

تجسم خلاق

چگونه با تجسم خلاق به اهداف و آرزوهایمان برسیم؟

تجسم خلاق

زمانی که بخواهید ساختمانی، ساخته شود ابتدا باید تصویری از آن در ذهن سازنده، آرشیکت و معمار آن پدید می آید. آرشیکت در ذهن خود تصویر ذهنی به وجود می آورد، تغییرات می دهد پس از آن که تغییرات برایش قابل قبول بود، شروع به کار می کند و این گونه برجی بزرگ شکل می گیرد. هر پدیده ای در جهان بدین گونه به وجود می آید. تمام هستی از تجسم خلاق بوجود آمده است. تجسم خلاق روشی است که همه ما بصورت خودآگاه یا ناخودآگاه از آن سود می بریم. اما مثل هر روش دیگر، مثل صحبت کردن، راه رفتن، ارتباط برقرار کردن می توانیم با آزمون و خطا به اصول و قواعد آن دست یابیم یا اینکه با یادگیری اصول و تلاش انجام آن قدرت تجسم خلاق را برای شکل دهی ساختمان زندگیمان استفاده کنیم و آن را بکار بندیم. مهارت های تجسم خلاق در تمام ابعاد زندگی ما قابل استفاده می باشد. از زندگی روزمره و عادی گرفته تا اینکه بخواهیم جراح خوبی شویم. سخنران خوبی باشیم یا اینکه بخواهیم از سلامت ذهن و جسم نسبتاً خوبی برخوردار شویم.

لازم است ابتدا در مورد ذهن، جسم، صحبت داشته باشیم. دانشمندان فیزیک براساس ساختار ملکولی ارائه شده قبلی بر این تصور بودند که جهان از ماده سختی بنام اتم تشکیل شده است که غیر قابل شکستن می باشد. خود کلمه "اتم" به معنی غیر قابل شکستن و تجزیه کردن است. اما با تلاش متوجه شدند که اتم دارای اجزایی است و می توان آن را از همدیگر جدا نمود. اتم دارای هسته ای بسیار کوچک است که الکترون ها در فاصله ای از آن در حال حرکت هستند. فاصله ای که الکترون ها از اتم دارند اگر بخواهیم به نسبت اندازه شان مثال بزنیم همانند منظومه شمسی هستند و اگر فضا های بین اتم های بدن انسان را برداریم به کوچکی نوک یک سوزن هم شاید کوچک تر شود. به نظر می رسد و این گونه فیزیک ثابت کرده است آنچه ما می انگاریم که سخت و غیر قابل نفوذ است، بسیار توخالی است و ظاهراً بیشتر از فضای خالی تشکیل شده است. البته این به شرطی است که قبول کنیم الکترون یک فضای توپر است. ولی براساس نظریه ها مختلف آن را ذره ای می دانند که حول محوری می چرخد. ذره ای توخالی. بعضی معتقد هستند که الکترون که موجب شده است این همه تفاوت در حیات به وجود آید، تنها نور به دام افتاده است، یک ارتعاش که به دام هسته ای افتاده و حول محور هسته می چرخد و راه گریزی جز چرخیدن حول محور ندارد.

عرفا از زمان های بسیار قبل معتقد بودند که اندیشه های ما بر روی محیط تاثیر دارد بطوریکه ۲۰۰۰ سال پیش عیسی فرموده است: فکرت را عوض کن، زندگیّت عوض می شود. فکر انسان نوعی انرژی است و الکترون، ماده، بدن ما، اتفاقاتی که می افتد همه و همه انرژی هستند و فکر انسان می تواند در چگونگی اتفاق افتادن و شکل گرفتن آنها مؤثر باشد.

بگذاریم. شیوه تجسم خلاق، شیوه ساختن زندگی و شکل دادن به آن می باشد. من در تلاش هستم که شیوه کارکردن و بکارگیری این روش ها را در این برنامه ها به صورت تئوری و عملی بگویم و آنها را بکار گیرم. تجسم خلاق شکلی آگاهانه استفاده کردن از ذهن در ایجاد معجزه در زندگیمان است زیرا تنها روشی که می تواند موفقیت، آرامش، لذت، سلامتی را به دنبال داشته باشد. معجزه تجسم خلاق و استفاده از نیروهای خلاق درون است. ما به دلیل استرس و نگرانی این نیروها را در بند کشیده ایم و خلاقیت آنها از بین رفته است.

پژوهش ها در اوایل دهه ۱۹۸۰ نشان داده است که عناصر و رفتارهای روان شناختی می توانند تولید حساسیت (آلرژی) و دامنه وسیعی از بیماریها از سرماخوردگی تا سرطان بکنند و یا اینکه از پخش و گسترش بیماریها بکاهند. ما وسائلی را در اختیار داریم که می تواند انرژی های بدن را اندازه گیری کند و نشان می دهد که نیروی ذهن می تواند با متمرکز شدن بر محیط تاثیر بگذارد و موجب حرکت و جابجایی فیزیکی در طبیعت گردد.

پژوهش های دیگری که در زمینه سلامت انجام گرفت به این نتیجه رسیده اند که حدود ۲/۳ مرگ و میرها در آمریکا زودرس و زود هنگام هستند و ۲/۳ مرگ و میرها قبل از ۹۵ سالگی قابل پیشگیری می باشند و در این تحقیقات نشان می دهد که مهمترین گزینه و چیزی که بر سلامت و طول عمر افراد در آینده تاثیر می گذارد نوع نگرش و انتخابی است که افراد دارند. این تکان دهنده است هول انگیز و نگران کننده برای کسانی که نمی خواهند مسئولیتی در قبال خود بپذیرند و جالب برای کسانی که می خواهند سرنوشت خود را شکل دهند. تجسم خلاق نوع نگرش و نوع انتخاب را در ما تغییر می دهد و با این نوع تغییر و نگرش آینده و سلامتی شکل می گیرد.

تجسم خلاق یک روش تخیلی نیست و با آنکه به صورت ذهنی انجام می گیرد کاملاً کاربردی است. از روشهای ارائه شده بیشتر از چیزهایی که پول می دهیم و آنها را خریداری می کنیم قابل استفاده تر است. در پزشکی کلاسیک با واژه ای بنام درمان آشنا می شویم و در تجسم خلاق با واژه دیگر بنام التیام یا شفا برخورد می کنیم. با شنیدن این دو کلمه به مفاهیم راز و رمزی و عرفان و طبابت حکیمانه قدیم فکر می کنیم و می اندیشیم و این دو کلمه از سرمایه های طبیعی ما در زندگی هستند. روشهایی که در تکنیک های درمان کلاسیک به صورت ناقص به کار می روند و موجب می شوند که همیشه به طوری وابستگی به دارو و درمان وجود داشته باشد. البته نمی خواهیم با این روشها جای پزشک یا دارو را بگیریم بلکه می خواهیم از قدرت التیام بخش درونی استفاده کنیم تا حتی داروها و پزشکها بتوانند مؤثرتر باشند. نوع نگرش و تفکر ما در چگونگی حالت های به وجود آمده محیط درون ما نقش بسزایی دارند. تضادی بین مراقبت از خود و تجسم خلاق و مراجعه کردن به پزشک وجود ندارد. همه اینها در خدمت سلامتی بدن هستند. بنابراین با استفاده از این روشها می توان به فرد کمک کرد تا از سلامت بیشتری برخوردار شود.

که استرس در بوجود آمدن یا تشدید بیماریها نقش زیادی دارد، بنابراین با تغییر این حالت یعنی با آرامش می توان سرعت بهبود را بیشتر کرد و از وسعت بیماریها کاست.

قدرت انتظار و باور و روشهای تجسم خلاق می تواند بر روی نتایج جراحی تاثیر گذارد. دقیقاً مشخص نیست که روشهای تجسم خلاق چگونه کار می کند ولی مطمئن هستند که کار می کند. در این روش ما ایده ها، باورهای درونی و احساسات خود را می بینیم و مورد ارزیابی قرار می دهیم در فرهنگ ما خیلی تجسم خلاق را با خیالبافی یکی می دانند. خیال پردازی، غیر واقعی و غیر عملی و کاملاً بی تاثیر است. در صورتیکه تجسم خلاق کاملاً کاربردی و مؤثر است. ما در مدرسه از بچه ها می خواهیم که دست از تخیل بردارند. آنچه از امکانات ما در اختیار داریم همه از خلاقیت گرفته شده است. خلاقیت یعنی روش غیر معمول، اختراع و ابداع روشی است که تاکنون کسی انجام نداده است. این روش ابتدا در ذهن و تصورات ما بر رویش کار می شود و اگر تخیل و تصویر سازی ذهنی را از فرد بگیریم جهان بدون انعطاف خواهد شد و شاهد این خواهیم بود که هیچ مشکل حل نشود و هیچ چیز جدیدی ابداع نگردد و اگر تخیل و تجسم خلاق نبود انسانها مدت ها پیش مرده بودند. انسانها حتی با استفاده از این قدرت خدادادی توانست آتش را کشف کند. محصول بکارید، ساختمان بسازد، اتومبیل تولید کند، هواپیما... یا کارهای دیگری را انجام دهد. شما اگر بخواهید ساختمانی بسازید و تصویر از آن در ذهنتان نداشته باشید، یعنی نقشه ای هم در کار نباشید چگونه موفق خواهید شد. آن موقع شما قادر نخواهید بود قدمی از قدمی بردارید. زیرا برای راه رفتن نیز ما به قدرت تجسم و روشهای تجسم خلاق نیاز داریم. شاید تعجب کنید که با این همه امکانات و قدرت ها تاکنون کجا بوده است. این روش در درون انسان وجود داشته و دارد. ما در اینجا سعی داریم از قوانین کار کردن آن آشنا شویم و آن را آگاهانه تر در زندگی خود وارد کنیم. در این صورت شاهد این خواهیم بود که برای رسیدن به خواسته ها، سلامتی، پول ... موقعیت یا هر چیز دیگری که باشد نیازی به جنگیدن نداریم. قدرت های تجسم خلاق بر سلامت ما مؤثر هستند و ۹۰٪ از افراد از این توانایی مغزی استفاده می کنند و مشکلاتی را برای خود به وجود می آورند. اگر نگران بیماری خود باشید در ذهنتان خود را مفلوک و بیمار ببینید، احتمال خوب شدن و شفا یافتن تقریباً غیر ممکن است. به همین دلیل کسانی که بیشتر نگران هستند، بیشتر بیمارند یا کسانی که استرس بیشتری دارند بیماریهای بیشتری هم نصیب آنها می شود.

در اغلب اشخاص مغز سمت چپ بیشتر مسئول صحبت کردن، نوشتن، درک کردن زبان است. مغز سمت چپ منطقی و تحلیل گرانه است. برعکس مغز سمت راست، با توجه به احساسات، تصاویر، صداها و روابط فضای فکری ایجاد می کند. این مغز ظاهراً ساکت است اما از آگاهی و شعور بالایی برخوردار است. مغز سمت چپ تحلیل می کند. چیزها را از هم جدا می کند. تجربه گر است. مغز سمت راست چیزها را بهم می چسباند. مغز سمت چپ منطقی می اندیشد و سمت راست احساسی و عاطفی است. سمت چپ بیشتر با دنیای بیرون و کسب و کار سرکار دارد و سمت راست با دنیای درون و ادراک و احساسات روبرو است.

یک باره و همزمان پردازش می کند. تصور کنید قطاری از سر پیچ ظاهر می شود. مغز سمت چپ واگن ها را می بیند در حال که بهم اتصال دارند و یکی یکی از جلو چشمانش عبور می کند و فقط واگنی را می بیند که جلو چشمش است و از واگن های قبلی و بعدی دیدی و کنترلی ندارد. مغز سمت چپ انگار یک بالن در ارتفاع چند صد متری نشسته است و از آنجا تماشا می کند. او نه تنها قطار را می بیند بلکه خط آهنی را که قطار بر روی آن حرکت می کند را می بیند. محیط اطراف را می بیند، مناظر بیرون شهر او دید وسیع تری دارد و نگرش با مغز چپ بسیار متفاوت است.

یکی از عواملی که در التیام و شفای بدن یا بهبود اتفاقات و روابط وجود دارد همین خصوصیت کلی نگری بودن مغز سمت راست است. چشم اندازی که مغز سمت راست ایجاد می کند موجب می شود که دیدگاههای جدیدی پیدا کنیم و این دیدگاه جدید در تمام مراحل و شرایط زندگی به کمک ما خواهد آمد و ما را حمایت می کند. مغز سمت راست همان مکانیسم تجسم خلاق است. تجسم خلاق کار مغز سمت راست است که به ما کمک می کند دید وسیع تری را نسبت به مسائل خودمان داشته باشیم. نقش بندی احساسات نیز کار مغز سمت راست است. نوع احساسات و چگونگی شکل گیری آنها با مغز سمت راست در ارتباط است. بنابراین باورها و احساسات ما می تواند نقش زیادی در شکل گیری بیماریها و سلامتی ما داشته باشند. زمانیکه تعارض وجود می آید. استرس ایجاد می شود. مغز سمت راست دیگر نمی تواند کار خودش را انجام دهد و روند درمان کاهش می یابد. روشهای زیادی وجود دارند که سعی می کند فشارها را بر روی مغز راست بردارند و قدرت تخیل را افزایش دهد. در این تکنیک ها و روش ها که معمولاً بسیار ساده و طبیعی هستند، نگرانی و انقباضی که در عضلات بدن و همچنین در مغز داریم برداشته می شود و درمان سریعتر اتفاق می افتد.

شاید اگر بخواهیم واقعیت را بگویم این گونه بیشتر صحیح باشد. مغز سمت چپ ما قدرت درمان بسیار زیادی دارد و ما با نگران بودن، نگران سلامتی یا بهبود نیافتن یا مشکلات دیگر اجازه نمی دهیم که او کارش را درست انجام دهد. اگر با نوع تفکر و باورهای که داریم مانعی برای او نشویم خیلی سریع مشکلات و بیماریها بر طرف خواهد می شد.

ما به دلیل نوع آموزش خانواده و محیط و اجتماع همیشه یاد گرفته ایم که نگران باشیم، البته احتیاط کردن شرط عقل است با نگرانی اشتباه گرفته شود. نگرانی یعنی اینکه زمانیکه اتفاقی می افتد فکر می کنیم دیگر راه بهبودی وجود ندارد، دنیا به آخر رسیده است ولی چون مغز سمت راست قدرت خود بهبودی بسیار زیادی دارد بر این نگرانی های ما فائق می آید و مات را درمان می کند.

ما با روشهای تجسم خلاق می خواهیم به شما یاد دهیم که نگران نباشید. بدن ما دارای شعور زیادی است او بهتر می داند که ما را چگونه بهبود ببخشد این اتفاق باید به صورت ناخودآگاه و با استفاده از مغز راست صورت گیرد. با دخالت های مغز چپ ما فقط روندمان را کند می کنیم.

قسمت تمرین نحوه بکارگیری و انجام تجسم خلاق را تجربه خواهیم کرد.

با تمرین بیشتر می‌توانید کیفیت‌ها و کمیت‌های تصویر ذهنی را تغییر دهید و کنترل کنید. در برنامه‌های آینده خواهیم آموخت که چگونه با تغییر این کمیت‌هایی که گفته شده است بر روی جسم و روان خود کنترل داشته باشیم.

آلفای ذهنی

حتماً اسم آلفای ذهنی را شنیده اید. شاید هم تکنیک‌های آن را انجام می‌دهید. آلفا پایه و اساس روشها است که ما می‌توانیم به قدرت نیروی ناخودآگاه دست یابیم. بیشتر افراد که در زمینه‌های مختلف موفقیت‌هایی را داشته‌اند یا دارند از این تکنیک، به صورت خودآگاه و ناخودآگاه استفاده می‌کنند. یکی از راههای بررسی مغز انسان و فعالیت‌های آن اندازه‌گیری و ثبت فعالیت‌های الکتریکی مغز است که به آن الکتروانسفالوگرافی می‌گویند. این تکنیک، فعالیت‌هایی را که در سطح قشر مغز یعنی کورتکس انجام می‌گیرد را ثبت می‌کند. در این روش الکترودهایی را در نقاط معین و مختلف جمجمه وصل می‌کنند. شدت الکتریکی مغز کم است و توسط تقویت کننده‌هایی تشدید و بر روی کاغذ ثبت می‌گردند. تکنیک اندازه‌گیری امواج مغز الکتروانسفالوگراف بسیار ساده ولی بسیار مؤثر در درک پدیده‌های طبیعی مغز و حالت‌های مختلف آگاهی می‌باشد.

امواج مغزی را بر اساس فرکانس آنها نامگذاری می‌کنند. که به ترتیب عبارتند از: بتا، آلفا، تتا و دلتا.

امواج بتا

اولین موج است و فرکانس آن بیشتر از ۱۳ هرتز در ثانیه یا نوسان در ثانیه است. در حالت بیداری امواج مغز در حالت بتا است. هنگام تمرکز، توجه و دقت، تفکر و حل مساله؛ مذاکره، راه رفتن و یا رانندگی فرکانس امواج مغزی در محدوده بتا می‌باشد. هرچه قدر کارها با آرامش بیشتری صورت گیرد امواج در قسمت‌های پایینی قرار می‌گیرد و چنانچه همراه با هیجان شدید و یا استرس باشد امواج مغزی بالا می‌رود و گاهی اوقات تا ۶۰ نوسان در ثانیه هم خواهد رسید.

امواج بتا: هنگامی که چشمان ما باز می‌شود در محدوده بتا هستیم. بسیاری از داروهای آرام بخش امواج بتا را افزایش می‌دهند و برعکس آرامش ظاهری، فعالیت مغز را افزایش می‌دهد. در ضمن هنگامی که افراد از داروهای آرام بخش استفاده می‌کنند خواب عمیق و آرام ندارند و به همین دلیل با وجود استراحت شبانه باز هم کم انرژی و خسته می‌باشند. امواج بتا دندان‌های شال و نامرتب هستند.

امواج آلفا

هنگامی که چشم‌ها بسته می‌شود؛ در افراد بالغ عضلات شل و چشم‌ها ریلکس هستند ولی هنوز نسبت به

می‌گردد. امواج بتا در جلو سر قابل اندازه گیری هستند و امواج آلفا در قسمت پس سر قابل اندازه گیری می‌باشند. هنگامی که در حالت ریلکسیشن قرار می‌گیریم یا مراقبه انجام می‌دهیم ریتم امواج مغزی در حالت آلفا قرار دارد. هر چه قدر به آرامش فکری و جسمی بیشتری فرو رویم در سطح عمقی تری از آلفا قرار می‌گیریم. امواج آلفا به شکل دوکی شکل و منظم هستند و امواج مغز در هر دو نیمکره قابل اندازه گیری می‌باشند. در استراحت معمولی بعد از بستن چشمها هماهنگی بین دو نیمکره کم است و با بستن چشمها در حالت آلفا هماهنگی بین دو نیمکره راست و چپ زیاد می‌شود. با وارد شدن به حالت خواب طبیعی امواج آلفا ناپدید و امواج دیگری به نام تتا که از کیفیت و فرکانس پایین تری برخوردار هستند نمایان می‌شود.

امواج تتا

امواج تتا بین ۸-۴ می‌باشند. در کودکان تا سن ۱۳ سالگی در حالت بیداری هم دیده می‌شوند. ولی در بزرگسالان پس از وارد شدن به خواب ظاهر می‌گردد. در بعضی از مراقبه های عمیق همانند تکنیک آدمک مغزی این امواج نمایان می‌شوند. این امواج در ناحیه گیجگاهی ظاهر می‌شود.

امواج دلتا

فرکانس این امواج ۴-۰/۵ نوسان در ثانیه است. در خواب بسیار عمیق و نوزادان دیده می‌شود. آلفا در سنین کودکی ظاهر می‌گردد و امواج بتا در بزرگسالان دیده می‌شوند. همانگونه که گفته شد امواجی هستند در قسمت پس سری که قابل اندازه گیری هستند و نشانگر وضعیت خاصی از آگاهی یا فعالیت مغزی است. در این زمان نیمکره سمت چپ مغز فعالیت را از خود نشان نمی‌دهد. نیمکره سمت چپ زمانیکه امواج تتا هستند یا بیدار هستیم نمایانگر هستند. تمام داده هایی که وارد مغز می‌شود در حالت امواج بتا پردازش می‌شوند و آنچه را بخواهد وارد نیمکره سمت راست می‌کند. نیمکره سمت راست همان ناخودآگاه است و بیشتر مربوط به احساسات و عواطف می‌باشد. هنگامی که وارد حالت آلفا می‌شویم اطلاعاتی که وارد مغز می‌شود بدون پردازش نیمکره چپ وارد مغز می‌شود. به همین دلیل یکی از بهترین وضعیتهایی که می‌توان جهت تلقین به خود استفاده کرد و یا در یادگیریهای علمی یا نظری ذهنی یا فنی از آن استفاده کرد تکنیک وارد شدن به حالت آلفا می‌باشد. حالت آلفا پایه و دروازه ورود به سمت نیروهای برتر یا ناخودآگاه است و حالت مشترک در بین تمام قبایل و ادیان جهت دعا و ارتباط با دنیای ماوراء می‌باشد.

بنابراین اگر می‌خواهید از راه میان‌بر استفاده کنید می‌توانید از تکنیکهای آلفا بهره ببرید. بسیاری از کسانی که نزد من آمده بودند برای آموزش تکنیکهای آلفا در توهم و اشتباه بودند به همین خاطر توضیحاتی جهت روشن شدن موضوع وضعیت آلفا لازم است

آنچه را فکر می کنیم واضح تر و روشن تر برایمان نمایان می گردد و بهتر می توانیم ببینیم؛ فکر کنیم و ببیندیشیم. این حالت، حالت بیهوشی نیست بعضی آن را بیهوشی و عدم ارتباط با محیط می دانند. در این وضعیت تمرکز بیشتر می شود به همین دلیل از آن برای یادگیری استفاده می کنند و به همین دلیل زمانیکه چشمان شما بسته می شود شما وارد حالت آلفا شده اید. بدون شک در این حالت با کنترل ذهن و تکنیکهای تجسم خلاق می توانید تصاویر ذهنی را مرتب و منظم کنید. وضعیت آلفا زمانی مؤثر است و ارزش دارد که شما بر روی خودتان کنترل داشته باشید و چنانچه کنترل خود را از دست بدهید و به خواب بروید یا اینکه هیچ صدایی را نشنوید ارزش استفاده کردن و کاربرد را نخواهد داشت.

بنابراین هنگامی که از تکنیکهای آلفا استفاده می کنید؛ اعتماد کنید و در هر وضعیتی که هستید به جای عمیق تر کردن یا اینکه دنبال وضعیت دیگری باشید یا اینکه فردی شما را وارد این وضعیت کند؛ به استفاده از تکنیک بپردازید. چنانچه شما وارد حالت آلفا هم نشده باشید استفاده از تکنیکها و روشهای مربوط به آن شما را وارد حالت هوشیاری مضاعف خواهد کرد. اگر جزء افرادی هستید که شک دارید برای ارضاء کردن خودتان می توانید از تکنیک سؤال کردن از ناخودآگاه که در قسمت پاندول گفته شده است استفاده کنید. چگونه وارد حالت آلفا شویم؟

هنگامی که چشم بسته شود ما وارد حالت آلفا می شویم. در این حالت هر چه قدر بدن شل تر و رها تر باشد؛ عمیق تر می گردد. بعضی از افراد از شمارش معکوس استفاده می کنند. مطمئن ترین این روشها انجام تکنیکهای ریلکسیشن می باشد. مخصوصاً ریلکسیشن پیش رونده و تدریجی یکی از روشهایی است که شما را مطمئناً وارد این حالت خواهد کرد. می توانید از تکنیکهای هیپنوتیزم هم کمک بگیرید. من در کتاب یادگیری خلاق و آلفای ذهنی از ترکیبی از این روشها استفاده کرده ام و فرد می تواند در یک هفته و به راحتی وارد این حالت گردد و با شرطی کردن خود در دفعات آتی خیلی سریعتر وارد این مرحله گردد.

خصوصیات وارد شدن به حالت آلفا

در حالت آلفا تمرکز بیشتر است و قدرت تلقین پذیری افزایش می یابد؛ قدرت تجسمها افزایش می یابد؛ تصاویر ذهنی روشن تر و واقعی تر به نظر می رسند، بنابراین از این موقعیت جهت تمرینات ذهنی و یادگیری بیشترین استفاده را می توان نمود. تکنیک آلفا یک روش میانبر است ولی روش میانبر به تنهایی مفید نمی باشد. اگر شما نقشه ای بسیار دقیق داشته باشید؛ خود به خود به هدف و مقصود نمی رسید؛ بلکه باید از آن نقشه استفاده کنید و با تلاش و پیروی از نقشه به هدف و مقصدی که می خواهید برسید. تکنیک آلفا هم همین گونه است. صرف وارد شدن به آلفا و یا داشتن سی دی های آن شما را موفق نخواهد کرد. پیروی از تکنیکهای آن و تلاش و پشت کارتان شما را موفق خواهد نمود.

شما می‌توانید تلقین‌هایی را به قسمت ناخودآگاه انجام دهید و از اثرات آن استفاده کنید. از این روش می‌توانید جهت ایجاد آرامش یا برطرف کردن یک خصوصیت و عادت ناپسند استفاده نمود. قدرت وضعیت آلفا نامحدود است. بوعلی سینا به افراد توصیه می‌کند که ظهرها قیلوله کنند. قیلوله، خوابیدن و چرت زدن ظهر است که امواج آلفا تولید می‌شود. وارد شدن به حالت آلفا به خودی خود شفا بخش است و هماهنگی بین امواج مغزی نیمکره سمت چپ و راست مغز را ایجاد می‌کند. قرار گرفتن در این حالت آرامش؛ خلایق؛ هماهنگی؛ ثبات شخصیت؛ دور شدن از عادات زشت و ناپسند را موجب می‌شود. سری برنامه های تمرین تجسم خلاق همه در وضعیت آلفا تهیه شده‌اند. علاوه بر اینکه فرد در وضعیت آلفا قرار می‌گیرد تکنیک‌های تجسم خلاق را تجربه خواهند کرد. البته در روشهای آدامک مغزی؛ امواج در حالت تتا قرار می‌گیرند. که از کیفیت بالاتر و هماهنگ تری برخوردار می‌باشد. در حالت تتا خصوصیت‌های وضعیت آلفا تشدید می‌شود.

یادگیری در آلفا چگونه است؟

بعضی از افراد معتقدند که ما در خواب چیزهای زیادی یاد می‌گیریم و اسمشان را یادگیری در خواب گذاشته‌اند. من منکر آن نخواهم بود ولی تاکنون کسی را ندیده‌ام که توانسته باشد در وضعیت خواب طبیعی چیزی بیاموزد! اما تکنیکی را که هم اکنون می‌گویم بر روی هزاران نفر تاکنون پیاده کرده‌ام که این افراد توانسته‌اند به راحتی از این تکنیک استفاده کنند و علاوه بر این خود را در وضعیت آلفا قرار دهند و از نحوه یادگیری آن هم سود ببرند.

اگر یادتان باشد در قسمت یادگیری ذکر شد که اوج یادگیری ۵۰ الی ۵۵ دقیقه می‌باشد و پس از آن باید تغییری ایجاد شود. مغز باید استراحتی کند تا بتواند همان کیفیت قبلی یادگیری را داشته باشد.

ما دو نوع یادگیری داریم: یادگیری فعال (active)؛ یادگیری غیر فعال (passive)

در نوع یادگیری فعال ما تغییری در آنچه یادگرفته‌ایم می‌دهیم و در یادگیری غیر فعال فقط آنرا ذخیره می‌کنیم. در نوع اول یادگیری بسیار عمیق است و در نوع دوم یادگیری سطحی می‌باشد و زود فراموش می‌گردد.

نوع یادگیری که در موقعیت آلفا پیشنهاد می‌دهیم نوع فعال (active) است. اگر صورتان از یادگیری در آلفا این است که شما باید با چشمان بسته بخوانید یا اینکه در وضعیت آلفا قرار بگیرید و مطالبی را بخوانید باید بگوییم که اشتباه کرده اید. سوء تفاهمی ایجاد شده است. منظور از یادگیری در آلفا مرور کردن مطالبی است که قبلاً خوانده‌اید. شما پس از اینکه ۵۰ دقیقه درس خواندید باید تغییری در وضعیتتان بدهید تا مغز استراحت کند. بهتر است با استفاده از تکنیک‌های یادگیری و آلفای ذهنی وارد این موقعیت شوید و مطالبی که خوانده‌اید را مجدداً مرور کنید. سعی کنید تصاویر آنها را ببینید؛ کلمات را رنگی ببینید و جدولها و حتی

موقعیت آلفا قرار گرفتید به صورت ذهنی کتاب را ورق بزنید و بخوانید. اگر مطالبی را فراموش کردید پس از اینکه از وضعیت آلفا خارج شدید آن مطلب را مجدداً مطالعه کنید و در زمان دیگر که وارد این موقعیت شدید آنرا مرور کنید. وارد شدن به موقعیت آلفا و مرور مطالب درسی نباید بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد. چنانچه بیشتر طول بکشد نتیجه معکوس خواهید گرفت. یادتان باشد در این موقعیت نباید بخوابید. باید هوشیار باشید و صداها را بشنوید تا بتوانید از قدرت ذهن در جهت هدف و یادگیریتان استفاده کنید. یادگیری به این صورت از نوع فعال (active) است چون شما مجدداً آنرا تغییر می‌دهید و به ذهنتان می‌آورید. بعضی‌ها می‌گویند اگر شما مطالبی را که آموخته‌اید برای دیگری درس بدهید مدت زمان بیشتری در ذهن می‌ماند؛ این نوع یادگیری هم یادگیری فعال است و کاملاً صحیح می‌باشد. به همین دلیل معلمان دلسوز به بچه‌ها توصیه می‌کنند که گروه‌های کوچک تشکیل بدهند و با یکدیگر درس بخوانند و برای همدیگر تدریس کنند. روش یادگیری در آلفا کامل‌تر است؛ شما نه تنها در موقعیت آلفا و هوشیاری مضاعف قرار می‌گیرید بلکه تصور می‌کنید گروهی نشسته‌اند و شما برایشان درس می‌دهید. همان گونه که گفته شد مغز نمی‌تواند بین تخیل و واقعیت تفاوت بگذارد و آنرا قبول می‌کند.

با استفاده از تکنیک آلفا شما می‌توانید در ۶ ساعت، ۵ ساعت خواندن مفید و مؤثر داشته باشید. بعضی از دانشجویان که درسهای سخت دارند از دانشجویان گروه پزشکی گرفته تا دانشجویان برق و ریاضی، می‌توانند مطالبی را که مدت‌ها پیش خوانده‌اند را با این روش مجدداً به خاطر آورند. مثلاً شما اگر چند سال پیش مطلبی را خوانده‌اید و حالا فراموش کرده‌اید می‌توانید در زمانی بسیار سریع آنرا در حالت آلفا مرور کنید و از قدرت ناخودآگاهتان که تمام مطالب را با تمام جزئیات برای شما ذخیره کرده بهره ببرید. این تکنیک به تنهایی جادو نمی‌کند بلکه اگر در دستان فردی با پشتکار خوب قرار گیرد و تلاش کند معجزه می‌کند.

چگونه در شرایط سرنوشت ساز خلاق باشیم؟

ورزشکاری را می‌شناسم که در مسابقات محلی قهرمان بی‌چون و چراست؛ با این حال هرگز در مسابقات بزرگ شرکت نکرده است. وقتی با دوستانش بازی می‌کند و یا بازی بی‌اهمیتی را انجام می‌دهد به راحتی

فشار او را می گیرد.

این اتفاق برای بسیاری از ورزشکاران روی می دهد؛ به تنهایی با دوستان بازی خوبی دارند ولی هنگامی که از بازی های بزرگ صحبت می شود کنار می کشند و انگار هیچ نمی دانند. دست و پایشان می لرزد و انگار هیچ نمی دانند. بعضی از ورزشکاران بر عکس در شرایط بحرانی بهتر عمل می کنند. آنها در موقعیتهای معمولی معمولی هستند ولی در جاهایی که تحت فشار قرار می گیرند خارق العاده هستند. شما از کدام دسته هستید آیا زمانیکه تحت فشار هستید بهتر عمل می کنید یا زمانیکه تحت فشار نباشید. کدامیک به سود شماست؟

یک فروشنده هنگام معامله با یک خریدار بزرگ خودش را می بازد و تمام مهارتش را از دست می دهد و فروشنده دیگر در همین شرایط بیش از حد انتظار فروش می کند. فرد دوم در موقعیت فشار استعدادش شکوفا شده است و خوب عمل می کند.

بسیاری از دانش آموزان در سر کلاس درس بسیار خوب عمل می کنند ولی نوبت امتحانات پایان ترم که می رسد خراب عمل می کنند.

سر جلسه همه چیز فراموش می شود و بر عکس دانش آموزان دیگری هستند که سر کلاس درس شاگردان متوسطی هستند اما در امتحانات نمرات بسیار خوبی می گیرند.

تفاوت این افراد ذاتی نیست. بلکه آنها از محیط و دیگران آموخته اند که در شرایط بحرانی خلاق باشند یا دستپاچه.

اگر می خواهید شما هم در شرایط و اتفاقات پیش بینی نشده و بحرانی خوب عمل کنید به دستورالعملهای بعدی توجه کنید.

باید در شرایط بحرانی واکنش مطلوب نشان دهیم. برای این منظور باید تمرین بدون فشار را انجام دهیم. در شرایط بحرانی ممکن است شرایط یادگیری بالا برود ولی کیفیت خوبی ندارد. فردی را که شنا بلد نبود در آب انداختند او با دست و پا زدن خودش را نجات داد؛ او در موقعیت بحرانی و خطرناک هر طور که شده خودش را نجات می دهد اما او هرگز نمی تواند یک قهرمان شنا شود و تکنیکهای شنا را بیاموزد. فردی دیگر را در موقعیت بهتری قرار دادند. ابتدا در عمق یک متری سپس در عمق دو متری؛ سه متری و به تدریج او را در موقعیتهای مشکل قرار دادند. فرد دوم توانست در مدت کوتاه تکنیکهای شنای زیادی را بیاموزد و از خلاقیت بالایی در اجرای تکنیکها برخوردار شود. متخصصانی که بر روی انسانها و حیوانات کار می کنند از نقشه های عقلی و شناخت صحبت می کنند. آنها معتقدند که چنانچه بحران بیش از حد نباشد و یا بحران یادگیری و استرس نباشد نقشه های عقلی و شناختی وسیع هستند. اما اگر حیوان در شرایط انگیزه بیش از حد قرار گیرد نقشه ذهنی اش محدود است. تنها به یک راه می اندیشد خلاص شدن از این وضعیت؛ که چه بسا ممکن است خود را در مشکلی بزرگتر قرار دهد. در واقع تنها یک راه وجود دارد. او نمی تواند در

می کند.

برای موشها استرس و نگرانی می تواند آب و غذا باشد. در آزمایشی که موشها سیر بودند و آب و غذای کافی برای موشها استرس و نگرانی می تواند آب و غذا باشد. در آزمایشی که موشها سیر بودند و آب و غذای کافی در اختیار داشتند. در خانه های پر پیچ و خم رفت و آمد می کردند و به ظاهر چیزی یاد نمی گرفتند. ولی زمانیکه موشها گرسنه (استرس) در همان موقعیت قرار دادند با کارایی و سرعت به سوی هدف حرکت می کردند و نشان می دادند که چیزهای زیادی یاد گرفته اند. در واقع گرسنگی عاملی شده بود جهت یادگیری آنها. گرسنگی انگیزه آنها بود به همین دلیل یادگیری بدون انگیزه بسیار سخت است. و هر کسی را که بخواهید چیزی را یاد بگیرد باید انگیزه در او ایجاد کنید. دسته ای از موشهای دیگر را با گرسنگی بیشتر (استرس بیشتر) - بحران - در همان خانه ها قرار دادند. در واقع انگیزه آنها شدید تر بود. در این شرایط نیز یادگیری کاهش یافته بود. موشها تنها راهی را که به هدف منتهی می شد به خاطر سپردند و اگر در نوبت بعدی آن راه مسدود می شد؛ موشها درمانده می شدند. هر چه قدر شدت بحران و انگیزه شدید تر باشد یادگیری کمتر می شود. در آزمایشی دیگر متوجه شدند موشهایی که ۱۲ ساعت غذا نخورده بودند با ۶ بار تلاش به هدف رسیدند و گروه دیگر که ۳۶ ساعت غذا نخورده بودند به بیش از بیست حرکت به هدف رسیدند. انسان یا موش تفاوتی نمی کند. یادگیری به همین طریق صورت می گیرد. زمانیکه اتفاقی مثل آتش سوزی می افتد مدت زمانیکه باید طول بکشد تا راههای خروج و فرار کردن پیدا شود ۲ تا ۳ برابر زمان عادی می باشد.

روش تمرین در آرامش و روش سایه زنی یکی از بهترین تکنیکها برای موفقیتها و مهارتهای فیزیکی که هماهنگی جسم و ذهن لازم است استفاده می شود. بسیاری از ورزشکاران از این تکنیک جهت موفقیت برنامه خود استفاده نمی کنند. بسیاری از سخنرانان از این تکنیک جهت سخنرانی استفاده می کنند. این تکنیک می تواند به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه استفاده شود. یکی از این روشها، تکنیک سخنرانی کردن برای صندلی های خالی است. تکنیک تمرین در آرامش در بازی چوگان دو میدانی و روشهای دیگر نتایج چشمگیری را به همراه داشته است. این تکنیک به قدری ساده و نتایج آن چشمگیر است که بعضی آن را با سحر و جادو اشتباه می گیرند. تکنیک تمرین سایه زنی یا تمرین بدون فشار را همه می توانند استفاده کنند و از آن سود ببرند. حضور دیگران و انقباض در بدن و فشارهایی است که بر ذهن وارد می شود. بدون انقباض در ذهن و حضور دیگران باید تمرین سایه زنی را انجام داد.

استاد کلهر استاد خط نستعلیق این روش را به نام مشق ذهنی می نامد. او از نوع سه مشق صحبت می کند. مشق عملی؛ مشق نظری و مشق ذهنی.

پاندول یکی از این روشهاست. این تکنیک را هم پیشینیان ما انجام می دادند و از آن سود می بردند. ولی به دلایلی که بیشتر مربوط به خودمان است کشورهای غربی در این زمینه از ما پیشی گرفته اند.

تعداد کمی از آنها به هدف خورد. از گروه دیگر خواستند که با تفنگ خالی شلیک کنند و زمانی که فشنگهای واقعی در اختیار آنها قرار دادند. توانستند که بیش از ۹۰٪ از تیرها را به هدف بزنند.

سایه زنی در خدمت فوتبال نیز می تواند باشد. بعضی ها آن قدر دستپاچه می شوند که حتی توپ را نمی بینند. دقیقا همین است استرس و نگرانی زیاد موجب می شود که نتوانیم واکنش به موقع و مناسب داشته داشته باشیم. حتما برای شما هم اتفاق افتاده است زمانی که خیلی عجله دارید و به دنبال چیزی می گردید پیدایش نمی کنید و زمانی که عجله ندارید آن را دقیقا جلوی پتان پیدا می کنید. استرس موجب می شود که بسیاری از چیزها را نبینیم هر چه قدر فشار بیشتر باشد نتایج کمتری به دست می آید.

بعضی از مواقع برابر با فشار می باشد. هر چه قدر انگیزه قوی تری داشته باشیم و موفقیت و اعتبار خود را با انگیزه بستنیم احتمال موفقیت کمتر می شود. بنابراین ما برای رسیدن به اهداف باید فشاری را به خود نیاوریم.

اگر می خواهید این روش رانندگی یاد بگیرید باید با ماشین خاموش در منزلتان رانندگی کنید به تمام جزئیات توجه کنید سعی کنید زمان همان زمان واقعی یا حتی کندتر باشد نه اینکه تمرینات را خیلی سریع انجام دهید. می توانید با این تکنیک اچشمان بسته تمرین رانندگی کنید. در این صورت حتی نیاز به ماشین هم ندارید. با این روش می توانید تایپ سریع را یاد بگیرید. باید با کامپیوتر خاموش تایپ کنید تا تایپ کردنتان سریع شود.

بحران قدرت است و شما را قوی می کند. چنانچه در هنگام بحران و فشار به هدفتان توجه کنید متوجه می شوید که دارای قدرت فیزیکی و روانی زیادی شده اید. این قدرت فیزیکی و روانی را به خدمت خود بگیرید و از آن استفاده کنید. بنابراین در موقعیتهای بحرانی باید هدف را فراموش نکرد.

ویلیام جیمز روانشناس معروف می گوید: مبارز هستی؛ نه از چیزی می ترسی و نه از چیزی گریز داری. با این دید می توانید از بحران استفاده بیشتر کنیم. طوری رفتار کنید که جز موفقیت چاره ای دیگر ندارید. قصد پیشروی کنید و عزم را جذب کنید تا از بحران حداکثر استفاده را ببرید و از معرکه پیروز در آیید. در این صورت شجاع تر و توانا تر می شوید. اگر هدف را فراموش کنید راه گریز از بحران را پیش می گیرید. تمایل به فرار تقویت شده؛ ترس و اضطراب بیشتری ایجاد خواهد شد. هیجان یک نیرو؛ قدرت مضاعف شده است. مادامی که هیجان در راستای هدفی قرار نگیرد نه ترس است و نه اضطراب. نه شجاعت و نه اعتماد. نه هیچ چیز دیگر یا نشانه ضعف نیست. بلکه نشانه توان اضافی است بنابراین در هنگام هیجان به هدف بیندیشید تا اینکه به موقعیت خطرناک. این نوع دیدن موجب می شود که هیجان به خدمت شما در آید. از آن استفاده کنید. برای اینکه بتوانید میزان فشار و استرس را کاهش دهید به این موضوع فکر کنید. که بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟

برتر اندراسل فیلسوف و ریاضیدان که شخصا جهت تضعیف هیجان اضافی استفاده می کرد این بود که می گفت: در موقعیت بحران؛ بدترین اتفاق احتمالی را در نظر بگیرید بعد با در نظر گرفتن این بدترین اتفاق با دلیل و منطق به خود بقبولانید که «خب آن قدرها هم مصیبت وحشتناکی نیست.» این نوع برخورد همیشه می تواند مؤثر واقع شود. زیرا همیشه بدترین اتفاق موقعیت مرگ و زندگی نمی باشد. به همین دلیل می توان به راحتی بر روی آن تسلط یافت و آن را حل نمود. با این طرز تلقی آرام می شوید. البته در ۹۹٪ مواقع بدترین اتفاقات نمی افتد و ما فقط خودمان را از آنها ترسانده ایم دوستی را می شناسم که در موقعیتهای بحرانی و استرسزا به خودش می گفت: گیرم که شکست خوردم بدترین اتفاقی که ممکن است پیش آید چیست؟

چه دارید که از دست بدهید. تا به حال به این موضوع فکر کرده اید؟ اگر این گونه فکر کنید چقدر خلاق خواهید بود و با این نوع تصویر ذهنی چگونه تحولی عظیم در درونتان ایجاد خواهد شد. از چه می ترسید؟ به جای اینکه بگوئید تمام زندگی ام بستگی به این اتفاق دارد یا به این فروش دارد یا اینکه به این موقعیت به خودتان بگوئید اگر در این موقعیت موفق شوم به آنچه می خواهم می رسم و اگر موفق نشوم چیزی را از دست نخواهم داد. بلکه چیز اضافی تر از اکنون ندارم. یادتان باشد مهم شما هستید نه موقعیت. پس با فشار خودتان را فدای موقعیت نکنید. استرس شما را فدا می کند مواظب باشید استرس را رام خود کنید. نه اینکه رام استرس شوید. این گونه می توانید از بحران استفاده کنید. هر چه قدر مشکل یا چیزهایی که دیگران آنها را به عنوان مشکل می شناسند و از آنها فرار می کنند برایتان پیش می آید. شما موفق تر و خلاق تر خواهید شد. مکانیزم تجسم خلاق الهی است. یعنی با توجه به هدف ها و حکمت غایی کار می کند. وقتی به راستی هدف مشخصی در نظر بگیرید می توانید با استفاده از این نظام هماهنگ و هدایت شده شما را با اطمینان به هدف برساند. و نگران نباشید. به چگونگی علائم آن فکر نکنید. مکانیزم آن به صورت خودکار و ناخودآگاه است. فقط کافی است هدف و تلاشی باشد؛ موفقیت و رسیدن به هدف را خودش تضمین می کند.

آرزوهایتان اجابت می شوند.

درخواست کنید به شما داده خواهد شد. جستجو کنید آن را پیدا خواهید کرد. بکوبید به روی شما باز خواهد شد. زیرا هر چه طلب کنید دریافت می کنید. آنچه جستجو کنید می یابید و در به روی کسی که می کوبد، باز می شود. رؤیاها و آرزوهایتان هر چه باشد راه رسیدن به آن یکی است، و آن تجسم خلاق است. تجسم خلاق به شما کمک می کند تا به آرزوهایتان دست یابید. اگر آنچه را که امروز می شنوید، انجام دهید، زندگیتان را دگرگون می سازد. تجسم خلاق به شما می آموزد جهان در انتظار تجسم و اراده شماست

شما برآورده می‌کند. بخواهید، به شما داده خواهد شد.

۱- ابتدا باید آرزوهایمان را آشکار سازیم. آرزوهایتان و خواسته‌تان را به صورت صریح و روشن بنویسید، بدون ابهام. بهتر است قبل از ادامه، قلم و کاغذ بردارید تا با هم بتوانیم آرزوهایمان را دنبال کنیم. به عنوان مثال من مایلم در دهکده کوچکی زندگی کنم. می‌خواهم خانه‌ای برای خود بسازم. مایلم در آمدم را تا ۲ سال آینده ۲ برابر کنم. یا از کشور هند دیدن کنم.

رؤیاهایتان چگونه‌اند؟

در طول تاریخ انسانها به رؤیا و خواب با دیدی متفاوت تری نسبت به بقیه چیزها نگاه می‌کردند. رؤیاهای توسط شعرا، نویسندگان، عرفا، دانشمندان و یا حتی روانشناسان مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد و از این طریق وارد نیروی ناخودآگاه جمعی یا فردی می‌شویم. به همین دلیل رؤیاهای همیشه منبع الهام بوده‌اند. خواب اسرار زیادی در خود جای داده است و ما را به دنیای بالاتر و ماوراء اتصال می‌دهد. خواب وسیله ارتباطی بین انسان و دنیای ماوراء به حساب می‌آید. نادیده پنداشتن رؤیاهای همانند این است که نامه‌ای به دستمان داده باشند ولی ما به آن توجهی نکنیم. شما چقدر به خواب‌ها و رؤیاهایتان توجهی می‌کنید؟ خواب‌هایی را که می‌بینید، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهید؟

فروید معتقد بود که کارهای نیمه تمام که در طول روز بر روی آنها متمرکز شده‌ایم، چه بصورت خودآگاه و چه بصورت ناخودآگاه در خواب بصورت رؤیا خودشان را نشان می‌دهند و در رؤیاهای آدمی دریچه ناخودآگاه او می‌باشد که بصورت سنبل و زبان اشاره با او حرف می‌زند. به همین دلیل یکی از روشهایی که فروید پیشنهاد می‌داد تجزیه و تحلیل کردن رؤیاهای خواب‌هایمان می‌باشد.

رؤیاهای ارتباط بین نیمکره چپ و راست می‌باشد. بین منطق و شهود، بین زن و مرد، فعال و غیر فعال، مثبت و منفی آنها. رؤیاهای منبع قدرت، دانش، خلاقیت، سلامت هستند. وقتی خواب می‌بینیم یا می‌خواهیم در واقع با سنجش خردمندتر و جدا از جسم مادی خود یا خود برتر ارتباط برقرار کنیم.

به رؤیاهایتان دقیق شوید. شبیه این است که از داخل هلی‌کوپتر، به زمین نگاه می‌کنیم تا از درون یک اتومبیل. ما از بالا زاویه دید متفاوت و وسیع‌تری داریم. در صورتیکه در اتومبیل زاویه دید محدود است و فقط آنچه روبرویمان اتفاق می‌افتد آن هم در فاصله کمی را می‌توانیم ببینیم.

ناحیه پیشانی است که در ادیان و مذاهب مختلف معتقد هستند که سرنوشت در آن نوشته شده است و آن را حافظه جهان می نامند. لوح محفوظ زمان در این ناحیه است و در این ناحیه ثبت می شود. خوابها و رؤیایها تغییر نوع برداشت ما در این ناحیه می باشد. اتفاقاتی که ظاهراً بی معنی هستند و نمی توانیم تفسیری بر آنها داشته باشیم. تجربه قسمتی از آکاشا می باشد که می خواهد حرفی، راه حلی یا سخنی به ما بگوید.

خوابها چون به ما می آموزند که نقش های متعددی را بازی کنیم بنابراین بسیار خلاقانه راه حلها را در اختیار ما قرار می دهند. نمونه های متفاوت آن در طول تاریخ زیاد می باشند. شاید داستان کشف فرمول بنزن را شنیده باشید. زمانی که کلوکه بسیار ذهنش را درگیر کرده بود و در فکر این بود که چگونه ممکن است اتمها در کنار یکدیگر قرار گیرند تا بتوانند چنین فرمولی را داشته باشند به خواب رفت. تا آن زمان همه فکر می کردند ملکولها به صورت خطی هستند. اما او در خواب دید که ماری دم خود را گرفته است. از خواب که بیدار شد متوجه شد که ممکن است فرمول این ملکول جدید بصورت حلقوی باشد و بدین گونه فرمول بنزن کشف شد. خواب بصورت سمبل - مار - نشان داده بود که چگونه به حقیقت دست یابد. بسیاری از اختراعات و اکتشافات بشر بدین گونه با رؤیاهایشان پیوند خورده است و راه حل آنها در خواب و رؤیا بدست آورده اند. شاید شما هم این گونه هستید. راستی تا به حال چند راه حل کوچک یا بزرگ از طریق خواب به شما منتقل شده است؟ آیا تا به حال متوجه شده اید که خوابها با شما حرف می زنند؟

خوابها بازتاب حقایق هستند و به ما کمک می کنند، باورهای عمیق خود را مورد بررسی قرار دهیم. وقتی تغییراتی در آنها ایجاد کنیم با ترسهایمان روبرو می شویم و حتی تغییراتی در آنها ایجاد کنیم در شناخت خود، اشتباهات و شکستها و نقاط ضعف خود به دیگران به ما کمک می کنند.

خوابها و رؤیایی که در آن می بینیم یکی از امن ترین و ساده ترین و هیجان انگیزترین روشها برای شناخت و طبیعت اطرافمان می باشد. همین طور که در برنامه دیگر گفته شده است ما از دو نوع ناخودآگاه یا ضمیر ناهوشیار برخوردار هستیم. ضمیر ناهوشیار یا ناخودآگاه فردی یا جمعی. ضمیر ناخودآگاه فردی تنها دسته ای از اطلاعات و پیامهایی که در درون ما انباشته شده است را به تصویر می کشد و ضمیر ناخودآگاه جمعی تمام اتفاقات - باورها و الگوهایی که در تمام هستی ذخیره شده است را به تصویر می کشد. خواب و رؤیای آدمی برخی ضمیر ناهوشیار فردی و بخشی را به ضمیر ناخودآگاه جمعی اختصاص می دهد. ولی در هر دو صورت با خود برتر و نیروهای ماورای خود ارتباط برقرار می کنید.

کار کردن با رویاها:

اولین نکته ای که باید به آن توجه کنیم این است که رؤیایمان اهمیت دارند و نباید سرسری از کنار آنها بگذریم. اهمیت دادن و توجه کردن به آنها موجب می شود که آنها قدرت واقعی خود را به نمایش بگذارند.

الی ۵ بار خواب می بیند و اگر خواب نبینید دچار اختلال می شوند. معمولاً افراد ۲/۳ از زندگیشان را در خواب می گذارند و ۶ سال را خواب می بینند.

- برای رؤیا دیدن یا خواب دیدن باید آماده شویم. اگر قبل از خواب خودمان را آماده کنیم، بهتر می خواهیم و خواب عمیق تری را تجربه خواهیم کرد. رؤیاها زمانی اتفاق می افتد که ضرب آهنگ موج مغز از آلفا به تتا می رسد و همانطور که می دانند این دو موج از امواج بتا که در حالت عادی از مغز ساطع می شود، به مراتب پائین تر می باشد.

تکنیک های تجسم خلاق و روشهای مراقبه ای مخصوصاً تکنیک مراقبه ای آدمک مغزی به دلیل اینکه هوشیاری در امواج تتا یا خواب را ایجاد می کنند یکی از بهترین وسائل و ابزارها هستند برای اینکه خودمان را برای خواب دیدن آماده کنیم. زمانی که از این روشها استفاده می کنیم. بدن در حالت آرام تر و ریلکس تر قرار می گیرد و موجب می شود از خواب آرام تر و عمیق تری برخوردار شویم. چنانچه محیط آرام باشد یا از بوهای خوش یا چند شاخه گل یا گیاه یا عود یا بلور کریستال و یا شمع استفاده کنیم خواب به مراتب عمیق تر خواهد شد.

اگر هنگام خواب رفتن با احترام و ستایش بخواهیم رؤیاهایمان از کیفیت بهتری برخوردار خواهند بود. بنابراین هر چه بیشتر صرف مراسم پیش از خواب کنیم بهتر می توانیم ناخودآگاه، نیمه آگاه و آگاهی برتر را تحت تأثیر قرار دهیم و ارتباط بهتر با آنها خواهیم داشت.

یک نکته بسیار مهم این است که روزتان را سپری کنید مهم نیست که چطور آن را بگذرانید بلکه مهم این است که آن را وارد شب نکنید. بگذارید تمام اتفاقاتی که افتاده است در روز تمام شود. می توانید به صورت ذهنی تمرین کنید و اتفاقات و ذهنیتان را قبل از خواب با تمرینات ذهنی یا فیزیکی از خود دور کنیم و به جای دوری از بدن داخل کاسه ای آب یا داخل بادکنک هوای خیالی بفرستیم. از اتفاقاتی که افتاده است یادداشت بردارید و اتفاقاتی که می خواهد برایتان بیافتد را نیز بنویسید.

حالا نوبت آن رسیده است که یادداشت بردارید. هر خوابی که می بینید را بنویسید؛ به حافظه تان نسبت به خواب دیدن اعتماد نکنید. نه اینکه حافظه تان ضعیف است بلکه اتفاقاتی در رؤیا می افتد که بلافاصله پس از بیدار شدن باید ثبت شود و اگر به لحظه ای بعد موکول گردد ممکن است بطور کامل فراموش شود. هنگامیکه مرتباً خوابهایتان را می نویسید خوابها بیشتر به ذهنتان می آید و از حافظه خوابی بهتری برخوردار می شوید. یادداشت کردن خوابها موجب می شود که بهتر بتوانید تصمیم بگیرید. نه تنها این در مورد خواب مؤثر است بلکه موجب می شود مسائل روزمره هم تحت کنترل شما قرار گیرند.

چنانچه شما در نیمه های شب بیدار شدید. قلم و کاغذ در نزدیکی خود بگذارید و هر آنچه دیده اید و یا احساسات را بنگارید و فردا صبح از این احساس و رؤیا درس خواهید گرفت. نوشتن خواب به مراتب از هر

هستید.

اگر خوابها یادتان نمی آید پیشنهادی داده می شود که قبل از خواب لیوانی از آب بردارید و نیمی از آن را بنوشید و هنگام نوشیدن به خودتان بگویید که من با یادآوری خوابی که دیده ام بیدار می شوم یا اینکه هر خوابی که ببینم بخاطر خواهم آورد. نیمه دیگر آن را می تواند صبح بنوشید و مجدداً به خودتان بگویید من با نوشیدن آب رؤیاهایم را دوباره به خاطر خواهم آورد. این عمل فکر رؤیا دیدن را در ذهن شما ثبت می کند و مثل کامپیوتری که برنامه ریزی شده باشد جواب می دهد.

هنگام رؤیا دیدن و یادداشت کردن خواب ابتدا نمادها مهم آن نظیر اسامی شماره ها کلمات و نیز استعاره ها را بنویسید. معمولاً رؤیا بین ها آنچه مهم است را فراموش می کنند و بیشتر سرگرم داستان می شوند تا پیام رؤیا. مراقب باشید آیا نمادها تکرار می شوند یا خیر؟ رؤیاها را تفسیر کنید، تفسیر رؤیا یعنی ترجمه کردن تصاویر و مبدل ساختن آنها به احساسات.

درمانگری در رؤیا یا رؤیابینی آگاهانه از تکنیک های نیرومند تسلط بر رؤیا و رؤیابینی می باشد. می توانیم از طریق رؤیا با خود واقعی و فرد درون ارتباط برقرار کنیم و او را به کمک و یاری بطلبیم. چنانچه بچه ها را تشویق کنیم که از ابتدا خوابهایشان را بگویند در مقایسه با بچه هایی که خوابهایشان را نمی گویند از خلاقیت بیشتری برخوردار هستند و در تحقیقی نشان داده شده است که چنانچه از بیماران بخواهیم در خواب از کمک و مساعدت خود واقعی برخوردار شوند و از او کمک بخواهند ۶۰٪ سرعت شفادهی آنها بیشتر خواهد شد. استفاده از رؤیا درمانی می تواند در زایمان سهل تر و بدون درد کمک کند. با روشهای بسیار می توانیم با رؤیا ارتباط برقرار کنیم و به اندازه رؤیا دیدن متنوع هستند اینها عبارتند از هنر، موسیقی پانتومیم، رقص تئاتر، نقاشی، مجسمه سازی، روشهای شناخت درمانی، محاوره و مهمترین و مؤثرترین آنها نوشتن رؤیاها می باشند. زبان رؤیا مخصوص هر فردی می باشد و با فرد دیگری تفاوت دارد. البته بعضی از آنها مشترک است. بنابراین هر چقدر به رؤیاهایتان توجه بیشتری بکنید به آن احترام بگذارید و در مورد آن تعمق کنید. احتمال بیشتری دارد که اسرار بیشتری از آنها را بازگو کنید.

کتابهای تفسیر رؤیا گاهی اوقات می تواند کمک کند. ولی یادتان باشد که آنها تفسیر سطحی هستند و یک رؤیا ممکن است معانی خاص و بیش از یک معنا داشته باشد. از روشها و تکنیک هایی که می توان با تمرین به آنها دست یافت، خوابهای مشترک، درمانگری در خواب، رفتن به زمانهای گذشته یا مکانهای دلخواه دور با استفاده از رؤیا.

لازم است یک بار دیگر به اهمیت رؤیا بپردازیم. ما ۲/۳ از عمرمان را در خواب می گذرانیم و ۶ سال آن را فقط خواب می بینیم. چقدر در مورد آن اطلاع داریم و چقدر بروی این ۲/۳ عمر خود آگاهی و تسلط داریم. شاید لازم باشد که در مورد تجربیات و یادگیریهایمان تجدید نظر کنیم؟

خلق واقعیت‌ها

وقتی به اشیای جامد نظیر صندلی، شمع، گل از فاصله ای هر چه نزدیکتر نگاه می‌کنیم، دیگر ذراتی ریز و از هم جدا نمی‌بینیم

«برعکس بافت به هم پیچیده ای از میدانهای انرژی را مشاهده می‌کنیم». در واقع جهان فقط بازی امواج و رنگها است و آنچه ما می‌پنداریم سخت و غیر قابل انعطاف است، نرم و قابل تغییر است. فیزیک کوانتوم نشان داده است که هوشیاری در واقعیت فیزیک نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. زیست‌شناسان جدید در حال حرکت به سوی پنداری مشابه از واقعیت هستند. مطالعات جدید جالب توجه نشان داده است که مردم، میمون‌ها، موش‌ها، پرندگان و حتی کریستال‌ها به صورت تله‌پاتیک‌وار با هم در ارتباط هستند ممکن است که در دنیای مادی این ارتباط را رد کنند، ولی وجود دارد. ما توده‌های متفرق و جدا از هم نیستیم بلکه با هم در ارتباط هستیم و بر همدیگر تاثیر می‌گذاریم».

کتاب مشهور تمثیل غار

«اثر افلاطون، مردم را درون غار که به بند کشیده شده‌اند تصور می‌کند. بیرون از غار آتش می‌گیرد و نور آتش و سایه‌های دنیای بیرون روی دیوار غار می‌افتد. زندانیان که به دلیل اینکه بسته بودند، نمی‌توانند حرکت کنند. این سایه‌ها را به عنوان واقعیت می‌پذیرند. روزی یکی از زندانیان آزاد می‌شود پس از اینکه از غار زیرزمینی بیرون می‌آید ابتدا نور خورشید او را کور می‌کند پس از اینکه چشمانش به نور عادت کرد از شگفتی‌های دنیای واقعی بیرون حیرت می‌کند و متوجه می‌شود که سایه‌های افتاده روی دیوار غار توهمی بیش نبوده است. مرد آزاد شده سعی می‌کند برگردد و بقیه را از بند آزاد کند ولی در بندیان به داستان او از دنیای واقعی می‌خندند و بدون پشیمانی به زنجیرهای خود می‌چسبند».

وقتی ماژالان، مکتشف پرتغالی در سواحل تیرادو فوگو از کشتی پیاده شد. مردم بومی آنجا از سرنشینان قایق استقبال کردند ولی قادر نبود کشتی بزرگی که در فاصله دورتر لنگر انداخته بود را ببینند. آنها نمی‌توانستند باور کنند که قایق‌های بزرگتری وجود دارد. آنها حتی زمانی که به کشتی بزرگی به اندازه کوه نگاه می‌کردند افق را به صورت خطوط پیوسته می‌دیدند و نور برای آنها از وراء کشتی عبور می‌کرد».

کشتی های بادبادی را منکر می شویم.

این عقیده قدیمی وجود داشت که ما خالق واقعیت خود هستیم
آیا باورهای ما اتفاقات را می سازند یا اتفاقات و واقعیت باورهای ما را شکل می دهند؟ کدام صحیح است

بسیاری از افراد مخالف این هستند. شما جزء کدام هستید آیا مخالف واقعیت خود هستید؟ بهتر است به آزمایش هلوت شمیت فیزیکدان آلمانی که در این زمینه انجام گرفته است بپردازیم.

شمیت یک لامپ روشنایی را به تعدادی مولد وصل کرد و آنها را در باغچه خانه اش در آلونکی قرار داد و ترتیبی داد که لامپ در فواصل نامعینی خاموش و روشن شود.
پس از مدتی متوجه شد که نصف وقت لامپ روشن است و نصف وقت دیگر لامپ خاموش است. شمیت گربه ای را در هوای سرد در داخل آلونک گذاشت و با کمال تعجب این بارمشاهده کرد دفعات روشن بودن لامپ بیش از بارهایی است که خاموش است. به نظر می رسد که گربه که احتمالاً ترجیح می داده گرمش باشد به نحوی بر عملکرد مولدها تاثیر گذاشته است.

اگر گربه بتواند واقعیت وجودش را تعیین کند ما چگونه این کار را انجام می دهیم؟
ما به صورت خودآگاه و ناخودآگاه بر روی واقعیات و اتفاقاتی که می افتد تأثیر می گذاریم و به آنچه فکر می کنیم

(بصورت خودآگاه و ناخودآگاه) برایمان اتفاق می افتد. تمام نیروهای جهان از افکار و باورهای ما حمایت می کنند. جهان طوری ساخته شده است که باورهای ما را به انجام می رساند.

ما خالق هستیم، خالق واقعیت ها و اتفاقاتی که برایمان می افتد
افکار ما تصمیم می گیرند کدام عدد یا اسم از میان میلیونها اسم و عدد در واقعیت ما تجلی پیدا کنند.

ما همه کامیابی ها، شکست ها، بیماریها، روابط، و زخم روحی را خلق کرده ایم و یا ایجاد نموده ایم.
این تفسیری از مثبت اندیشی نیست بلکه فراتر از مثبت اندیشی است. باورها تجارب را می آفرینند نه بر عکس آن را. اگر دزد به منزل ما دستبرد می زند، ما آن واقعیت را به وجود آورده ایم. این اتفاقات برای ما خود بخود پیش نیامده است. شاید این باور قبلاً وجود داشته که جهان خطرناک است و حالا این اتفاق افتاده تا این باور اثبات شود.

دوره ها می گویند که بعضی افراد که با آنها مشکل داشته ایم را نمی بینیم یا دیگر آن اتفاقات بد نمی افتند

«آنها خودشان موجب دیدن آن دسته از افراد می شدند یا اینکه آن اتفاقات بدی بیفتد». حالا اگر نوع نگرش و باور را تغییر دهیم، که آنها موفق شده بودند نوع باورهای خود را در مورد اطرافیان عوض کنند، دیگر اتفاقات قبلی برایشان نمی افتاد. این باورهای ما هستند که اتفاق می افتند. اگر باورهای خود را تغییر دهیم متوجه می شویم که اتفاقات بیرون نیز تغییر می کنند. عیسی 2000 سال قبل فرموده است که فکر را تغییر ده زندگی عوض می شود. با عوض کردن فکر و باورها، زندگی، اتفاقات و حتی شرایط جوی نیز عوض می شود.

روزی فردی زیر یک درخت آرزویی کرد، آرزو کرد که چه خوب بود غذای لذیذی اینجا بود و او می خورد

«این درخت درخت آرزوها بود. بلا فاصله آرزوی او را برآورده کرد. غذا ظاهر شد و او خورد. پس از غذا در خواست نوشیدنی کرد آن هم برآورده شد. آرزو کرد که چه خوب بود تختی برای استراحت کردن بود و بلا فاصله آن نیز برآورده شد. پس از خواب بیدار شد احساس تنهایی کرد با خودش گفت که نکند ببری اینجا باشد و او را بخورد. بلافاصله ببری ظاهر شد و او را خورد. تجلی باورهای ما مزیت های بسیار دارد

یک پرفسور علوم آزمایشگاهی روزی به دیدن استاد ذن رفت تا از او درباره فلسفه ذن سؤال کند. در مدتی که پرفسور مشغول پرسیدن بود استاد مشغول پرکردن فنجان چای بود. آن مرد در مورد اعتقادات و باورهایش زیاد صحبت کرد و استاد ذن هم چای را داخل فنجان ریخت تا پر شد پس بیشتر ریخت تا از آن لبریز شد و همچنان به این کار ادامه داد. در آخر پرفسور طاقت نیاورد و گفت: «این فنجان پر شده است و بیش از این در آن چای نمی گیرد!» استاد ذن پاسخ داد شما هم مثل فنجان از عقاید و گمانهای خود پر شده اید چگونه می توانم فلسفه ای جدید را به شما بیاموزم. پس شما هم باید خودتان فنجانتان را خالی کنید.

ما در مورد جهان و اطرافمان باورها و اعتقاداتی داریم و برای دریافت های جدید باید جای خالی برای آنها پیدا کنیم، باید قدیمی ها را بیرون بریزیم تا بتوانیم اعتقاد و باور جدیدی کسب کنیم. کسانی که از ماوراء و جهان دیگری سخن می گویند بر این معتقدند:

اول اینکه هوشیاری ماده را بوجود می آورد

ذهن بر روی ماده تاثیر می گذارد و آن را شکل می دهد

«تناسبی که ملکولها در اتم ها قرار گرفته اند همانند منظومه شمسی است و بین هر لایه اتم- مدار اتم- فضای خالی زیادی وجود دارد و اگر فرض را بر این بگذاریم که الکترون یک وجود توپر باشد اگر فضای بین الکترونها را برداریم یک انسان تنها به سر سوزن تبدیل می شود بعضی ها در این میان معتقد هستند که ذرات نیمه اتمی- الکترونها نور به دام افتاده هستند. نوری که به طور ماریپچ در جهت عقربه ساعت یا خلاف آن در حرکت است. تنها تفاوت میان اتمها و یک انسان تنها در فرکانس آنها می باشد. فکر و هوشیاری انرژی را تولید می کند نور را بوجود می آورد، نور به دام افتاده را بوجود می آورد، اتم و مولکول بوجود می آورد، هوشیاری ماده را بوجود می آورد. ولی باید بسیار مواظب باشیم اگر آرزو کنیم که اژدهایی ظاهر شود و از دهانش آتش بیرون بریزد، اژدهایی ظاهر می شود و به ما آسیب می زند. بسیاری از کسانی که به خودشان آسیب می زنند، همان کسانی هستند که با باورهای غلط و محدود کننده آسیب هایی را متجلی می شوند.»

زیاد فکر نکنید

«خودتان کرده اید. خودتان آسیب دیده اید. خودتان خواسته اید بیمار شوید یا اینکه حتی اطرافیان بیمار شوند. ممکن است ناراحت شوید و حتی به بقیه صحبت های من هم گوش ندهید ولی در هر صورت شما بودید که اینگونه زندگیتان را ساخته اید اگر تصمیم گرفته بودید و باورهای دیگری داشتید زندگیتان به گونه دیگر شکل می گرفت. افکار ما همانند خود را جذب می کند. حتماً شنیده اید که می گویند کبوتر با کبوتر باز با باز کند همجنس با همجنس پرواز. برعکس قوانین فیزیک مغناطیس که غیر هم نوع ها همدیگر را جذب می کنند. در متافیزیک هم هم نوع ها همدیگر را جذب می کنند. اگر ما انتظار رفتار ناشایستی را داشته باشیم، کسانی را به طرف خود جذب می کنیم که با ما رفتار ناشایست داشته باشند. تجسم خلاق یعنی همین. تجسم خلاق یعنی اینکه:

ای برادر تو هم اندیشه ای مابقی خود استخوان ریشه ای

مولانا می فرماید

البته ما دست به کار شگفتی زده ایم

می افتد تنها تجلی اندیشه ها و باورهای تو می باشند. زندگی شگفتی را می توانیم بسازیم. زندگی یک بازی است با این تفاوت که ما خود سناریو را می نویسیم و خودمان بازی می کنیم و حتی خودمان دیگر بازیگران را انتخاب می کنیم، همه با انتخاب ماست به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه خودمان انتخاب می کنیم. سومین قانون یا اصلی که باید بیاموزیم این است که اگر در آنچه اتفاق می افتد ما سهم هستیم پس ما نسبت به جهان بیرون و درون خود سهم هستیم. ما به صورت فردی و اجتماعی مسئول هستیم. دنیا بسیار ساده است، از هر دست که بدهیم از همان دست می گیریم. هر آنچه در بیرون می بینید دلیل آن است که در درون وجود دارد.

روی خودت کار کن و به دنیا خدمت کن

هدف و قصدت چیست؟ آیا می خواهی جهان را کنترل کنی یا به دیگران خدمت کنی؟ اگر قصد کنترل کردن داری قدرت کسب کن و اگر قصد خدمت کردن داری دست بردار بر روی خودت و دیگران کار کن. بیاموز که هر آنچه که بخواهی همان خواهد شد و بخواه برای دیگران نیکی، خوبی، و دعا کن برای همه انسانها چون دیوار اطراف ما تنها آینه ای است که هر آنچه به دیگران می دهیم خودمان دریافت می کنیم. هر بار که دست به کاری می زنی باید نیروی محرک ما تنها عشق، دوست داشتن و شادی باشد. هر چه به دیگران کمک کنی داری به خودت کمک می کنی. اگر شما حقیقتاً قصد کمک دارید، حرف زدن و فکر کردن را کنار بگذارید و دوست داشتن را آغاز کنید. کارتان را با عشق شروع کنید و با عشق ادامه دهید و تنها خیر و خوبی را برای دیگران حتی کسانی که ممکن است به شما بدی کرده باشند، بخواهید. ما می خواهیم یاد بگیریم که چگونه خود را دوست داشته باشیم، پس بیاموزیم که خودبخود می آموزیم دیگران را دوست داشته باشیم و چگونه به کل هستی عشق بورزیم. همه چیز با عشق آغاز می شود.

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست

اگر الان به جمع ما پیوسته اید یا اینکه می خواهید تا حالا نتیجه گیری کنید باید بگوییم که شما مسئول شادی خود هستید

عاشق بر همه عالم که همه عالم از اوست.

رویاها که رویا نیست..