روان اندر راه

(چیستانِ خروج از تن)

عبدالحسین دهقانی

www.khaab.info

پیش از خواندن متن اصلی، نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- این کتاب به صورت دیجیتال منتشر شده است.
- آدرس اصلی دانلود کتاب اینجاست: www.khaab.info اگر آن را از جایی غیر از این آدرس به دست آورده اید، احتمالا مشغول خواندن یک نسخه ی دزدی و سانسور شده هستید. برای دانلود متن اصلی به همین آدرس مراجعه کنید.
- چاپ، انتشار، هرگونه تغییر محتوا، در اختیار دیگران قرار دادن یا پخش این کتاب در اینترنت و خارج از اینترت و هرگونه استفاده تجاری یا غیر شخصی از آن فقط با تایید نویسنده در سایت خواب روشن به آدرس www.khaab.info امکانپذیر است. در غیر اینصورت مصداق دزدی ست و حق پیگیری متخلف محفوظ است.
- مطالب و تمرین های آموزه های آغازینِ خواب روشن با دقت بسیار زیاد انتخاب شده اند با این حال نویسنده هیچ تعهدی در قبال سوء استفاده از آنها یا مشکلات احتمالی ناشی از استفاده نادرست نمی پذیرد. اگر در سلامت خود شک دارید حتما پیش از انجام تمرینات با پزشک مشورت کنید.
- برای ارتباط با نویسنده از این ایمیل استفاده کنید: dehghani@khaab.info
- کانال رسمی خواب روشن در تلگرام اینجاست. با عضو شدن در کانال از تازه ترین خبرها درباره خواب روشن و پژوهش های مرتبط با آن مطلع شوید: https://t.me/khaaberoshan
- وبسایت خواب روشن (نخستین مرجع معتبر خواب روشن در وب فارسی) با این آدرس در دسترس است: www.khaab.info

www.khaab.info

فهرست

چه کسانی نخوانند؟ 9
اتفاق ساده ی توفان 9
هدف 10
خواب روشن و برونفکنی 12
پاره نخست 13
تاریخچه ی کوتاه رویابینی و برونفکنی 13
شمن گری 14
اصول و مفاهیم شمنیسم 17
مصر باستان 22
تبت 29
هند باستان 32
یوگای جنانا یا یوگای روشن فکری: 33
یوگای کارما: 33
بَکتی یوگا 34
ایران باستان 38
دوره معاصر 42
رابرت مونرو 45
تاثیرات دینی 59
کارلوس کاستاندا 61
ناوالیسم 62
گفتگوی درونی 63
نقطه ضعف ناوالیسم 64
تارهای نورانی 65

www.khaab.info

پیوندگاه 66
دریای تیره آگاهی و قصد 67
حرکت پیوندگاه در خواب 68
هنر رویابینی 69
آن قسمت از جهان بینی ناوالیسم که با رویا دیدن مرتبط است: 71
هفت دروازه و هفت وادی رویا 72
پاره دوم: 76
خواب روشن و برونفکنی 76
آیا می توان از خواب استفاده مثبت کرد؟ 77
خواب شفاف و خواب روشن از دید پژوهشگران: 79
تجربیات فرامادی و واژه های نقابدار 83
منظور از برون فکنی: 84
چرا می خوابیم: 85
خواب و رویا در حیوانات: 87
سروتونین و ملاتونین: 88
خواب روشن و امواج مغزی گاما: 92
چرخه خواب: 94
رویاها چگونه اند و چه موقع رویا می بینیم؟ 98
ابزارهای خواب روشن: 100
بازدهی ابزارها و نرم افزارهای خواب روشن: 102
تحقیقات سیا 105
گذشت زمان در خواب روشن: 108
پیش گویی آینده در خواب روشن: 111
پاره سوم: 114
شگردهای خواب روشن و برونفکنی 114
برخورد عادتی 115
بزرگ کردن موضوع: 116

www.khaab.info

سادگی و پیچیدگی: 118

لحظه ی مناسب 118

اساتید پرمدعا: 120

مخلوط کردنِ مکانیکی جهان بینی ها: 120

اما جهان نگری چیست و چه فرقی با جهان بینی دارد؟ 122

شگردهای ورود به خواب روشن یا تجربه ی برون فکنی: 124

شگردهای خواب آغاز 126

ارزیابی واقعیت و پرسشگری: 126

شگرد تکیه بر حافظه ی آینده نگر: 130

شگرد پس جهشِ خوابِ رِم: 137

شگرد سایگارنیک: 142

شگرد کارلوس کستاندا 151

شگردهای هوشیارآغاز: 155

سیاهی، بختک و فلج خواب: 155

بختک غیر اختیاری: 160

بختک اختیاری: 160

ویژگی های بختک اختیاری: 164

نگاره های هیپناگوژی: 166

شگرد نگاره های آرمیتی 169

شگرد نگاره سازی: 174

شگرد سر سنگینی: 179

شگرد تهاجمی: 185

شگرد رده بندی: 188

شگرد بازخوابی با تنفس تند: 191

شگردهای درهم آمیخته: 193

شگرد پیانو: 193

شگرد خودهیپنوتیزم 196

یوگانیدرا 200

www.khaab.info

شگرد یوگانیدرا 201

شگرد پرماس 205

شگرد سُهِش: 208

شگرد میلام: 211

خواب داوینچی: 219

روش زنگ: 224

شگردهای پشتیبان: 227

آرمیتی چیست؟ 227

شگردهای آرمیتی 229

دو شگرد برای تن آرامی: 229

شگرد تنفسی پنج ده: 231

خودهیپنوتیزم 233

نکات مهم درباره هیپنوتیزم: 234

نگهبان خواب 244

شگرد نگهبان خواب: 245

بازخوابی 246

یادآوری خوابها: 248

دفترچه رویا: 249

هنر یادآوری و تقویت حافظه 250

روش مدرن یادسپاری با تکرار: 253

روش سَرنام: 254

روش داستان سازی: 254

روش سفر: 254

سیستم عدد - تصویر 255

روش کاخ حافظه 259

روش های خروج 262

روش های تبدیل خواب روشن به برونفکنی: 265

باز کردن چشم ها در موقع خواب روشن: 265

www.khaab.info

روش ماهی...267

منابع: 269

www.khaab.info

کار ما نیست شناسایی راز گل سرخ.

کار ما شاید این است

که در افسون گل سرخ شناور باشیم.

سهراب سپهری

www.khaab.info

چه کسانی نخوانند؟

خواندن کتاب برای دو دسته زیر نتیجه ای جز تلف کردن وقت ندارد. اگر به یکی از دواین دو دسته تعلق دارید؛ خود را عذاب ندهید و وقتتان را با مطالب دیگر پرکنید:

- کسانی که دنبال نتیجه آنی هستند. انجام هر کار مستلزم صرف زمان یا سرمایه (مادی یا غیرمادی ست). افرادی که در این دسته جای می گیرند؛ معمولا می خواهند بدون هیچ زحمت به همان نتیجه ای برسند که دیگری ممکن است برای رسیدن به آن مدتها کوشش کرده است. این افراد برای گرفتن نتیجه آنی نخست نگاه می کنند که از چه راهی می توان تقلب کرد یا تزویر نمود. اینها ممکن است در جامعه با کلاه گذاشتن سر دیگران موقتا به جایگاهی که شایسته آنها نیست برسند اما در مباحث نظری و عملی که در این کتاب به آنها پرداخته می شود خوشبختانه چنین نگاهی جواب نمی دهد.
- متعصب های مذهبی: خواندن و اجرای شگردهای این کتاب برای متعصبان مذهبی توصیه نمی شود. چون ممکن است با اجرای تمرینات روان خود را تباه نمایند. برای اینکه بدانید متعصب هستید یا نه، اندکی تامل کرده و به دانسته های خود نظری بیندازید: اگر خود را هدایت شده و دین، مذهب، مکتب، فرقه، ایدئولوژی یا جهان بینی خود را درست ترین و بهترین می دانید، به شدت متعصب و تنگ نظر هستید.

اتفاق ساده ی توفان

همه چیز از یک رویداد ساده شروع می شود. نخست آن را به هیچ می گیری. چندان توجهی نمی کنی. انگار که برایت مهم نیست. خواسته ها تمایلات و آرزوهایت چنان تو را در خود فرو برده که نمی خواهی به هیچ چیز دیگر فکر کنی. دنیایی که می شناسی همه چیز توست. اهدافت - اگر هرگز هدفی داشته باشی - آن قدر بزرگند که اصلا متوجه کوچکی آنها نمی شوی. بی صبرانه و با تمام قوا می خواهی به دستشان آوری تصرفشان کنی.

هر قله ای که فتح می کنی، غریو چند ثانیه ای پیروزی را از نوک آن بر می کشی. فقط چند ثانیه. مستی ناشی از پیروزی فقط لحظه ای کوتاه تو را در خود غرق می کند. بعد برایت عادی می شود.

www.khaab.info

عادت، خدای زندگی توست. هدفی که ماهها یا شاید سال ها برایش تلاش کرده بودی چنان طبیعی می شود که یادت می رود روزی در رویای رسیدن به آن حاضر بودی هر قیمتی بپردازی. هر چیزی تا وقتی که به آن نرسیده ای جذاب و دلرباست. به محض اینکه تصاحبش می کنی، حکم فاحشه ای دارد که تو را به خود راه داده. کهنه و دست دوم. فاحشه ی هدف تو را تصاحب می کند و می گذارد تا در توهم تصاحبش بمانی.

توفان ابتدا نسیمی سحرانگیز است. نسیمی که خود را در ردای سکوت می پیچد و در گوش هایت نوید آمدنش را نجوا می کند. آنقدر معمولی و روزمره است که حتی نوازش دستش را بر پیشانیت حس نمی کنی. شاید خوابیده باشی. شاید جادوگر زندگی بر احساست طلسم روزمره گی و در چشمهایت افسون فیزیک نهاده باشد. بعد نسیم، ذره ذره باد می شود. تو را در خود می پیچد. صدایت می کند و تو در انعکاس هزاران صدا خودت را می شنوی. توفان تو را در خود می گیرد. تکانت می دهد. به قدرت خود اطمینان داری. پاهایت قرص و محکمند. اما توان ایستادن، جاودانه نیست. یک وقت به خود می آیی که میان زمین و آسمان شناوری. مثل پر قویی در دست باد می چرخی می چرخی می چرخی. ریشه ات را از جا می کند. بنیانت را به هم می زند. قدرت تفکر را از تو می گیرد و تو را با خود می برد. می خواهی فریاد بزنی و می زنی. از مقدساتت، از خدا کمک می خواهی.

هیچ کس. هیچ نیرویی نمی تواند نگهت دارد و تو جز شناور شدن؛ جز سپردن خود به توفان راه دیگری نداری.

اتفاق ساده ی توفان تو را به ناکجا به اقلیم هشتم آورده است. اینجا مسیر خطی زمان و فضا به پایان می رسد. اینجا وادی رویاست. رویایی که واقعی تر از همه ی واقعیت های جهان است. رویای آگاهانه ی شنا کردن در رود هستی: خواب روشن!

هدف:

هدف این کتاب نشان دادن پدیده ای ست که با کمک آن می توان ذهن را آگاهانه دستکاری کرد. روند دستکاری آگاهانه ذهن اگر توسط خود شخص و با ژرف اندیشی منطقی میسر شود، به چیزی می

www.khaab.info

انجامد که در قدیم به آن خودشناسی می گفتند. اما اگر کسی بدون ژرف اندیشی منطقی بخواهد شگردهای نوشته شده در این کتاب را انجام دهد، روندی را آغاز می کند که نه تنها به خودشناسی نمی انجامد بلکه او را به گرداب پریشانحالی، سرخوردگی از زندگی و عدم تعادل روانی می کشاند.

منظور از ژرف اندیشی توانایی کندوکاو ذهنی بر پایه قواعد منطقی و به دور از پیش فرض های دینی یا ایدئولوژیک است. منظور از دستکاری ذهن تغییر تعمدی و تدریجی قوانین و باورهایی ست که شخص بر پایه آنها انتخاب می کند یا تصمیم می گیرد (هر انتخاب یا تصمیمی).

برای دستکاری آگاهانه ذهن باید حالتی در خود ایجاد نمود که اصطلاحا به آن خواب آگاهی یا آرمیتی ژرف می گوییم. یعنی خوابیده و در عین حال بیدار باشیم. منظور حالت بین خواب و بیداری شبیه خواب سبک یا مرحله اول چرخه خواب نیست. بلکه منظور حالتی ست که جسم شما کاملا خوابیده باشد و در میانه خواب ذهن شما هوشیار و بیدار شود یا از همان آغاز خواب هوشیار و بیدار مانده باشد. البته این هوشیاری یا بیداری که از آن با اصطلاح آرمیتی ژرف یاد می کنیم با بیداری معمول فرق می کند و به آن هوشیاری رویا یا خودآگاهیِ رویا هم می گویند.

آرمیتی عمیق منجر به پدیده های جانبی مانند رویابینی، برونفکنی و مراقبه ی بسیار ژرف می شود. (حالاتی مانند آنچه که در نوشته های عرفانی از آن به عنوان استغراق، فنا یا بقا یا روشنیدگی و در نوشته های یوگا از آن با سه اصطلاح دهارنا، دیانا، سامادهی یاد می کنند) . اینکه این امور تا چه اندازه با خرافات آمیخته شده و تا چه اندازه علمی و منطقی هستند و اصلا قابلیت اجرایی دارند یا نه، در متن کتاب توضیح داده خواهد شد.

در نتیجه ی دستکاری آگاهانه ذهن، شما مستقیما با پنهانی ترین زوایای وجود خود روبرو می شوید. چشم در چشم دیو درون می اندازید، با سیمرغ درون به گفتگو می نشینید؛ هزارتوی پیچیده ی دنیای پنهان خویش را می کاوید، سکوت درون را به معنی واقعی کلمه درمی یابید و چه بسا نگاهتان به خود، جامعه و جهان برای همیشه عوض شود.

www.khaab.info

خواب روشن و برونفکنی

خواب روشن یا خواب آگاهانه یا خواب شفاف به خوابی گفته می شود که طی آن خواب بیننده می داند که خوابیده و دارد خواب می بیند.

برون فکنی یا خروج از تن به حالتی گفته می شود که با بروز آن، شخص حس می کند که از جسم خود خارج شده، در هوا شناور است و از زاویه ای دیگر به محیط اطراف و از جمله جسم خود می نگرد.

هر دوی این پدیده ها در متن کتاب به دقت توضیح داده شده اند.

www.khaab.info

پاره نخست:

تاریخچه ی کوتاه رویابینی و برونفکنی

www.khaab.info

شمن گری:

پدیده هایی همچون خواب روشن و برونفکنی احتمالا تاریخی به درازای زندگی بشر دارند. علتش هم اینست که تقریبا از هر چهار نفر یکی این پدیده ها را دست کم یکبار در زندگی تجربه کرده یا می کند.

ظاهرا اولین کسانی که توانستند خواب روشن را بیش از یکبار تجربه کنند، توضیح دهند و به روشی نظام مند به کار گیرند شَمَن ها بودند.

واژه شمن چنانکه در واژه نامه دهخدا می خوانیم ریشه سانسکریت دارد و از واژه سَرمَن به معنی دین یار برگرفته شده.

سرمن کسی بوده که خانه وکاشانه را رها می کرده و در تنهایی به پرستش خدای خود، و ورزش ها یا شیوه های رفتاری دردآور (ریاضت) می پرداخته است.

واژه شمن یا شامان به همین گونه نخستین بار در سده هفدهم در زبان آلمانی و شاید دیگر زبان های اروپایی پذیرفته شد. مردم شناسان آلمانی این واژه را اززبان تبار تونگو واقع در خاور سیبری گرفته و برای نشان دادن مردان درمان گر آن تبار بکار می بردند. هر چند که به نظر می رسد واژه شمن به دست بودایی ها به زبان تونگو راه یافته باشد .

کهن زبان شناسان این واژه را به معنی مرد دانا برگردان کرده اند.

امروزه بیشتر پژوهشگران بر این باورند که واژه شمن به گمان بسیار از شمال شرقی آسیا می آید. خاستگاه آن یا مذاهب گوناگون بودایی ست و یا از مناسک و آیین های مردمان و تیره های تُرک آن دیار.

ولی شمنیسم اشاره به اندیشه ها و باورهای مردمان طبیعی دارد که کم و بیش در نقاط گوناگون جهان و در زمان های گوناگون دارای مشترکات فراوانی بوده اند. مجموع این اندیشه ها و باورهای مشترک را که خاستگاه همه ی ادیان طبیعی هستند زیر واژه شمنیسم یا مکاتب شمنی رده بندی

www.khaab.info

می کنند و آن را گونه نخستین همه ادیان می دانند. پیشینه شمن باوری بسیار کهن است و به بیش از سی هزار سال پیش می رسد.

شمن ها در میان مردم خود آدم هایی گرامی و بالانشین بودند و دیگران آنها را همچون کسانی که توانایی های شگفت آور دارند می شناختند.

غار نگاره ای در فرانسه. قدیمی ترین غار نگاره ها مربوط به سی و دو هزار سال پیش هستند. این غار نگاره ها نه برای تزیین محل زندگی بلکه بخشی از آیین های شمنی برای شکار حیوانات بوده اند. غار نگاره ها معمولا در جایی رسم می شده اند که انسان زندگی نمی کرده و دسترسی به آنجا سخت بوده.

در مورد این که اندیشه ها و باورهای شمنی نخستین بار کجا شکل گرفتند میان پژوهشگران اختلاف دیدگاه است. همانگونه که اشاره شد بسیاری از پژوهشگران خاستگاه باورهای شمنی را آسیای مرکزی می دانند. گروهی دیگر ریشه این باورها را آمریکای مرکزی و نیمروزی می دانند اما باورهای شمنی در آفریقا هم بسیار کهن هستند.

به دیگاه میرچا الیاد یکی از بزرگترین پژوهشگران شمن شناسی، شمنیسم پدیده ای ست که در سراسر جهان پراکنده شده ولی گونه درست آن را می توان در آسیای شمالی و مرکزی دید.

www.khaab.info

در روزگار پارینه سنگی که اجتماعات انسانی با جمع آوری مواد خوراکی و شکار زندگی می کردند و یکجانشین نبودند، مهم ترین موضوعاتی که فکر آنها را به خود مشغول می کرد پیدا کردن حیوان شکاری، شکار کردن آن، باروری و بیماری بود.

تلاش عمده اجتماعات انسانی و همکاری بین گروهی بیش از هرچیز بر پیدا کردن غذا و زاد و ولد و درمان بیماران و کسانی که ناتوان از همراهی با گروه شده بودند متمرکز می شد. رفته رفته آداب و رسومی شکل گرفت که از دید انسان آن زمان دستیابی به این آرمان ها را آسان می کرد. با گذشت زمان و جوروا‌جور شدن این رسوم مردان یا زنانی ماموریت یافتند و گماشته شدند تا آنها را انجام داده یا نگهداری کنند و تا حد ممکن دست نخورده به نسل آینده منتقل نمایند.

توجه داشته باشید که در آن زمان مرز میانه امید به زندگی برای نوزادی که تازه به دنیا می آمد بیست تا بیست و پنج سال بوده. بنابراین شمار کمی که به چنین سنی می رسیدند معمولا رهبری گروه را به عهده می گرفتند. اولین وظیفه آنها حفظ جان دیگران بود. برخی مواقع انجام درست این وظیفه حد بسیار بالایی از ریسک پذیری طلب می کرد. برای نمونه گروه که از یک یا چند خانواده هم خون برپا شده بود ناچار می شد با سایر گروهها وارد جنگ شود یا با گرسنگی و بیماری دست و پنجه نرم کند یا به سوی سرزمین های ناشناخته مهاجرت کند.

این دگرگونی ها که با سختی ها و تنش های بسیار همراه بود اگر با پیروزی به انجام می رسید یادبود رهبر گروه را حتی پس از مرگش نیز زنده نگه می داشت. دیگران از کارهایی که او انجام داده بود برای فرزندانشان حرف می زدند و آنها نیز که هرگز رهبر گروه را ندیده بودند این حکایت ها را برای بچه های خود نقل می کردند. برای اینکه حکایت فراموش نشود آن را با واژه ها و جملات شعر گونه حفظ می کردند یا با حرکات رقص مانندی در هم می آمیختند.

به زودی پس از چند دودمان و در نبود خط و کتاب و سایر تجهیزاتِ حفظِ اطلاعات، این افسانه ها دگرگون می شدند و آن فرد که در واقع فردی ساده بیش نبود تبدیل به قهرمانی شکست ناپذیر و اسطوره ای بی همتا می شد که همه اعضای قبیله هستی خود را در گرو دلیری یا هوش او می دانستند. این فرایند طی نسل ها تا آنجا ادامه پیدا می کرد که جد یا اجداد کهن گروه تبدیل به حامی آن گروه و در برخی موارد حتی تبدیل به آفریننده جهان می شدند.

www.khaab.info

از جمله وظایفی که شمن ها داشتند پیوند با ارواح این نیاکان به منظور پیدا کردن گزینه های جورواجور برای مشکل بزرگی بود که یکی یا همه اعضای قبیله را درگیر خود کرده بود. آنها باور داشتند که نیاکانشان هنوز زنده اند، از جهان بالا مردم خود را می پایند و در برابر نیروهای شر از آنها پاسداری می کنند.

به نظر می رسد چنین باورها و اندیشه هایی طی چند هزار سال در جنگ ها و برخوردهای قبیله ای، کوچ های دسته جمعی و داد و ستدهای ساده تجاری از آسیای مرکزی به چهار گوشه جهان و مردمان گوناگون منتقل شده و در هر کوی و برزن و سرزمین با فرهنگ و آداب و رسوم و واژه ها و واژگانی که ویژه مردمان آنجا بوده به هم آمیخته است.

شمن ها در قبایل آمریکایی بیشتر نقش پزشک درمان گر و اورژانس قبیله را بر دوش می کشیدند و در مناطق دیگر جهان اغلب در نقش پیوند دهنده بین جهان آدمیان و جهان ارواح به انجام وظایف نقل و انتقال ارواح و امورات مربوطه مشغول بوده اند. هر چند که همواره و در همه جا افزون بر نقش اصلی خود وظایفی چون مشاوره به سرپرستان قبیله، پیش گویی، رقص و آواز خوانی و نقالی نیز به عهده داشته اند. کوتاه آنکه در زمان های کهن و در اقوام متحرک هر کس مشکلی داشته چه بزرگ و چه کوچک به سراغ شمن می رفته تا نیازش بر آورده شود.

شمن در نقش درمان گر یا همراهی کننده روح مرده، در جریان مراسمی به ادعای خود و به باور دیگران روحش را به پرواز در می آورد و در جهان های زیرین یا زبرین به دیدار موجودات و ساکنین آنجا می رفت تا راه چاره برای درمان بیمار پیدا کند یا روح کسی را که مرده بود به جایی که بقیه مردگان قبیله بودند هدایت کند.

اصول و مفاهیم شمنیسم:

صرفنظر از اینکه قبیله ایکس در کدام منطقه جغرافیایی زندگی می کرده و چنانچه واژگان زبانی و برهمکنش های فرهنگی را کنار بزنیم، یک سری مفاهیم در اندیشه ها، باورها و رسوم و آیین های شمن آن قبیله وجود داشته که با اندیشه و باورهای شمن های دیگر در مناطق جغرافیایی دیگر و با اختلافی اندک مشترک بوده.

www.khaab.info

بعضی از این مفاهیم و اصول عبارتند از:

خلسه و جذبه، رقص، باور به ارواح طبیعی (مثل روح باد، باران یا رعد و برق)، باور به جهان بالا و پایین و میان، باور به زنده بودن همه آفریده ها، باور به حیوان رویا و سفرهای شمنی یا سفرهای روحی.

شمن ها با انجام مراسمی که با موزیک های ضربی و کوبنده، آوازهای یکنواخت و رقص ها و حرکات جسمی همراه بود ذهن را دستکاری کرده و وارد حالتی از خودآگاهی تغییر یافته یا خلسه و جذبه می شدند و بنا به ادعای خودشان به جهان پایین یا وسط یا بالا سفر می کردند و اطلاعاتی را که دسترسی به آنها برای انسان معمولی امکان پذیر نبود با خود می آوردند.

همین ویژگی شمنیسم یعنی سفر به جهان های سه گانه اشاره ای ست به پدیده خروج از جسم و به نظر می رسد که شمن ها در حالتی خلسه مانند جسم دوم خود را به پرواز در می آوردند و به جهان هایی رویاگونه وارد می شدند. در مدتی که شمن در حال سفر روحی بود، جسمش مجذوب وار رها شده و معمولا بی جنبش می ماند تا وقتی که سفرش به پایان رسیده و به میان مردم خود باز می گشت. با خوانش و بررسی پژوهش های گوناگون و مستقل که از اطراف و اکناف جهان درباره سفر شمنی انجام گرفته چنین بر می آید که ظاهرا سفر شمنی نوعی برونفکنی یا پدیده ای همسان با آن است.

شمن سیبری با طبل و لباس سنتی. سال 1904 میلادی

در نوشته های جدیدتر به ویژه نوشته های صاحب نظران آیین تولتک های مکزیکِ باستان، کاملا روشن و واضح به تکنیک های رویای آگاهانه، خروج از جسم و تقویت کالبد اختری یا جسم ستاره ای پرداخته شده است.

میرچا الیاد از شمنیسم به عنوان فن خلسه یاد می کند. او بر این باور است که شمن کارشناس خلسه یا خروج اختیاری از جسم است. منظور از خلسه، حالتی ست که فرد از خود به در می آید؛ ساکت می شود؛ چشم هایش را می بندد یا با چشم های باز به جای ثابتی نگاه می کند و به مرز بین بیداری و خواب وارد می شود. در این حالت پیکر در وضعیت وانهادگی ست در حالی که ذهن کاملا هوشیار است اما هوشیاری ذهن در حالت خلسه با هوشیاری در حالت معمول فرق می کند و بیشتر به نوعی مستی، بی خودی یا فراخودی می ماند. به چنین هوشیاری، خودآگاهی تغییر یافته یا آرمیتی می گویند.

بعضی دیگر از پژوهشگران شمنیسم را فن ترانس می دانند. در حالت ترانس شمن با اجرای حرکات بسیار تند در قالب رقص، موزیک های ضربی شدید و تنفس های ریتمیک در میان جمع به حالتی از سرمستی و سکوت درونی می رسد و از خود بی خود می شود. (مشابه چنین حرکات و پدیده های مرتبط با آن را امروزه می توان در رقص های سنتی دراویش یا عزاداری های ماه محرم مشاهده کرد).

بعضی دیگر از محققان خلسه و ترانس را دو روی یک سکه می دانند که هر دو شمن را به مرحله خروج آگاهانه از جسم می رسانند. در خلسه، شمن با نوعی فرا آگاهی و در ترانس با اختلال در خود آگاهی به حالات آرمیتی و در نتیجه خروج از جسم وارد می شوند.

اندیشه سه جهانی: از دوران پارینه سنگی به این طرف در همه جای زمین از جنگل های اروپا و آمریکا گرفته تا اعماق دشت های آفریقا و کوه پایه ها و کوههای شرق آسیا بشر به سه جهان اعتقاد داشت. جهان زیرین جهان زبرین و جهان وسط.

در جهان وسط انسان ها، گیاهان، جانوران و همه موجودات زنده زندگی می کردند. بر پایه اندیشه های کهن حتی سنگ ها، برکه ها، رود ها، غار ها و صخره ها نیز زنده بودند. باد و باران و رعد و برق نیز همگی زنده بودند یا نیروهای نادیدنی را نمایندگی می کردند و نشانه خشم یا مهربانی آنها به شمار می آمدند. برخلاف آنچه که امروزه بسیاری از فعالان محیط زیست در شعارهای خود برای

www.khaab.info

پاسداشتن محیط زیست می گنجانند، سالم نگه داشتن و تخریب نکردن طبیعت برای نیاکان نخستین ما به دلیل احترام به طبیعت نبود. انسان کهن هیچ تصوری از محیط زیست و مواظبت از آن نداشت. این ها ، مفاهیم مدرنی هستند که در پی صنعتی شدن انسان پدید آمده اند. اجداد باستانی ما سعی می کردند تا جای ممکن طبیعت را دست نخورده بگذارند چون از آن شدیدا می ترسیدند.

آنها تصور می کردند با طبیعت زنده ای محاصره شده اند که هر لحظه می توانست بر هستی بی دفاعشان خشم بگیرد و تار و پود زندگیشان را در هم بپیچد. از آنجا که در مقابل عوامل طبیعی سخت ضعیف بودند سعی می کردند تا جای ممکن آن را دست نخورده گذاشته؛ چیزی بیش از نیاز خود از آن نبرند و با دعا یا قربانی، دل طبیعت و نیروهای طبیعی را به دست آورده یا آنها را به نفع خود بسیج کنند.

به اعتقاد مردمان کهن هر سه جهان با محور یا ستون یا میله یا درختی مرکزی به هم وصل می شدند. این محور شبیه سوراخ یا تونلی ست که خدایان و موجودات برتر از طریق آن خود را به دنیای انسان ها می رسانند ارواح و نیروهای اهریمنی جهان زیرین با استفاده از آن به جهان وسط می آیند یا روح های پاک شده از طریق آن به آسمان می روند. شمن هم بعد از خروج از جسم با استفاده از همین تونل به دنیای بالا و پایین سفر می کند.

این محور مرکزی و متصل کننده سه جهان در فرهنگ ها و اقوام مختلف به صور گوناگون نشان داده شده. بعضی آن را به شکل پلی از مه، بعضی دیگر به صورت درختی تنومند یا درختی که ریشه در آسمان دارد و شاخ و برگ هایش به سمت پایینند و برخی به شکل شاخه یا زنجیری که انتهای آن معلوم نیست تصور کرده اند.

هدف اصلی شمن از سفر روح پیدا کردن راه حل مشکلی بوده که مردمانش را گرفتار خود کرده است. این ها مشکلات فلسفی یا انتزاعی نبوده اند بلکه پیدا کردن گله های شکار، راه درمان بیماری ها، تغییر هوا (مثلا تلاش برای آوردن ابرهای باران زا) و مشکلاتی اینچنین بوده اند.

توجه داشته باشید که مفهوم شمن با مفهوم مدیوم روحی یا مفهوم فرد دیوانه و جنون زده فرق اساسی دارد. مدیوم روحی واسطه بین روح و جهان زندگان است. غالبا ارواح با او تماس می گیرند و از زبان او حرف می زنند.(به ادعای خودش یا کسانی که معتقد به احضار ارواح هستند). حالتی پاسیو

www.khaab.info

دارد کنترلی بر خودش ندارد و ممکن است قادر به سفر اختری نباشد. در حالی که شمن حالتی فعالانه دارد و با کنترل کامل به جهان های بالا یا پایین سفر می کند.

فرد دیوانه یا جنون زده کسی ست که باید از او مراقبت کرد تا به خود یا دیگران آسیبی نرساند زیرا کنترلی بر اعمال و رفتار خود ندارد در حالی که شمن شخصیتی اصلی در سیستم اجتماعی قبیله خود بوده و علاوه بر اینکه بر اعمال و رفتار خود کنترل داشت از بیماران نیز مراقبت می کرد. در تصمیمات مهم جمعی هم حرف او معمولا حرف آخر بود.

شمنیسم ویژگی ها و نکات بسیار ریز دیگری هم دارد که ورود به آن ما را از موضوع اصلی کتاب خارج می سازد. در هر حال به نظر می رسد که پدیده خروج از جسم و سفر به جهان های دیگر در بین شمن ها و از حدود سی هزار سال پیش به این طرف موضوعی شناخته شده و کاملا بدیهی بوده و شمن ها بنا به فرهنگ و موقعیت جغرافیایی منطقه ای که در آن زندگی می کرده اند فنون مختلفی برای این پدیده داشته اند که این فنون را به صورت کلی می شود در دو دسته فنون خلسه و فنون ترانس طبقه بندی کرد.

فنون خلسه به مجموعه روش هایی گفته می شوند که با استفاده از روزه، دوری از جمعیت، سکوت، بیداری در تاریکی و ... حالت خروج از جسم را در شمن ایجاد می کرده اند. فنون ترانس هم به آن دسته از روش هایی گفته می شوند که با استفاده از موزیک های تند، طبل نوازی، ضربه به خود، آواز خوانی، رقص و تنفس های پی در پی و سطحی شمن را به حالتی از تمام شده گی جسمی می رسانده اند که مقدمه خروج از جسم و سفر روح بوده است.

آداب و رسوم شمنی که در ظاهر بسیار گوناگون و از نظر جغرافیایی در همه ی پنج قاره پراکنده هستند، در مصر باستان با فلسفه ی یونان، روش های محرمانه ی استخراج طلا و خداپنداری انسان در هم آمیخت.

www.khaab.info

مصر باستان:

تات یا تحوت یکی از بزرگترین خدایان مصر باستان بود و گاه او را حتی پدید آورنده جهان می دانستند. تحوت را در نوشته ها یا سنگ نگاره های باستانی مصر به شکل مردی با سر لک لک نمایش داده اند. هرمسِ سه بار بزرگ تجلی زمینی تات یا تحوت است و به نظر می رسد که مردی حکیم در مصر باستان بوده باشد. کسی که حول نام و شخصیت وی مجموعه دانستنی هایی به نام حکمت هرمسی پدید آمد.

او را هرمس اول، هرمس الهرامسه، نبیره کیومرث و برترین حکیم جهان باستان نیز می دانند. اهمیت هرمس چنان است که بسیاری از رازوران معتقدند تمام ادیان الهی و یکتاپرستی ابتدا با پیام او که بر لوح

www.khaab.info

زمرد نقش بسته بود آغاز شده است.

نوشته ها درباره سنت هرمسی از طریق واسطه ها به دستمان رسیده اند. این واسطه ها بیشتر منابع یونانی و اسلامی و در چند قرن اخیر منابع اروپایی هستند. مهمترین کشفیاتی که به حکمت هرمسی اشاره می کنند مربوط به پاپیروس هایی ست که در میانه سده بیستم میلادی در مصر پیدا شده و به قرن سوم تا پنجم میلاد تعلق دارند و به نظر می رسد که از روی نسخه های یونانی برگردان شده اند. اینها معتبرترین نوشته ها درباره سنت هرمسی اند و از روی منابع کهن تر که آنها را در دسترس نداریم رونویسی شده اند.

دقیقا نمی دانیم هرمس چه موقع زندگی می کرده و منبع دست اولی هم در این باره وجود ندارد. اما بعضی از هرمس شناسان تاریخ زندگی او را حدود پنج هزار سال قبل می دانند. بسیاری از فرقه ها و اندیشه های رازوری در خاورمیانه و اروپا یا خود را به هرمس منسوب می کنند یا از او به عنوان شخصیتی مهم در حلقه ی خود نام می برند. اما آنچه که در زندگی هرمس برای ما مهم است خروج وی از تن یا توانایی برون فکنی او بوده است. هم در نوشته های قدیم اروپاییان و هم در نوشته های مسلمانان می خوانیم که هرمس می توانسته پیکر خود را ترک کرده و در جهان های دیگر گردش کند.

سهروردی شیخ اشراق که خود در شگرد خروج از پیکر استاد بوده است به این توانایی هرمس تحت عنوان نماز شگفت انگیز هرمس و پرواز او به آسمان های سراسر نورانی چنان که زمین در زیر پای او بود، اشاره می کند. بازدید از جهان های نورانی در تجربه خروج از پیکر بارها پیش می آید و حالتی مخلوط از مستی و اشتیاق و اندوه در انسان به جا می گذارد.

در یکی از نوشته های قدیمی منسوب به هرمس چنین می خوانیم:

" حواس من در خوابی عرفانی از کار باز ماند

نه یک خواب آلودگی از سر خستگی و بی خبرانه

بل یک خلاء هوشیارانه و آگاهانه

از جسم خویش رها گشتم.

www.khaab.info

در تفکراتم فرو رفتم.

و هنگامی که اوج می گرفتم، پنداری

هستی وسیع و بی کرانی را دیدم که مرا ندا در داد:

"هرمس، در جستجوی چه ای؟"

پرسیدم: :"تو کیستی؟"

"من راهنمای توام.

... پرسش های خود را بر زبان بیاور

که به آنها پاسخ داده خواهد شد."

هرمتیکا، گزیده هایی از متون هرمسی ترجمه فریدالدین رادمهر صفحه 60

این نوشته ی باستانی به شکلی بسیار روشن یک تجربه ی کلاسیک خروج از تن را بیان می کند: خوابیدن، خودآگاه شدن در خواب و به دنبال آن خروج از پیکر، پرواز و اوج گرفتن و روبرو شدن با استاد یا راهنمایی که پاسخ پرسش ها را می داند.

الواح زمرد نوشته های رمزگونه ای هستند که گفته می شود در اهرام مصر نگه داری می شده و در اصل شامل دوازده لوح سبز رنگ زمردین بوده اند که حکمت هرمسی بر آنها حک شده بود. از این میان تنها لوحی که نوشته های آن به دستمان رسیده مشهور به لوح زمردین و دوازده اصلی که بر آن کنده کاری شده اند چنان تاثیر ژرفی بر فیلسوفان یونان، یهودیان مصر و بر همه ادیان ابراهیمی گذاشته اند که به نظر می رسد هسته اصلی این ادیان را شامل می شوند.

لوح زمرد همچنین در تمام دوران رنسانس پژوهشگران، صنعتگران و اندیشمندان اروپایی را تحت تاثیر قرار داده و آنها را به جستجوی راههای تبدیل فلزات به طلا و ترجمه متون کیمیاگری از زبان عربی به اروپایی واداشت. این پژوهش ها سرانجام شاخه جدید و معروف شیمی (شیمیا، کیمیا) را در علم نوین پدید آورد.

www.khaab.info

اما لوح زمرد و حکمت هرمسی چه ارتباطی با طلا داشت و چرا بسیاری در ایران و خاورمیانه و اروپا بر این باور بودند که با تفسیر لوح زمرد می توان هر چیز را به طلا تبدیل نمود؟

این باور اشتباه ریشه در تاریخ مصر دارد. از حدود بیست و نه قرن پیش از میلاد مصریان به تدریج یاد گرفتند طلا را از سنگ بیرون آورده و آن را با روش هایی خالص نمایند. این روش ها در انحصار کاهنان مصری بود و همچون رازی بزرگ از آن محافظت می کردند. استخراج طلا ثروت و به دنبال آن قدرت و رفاه برای مصریان به ارمغان آورد در حالی که جز کاهنان مصری کسی روش خالص کردن آن را بلد نبود. به این ترتیب از همان نخست این شایعه که کاهنان مصری با استفاده از دانشی کهن که از تحوت یا هرمس سه بار بزرگ به دست آورده اند، توانایی استخراج و ناب کردن طلا را دارند در همه جا پیچید و بعدها بسیاری را بر آن داشت که در جستجوی پیدا کردن این اسرار دست به تفسیر لوح زمرد یا متون کهن مصری بزنند و یا همچون اروپاییان به آزمایش و ترکیب فلزات گوناگون به هدف تبدیل آنها به یکدیگر روی آورند.

در زیر ترجمه فارسی لوح زمرد را که با مقایسه سه ترجمه ی آلمانی از متون لاتین نوشته شده می خوانید:

- Aus: J.J. Manget: Bibliotheca Chymica Curiosa. Genf 1702, Band I, S. 380ff. Zitiert nach Ruska: Tabula Smaragdina. S. 9f
- Hans-Dieter Leuenberger: Das ist Esoterik. S.64f
- Von S. Levent Oezkan: http://www.ewigeweisheit.de/geheimwissen/hermetik/die-tabula-smaragdina-hermetis

_ بی تردید، به درستی و راستی چنین می گویم:

1. هرچه که در بالاست همچون چیزی ست که در پایین است و آنچه که در پایین است به آنچه که در بالاست می ماند. چنین است معجزه ی یکتایی.
2. همانگونه که گیتی از آن یکتا پدید می آید، هرچه که در گیتی ست نیز به همین گونه پدیدار می شود.
3. خورشید پدر او و ماه مادر اوست. باد آن را در خود حمل می کند و زمین آن را تغذیه می کند.

www.khaab.info

4. اوست دارنده شگفتی ها، حافظ آنها، جمع نیروها و زنده کننده ی نور .

5. نیروی او برترین نیروست و وقتی که بر زمین جاری می شود با آن یکی می شود.

6. پس آتش را از خاک برگیر و با خرد و احترام و دقت، نرم را از سخت جدا نما.

7. تا از زمین به آسمان و از آنجا به زمین بازگردد و با آن یکی شود. بدینگونه ناب می شود و نیروی جهان زیرین و زبرین را در خود می کشد.

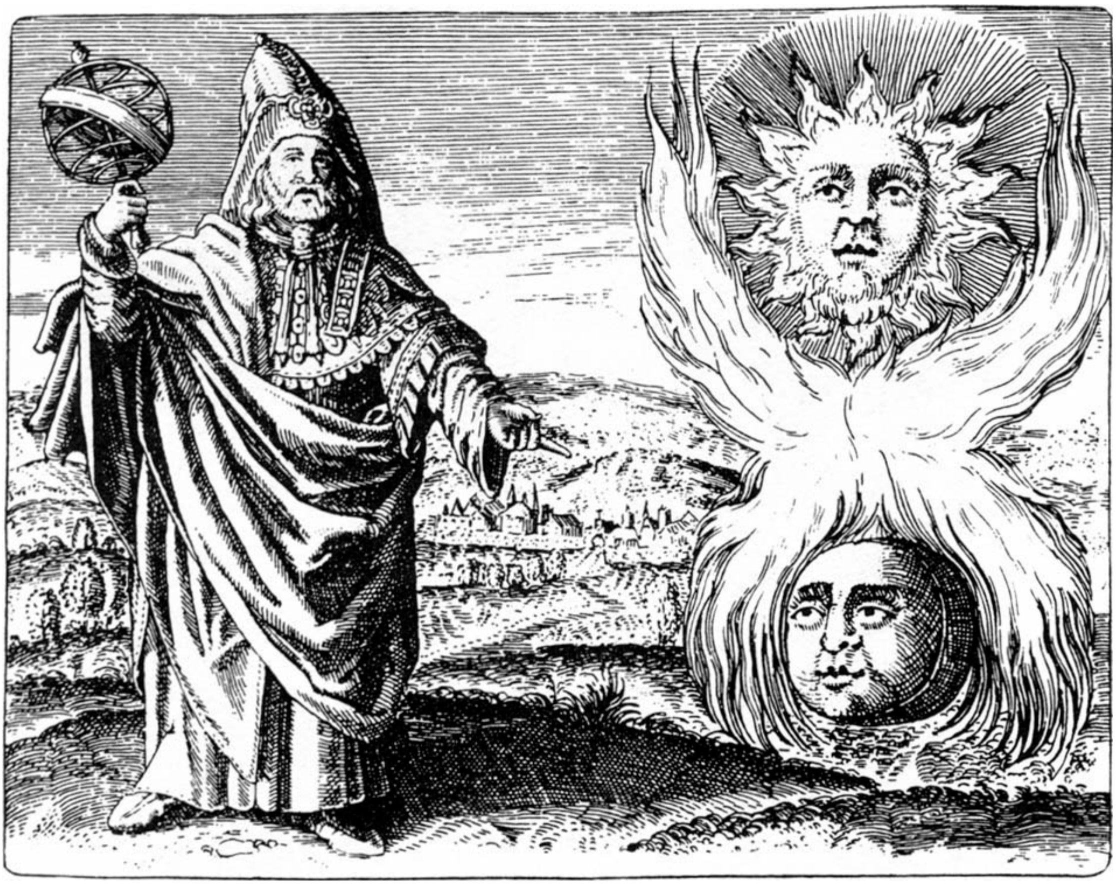
8. با آن و در کنار آن تو نور و قدرت تمام جهان را خواهی داشت و تاریکی از تو می گریزد.

9. با این نیروی نیروها تو بر نرم غلبه می کنی و به سخت راه پیدا می کنی.

10. همانگونه که جهان بزرگ پدید می آید، جهان کوچک پدیدار می شود. این است سخنم.

11. دانایان چنین می کنند برای آفرینش جهان خُرد.

12. از اینروست که مرا هرمس سه تایی نامیده اند چرا که سه شاخه ی حکمت را می دانم.



www.khaab.info

یک اشتباه رایج که تقریبا همه ی رازوران بزرگ ایرانی از مولانا تا عطار و حافظ به دام آن افتاده و امروزه نیز مرتبا توسط متعصبین مذهبی تکرار می شود مفهوم بالا و پایین در لوح زمرد است. میرفندرسکی در زمان شاه عباس و با اقتباس از همین دیدگاه شعر معروف خود را نوشت:

چرخ با این اختران نغز و خوش و زیباستی......صورتی در زیر دارد هر چه در بالاستی...

به نظر می رسد که در لوح زمرد منظور از بالا و پایین سمت و سوی جغرافیایی نیست بلکه درون و بیرون و مرز است. مرز یا محدوده یا آستانه جایی ست که چیزی تمام می شود و چیز دیگر آغاز. در نگاه هرمسی، این مرز، این آستانه یا محدوده توهمی بیش نیست و در واقعیت هرچیز در حال تبدیل شدن به هرچیز دیگر است. اگر زمان را در نظر نگیریم هیچ مرز و محدوده ای وجود ندارد و جایی که مرز و محدوده نباشد، دوییت راه پیدا نمی کند. از این رو درون و بیرونی هم وجود ندارد و همه چیز یکی ست. این اصل یکتایی با آنچه که نویسندگان تورات یا فیلسوفان یونان یا قرآن از آن برداشت کرده و خدایش نامیده اند، بسیار متفاوت است. در آن خبری از خدای عصبانی و خشمگین و عذاب دهنده و مالک جهان نیست و بیشتر به اندیشه ی سیمرغی ایران قدیم و وحدت وجود حلاج و عطار شبیه است.

این مفهوم بالا و پایین حتی خیلی از کسانی را که مرتبا برون فکنی می کنند به اشتباه انداخته. اگر نگاهی به ادبیات برون فکنی و پدیده های مرتبط با آن بیندازید به سرعت متوجه می شویم که در این نوشته ها جهان به طبقات مختلف تقسیم شده که ظاهرا روی هم قرار دارند. در حالی که بالا و پایین و چپ و راستی وجود ندارد. این مفاهیم فقط وقتی معنی پیدا می کنند که چیزی را به عنوان نقطه یا خط یا محدوده وسط بشناسیم. و ناگفته پیداست هیچ نقطه و خط و محدوده ای نمی توان پیدا کرد که وسط باشد. شناخت وسط مستلزم احاطه بر کل است و چون کل نامتناهی ست نمی توان بر آن احاطه پیدا کرد.

تصور اینکه بالا و پایینی وجود داشته باشد مستلزم پذیرش این پیش فرض است که "من" در وسط قرار دارد. تا وقتی که من را در مرکز قرار ندهیم بالا و پایین راست در نمی آید. وقتی که من را در مرکز قرار دهیم مجبوریم برایش جایگاهی بی نظیر در نظر بگیریم. او را اشرف مخلوقات و اکبر موجودات بنامیم. از حیوانات دیگر جدایش کنیم و به کثیفی و درنده خویی و وحشی گری اش نامی مقدس بدهیم.

www.khaab.info

برای اینکه دچار این خطای فاحش نشده و در دام تعصب و بدبینی سقوط نکنیم، بهتر است که چنین نوشته های باستانی را از نو تفسیر نموده و همواره در نظر داشته باشیم که خرد ترازوی دقیقی برای محک زدنِ کهن اندیشه هاست.

مصریان باستان به وجود روح و زندگی پس از مرگ اعتقاد داشتند. به عقیده گروههایی از آنها جهان مردگان در غرب و مکان غروب خورشید، خدای بزرگ، جای گرفته بود. شب ها خدای خورشید سوار بر زورق نور از جهان مردگان می گذرد و آنها را غرق در شادی و روشنی می کند. بعضی دیگر عقیده داشتند که مردگان به آسمان و به سوی خدای خورشید پرواز می کنند و آنجا تبدیل به ستاره می شوند.

مجموعه آداب و رسوم و عقاید مصریان باستان درباره زندگی پس از مرگ را کتاب مردگان می نامند. در کتاب مردگان اتفاقاتی که به اعتقاد آنها پس از مرگ برای مردگان می افتد به تفصیل توضیح داده می شود. در این کتاب روش دفاع در مقابل خدایان و سرسپردگی یا مقابله با قضاوت آنها، اسامی انواع و اقسام شیاطین و بسیاری جزییات دیگر درباره زندگی پس از مرگ آنطور که مصریان قدیم عقیده داشتند نوشته شده است.

مصری ها تقریبا تمام ابزار زندگی روزمره و لوازم شخصی فرد مرده را با او داخل قبر می گذاشتند. از این نظر عقاید مصریان باستان بسیار شبیه شمن هاست. هر دو به زندگی پس از مرگ، ارواح و موجودات شریر، جهان بد و جهان خوب، سر درگمی روح در پیچ و خم دالان ها یا راههایی که به جهان بالا ختم می شوند و بسیاری عقاید مشترک دیگر اشاره می کنند.

رگه هایی از شمنیسم در همه ادیان، مذاهب و فرهنگ هااز جمله در بام جهان (تبت) دیده می شوند و بیخود نیست که شمنیسم را مادر اندیشه ی دینی لقب داده اند.

www.khaab.info

تبت:

تعالیم تبتی از دو کانال اصلی ریشه می گیرند: بودیسم و دین قدیمی بُن. بودیسم از حدود قرن پنجم وارد تبت شده و با تاثیراتی که از دین بن گرفت به شاخه بودیسم تبتی دین بودا معروف شد. یکی از بخش های یوگای شش گانه که زیر شاخه ی بودیسم تبتی ست میلام (Milam) نامیده می شود.

موضوع میلام مشخصا مسئله بیداری یا هوشیاری در خواب است. در مرحله اول میلام تمرین کننده سعی می کند در خواب هوشیار شود. این هوشیاری در خواب همان مفهومی ست که در خواب روشن هم اصل اساسی ست.

منظور از خواب روشن، خواب دیدن آگاهانه در قالب نگرشی علمی و آزمایشگاهی ست. در یوگای میلام تمرین کننده پس از اینکه در خواب هوشیار می شود، یعنی می فهمد که خوابیده و در حال خواب دیدن است، شروع به مراقبه می کند. او در خواب در حالت مخصوص مراقبه می نشیند و فکرش را روی موضوع مراقبه متمرکز می کند. یک چنین مراقبه ای به حالتی شبیه استغراق کامل و گاه خلسه ای مخلوط با ارتعاشات پی در پی منجر می شود. منظور از استغراق حالتی ست که فرد بیداری و خواب را پشت سر گذاشته و در موضوع مورد مراقبه غرق می شود.

اثر چنین مراقبه ای آنقدر قوی ست که تا ساعت ها بعد از بیداری، تمرین کننده را با سکوتی درونی و عمیق تحت تاثیر قرار می دهد. فرق اساسی میلام با سایر سیستم هایی که با پدیده خروج از جسم

www.khaab.info

سر و کار دارند همین جاست. در میلام تمرین کننده در حالتی خواب هوشیار از جسم خود خارج می شود اما به جای اینکه خود را با دنیای جسم ستاره ای مشغول کند، به مراقبه می نشیند. در سیستم رویابینی تولتکی هم تمرین مشابهی دیده می شود اما رویا بین به جای مراقبه کردن، خود را با حرکات ورزش تنسگریتی مشغول می کند. تنسگریتی ورژن آپدیت شده رقص های آیینی ست که تولتک های عهد باستان در مکزیک آن را به کار می گرفتند.

در روش یوگای میلام که در همین کتاب توضیح داده خواهد شد، تمرین کننده پس از برون فکنی و در جسم دوم خود به مراقبه می نشیند. انجام این کار حداقلی از تمرکز و هوشیاری را طلب می کند چون بعد از برون فکنی خودآگاهی تغییر پیدا می کند و این خودآگاهی یا هوشیاری تغییر یافته با خودآگاهی روزمره یا بیداری فرق دارد. در نتیجه چیزهایی که در بیداری برای تمرین کننده مهم هستند بعد از برون فکنی اهمیت خود را از دست می دهند. از این روی بسیار مشکل است که تمرین کننده بخواهد بعد از برون فکنی مراقبه ویژه ای را انجام دهد و موفق به انجام آن هم بشود. برون فکنی نوعی خودآگاهی لحظه ای ست و آدم نمی داند که لحظه ای دیگر چه چیزی انتظارش را می کشد.

برای اینکه تمرین کننده بتواند در برون فکنی هم همان هدفی را که می خواسته، پی بگیرد، اساتید باستانی در هر دین و مکتب و مذهب بر کنترل درونی، کنترل امیال و تسلط بر ذهن تاکید داشته اند. این تاکید همیشه موجب بد فهمی شده (به ویژه از طرف روحانیون) و ادیان و مذاهب و مکاتب مختلف را در حد اجرای یک سری قواعد اخلاقی پایین آورده است. در حالی که برون فکنی و همینطور شناخت خود هیچ ربطی به اخلاقیات ندارند. اینطور نیست که اگر شما آدم پرهیزکار یا صادقی باشید یا یک سری قواعد مذهبی و اخلاقی را رعایت کنید می توانید به آسمان هفتم بروید و با حوری و پری های باکره بخوابید و هر وقت تشنه تان شد شیر و عسل بنوشید. اما پرهیزکار بودن یا صداقت داشتن یا اینطور قواعدی

www.khaab.info

در صورتی که از بار مذهبی خالی شوند، یعنی در صورتی که کاری به نتایج مذهبی آنها نداشته باشیم و در صورتی که موجب خود برتر بینی یا حق به جانبی نشوند، می توانند در جریان برون فکنی موثر باشند.

میلام ریشه در بن – دین قدیمی مردم تبت – دارد. بعد از ورود بودیسم به کوههای هیمالیا، میلام با آموزه های بودایی مخلوط شد و امروزه نمی دانیم شکل اولیه آن چطور بوده و برای چه هدفی به کار گرفته می شده. همین قدر می دانیم که تکنیک میلام چه قبل از بودیسم تبتی و چه بعد از آن بر هوشیاری در خواب تکیه می کند. هوشیاری در خواب پیش درآمدی ست برای خروج از کالبد.

در یوگای میلام موجود مونث و زیبا رویی به نام داکینی تمرین کننده را تحت حمایت خویش می گیرد و او را به سفرهای بی نظیر آسمانی می برد. داکینی ها به عنصر هوا تعلق دارند و وظیفه آنها همراهی روح مردگان تا آسمان های بالاست. در یوگای میلام معتقدند که داکینی ها گاه دمدمی مزاج و وحشی هستند و گاه به آرامی و ظرافت با رویا بین برخورد می کنند. همچنین گفته می شود که داکینی ها ارواح جاویدان شمن هایی هستند که پیکر خود را برای همیشه ترک کرده اند اما همچنان به وظیفه خود که راهنمایی دیگران در جهان های سه گانه است ادامه می دهند.

www.khaab.info

هند باستان:

پاتنجلی استاد بزرگ یوگا

به نظر می رسد که هند باستان بدون مفهوم یوگا و یوگا بدون تجربه خروج از جسم ترکیب های ناقصی باشند. تجربه خروج از کالبد برای هندی های باستان شناخته شده بود. یکی از نتایج استفاده از سیستم یوگا احساس خروج آگاهانه از جسم است. البته نمی دانیم که ریشه جغرافیایی دانش یوگا دقیقا کجاست اما شکی نیست که این دانش در محدوده هند امروزی تا کوهپایه های هیمالیا توسط یوگی ها حفظ شده و نسل به نسل منتقل می شد. پاتنجلی یکی از بزرگترین اساتید یوگا که امروزه در هند به عنوان نیمه خدا مورد احترام است، با نوشتن کتاب کم حجم سوره های انضباط یا یوگا سوترا انقلابی در ساختار یوگا بوجود آورد که تا همین صد سال گذشته که هنوز یوگا فراگیر نشده بود پیروان این طریقت باستانی از آن تبعیت می کردند. امروزه در پی فراگیر شدن یوگا دیگر کمتر اثری از طریقت یا مکتب یوگا می بینیم. این مکتب باستانی در خود هند تبدیل به نمایش فقر آدم های نا آگاهی که خود را مرتاض و جوکی می نامند و در خارج از هند تبدیل به ورزشی در حد چند ده حرکت جسمی و تنفسی شده.

پاتنجلی سعی کرد یوگا را که استادان گوناگون برداشت های مختلفی از آن می کردند منسجم کرده و به شکلی منظم و قابل فهم عرضه نماید. یوگا سوترای پاتنجلی برای پیروان این مکتب مثل انجیل برای مسیحیان است. کتابی عملی و قابل فهم.

www.khaab.info

طریقت یوگای پاتانجلی یا یوگای هشت گانه (آشتانگ یوگا) طریقتی ست کامل که شامل تمرینات جسمی، تنفسی، ذهنی، اصول تغذیه ای و اخلاقی می باشد و فلسفه ای برای زندگی دارد. علاوه بر یوگای هشت گانه سه مکتب یوگای دیگر هم در نوشته های کلاسیک هند باستان دیده می شوند:

یوگای جنانا یا یوگای روشن فکری:

جنانا راه حکمت و تلاش برای شناخت ذات حقیقت و رها شدن از چرخه تولد و مرگ است. هندی ها معتقدند که انسان پس از مرگ دوباره متولد می شود و برای رها شدن از چرخه تولد و مرگ راههای مختلفی پیشنهاد می کنند. پیروان مکتب جنانا معتقدند که ریشه شرّ نادانی ست. از این رو بر دانستن تکیه می کنند اما منظور آنها از دانستن و یاد گرفتن دانش آکادمیک و مدرسه ای نیست بلکه دانش مورد نظر آنها همواره در باطن شخص حضور دارد و انسان طی روند شناخت به آن آگاه می شود. فرق دانش معمولی و حکمت در کتاب مهاباراتا با مثال قاشق و سوپ توضیح داده شده است. صاحب دانش مدرسه ای مثل قاشقی ست که چیزی از مزه سوپ نمی فهمد و صاحب حکمت مثل فرد گرسنه ای ست که از قاشق استفاده می کند و سوپ را با کمال میل می خورد.

مثال های این چنینی و توضیحاتی از این قبیل با اینکه بسیار زیبا و عارفانه به نظر می رسند، جامعه هند را قرن های متمادی در فقر و فلاکت نگه داشته و به خوبی نشان می دهند وقتی مذهب که پدیده ای فردی و مخصوص پاکسازی درون است در مقیاس اجتماعی به کار گرفته شود تا چه اندازه فاجعه به بار می آورد.

یوگای کارما:

اصل اساسی مکتب کارما یوگا عمل بدون انتظار است. یوگی برای رهایی از چرخه مرگ و زندگی هر چه که اثری از "من" داشته باشد از اعمال خود جدا می کند و همه کارهایش را بدون وابستگی به نتایج آن یا بدون اینکه از آن لذت ببرد یا درد بکشد انجام می دهد. برای او همه چیز مساوی ست. رسیدن به چنین مرتبه ای بسیار سخت است و امروزه کمتر کسی پیدا می شود که پیرو راستین مکتب کارما یوگا باشد. افراد معدودی هم که این راه را دنبال می کنند اکثرا نمی توانند تفاوت های ظریف زندگی در جامعه و ذهن هزار تو را درک کنند. در نتیجه فکر می کنند که در مقابل کنش ها نباید واکنش نشان دهند و با گذشت زمان به جای اینکه سالک کارما یوگا شوند تبدیل به آدم های تو سری

www.khaab.info

خوری می شوند که قادر نیستند بین ذهن فردی و جامعه ای که در آن زندگی می کنند تعادل برقرار سازند.

بَکتی یوگا:

یوگای محبت و عشق است. در این مکتب بر محبت به دیگران یا استاد که طبق تعریف این مکتب تجلی عشق خداوند بر زمین است تکیه می شود. عشق به خدا با خواندن ترانه های روحانی یا تکرار درونی اذکار مخصوص یا تجسم اشیاء و افراد مقدس در دل خود ابراز می گردد.

اینها چهار شعبه اصلی یوگا هستند اما در هند و آسیای شرقی صدها مکتب کوچک و بزرگ دیگر هم می بینیم که نام یوگا را یدک می کشند و هر کدام برای خود دنیای جداگانه ای از اندیشه ها و اعمال ویژه و اهداف گوناگون دارند.

آنچه که در ایران به نام یوگا معروف شده و بر آموزش های مربوط به چاکراها یا چرخ های انرژی به منظور بیدار کردن نیروی کندالینی تکیه دارد، ملغمه ی در هم برهم و آش شله قلمکاری ست که ریشه اصلی اش در آموزه های تانترا و یکی از شاخه های فرعی آن به نام کندالینی یوگاست.

باید توجه داشت آنچه که تحت عنوان یوگا می شناسیم حاصل مهاجرت دو طرفه عده زیادی از اساتید یوگا به کشورهای غربی و عده بی شماری از علاقمندان غربی به شرق آسیا طی قرن گذشته تا به امروز است. اساتید یوگا که به کشورهای اروپایی و آمریکای شمالی مهاجرت کردند در بدو ورود با مشکل بزرگی در رابطه با گسترش تعالیم خود و منتقل کردن آن به ذهن غربی مواجه شدند. مشکل این بود که ذهن غربی را نمی توان به سادگی ذهن شرقی با تاکید بر مسائل احساسی و معنوی تحت تاثیر قرار داد و تا وقتی که خلاقیت شما شکوفا نباشد کسی به سراغتان نخواهد آمد. از این رو این معلمان مهاجر برای انتقال تعالیم خود به تدریج بسیاری از آموزه های یوگا را که نسبتی با منطق ارسطویی نداشت یا مستدل نبود یا با روش زندگی غربی جور در نمی آمد حذف کردند یا تغییر دادند یا مسکوت گذاشتند. از طرف دیگر مهاجرانی که به شوق آموختن یوگا و اسرار حکمت به سمت شرق آسیا سرازیر شدند اکثرا جذب اساتید شارلاتان و فریب کاران مذهبی شدند که می دانستند چطور با ذهن منطقی انسان غربی کلنجار بروند و از این طریق برای خود لباس شهرت یا ثروت بدوزند. محصول نهایی این مهاجرت دو طرفه و مرید و مراد بازی یکصد ساله چیزی ست که امروزه به عنوان یوگا می

www.khaab.info

شناسیم و حکم شیر بی یال و دم و اشکمی دارد که با اصطلاحات سانسکریت به هم بافته شده. تصور و شناختی هم که امروزه مردم خودمان از یوگا و شاخه های آن دارند حاصل ترجمه کتاب هایی ست که یا نویسندگان غربی و یا اساتید مهاجر نوشته اند.

متاسفانه ما ایرانی ها حال و حوصله کنکاش و جستجو و زیر و رو کردن متون سنگین را نداریم. از این رو نمی توانیم مرواریدهای گرانبها را از دل این میراث چند هزار ساله بیرون بکشیم. در نهایت به چند استاد نمای خود خوانده می چسبیم تا مگر لقمه آماده ای در دهانِ روحمان بگذارند و برای بالا بردن اعتبار شخصی خود آن استاد نما را استاد بزرگ و قطب روی زمین می خوانیم.

هر آموزه ای در گذر زمان دستخوش تغییر می شود. به ویژه آموزه هایی که دور یک محور باستانی پیچیده اند. اگر جستجوگر حقیقت باشید و بخواهید با استفاده از متون قدیمی به ریشه ها دست پیدا کنید، چاره ای ندارید جز اینکه شاخ و برگ ها و مسائل فرعی و انواع و اقسام تفسیرها را که در طول زمان به فرشِ آن آموزه های اولیه بافته شده جدا نمایید و یک دید کلی از اهداف مکتبی که آن آموزه های قدیمی نمایندگیش می کنند پیدا کنید.

معمولا آموزه های اولیه بسیار ساده هستند و احتیاج به هیچ تفسیری ندارند. به محض اینکه متن مورد نظر را در بستر زمانی و جغرافیایی خودش قرار دهید و از این منظر نگاهش کنید متوجه خواهید شد که منظور گوینده یا نویسنده چه بوده و آیا آن اندیشه یا آموزه به درد شما می خورد یا نه؟

وقتی که با این روش مکاتب، ادیان و مذاهب را مورد کنکاش قرار می دهیم، اولین چیزی که نظرمان را جلب می کند انبوهی از تفاسیر و اضافات دیگر هستند که توسط دیگران و در بسترهای زمانی و مکانی متفاوت به آموزه های نخستین افزوده شده اند و چیزی جز پیچیدگی، تضاد و سردرگمی به آن ها نمی افزایند. افراد کنجکاو با همین روش بسیاری از شاخ و برگ های اضافی را جدا می کنند و روشن می نگرند.

اما حتی این روشن نگری هم کافی نیست.

اگر جستجوگر حقیقت هستید هیچ چیز، مطلقا هیچ چیز نباید برایتان مقدس و غیر قابل شک باشد. آن اندیشه های اولیه و خط قرمزهای مقدس را با سوالات پی در پی و از دید ناظر بی طرف بی رحمانه

www.khaab.info

بمباران کنید. اگر گوهری در آن باشد از بمباران شما آسیبی نخواهد دید و اگر به درد شما نخورد چنان نیست و نابود می شود که هرگز کسی نخواهد توانست با پیچاندن آن لای کلمات زرین شما را فریب دهد.

دلیر باشید و از شنا در مناطق ممنوعه ی تفکر نهراسید. اگر احتمالا گوهری از این غواصی های هیجان انگیز کشف کردید اجازه دهید راهتان را روشن کند تا به جستجوی خود ادامه دهید. جستجو و کنکاش در چیستی و چرایی جهان هرگز به پایان نمی رسد.

اندیشه های نخستین معنوی یا آن آموزه ها که ادیان و مذاهب و مکاتب را پدید آورده اند معمولا حاصل تعمق در چیستی و چرایی جهان هستند و شدیدا از محیطی که تعمق کننده در آن زندگی می کند تاثیر می پذیرند. یک مثال روشن در همین رابطه مار چنبره زده کندالینی ست. طبق آموزه های اولیه تانترا، کندالینی نیرویی خفته در پیکر است و یوگی تلاش می کند آن را به شکلی کنترل شده بیدار کند. در صورتی که این نیرو فعال اما فاقد کنترل لازم باشد، همانطور که در بعضی کسان دیده می شود، موجبات زحمت شخص را فراهم می کند. این ها احتمالا مهم ترین چیزهایی بوده که اولین کشف کننده نیروی کندالینی می خواسته به دیگران بگوید. اما با گذشت زمان این نیروی خفته چنان با افسانه ها و حکایت ها و شاخ و برگ های اضافی پوشیده شده که تقریبا هیچ اثری از آن طرح اولیه به چشم نمی خورد. به جای آن امروزه از نیروی فوق العاده ای صحبت می شود که مثل ماری سه بار دور خودش چنبره زده و در انتهای ستون فقرات خوابیده و در صورت بیداری سالک را به عرش اعلا می رساند. به او قدرت پرواز و حرف زدن با گیاهان و خواندن افکار می دهد. کشف کنندهٔ کندالینی هیچ کدام از این ها را نمی خواسته بگوید. تمام این حواشی همان شاخ و برگ های زائدی هستند که بعدا به جملات خبری اولیه چسبیده اند.

وقتی که نیروی کندالینی را به مرحله بیداری می رسانیم، در ابتدای فعال شدنش ضربات بی اختیاری را در انتهای ستون فقراتتان حس می کنیم. البته در صورتی که به حالت نیلوفری یا چهار زانوی یوگی نشسته باشیم. این ضربه ها ابتدا بسیار ملایمند و کمی محکم تر و قوی تر از صدای ضربان قلب در مهره آخر ستون فقرات حس می شوند. اگر در همان لحظه مشغول انجام تمرین تنفسی باشید این ضربه ها به تدریج زیاد می شوند به طوری که با اندکی کوشش پیکرتان حدود یک تا بیست سانتی

www.khaab.info

متر به سمت بالا جهش پیدا می کند. خیلی ها این عکس العمل طبیعی پیکر در نتیجه تمرینات یوگا را به عنوان کرامت معرفی کرده و داستان ها می بافند از پرواز جسم!

اگر در حالت نیلوفری ننشسته باشید به جای ضربه ها سوزش یا خارش ویژه ای را که هم دردناک و هم لذت بخش است در امتداد پاهای خود حس می کنید که ذره ذره به سمت بالا می آید و ضمن اینکه ماهیچه ها را منقبض می کند شما را در حالت کرخی و سستی لذت بخشی فرو می برد. حرکت این انرژی در امتداد ستون فقرات؛ در ذهن تداعی کننده حرکت ماری ست که با صدای تپش ملایمی که مرتبا زیادتر و تند تر می شود بالا می آید و تمرین کننده را به آگاهی تغییر یافته و خلسه مانندی که شامل ادراک های بینایی یا شنوایی ست می برد.

توجه داشته باشید که هزاران سال پیش همه این اتفاقات برای یوگی هایی می افتاد که در اعماق جنگل ها زندگی می کردند. هنوز کسی نمی دانست عصب چیست و مکانیسم مغز و روان چگونه است. یوگی مورد نظر در عمق جنگل ها یا کوههای سر به فلک کشیده هیمالیا و در حالی که آسمانی اعجاب انگیز بالای سرش و طبیعتی وحشی و ناشناخته اطرافش را فرا گرفته بود در غیاب تفکر منطقی و دانش سحر آمیزِ قرن بیست و یکم کندالینی را تجربه می کرد.

وحشت اولین چیزی بود که او را در خود می گرفت و تشبیه آن نیروی ناشناخته به ماری که بیدار شده برایش کاملا طبیعی به نظر می رسید. اما آیا دلیلی دارد که ما با امکان دسترسی به حجم انبوهی از دانش که برای آن یوگی باستانی غیر قابل تصور و غیر ممکن بوده است، همچنان از وی و آموزه های باستانی اش پیروی کنیم؟

آن اساتید باستانی افراد بسیار فرهیخته و قابل احترامی هستند اما پیروی بی چون و چرا از آنها در قرن اطلاعات مثل این است که کسی بخواهد به جای استفاده از ایمیل از کبوتر نامه رسان برای فرستادن پیامش استفاده کند.

www.khaab.info

ایران باستان:

در ایران باستان، خرمدینان نخستین کسانی بودند که به پدیده خروج از جسم و رویاهای شبانه پرداختند. وقتی از خرمدینان صحبت می کنیم، به سرعت نام بابک خرمدین و شورش خونین او به ذهن می آید. اما باید توجه داشت که خرمدینی بسیار قبل از بابک در ایران ریشه داشته و به دلیل اعتقادات مردمی، همواره مورد غضب نیروی حاکم بوده است.

خرمدینی، بر خلاف نامش، دین به معنی کلاسیک نیست و هیچ پیغمبر یا متن مقدسی ندارد. بلکه بستری فکری و فرهنگی ست که ریشه در تاریخ بسیار کهن دارد به طوری که برای استناد به قدمت آن باید به اسطوره ها مراجعه کرد. توضیح اینکه در بسیاری از اسطوره های ایرانی از جمله اسطوره رستم و خاندانش، اندیشه ها و عقایدی وجود دارند که آنها را در اوستا یا مهرپرستی نمی توان یافت و اگر هم پیدا شوند شکلی تحریف شده یا تصحیح شده هستند. (تحریف شده از دید خرمدینان و تصحیح شده از دید پیروان زرتشت و مهرپرستان). از طرف دیگر در بعضی از یافته های باستانشناسی آثاری وجود دارند که توضیح آنها با مراجعه به عقاید مهرپرستی یا زرتشتی ممکن نیست. در ضمن، شناخت واژه های زبان های اصیل ایرانی و ریشه یابی آنها نیز نشان می دهند که معنی ابتدایی بسیاری از این واژه ها با آنچه که امروزه می شناسیم متفاوت بوده و به اندیشه های کلیدی مردمان کهن اشاره می کنند.

از اشارات پراکنده ای که بعدها توسط نویسندگان، تذکره نویسان، شاعران و تاریخ نگاران جمع آوری شده چنین بر می آید که خرمدینی در ایران سابقه ای بسیار طولانی داشته و احتمالا قدیمی ترین ساختار فکری ایران است.

در این بستر فکری و فرهنگی، همواره آیین ها و اندیشه های منسجمی شکل گرفته اند که نقطه ی مشترک تمام آنها مخالفت با اقتدارگرایی و خودراییِ روحانیون حکومتی و شاهان خودکامه بوده است: از مزدک و مانی گرفته تا بابک و ابومسلم و عیاران و جوانمردان و قلندران و صوفیان و اسماعیلیان و قرمطیان.

www.khaab.info

ساختار فکری خرمدینان را می توان سه یکتایِ یکتا شده نامید که در چرخه ی هسته، درخت، هسته قابل توضیح است. طبق این ساختار همه چیز در حال تبدیل شدن به همه چیز است و در این تحول و تبدیل همواره سه نیرو دخیل هستند. دو نیرو یا دو جزء که می خواهند با هم پیوند برقرار کنند و یک نیروی پیوند دهنده. (زوج و نیروی پیوند دهنده).

در ساختار فکری خرمدینان انسان بخش هایی از پنج زنخدا و خداست:

آرمیتی یا فرخزاد: بخشی از انسان هست که دیده می شود و قابل لمس است. یعنی تن انسان. تن انسان به زنخدا آرمیتی تعلق دارد و بخشی از آن است. وقتی می گوییم تعلق دارد، معنی اش این نیست که زنخدا آرمیتی صاحب تنِ انسان است بلکه منظور این است که تن انسان قسمتی یا امتدادی از آرمیتی ست. یعنی تن انسان و آرمیتی دو وجود جدا از هم نیستند بلکه تن بخشی از زنخدا آرمیتی ست. این در مورد چهار بخش دیگر هم صدق می کند. تن انسان، پایه، شالوده و زمینی ست که چهار بخش دیگر روی آن می رویند و خود را می گسترند.

گوشورَن یا جان: فرزند جانان. جانان یا مجموعه ی کل همه ی جان های جهان، مثل خوشه ای همه جانداران را شامل می شود. جان زندگی بخش است و گوشورَن قسمتی از وجود انسان است که مسئول زنده ماندن اوست. جان و فرخزاد جفت همیشگی و جدایی ناپذیر هستند و تا موقعی که انسان زنده است در هم آمیخته شده اند. گوهر جان، باد و عشق است.

رام یا روان: زنخدای شعر و موسیقی و رقص و شناخت است. این بخش از وجود انسان با پرسشگری و جستجو سر و کار دارد. شناخت یا چیستایی در اندیشه ی خرمدینان حاصل تحرک اندیشه و سرکشی آن در برابر گزاره های بدیهی ست.

پریزاد: دختر سیمرغ، مه زاد، دین یا دئنا، آئینه، اینها همه اسامی گوناگون پریزاد هستند که بخشی از زنخدا دین یا ماه است. پریزاد در اندیشه های خرمدینی اشاره ای ست به جسم ستاره ای یا آن قسمت از وجود انسان که قابلیت جدا شدن از او را دارد. ماه یا پری که مادر پریزاد است، همواره در تاریکی هستی با مشعلی یا شمعی روشن بر او ظاهر می شود و راه را نشانش می دهد.

www.khaab.info

بهمن: وهومن، مینوی مینو، نیروی پیوند، خدای آشتی و میان. بهمن وجود انسان، نمود یا پاره ای از خدای بهمن یا مینوی مینوست که اصل یکتا کننده و پیوند دهنده همه ی جفت هاست.

در جهان بینی خرمدینان رویاهای شبانه نتیجه گشت و گذار پریزاد و بخش هایی از جان و روان هستند که با او ترکیب شده اند. رویاها سیال و متحرک، معماگونه، زیبا و گاه ترسناکند. این ها از جمله ویژگی های این زنخدایان هستند.

اما این پریزاد یا دئنا چیست یا کیست و چگونه می توان آن را درک نمود؟ در آموزه های ایران باستان اعتقاد بر این است که ملاقات با "دئنا" پس از مرگ روی می دهد. در این نوشته ها، ایزدبانو یا زنخُدایِ دین به صورت دختری پانزده ساله و نازنین و زیبا روی با لباسی که دوختی ظریف و فاخر دارد و اندامی خوب و سینه هایی برآمده وصف شده به گونه ای که هر کس او را می بیند از دیدنش حیرت می کند، شگفت زده می شود و نمی داند که این کیست که زیباتر از زیباترین زیبارویانِ جهان است و نام و نشانش را می پرسد. پریزاد در جواب او برایش توضیح می دهد که از روز اول همواره با او بوده و در سختی و سادگی همراهیش کرده و اکنون نیز در جهان پس از مرگ راهنمایِ روان اوست.

در اندیشه ی خرمدینان پریزاد را می توان در همین دنیا و قبل از مرگ شناخت و او را دید.

پس از اسلام در نوشته های همه ی عرفای مشهور به ویژه عطار و مولوی از پری و پریزاد (سیمرغ و دخترش) یاد شده است. عطار در داستان سرتاپَک هندی حکایت جوان جستجوگری را بیان می کند که ده سال در اندیشه و شوق ملاقات با شاه پریان و دخترش در حالی که خود را به کری و لالی زده، مشغول خدمت به استاد است. استاد چون می داند که جوان قادر به شنیدن نیست، ابایی از گفتن اسرار خود در حضور او ندارد. هر وقت که استاد خانه را ترک می کند، جوان به خواندن کتابها و دست نوشته های او مشغول می شود و یادداشت برداری می کند. بعد از سال ها استاد در جریان معالجه ی فرزند شاه که به سختی بیمار شده است، می میرد و جوان که اکنون پزشکی توانمند است، شاهزاده را معالجه می کند. مردم به او لقب سرتاپَک می دهند و او را با عزت و احترام به خانه ی استاد می برند. سرتاپَک اول از همه صندوق استاد را باز می کند و با پیروی از دستورالعملی که در کتاب اصلی استاد است، برای یافتن پریزاد تلاش می کند. بعد از چهل روز "پریزاد دل افروز" پدیدار می شود. و جالب اینجاست که پریزاد بر خلاف آنچه که جوان تصور می کرده، موجودی در بیرون نیست بلکه پنهان در درون اوست و همیشه با او بوده است:

چو سَرتاپَک ز سر تا پای او دید،

درون سینه ی خود جای او دید.

تعجب کرد از آن و گفت آنگاه،

چگونه در درونم یافتی راه؟

جوابش داد آن ماه دل افروز

که با تو بوده ام از اولین روز...

تجربه ای که عطار در شعر فوق نقل می کند تجربه ی رویای آگاهانه است. سرتاپک پس از اینکه چهار بخش نادیدنی وجود خود را یکی می کند، پریزادِ درون را می بیند و از اینکه در تمام زندگی از درک او عاجز بوده، شگفت زده می شود.

همه ی تلاش خرمدینان ترکیب این چهار بخش نادیدنی و سرانجام، عروسی آن با تن یا آرمیتی ست. آنها از ترکیب چهار بخش نادیدنی با اصطلاح "سیمرغ چهارپر" یاد می کنند. (با "سیمرغ گسترده پر"

www.khaab.info

اشتباه نشود). سیمرغ چهارپر همان خودآگاهی رویاست که با چهار بال گوشورَن، رام، پریزاد و بهمن متولد می شود و از دامن آرمیتی (تن) پرواز می کند.

سراسر متن های ادبی و عرفانی ایران پس از اسلام تا قبل از حمله ی مغول حکایت این مرغ چهارپر است که با اسامی و اصطلاحات گوناگون مثل مرغ باغ ملکوت، سیمرغ درون، پریزاد، بت چین، چهار عقاب کیکاووس، خضر درون و دهها اصطلاح دیگر بیان شده اند. متاسفانه برداشتی که ما از این متون کرده و می کنیم، برداشتی شاعرانه و رمانتیک و نظری ست. اما باید توجه داشت که وقتی مولوی و حافظ و فردوسی و عطار و سایر رازوران ایرانی از این مفاهیم صحبت می کنند، قصدشان نه جور کردن قافیه و ردیف و پرداختن به تشبیه و استعاره بلکه همان چیزی ست که می نویسند.

وقتی که مرغ درون از آشیانه تن پر می کشد یا به عبارت امروزی از جسم خارج می شود، با دنیایی راز آلود و رنگارنگ و آذرخش گونه روبرو می شود که در نوری نقره ای و ملایم و مهتابی می درخشد و بینش در تاریکی را میسر می سازد.

دوره معاصر

همانسان که دیدیم توانایی رویای آگاهانه و برونرفت از جسم، کم و بیش در همه ی فرهنگ ها استعدادی شناخته شده است و هر کوی و برزن و سرزمین به فراخور زبان و آداب و آیین ها و هنجارهایی که در آن شکل گرفته به گونه ای دیگر با این پدیده برخود می کند.

فروید رویاها را شاهراه ضمیر ناخودآگاه می نامید. به نظر او رویاها نتیجه امیال سرکوب شده درونی هستند. تصویرهایی که توسط ضمیر ناخودآگاه ساخته می شوند تا در زندگی روزانه فرد تعادل برقرار سازند. او معتقد بود که هر رویا حاوی نمادهایی ست که معنی آن نمادها کلید ارتباط با ضمیر ناخودآگاه فرد است.

www.khaab.info

با اینکه فروید از دانشمندان هم عصر خود درباره خواب آگاهانه شنیده بود اما نه خودش توانست آن را تجربه کند و نه رو در رو با کسی که آن را تجربه کرده باشد وارد گفتگو شد. از این روی کوشش کرد خواب آگاهانه را در چارچوب تئوری خود توضیح دهد. اما از نوشته های چنین برمی آید که نتوانسته پارادوکس آگاهی در خواب و ضمیر ناخودآگاه را با هم جمع کند. به ویژه اینکه در بسیاری از خواب های روشن اثری از نمادها نیست.

فروید در کتاب رویای خود توضیح می دهد افرادی هم وجود دارند که می توانند خواب خود را به همان مسیری که خودشان می خواهند متمایل کنند. چنین کسی از روند خوابی که می بیند ناراضی است. به همین خاطر رویایش را قطع می کند و بدون اینکه بیدار شود آن را از نو شروع می کند تا آن را به همان سمتی که می خواهد، هدایت کند. دقیقا مثل نویسنده معروفی که در نتیجه خواست خوانندگانش مسیر داستان را تغییر می دهد تا خواست آنها را برآورده کند. با توجه به این توضیح به نظر می رسد که فروید از اساس پدیده خواب آگاهانه را نمی شناخته، با آن بیگانه بوده و سعی نکرده آن را تجربه کند.

اوسپنسکی شاگرد گورجیف و نظریه پرداز راه چهارم از رویای آگاهانه به عنوان نیمه رویا نام می برد. او در کتاب الگوی تازه ای از کیهان مشخصات نیمه رویا را چنین بر می شمرد: خودآگاهی در هنگام خواب دیدن و توانایی خلق و کنترل رویا در هنگام خواب.

استفن لابرج که برای اولین بار خواب شفاف را در آزمایشگاه به اثبات رساند آن را به عنوان آگاه بودن در هنگام خواب دیدن به این معنی که فرد هم زمان هم می داند که خواب است و هم می داند که دارد خواب می بیند، بیان می کند. او همچنین ویژگی مهم دیگر رویای شفاف را هم زمانی دخیل بودن در رویا و شاهد بودن می داند. یعنی رویابین در عین اینکه در صحنه رویا و از دید خودش همه چیز را تجربه می کند اما هم زمان نیز از دید شاهد می تواند به خودش و صحنه رویا نگاه کند: رویابین در رویاست بدون اینکه جزئی از آن باشد.

او برای خواب آگاهانه ویژگی های زیر را بر می شمرد:

یکم: زمانی که در رویای آگاهانه می گذرد تقریبا معادل زمانی ست که در بیداری می گذرد.

www.khaab.info

دوم: بین موقعیت های رویای آگاهانه که در آنها تنفس نقشی اساسی بازی می کند با دستگاههای اندازه گیری آزمایشگاهی نسبتی وجود دارد.

سوم: عملکرد بخش راست و چپ مغز در رویای آگاهانه و در بیداری مثل هم هستند.

پاول تولای پژوهشگر آلمانی توضیح بسیار دقیق تری از خواب روشن ارائه می دهد او می نویسد که هر خواب روشنی دارای همه یا دستکم چهار تا از ویژگی های زیر است:

اول: بدیهی بودن خود آگاهی: فرد می داند که دارد خواب می بیند.

دوم: بدیهی بودن قدرت تصمیم گیری: فرد می تواند به اختیار خود تصمیم بگیرد که چکار کند: مثلا با یکی از اشباح ظاهر شده در رویایش حرف بزند یا او را ندیده بگیرد و کار دیگری انجام دهد.

سوم: آگاهی شفاف و روشن است: مثل رویاهای معمولی همه چیز مبهم و تیره نیست.

چهارم: هر پنج حس مثل زمان بیداری کار می کنند.

پنجم: شخص می داند که چه کسی ست، زندگیش در بیداری چگونه است و می داند که می خواسته خواب روشن ببیند.

ششم: رویابین بعد از بیدار شدن به راحتی و روشنی می تواند خواب روشنش را به خاطر آورد.

هفتم: رویا بین علت رویا را می داند.

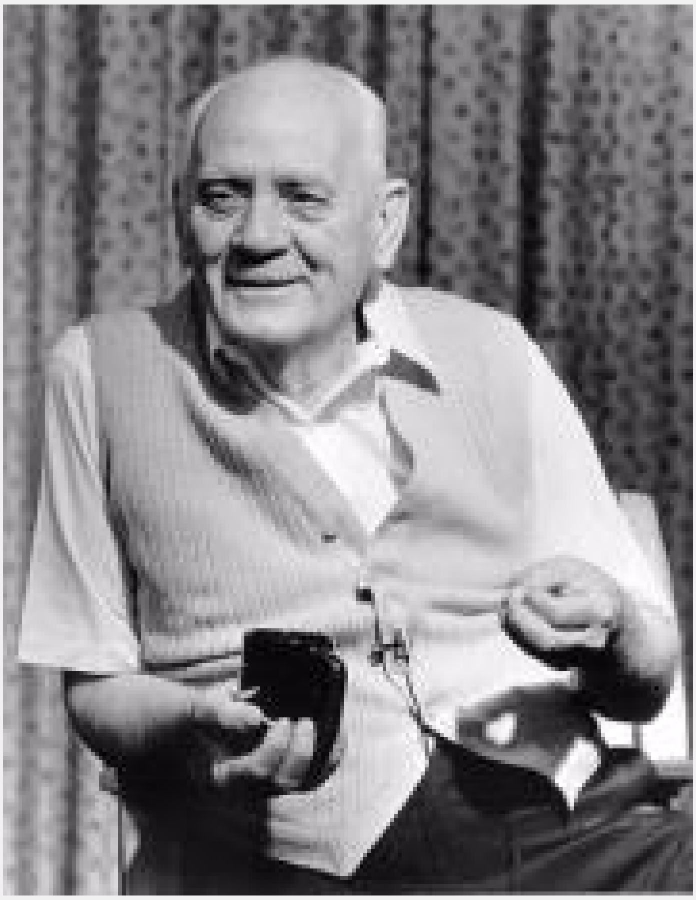
پاول تولای هر خوابی که حداقل ویژگی اول تا چهارم را داشته باشد خواب روشن می نامد.

پرداختن به تاریخچه ی کامل این پدیده در مناطق و ملل مختلف جهان، پژوهشی گسترده می طلبد که از حوصله این کتاب خارج است و فکر می کنم تا همین جا خواننده متوجه شده باشد که این پدیده منحصر به زمان و مکان مشخصی نیست و هر جا جمعی انسانی شکل گرفته، سخن از رویا و موضوعات مرتبط با آن به میان آمده است.

www.khaab.info

در دنیای مدرن و از نیمه دوم قرن بیستم به این طرف کتاب های بیشمار و پژوهش های فراوان درباره ی خواب، رویا و آگاهی در خواب منتشر شده که شمار کمی از آنها به زبان فارسی ترجمه شده اند.

در این قسمت و برای حسن ختام، به دو نفر از مشهورترین اشخاصی که نامشان با این پدیده پیوند خورده و همینطور مختصری از آراء و اندیشه هایی که آنها معرفش بوده اند، اشاره می شود:



رابرت مونرو حاصل تجربیات برونفکنی خود را در سه کتاب

رابرت مونرو

رابرت مونرو (1915 -1995)

نویسنده آمریکایی و پایه گذار انستیتوی فرا روانشناسی مونرو،

یکی از چهره های اثر گذار در مبحث برون فکنی ست. بعضی از محققان برون فکنی معتقدند که رابرت مونرو در رابطه با تحقیقات خروج از جسم مهمترین چهره اثر گذار قرن بیستم است.

مونرو به گفته خودش در چهل و سه سالگی به طور اتفاقی و برای اولین بار پدیده خروج از پیکر را تجربه کرد در حالی که مشغولیات کاری و فکری او فرسنگ ها با مسائل معنوی فاصله داشت. او تا آن زمان چنین پدیده هایی را جزء مسائل خرافی و غیر علمی طبقه بندی می کرد و چندان به آنها اهمیتی نمی داد. او همچنین علاقه ای به مسائل مذهبی یا فوق طبیعی هم نداشت در حالی که همسر و فرزندانش مسیحیان معتقدی بودند که هر یکشنبه به کلیسا می رفتند.

زندگی خانوادگی آنها آرام و بی دردسر بود.

www.khaab.info

مونرو در سال 1958 برای اهداف تجاری روی امکان یادگیری در خواب یا در حالت آرامش کامل مطالعه و آزمایش می کرد. روش آزمایش او به این صورت بود که در جای خلوت و ساکتی خودش را آرام می کرد و به نوار ضبط صوتی که با صدای خودش ضبط شده بود گوش می داد. هدف این بود که مشخص کند حافظه اش در این حالت تا چه اندازه قوی می شود.

بعد از مدتی در یک بعد از ظهر و موقعی که در حالت عادی روی مبل دراز کشیده بود تا کمی استراحت کند دچار حالت ارتعاش عجیبی شد. او می نویسد:

" اصلا نمی توانستم خودم را تکان دهم. انگار در یک گیره فلزی محکم گیر کرده بودم. شوک زده و هراسان خودم را مجبور به حرکت کردم... وقتی که توانستم روی مبل بنشینم، لرزش و ارتعاش به تدریج رفع شد و کاملا عادی توانستم حرکت کنم. بلند شدم و کمی قدم زدم. بیهوش نشده بودم و ساعت نشان می داد که از موقع دراز کشیدنم فقط چند ثانیه گذشته است. در تمام مدت چشم هایم باز بود. اتاق را دیده و صداهای عادی اطراف را شنیده بودم... طی شش هفته بعد این رویداد نه بار تکرار شد. هر بار در زمان ها و جاهای متفاوت و تنها وجه مشترک همه شان این بود که در مواقعی که برای استراحت دراز می کشیدم یا در آستانه به خواب رفتن رخ می دادند. به محض اینکه این اتفاق می افتاد خود را مجبور به نشستن می کردم و لرزش از بین می رفت. با اینکه حس می کردم پیکرم می لرزد اما نمی توانستم به خودم ثابت کنم که واقعاً لرزش داشتم. " Der Mann mit 2 Leben Seite 10

مونرو در ادامه توضیح می دهد که احتمالات مختلف مثل تومور مغزی یا صرع یا بیماری های ناشناخته دیگر با رفتن پیش پزشک و معاینه کامل رفع شده است و توصیه پزشک به او کمتر کار کردن و استراحت بیشتر بوده است.

در ادامه این تجربه او متوجه می شود که لرزش ها در تنِ فیزیکی نیستند و مثل نوسان های پیاپی از سر شروع شده و همه جای او را در بر می گیرند.

این ارتعاشات که همراه با عدم توانایی برای حرکت بودند به دفعات برای مونرو اتفاق افتادند طوری که او را به این نتیجه رساندند که شاید دچار بیماری روانی شده باشد. به ویژه اینکه هیچ اثری از بیماری تن در او هویدا نبود. بنابراین نزد روانپزشک رفت و همه چیز را برایش توضیح داد. روانپزشک بعد از

www.khaab.info

شنیدن توضیحات مفصل او، معاینات مختلف و نظر به پرونده پزشکی اش او را مطمئن کرد که از نظر عقلی و روانی سالم است و دچار شیزوفرنی یا هیچ بیماری روانی دیگری نشده.

امروزه می دانیم که احساس عدم توانایی برای حرکت و گیر کردن در ارتعاش و لرزش اصطلاحا فلج خواب نامیده می شود و منظور از آن حالتی ست که مغز ماهیچه های حرکتی را از کار انداخته چون سیگنال های بدن به آن خبر می دهند که شخص به خواب رفته در حالی که او هنوز بیدار است.

فلج خواب در ادبیات مردمشناسی به بختک معروف است و حول آن افسانه های زیادی در فرهنگ های مختلف ساخته شده. فلج خواب اولین نشانه خروج از پیکر است و در صورتی که فرد اطلاعات کافی داشته باشد به محض اینکه آگاهانه دچار فلج خواب شود می تواند با شگردهایی مشخص از کالبد بیرون بیاید.

مونرو می نویسد: " چند ماه گذشت و ارتعاشات ادامه پیدا کردند. تقریبا خسته کننده شده بودند. تا شبی که روی تخت در آستانه خوابیدن بودم. ارتعاش ها دوباره شروع شدند. صبورانه منتظر شدم تا رفع شوند و بخوابم. حالت خوابیدنم اینطور بود که دستم از سمت راست تخت آویزان بود و انگشتانم فرش را لمس می کرد. سعی کردم انگشتانم را حرکت دهم و متوجه شدم که می توانم آنها را روی فرش بکشم. بدون اینکه فکر کنم چطور ممکن است انگشتانم را در حالت ارتعاش تکان دهم، نوک انگشتانم را روی فرش فشار دادم. بعد از کمی فشار، حس کردم انگشتانم از فرش عبور کرده و زمین را لمس می کنند. با کنجکاوی آنها را بیشتر فرو بردم. انگشتانم از کف اتاق عبور کرده و سطح سفت زیر آن را لمس کردند. آنجا یک قطعه کوچک چوب سه گوش، یک سوزن و مقداری خاک اره را لمس کردم. در حالی که به این حالت شبه خیالی علاقمند شده بودم دستم را عمیق تر فرو بردم و ضمن اینکه حس می کردم همه دستم فرو رفته است، فضای طبقه پایین را حس کردم. "

در ادامه این تجربیات مونرو کم کم موفق می شود از جسمش خارج شود و جهان را بدون محدودیت های فیزیکی تجربه کند. او بیشتر تجربیات خروج از جسم را با ذکر جزییات در سه کتابی که منتشر کرد، نوشته است. علاوه بر این کتاب ها او در سال 1985 انستیتوی مونرو را پایه گذاری کرده و با اضافه کردن بخش تحقیقاتی به آن، با تیمی از افراد مجرب مشغول تحقیق درباره برون فکنی و واقعیت های غیر فیزیکی شد.

www.khaab.info

مونرو همچنین ابداع کننده روشی ست که همگاهی نیمکره های مغز Hemisphärensynchronisation نامیده می شود.

هدف یا منظور از همگاهی اینست که فعالیت های مغزی را طوری تحت تاثیر قرار داده و تغییر دهیم که در هر دو نیمکره مغز امواج مشابه و یکسان جاری شوند.

مغز انسان در عصب شناسی به دو نیمکره راست و چپ تقسیم شده است. مجموع فعالیت های الکتریکی در هر کدام از این نیمه ها امواج مغزی آن نیمه خوانده می شوند.

مونرو برای اینکه بتواند فعالیت های الکتریکی ناشی از فرآیندهای فکری در دو نیمکره را همگاه کند، از سیگنال های صوتی استفاده کرد. این سیگنال های صوتی به صورتی تنظیم شده اند که برای هر یک از گوش ها سیگنال صوتی متفاوتی فرستاده می شوند نتیجه اش تولید صدای سومی توسط مغز است. اجرای صحیح این روش فقط با هدفون مقدور است.

برای مثال اگر در گوش چپ، صوتی با فرکانس 350 هرتز و در گوش راست، صوتی با فرکانس 359 هرتز پخش شود، مغز صوت سومی با فرکانس 9 هرتز تولید می کند که در محدوده امواج آلفا (امواج آرام بخش) است و همزمان بر هر دو نیمکره اثر یکسان می گذارد. به عقیده مونرو با این کار عصب ها در هر دو نیمکره همگاه می شوند و نتیجه اش این خواهد بود که دردهای جسمی کاهش پیدا می کنند، توانایی یاد گیری افزایش می یابد و با تولید امواج مختلف در مغز می توان اثرات متفاوتی از جمله آرمیدگی بسیار عمیق ایجاد کرد.

به نظر مونرو همگاهی نیمکره های مغز پیش فرض خروج از پیکر است و این حالت همگاهی را می توان با روش های مختلف مراقبه یا با دستگاههای الکتریکیِ تاثیر گذار بر مغز یا با سیگنال هایِ شنیداری ایجاد نمود.

فعالیت های مونرو در زمینه همگاهیِ نیمکره هایِ مغز توجه ارتش ایالات متحده را نیز جلب نمود و محققان ارتش تحقیقات علمی زیادی در این رابطه انجام دادند اما این محققان یا به نتایج چشمگیر در رابطه با خروج از پیکر نرسیدند و یا شاید هم به دلایل امنیتی نتایج پژوهش ها را کامل

www.khaab.info

منتشر نکردند. به هر روی پژوهشگران دست کم تا اینجا همرایند که همگاهی فعالیت دو نیمکره اثرات سودمند بر تن و روان دارد.

رابرت مونرو در سراسر نوشته هایش به ویژه در نخستین کتابی که منتشر کرد توضیح می دهد که چطور تلاش کرده به این امر پی ببرد که آیا برون فکنی در دنیای واقعی به وقوع می پیوندد یا نه و آیا می توان وقایعی را که در همین جهان اتفاق می افتند با استفاده از این پدیده مشاهده کرد؟ او طی آزمایش های مختلف سعی می کرد در حالت خروج از جسم و با بدن دوم یا کالبد اختری به دوستانش سر بزند و سپس بعد از بازگشت به جسم با آنها تماس می گرفت تا میزان موفقیت آزمایش را مشخص کند. بعضی وقت ها این آزمایش ها نتیجه می دادند و در بسیاری مواقع با شکست مواجه می شدند. مجموع این تلاش ها نشان می دهند که مشخص کردن واقعیت از رویا در حالت برون فکنی چقدر سخت است.

در موقع برون فکنی خودآگاهی شخص با حالت بیداری فرق می کند و اصطلاحا خودآگاهی تغییر

یافته یا خودآگاهی رویا یا به تعبیری دقت رویا خوانده می شود. وقتی که شما در خودآگاهی رویا قرار می گیرید، چیزهایی که در بیداری (خودآگاهی معمولی) برایتان مهمند، اهمیتی ندارند. با اینکه هدف شما این بوده که به دوستتان سر بزنید یا در آزمایشی علمی شرکت کنید اما به مجرد خروج از جسم احساسات، علاقه ها، سلیقه ها و اهداف شما تغییر می کنند. جهان فیزیک یا دنیای بیداری برای شما مثل خوابی دور به نظر می رسد. کوچکترین حادثه ای که در حالت خودآگاهی رویا برایتان اتفاق می افتد مثل دیدن موجودی دیگر یا شنیدن صداهای غریب یا مثلا نگاه کردن به جزییاتِ پستی و بلندی دسته ی صندلی شما را کاملا از هدفی که در موقع بیداری داشته اید منحرف می کند. نگه داشتن تمرکز و انجام آنچه که از ابتدا قصد داشته اید محتاج اراده ای بس قوی ست.

از طرف دیگر در حین برون فکنی قوه بینایی شما نیز تغییر می کند. بعضی چیزها که با چشم فیزیکی خود بسیار روشن و واضح می بینید در خودآگاهیِ رویا، مبهم و تیره به نظر می رسند. چیزهای دیگری هم هستند که بسیار شفاف و جذب کننده به نظر می رسند اما در موقع بیداری برای شما هیچ اهمیتی ندارند. به ویژه غرق شدن در جزییات مشکل بزرگی ست که هر برون فکنی چه تازه کار و چه حرفه ای با آن روبرو می شود. مثلا نقش و نگار فرش اتاق چنان شفاف و زنده و سه بعدی به نظر می

www.khaab.info

رسد که اگر به آن خیره شوید شما را به درون خود می کشد و به جهانی ناشناخته می برد. یا مثلا متوجه خواهید شد دیوار اتاقتان که هرگز در حالت عادی به آن توجهی نمی کردید، اگر از زاویه ای بسیار نزدیک آن را وارسی نمایید، از خطوط و نقش های هندسی بسیار منظمی ساخته شده و دقت در آنها شما را غرق زیبایی های شگفت آوری می کند که نظیرش را در بعضی نقاشی های تخیلی و سورئالیسم می توان دید.

در ضمن در حین برون فکنی شما اشیاء، موجودات و ساختمان ها یا مناظر اطراف را از پرسپکتیو

متفاوتی می بینید. مثلا خیابان ها را از بالا نگاه می کنید یا درخت ها و اشیای دیگر را از زاویه ای می توانید ببینید که در بیداری امکان دیدن آنها از چنین زاویه ای وجود ندارد. به همین خاطر شناخت مکان ها و اینکه دقیقا کجا هستید مشکل می شود و در بسیاری مواقع تعیین موقعیت

جغرافیایی چندان آسان نیست. با این توضیحات، عجیب نیست اگر تلاش های مونرو در مقایسه بین واقعیت فیزیکی و واقعیت دوم اغلب بی نتیجه بوده باشند.

مونرو توضیح می دهد که اولین برون فکنی او سه ماه بعد از اولین تجربه ی فلج خواب به وقوع

پیوسته است. در طی این سه ماه، حالت فلج خواب که ترکیبی از ارتعاش و عدم توانایی حرکت بود مرتب برای او پیش می آمد. بعد از آن، تلاش او با موفقیت بر این متمرکز شد که برون فکنی را به اختیار خود تجربه کند. همه حالت های برون فکنی همراه با احساس ارتعاشات هستند. این برون فکنی ها بر جسم فیزیکی او اثری آرام بخش داشتند.

آنچه که در پی می آید مهم ترین نتایجی ست که مونرو از برون فکنی های مکرر خود گرفته است:

اول: درون جسم فیزیکی یا در ارتباط با آن جسم دومی وجود دارد.

دوم: جسم دوم می تواند مستقل از بدن فیزیکی عمل یا حرکت کند.

سوم: این اعمال و حرکات می توانند تا حدودی آگاهانه تحت کنترل قرار گیرند.

چهارم: بعضی از حس ها در جسم دوم همان طور درک می شوند که در جسم فیزیکی.

پنجم: بعضی از حرکات بدن دوم در چارچوب فضا-زمانِ بدن فیزیکی قرار دارند.

www.khaab.info

رابرت مونرو در انتهای کتاب اولش داده های آماری مربوط به تجربه های برون فکنی را که

حاصل 589 برون فکنی ست در جدول های مختلف تنظیم کرده است. او توضیح می دهد که برون فکنی با خواب فرق دارد چرا که فرد در موقع برون فکنی خودآگاهی کامل دارد، احساساتش مثل بیداری ست و ادراک او مثل زمان خواب نیست. اما مونرو توضیح نمی دهد که آیا تجربه های برون فکنیِ او با خواب روشن هم فرق دارند یا نه؟

احتمالا مونرو در موقع نوشتن تجربیاتش هنوز از خواب روشن چیزی نشنیده چون نشانه هایی که او به عنوان تفاوت های برون فکنی و خواب معمولی بر می شمرد مثل تفاوت های بین خواب معمولی و خواب روشن هستند.

در جدول های زیر مونرو تجربیات برون فکنی اش را طبق معیارهای مختلف ارزیابی کرده است. شاید با دقت در آنها جزییاتی پیدا کنید که در تمرینات برون فکنی به دردتان بخورد.

در جدول زیر شرایط فیزیکی در موقع برون فکنی تنظیم شده. می بینیم که رطوبت و فشار هوا چندان تاثیری بر موفقیت تلاش برای برون فکنی ندارند اما خوابیدن به سمت شمال به طوری که سر به سمت شمال باشد در صد موفقیت را بسیار بالا می برد. مونرو تاکید زیادی بر خوابیدن به سمت شمال می کند. چنین تاکیدی در سایر نوشته های کلاسیک برون فکنی دیده نمی شوند. به نظر می رسد که موفقیت تمرینات در موقع خوابیدن به سمت شمال ناشی از میدان های انرژی در محل زندگی مونرو یا ناشی از تلقین باشند و ممکن است در همه جا کاربرد نداشته باشد. تجربه نشان می دهد که رابطه چندانی بین برون فکنی و خوابیدن به سمت شمال یا جنوب وجود ندارد:

شرایط فیزیکی (در آزمایش های موفقیت آمیز)	درصد
روز	42,2
شب	57,8
گرم	96,2
سرد	3,8

www.khaab.info

رطوبت هوا	بدون تاثیر
فشار هوا	بدون تاثیر
در حالت درازکش	100
در حالت ایستاده	0
سر به سمت شمال	62,4
سر به سمت شرق	19,2
موقعیت نامعلوم	18,4
وضعیت ماه و ستارگان	بدون تاثیر

در جدول بعدی او شرایط فیزیکی جسم را بر شمرده. بهترین حالت برای برون فکنی طبق این جدول، ترکیبی از سلامت جسمی با خستگی ملایم اندکی بعد از خوردن غذاست. ناگفته پیداست که غذای سنگین اثر منفی دارد و فرد را به خواب معمولی می برد. داروها یا مخدرها چندان نقشی بازی نمی کنند و یا اگر هم موثر باشند تاثیر آنها بیشتر کابوس مانند و بی ثبات است:

شرایط فیزیکی بدن (در آزمایش های موفقیت آمیز)	درصد
سلامتی عادی	78,4
ضعف کم	21,2
بیماری یا جراحت	0,4
خستگی	46,9
استراحت کرده	18,8
بین خستگی و استراحت	34,7
قبل از غذا	17,5
بعد از غذا	35,5
بین دو غذا	47

www.khaab.info

فاکتورهای تشدید کننده (مخدر و وسایل دیگر)	12,4

در جدول زیر شرایط روانی و میزان تاثیر آنها در موفقیت تمرینات برون فکنی مورد دقت قرار گرفته. بهترین حالت در فقدان افکار همراه با انتظار برای برون فکنی ست. البته فهم اینطور جدول هایی مشکل است و در صدی از ابهام همیشه وجود دارد. مثلا نمی دانیم تعریف مونرو از خونسردی یا بدحالی چیست و یا بر اساس چه معیارهایی موقعیتی را به احساساتی شدن یا برانگیختگی فکری ربط داده و منظورش دقیقا از چنین اصطلاحاتی چیست:

شرایط روانی (در شروع آزمایش های موفقیت آمیز)	در صد
خونسرد	3,2
بدحال	8,9
فقدان افکار	64
منتظر	11,9
ناآرام	3,7
احساساتی	9
برانگیختگی فکری	6,5
تحریک شدید	0,7
ترسیده	2,7
نامعلوم	30

در این جدول مونرو توضیح می دهد که چند درصد از تمرینات ارادی یا موقعیت های ناگهانی به

www.khaab.info

برون فکنی انجامیده. او توضیح می دهد که منظورش از ناگهانی این است که قصد برون فکنی نداشته اما در حالتی آرام و خوابیده قرار داشته. منظور از مشخص نشده حالت هایی ست که ترکیبی از دو موقعیت بالا بوده:

شرایط بدنی آغازین (در آزمایش های موفقیت آمیز)	درصد
ارادی	40
ناگهانی	14,9
مشخص نشده	44,9

و اینجا در صد تمرینات ارادی یا آگاهانه ای که منجر به موفقیت شده:

آزمایش های ارادی	درصد
موفقیت آمیز	58,7
منجر به خواب	13,6
بی تاثیر	27,7

در جدول زیر مونرو روش های عملی را نام برده و توضیح می دهد که نوار ضبط صوت محدودیت های خودش را داشته اما آرمیدگی با شمارش معکوس را بیشتر از همه استفاده کرده. در بخش روش های برون فکنی در همین کتاب بهترین روش مونرو برای خروج از جسم با ذکر جزییات توضیح داده خواهد شد:

www.khaab.info

روش های عملی	نتایج موفقیت آمیز	به خواب رفتن	بی تاثیر
به وسیله نوار ضبط صوت	17,1	5,7	4,5
آرمیدگی با شمارش معکوس	24	4,5	12,9
تکنیک یادآوری	3,7	1,7	4,7
مخلوط	13,9	1,6	5,7

در جدول بعدی مونرو نشانه هایی را که با حس خروج از بدن همراه هستند به روشنی بیان کرده. منظور از کاتالپسی، احساس جمود یا خشک شدن ماهیچه های بدن است. کاتالپسی با خواب رفتن ماهیچه ها فرق دارد و معمولا با احساس سنگینیِ خوشایندی همراه است.

مونرو در این جدول از صدای سوت بلندی که موقع برون فکنی شنیده می شود چیزی ننوشته. این صدای سوت بلند با وزوز گوش که در مواقع عادی هم شنیده می شود و ممکن است نشانه بیماری گوش یا بیماری عصبی باشد فرق می کند. شاید مونرو در دهه هفتاد از این می ترسیده که او را متهم به بیماری های عصبی کنند هر چند که در نوشته های خود، همیشه برای آزمایش های روانی نزد کارشناسان ابراز آمادگی کرده:

نشانه هایی که ظاهر شدند (در آزمایش های موفقیت آمیز)	درصد
صدای وزش باد	45,2
کاتالپسی	11,4
اثر ارتعاش	30,2

www.khaab.info

احساس گرما	66,9
مختلف	33,8

و اینجا میزان دخیل بودن پنج حس در حین برون فکنی نشان داده شده. منظور از ادراکات دیگر احساس هایی ست که وقوع آنها در جسم فیزیکی ممکن نیست مثل حس پرواز کردن:

امکانات ادراکی	درصد کل
دیدن	67,2
شنیدن	82,7
لامسه	69,8
چشایی	0,7
بویایی	0,3
حرکت	94,2
ادراکات دیگر	73

از روی جدول زیر می توان فهمید که بیشتر فعالیت های مونرو در بدن دوم تعامل با موجودات باهوش بوده که در فضایی آشنا و شبه آشنا عمل می کرده اند و از اشیاء آشنا یا شبه آشنا استفاده کرده اند. اینجا منظور از *شبیه*، محتوایِ آن دسته از تجربه های برون فکنی ست که هم عناصر آشنا و قابل اعتماد و هم عناصر ناشناس را شامل می شوند:

درصد کل ادراکات

www.khaab.info

ناشناس	شبیه	آشنا یا قابل اعتماد	
35	44,4	20,6	**هیکل یا شکل:**
31,3	43,9	24,8	ساختار
50,4	32,2	17,4	ساختمان
زنده:			
30,7	75,7	65,4	هوش
8,7	1,3	7,1	شبه انسان
17,4	23	27,6	مصنوعی
43,2	--	--	ناآشنا
32,7	46,2	21,1	**غیر زنده:**
81,8	62,2	62,1	مجرد
18,2	37,8	37,9	مصنوعی
			نوع واقعه:
55,4	18,9	25,7	شاهد بودن
41,8	19,2	39	شرکت کردن
19,6	80,4	--	آنالوگ

در جدول بعدی مونرو سعی می کند قواعد فیزیکی در دنیای بدن دوم را با قواعد فیزیک در دنیای معمولی مقایسه کند. او اشاره می کند که منظورش از زمان، مقدار وقتی ست که حدس می زند در بدن دوم سپری کرده. بقیه قواعد فیزیکی هم نتیجه آزمایش هایی ست که او در بدن دوم انجام داده.

www.khaab.info

منظور از تغییر یافته یا غیر قابل استفاده درصد آزمایش هایی ست که طی آنها قوانین فیزیک در دنیای بدن دوم با قوانین فیزیک در دنیای شناخته شده فرق دارد یا با قوانین فیزیکی معمولی اصلا قابل انطباق نیست.

تصورات اجتماعی هم همانطور که از این جدول بر می آید تفاوت های آشکاری با دنیای بدن دوم دارند و این در بسیاری مواقع موجب بد فهمی در رفتارِ موجوداتِ باهوشِ دنیایِ دوم می شود. یکی از این بدفهمی ها مسئله ترس است. در دنیای معمولی انسان از چیزی یا موقعیتی می ترسد که یا ناشناس باشد یا در شرایط مشابه در گذشته ایجاد ترس کرده باشد و یا دیگران درباره آن گزارش های ترسناک داده باشند. در دنیای اختری ترس انعکاسی ست که از درون به موجود یا موقعیتی که در مقابلمان قرار دارد منتقل می شود و سپس از او با شدتی بیشتر به سمت خودمان سرازیر می شود.

قواعد علم فیزیک	درصد کل آزمایش های موفقیت آمیز		
	برابر	تغییر یافته یا غیر قابل استفاده	**غیر مشخص**
زمان	45,2	49,1	**5,7**
ساختار ماده	38,4	41,8	**19,8**
دریافت انرژی	52,6	18,2	**29,2**
نیروهای الکتریکی (اثر متقابل)	12,9	3,7	**83,4**
مکانیک امواج	7,4	2	**90,6**
نیروی جاذبه	37,9	17,1	**45**
کنش و واکنش	72,8	2,2	**25**
تشعشع	2,7	26,7	**70,6**
			تصورات اجتماعی امروزی:

www.khaab.info

نظم جمعی	22,4	50,3	**27,3**
واحد خانواده	33,4	41,4	**25,2**
رابطه زن و مرد	11,2	50,7	**39,1**
فرایند یادگیری	0,8	61,8	**37,4**
پیر شدن	0,8	3,7	**95,5**
هم زیستیِ ژنتیکی	3,1	5,8	**91,1**
ارتباطات هم زیستی	8,1	52,8	**39,1**
محرک فرهنگی	2,7	47	**50,3**
انگیزه اصلی	28	26	**46**
تاریخی، مذهبی:			
پیشرفت تکنیکی	27	61,3	**11,7**
تاریخ سیاسی	27	44,5	**28,5**
مقدمات مذهبی	4,9	64,2	**30,9**

تاثیرات دینی:

رابرت مونرو در نوشته هایش مرتبا تاکید می کند که علاقه به دین و مذهب و مکتب ویژه ای ندارد و سعی او بر این است که آنچه را مشاهده کرده بدون دخل و تصرفِ باورهای دینی بیان کند. اما دست کم در یک مورد تجربیات وی شدیدا دینی ست و نمونه های آن را می توان در جهان بینیِ ادیان، مذاهب و مکاتبِ شرق آسیا مشاهده کرد:

تناسخ یا باززایی. منظور از باززایی این است که روح بعد از مرگ دوباره در جسم دیگری متولد می شود و بر اساس اعمالی که در زندگی قبلی خود انجام داده در این جسم جدید زندگی بهتر یا بدتری خواهد داشت. این باززایی یا تولدِ دوباره همواره بعد از هر مرگی رخ می دهد و تا آنجا ادامه پیدا می

کند که روح چرخه ی تولد-زندگی-مرگ را بشکند و آزاد شود. راه شکستن این چرخه هم در همان دین یا مذهبی که به تناسخ معتقد است گفته شده.

همه ادیان آسیای شرقی و انشعابات آنها و در فلات ایران بعضی از فرقه های شیعی یا سلسله های صوفیه (مثل اهل حق) به باززایی اعتقاد دارند. در مقابل تعدادی از ادیان بزرگ و انشعابات آنها هم از تناسخ سخنی به میان نمی آورند. در هر دو دسته همواره افرادی بوده و هستند که می توانند از جسم خود خارج شده و دنیا را از زاویه ای دیگر ببینند. برون فکن هایی که به ادیان آسیای شرقی اعتقاد دارند در موقع خروج از بدن در متن رویدادهایی قرار می گیرند که تایید کننده اعتقاد آنها مبنی بر باززایی ست و در مقابل آنها که اعتقادی به باززایی ندارند در محتوای برون فکنی خود با چنین رویدادهایی مواجه نمی شوند. چرا؟

یک دلیل به ظاهر معتبر می تواند توجه به این موضوع باشد که شاید جهانی را که در برون فکنی تجربه می کنیم با همه ی عظمت و شگفتی اش ساخته ی ذهن یا ساز و کار مغز باشد و درست به همین دلیل محتوای برون فکنی هم در هماهنگی کامل با افکار و باورهایی ست که به درستیِ آنها ایمان داریم.

دلیل مهم دیگر ممکن است در تفسیر ما از محتوای برون فکنی باشد. یعنی آنچه را که در موقع خروج از بدن رخ می دهد بر اساس اعتقادات خود معنی و تفسیر نموده و بر همان اساس نیز نتیجه گیری می کنیم.

رابرت مونرو تجربیات برون فکنی خود را در نیمه دوم قرن بیستم و در زمانی به رشته تحریر در آورد که عصرِ معنویِ آبریز - aquarius - در آمریکا و اروپا شروع شده بود و او ناخواسته یکی از پیشگامان این حرکت بود. در آغاز این دوره عارفان، جادوگران و رازوران غربی به شدت تحت تاثیر مکاتبِ زاییده از ادیان آسیای شرقی به ویژه هندوئیسم، بودیسم و تائوئیسم قرار گرفته بودند و سعی می کردند مفاهیم موجود در جهان بینی این مکاتب را با اعتقادات خود زیر یک سقف قرار دهند. تناسخ یکی از این مفاهیم بود.

www.khaab.info

شکل غربی شده ی اندیشه باززایی در حال حاضر چنان به ابتذال کشیده شده که عده ای از روانشناسان با ادعای تناسخ درمانی و زنده کردن خاطرات زندگی های قبلی سعی در جذب مشتری به مطب های خود دارند. در چنین فضایی تعجب برانگیز نیست اگر مونرو که در متن این وقایع زندگی می کرده از باززایی سخن به میان آورد و بر صحت آن پای فشارَد.

کارلوس کاستاندا

سیستم شناختی شمن ها و سیستم شناختی انسان غربی با هم فرق دارند. برای فهم چگونگی شناخت در دنیای شمن های مکزیک باید مثل آنها به انسان نگاه کرد: آنها انسان را به عنوان موجودی که به سمت مرگ می رود می شناسند. به همین خاطر آنها مبارزه واقعی انسان را در درگیر شدن با دیگر انسان ها نمی دانند بلکه در مبارزه با مرگ می بینند.

کارلوس کاستاندا 1925-1998 مردمشناس و نویسنده پرویی الاصلِ آمریکایی و یکی از تأثیرگذارترین شخصیت های معاصر در معنویت گرایی مدرن است. هر چند که وی در مصاحبه ها و کتاب هایش همواره یادآوری کرده که هدفش گسترش عرفان و معنویت نیست اما نقش او را در توجهِ دنیای مدرن به دانش هایِ معنوی و رازوری نمی توان نادیده انگاشت.

علت شهرت کاستاندا در همزمانی پاره ای عوامل اجتماعی، جغرافیایی و فردی ست. به نظر می رسد که او در زمانِ مناسب، مکانِ درست و به شیوه ای ماهرانه همان چیزی را نوشت که جامعه خواستارش بود. گره خوردن نام وی با موضوعاتی مثل تحقیقات میدانی مردمشناسی و پایان نامه کارشناسی و دکترا، حضور او در یکی از بهترین دانشگاه های جهان، شیوه نگارش ساده و بی تکلف و همینطور تازگی موضوعی که به آن پرداخته بود، از جمله عواملی بودند که به سرعت موجب شهرت وی شدند و البته این شهرت قیمت گزافی هم داشت. او در سراسر عمر نویسندگی اش از طرف مردمی که خواهانِ دیدنش بودند و همینطور از سوی خبرنگاران و حتی ماموران دولتی و قوه قضاییه آمریکا تحت فشار قرار داشت. منتقدان او را شارلاتان و متقلب نامیدند و سعی کردند به جرم گمراه کردن مردم و دروغگویی او را از راههای حقوقی و قانونی تحت تعقیب قرار داده و به محاکمه بکشند.

www.khaab.info

ناوالیسم

موضوعی که کاستاندا درباره آن نوشته است، ناوالیسم یا سیستمِ شناختیِ شَمَن های مکزیک کهن است. محتوای نوشته های او کاملا با آنچه که مردمشناسان دیگر درباره جهان بینی و عقاید مردمان قدیم مکزیک می گویند تفاوت دارد. او در نوشته هایش هرگز به منابع دست دوم مراجعه نکرده بلکه به ادعای خودش به منبع دست اول دسترسی داشته و تقریبا هر چه که نوشته بازگویی شنیده ها و دیده هایی ست از استادیش که میراث دار نسلی از شمن های مکزیک بوده اند.

کاستاندا در جریان آموزش های خود در مکتب شمن های مکزیک به دفعات زیاد با پدیده برون فکنی برخورد داشته و آن را تجربه نموده است اما نگاه او به این پدیده با دیدگاههای شرقی متفاوت است. برای اینکه بفهمیم منظور کاستاندا و تفسیر او از پدیده خروج از جسم و رویا چیست، لازم است نگاهی به جهان بینی شمن های مکزیک بیندازیم.

ناوالیسم یا سیستم شناختی شمن های مکزیک، نتیجه و حاصل تلاش منظم و غیر منظمِ چند ده هزار ساله این شمن ها برای شناخت دنیای اطراف خود بوده است. منظور از سیستمِ شناخت در کتاب های کاستاندا مجموعه ای از گزاره های بدیهی ست که انسان از درستی و صحت آنها مطمئن است و با تکیه بر آنها یا بر اساس آنها دنیای روزانه خود را می شناسد. کاستاندا توضیح می دهد که سیستم شناخت انسان مدرن با سیستم شناخت در ناوالیسم متفاوت است. در حالی که در سیستمِ شناختیِ انسانِ مدرن، منطق و گزاره های منطقی حرف اول را می زنند، در سیستم شناختی شمن های مکزیک کهن از "دیدن" برای شناخت جهان استفاده می کنند. البته این "دیدن" با دیدن معمولی فرق دارد و حاصل تلاش فعالانه برای شناخت ذات چیزهاست.

تلاش فعالانه برای شناختِ ذاتِ چیزها یعنی چه؟ منظور این است که هنگام مشاهده یا توجه به یک موضوع تمام آنچه را که محیط ما و جامعه و تربیت اجتماعی ما درباره موضوع مورد مشاهده به ما داده است موقتا کنار بگذاریم. همینطور همه ی سیگنال های دیداری و شنیداری و بویایی و سایر سیگنال های حسی را که از آن شی یا موضوع مورد مشاهده دریافت می کنیم نادیده بگیریم و صرفا به مشاهده آن بدون قضاوت یا داوری درباره اش بپردازیم. منظور این نیست که به آن نگاه نکنیم یا احیانا

www.khaab.info

آن را نشنویم. بلکه سیگنال های دیداری و شنیداری و سایر سیگنال ها را معنی نکنیم یا به عبارتی، تا حد ممکن آن قسمت از مغز را که مسئول معنی کردن چشم انداز روبروست خاموش کنیم.

در صورتی که هوشیاری خود را برای مدت زمان معینی روی این مشاهده نگه داریم اتفاقی خواهد افتاد که در مکتب ناوالیسم آن را "دیدن" می نامند.

"دیدن" چندان ربطی به قوه بینایی ندارد بلکه مخلوطی ست از صدایی قابل فهم و ادراکات شبه دیداری. نوشتن در این باره و توضیح اینطور پدیده ها با کلمه و جمله بسیار مشکل است چون هیچ راهی به جز استفاده از تشبیه و استعاره به نظر نمی رسد و تشبیه و استعاره هم غالبا موجب سوء برداشت می شوند.

گفتگوی درونی

کاستاندا از نگه داشتن هوشیاری خود بر موضوع یا شی موردِ مشاهده، با اصطلاح "متوقف کردن گفتگوی درونی" یاد می کند. او توضیح می دهد که هر یک از ما همواره و بدون توقف مشغول و درگیر گفتگویی درونی با خود هستیم و با این گفتگوی درونی دنیا را همان طور نگه می داریم که دیگر انسان ها نیز. یعنی گفتگوی درونی ما و سایر انسان ها شبیه هم است و این موجب می شود که درک مشترکی هم از جهان داشته باشیم.

این درک مشترک موجب می شود که جهان خود را سر پا نگه داریم و تا جای ممکن امنیت خود را در طبیعتی درنده خو، تضمین نماییم. اما در ضمن به اینجا ختم می شود که این درک مشترک را به عنوان تنها واقعیت موجود تلقی می کنیم و عملا راه خود را بر شناخت ابعاد دیگر جهان می بندیم.

او کودکان را مثال می زند که تا سن مشخصی فرقی بین دنیای رویا و دنیای روزمره قائل نمی شوند اما به مرور زمان و طی فرآیند اجتماعی شدن واقعیتِ روزمرهِ بزرگسالان را به عنوان تنهاترین واقعیت موجود می پذیرند چرا که جامعه هیچ آلترناتیو دیگری به آنها ارائه نمی دهد و در واقع برای بقا یا برای زندگی کردن و مقبولِ محیطِ جمعی شدن، چاره ای جز پذیرشِ واقعیتِ روزمره ندارند.

www.khaab.info

کاستاندا توضیح می دهد که آنچه بیان می کند فاقد خطا و اشتباه است چون حاصل دیدن است و کسی که می بیند هیچ گاه اشتباه نمی کند اما از خلال نوشته های او می توان فهمید که معلم هایش هم در دیدن خود بعضا دچار اشتباه شده اند.

نقطه ضعف ناوالیسم

منظور کاستاندا از اینکه می گوید کسی که می بیند اشتباه نمی کند، این نیست که بیننده ها معصوم و بری از خطا و اشتباه هستند. بلکه منظورش این است که درک جهان بدون پیش داوری، همواره درکی درست است.

اشتباهِ احتمالی وقتی حاصل می شود که درک از جهان یا دیدن بی واسطه ی جهان را بخواهیم تعریف، تشریح، تفسیر و معنی کنیم و در یک کلام بخواهیم نتیجه گیری کنیم.

به نظر می رسد که بزرگترین نقطه ضعف ناوالیسم همین جاست. پیرو این مکتب پس از اینکه دیدن را تجربه می کند چاره ای ندارد جز اینکه آن را معنی کند. چون مکتب ناوالیسم مکتبی عملی ست و پیروان آن پس از دیدن دست به عمل می زنند. برای عمل کردن باید آنچه را که دیده شده معنی کرد و در همین معنی کردن است که انسان ممکن است دچار اشتباه شود.

www.khaab.info

کاستاندا و معلم های مکزیکی وی ظاهرا به این موضوع واقف بوده اند و سعی کرده اند با نظام مند کردن اندیشه های شمن های مکزیک، برای پیروان مکتب ناوالیسم راههایی ارائه دهند که قبل از توانایی در "دیدن" تا حد امکان قادر باشند اشتباهات احتمالی خود را تشخیص دهند.

تارهای نورانی

شَمَن ها طی دیدن های مکرر خود متوجه شدند که آنچه جهان را ساخته، شبیهِ رشته ها یا تارهایی نورانی ست. این رشته های نورانی در دسته های بی شماری جمع شده اند و میدان هایی شبیه میدان مغناطیسی یا میدان انرژی یا حوزه نفوذ تشکیل داده اند که تعدادشان بی شمار است. این انرژی عظیم دارای منبعی ست که در ناوالیسم از آن به عنوان عقاب یاد می کنند.

انسان ها هم مثل هر چیز دیگری از رشته ها یا تارهای بی شمار نورانی ساخته شده اند و در واقع انسان ها قسمتی از رشته های نورانی عقاب هستند که در محدوده ای به شکل تخم مرغ جمع و منسجم شده اند. این پیله یا حبابِ انسانی، جسم را در میان گرفته و قطر آن به اندازه باز کردن دست

www.khaab.info

ها در دو طرف شانه است. حباب انسانی با رشته های بی شمار و لرزان انرژی احاطه شده که به آن فشار می آورند.

انسان برای شناخت دنیای اطراف مجبور است که داده های بسیار زیاد حسی را سانسور کند و آنها را به اندازه ای که لازمشان دارد فرو بکاهد. این داده های سانسور شده سپس تفسیر می شوند و حاصل این تفسیر شناختی ست که از دنیای اطراف به دست می آوریم. کاستاندا تاکید می کند که این جریان تفسیر داده ها را می شود موقتا خاموش کرده و انرژی را همان طور که در جهان اطراف جریان دارد "دید". اما همانطور که توضیح داده شد این عمل با اینکه دیدن با چشم نیست ولی شبیه دیدنِ معمولی ست.

پیوندگاه

شَمَن های مکزیکی بعد از اینکه قرن ها و نسل اندر نسل با دیدن مستقیمِ جهان و پیله ی انسانی مشغول بودند متوجه ظرایف بیشتری شدند. آنها دیدند که تقریبا در همه انسان ها و همینطور سایر موجودات زنده قسمت کوچکی از پیله درخشندگی بیشتری نسبت به سایر قسمت ها دارد. آنها متوجه شدند این قسمت کوچکِ گوی مانند که در انسان تقریبا به اندازه توپ تنیس و روی سطح بالایی حباب انسانی به فاصله ی یک دست پشت کتف ها قرار دارد، مسئول ادراک است.

علت اینکه آن نقطه نورانی را مسئول ادراک دانستند این بود که فقط در این نقطه رشته های نورانی بیرونی و رشته های نورانی درون پیله به هم پیوند می خوردند. به همین خاطر آن را پیوندگاه یا گره گاه یا نقطه ی مونتاژ نامیدند.

پیوندگاه در همه انسان ها تقریبا مکان مشخصی دارد. در افراد دیوانه یا در کودکان پیوندگاه ثبات ندارد و مرتبا مکان خود را تغییر می دهد. در بزرگسالان، پیوندگاه محکم و با ثبات است و تابش آن مقدار ناچیزی از رشته های اطرافش را درخشان می کند.

در محدوده همین درخشندگی ست که رشته های داخل پیله با رشته های بیرون پیله پیوند می خورند و در همین پیوند است که سانسور داده ها به وقوع می پیوندد. بنابراین منظور کاستاندا از سانسور یا فیلتر داده ها این است که جسم حبابیِ انسان اگر چه بدون قطع و از همه طرف توسط

www.khaab.info

رشته های نورانی بمباران می شود اما فقط آن قسمت از این داده ها که در مکان پیوندگاه هستند می توانند به رشته های نورانی داخل حباب متصل شوند.

پیوندگاه حکم سوراخی نورانی، برآمده و درخشان دارد که محل اتصال دنیای بیرون و درون است.

معنیِ ادعاهای اینچنینی، نفی دنیای ماده و فیزیک نیست. پیروان ناوالیسم برخلاف بسیاری از مکاتب رازوری به سراب بودنِ جهان عقیده ای ندارند.

بر اساس ناوالیسم دنیای فیزیک نتیجه ی نوع نگاه ما به جهان و نتیجه ی این است که اجداد ما در دنیایی سفت و محکم که از اشیا ساخته شده، بهتر می توانستند زندگی کرده و امنیت خود را تامین نمایند. از این رو از همان آغاز، جهان ماده را برگزیدند و ترجیح دادند به جای دیدن جهان به شکل رشته های نورانی آن را سفت و محکم درک کنند. اما این آغاز کی بوده است؟ آیا همان زمانی ست که نوزاد خنده ی مادر را درک می کند یا ریشه در گذشته های مه آلودِ تاریخ و ذهن جمعی بشر دارد؟

دریای تیره آگاهی و قصد

شمن ها با استفاده از ابزارِ شناساییِ "دیدن" متوجه خصوصیات دیگری از رشته های نورانی که جهان را ساخته اند شدند. به ادعای آنها این نخ های نورانی که ذات جهانند، دارای آگاهی هستند. شمن ها این عظمت بیکران را دریای تیره ی آگاهی نامیدند. آنها همچنین متوجه شدند که دسته یا توده یا حجم عظیمی از این رشته های نورانی علاوه بر آگاهی دارای خودآگاهی هم هستند. آنها این حجم عظیم و به هم پیوسته را که در مقیاسی نامحدود به خودش آگاه است و هوشمندانه عمل می کند، قصد نامیدند.

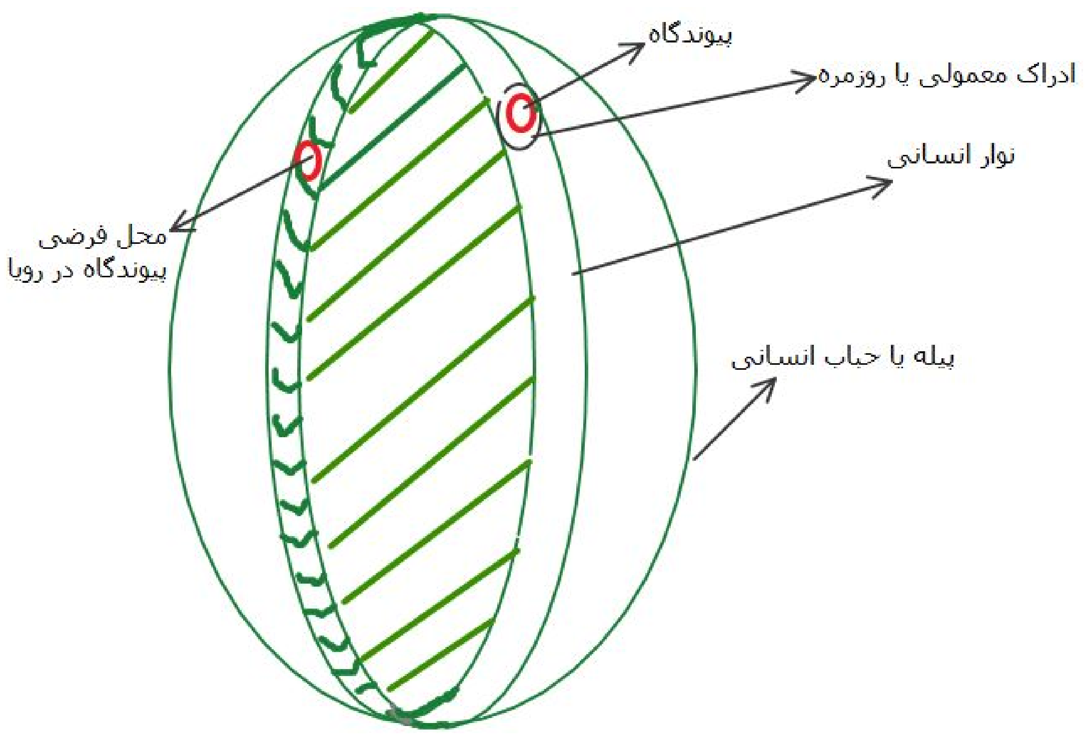
مکان پیوندگاه همانطور که گفته شد ثابت است و در قسمت بالایی و روی پیله انسانی قرار دارد. در صورتی که بنا به دلایلی حرکت کند یا در پیله انسانی فرو رود، تغییر مکان آن در محدوده ثابتی خواهد بود که در ناوالیسم آن را نوار انسانی می گویند. نوار انسانی قسمتی از پیله است که مثل برشی از عمق آن گذر کرده.

www.khaab.info

این ها به طور خلاصه جهان بینی شَمَن های مکزیک باستان است که البته کامل هم نیست و اگر شما می خواهید تصویر درستی از ناوالیسم داشته باشید مجبورید چند هزار صفحه از کتاب های کاستاندا و همراهانش را بخوانید.

حرکت پیوندگاه در خواب

در هر صورت شمن ها متوجه شدند که هنگام خواب و موقع رویا پیوندگاه از جای خود حرکت می کند و در طول نوار انسانی جابجا می شود. این جابجایی به شدت متزلزل و ناپایدار است. نتیجه اش این می شود که رویاهای شبانه به هیچ وجه تسلسل ندارند و مرتبا عوض می شوند. در نتیجه برای هر کسی کاملا بدیهی ست که دنیای رویای شبانه دنیایی غیر واقعی ست و آن را نمی توان هم عرض یا هم سنگ دنیای واقعیت روزمره به حساب آورد.



اما ناوالیسم با زبان و اصطلاحات خودش اینطور می گوید: علت ناپایداری رویاها، تزلزل پیوندگاه است. اگر رویابین بتواند پیوندگاه را در محل جدید خود تثبیت نماید، دنیای رویا چنان واقعی می شود که دیگر نمی توان آن را از دنیای بیداری باز شناخت.

اما رویابین از چه راهی می تواند پیوندگاه را به مکان دیگری در نوار انسانی منتقل نموده و آن را

www.khaab.info

تا مدت معینی همان جا نگه دارد؟

هنر رویابینی

شمن های مکزیک به این فرایند که منجر به حرکت و انتقال پیوندگاه به مکان جدید در خواب می شود، روش خواب دیدن یا هنر رویابینی نام نهادند. کلید اصلی هنر رویا بینی، آگاهی در خواب است. آگاهی در خواب، شاید تنها قسمت از اندیشه های ناوالیسم باشد که مورد پسند انسان منطقیِ عصرِ جدید است. امروزه هم رازوران و هم دانشمندان – هر یک با زبان خود – بر این نکته تاکید می کنند که نگه داشتن آگاهی در رویا دریچه های جدیدی به روی انسان می گشاید و رمز تسلط بر رویاهای شبانه است.

کاستاندا یکی از تجربیات رویای هوشیارانه اش را چنین شرح می دهد: " یک بار در رویا دیدم که از خواب بیدار شده ام. فقط برای اینکه ببینم در تختم خوابیده ام یا نه از تخت بیرون پریدم. به خود که در خواب بودم نگاه کردم. کاملا قادر بودم به یاد بیاورم که هنوز رویا می بینم. طبق آموزش ها بایستی از تکان های ناگهانی و شگفت آور اجتناب می کردم و به جای بررسی جسم خوابیده ام از اتاق خارج می شدم. ناگهان نمی دانم چطور شد که خودم را خارج از اتاق یافتم. من احساس کاملا روشنی داشتم که به طور آنی آنجا قرار گرفته ام. ابتدا هنگامی که جلوی در ایستادم سرسرا و پله ها خیلی به نظرم عظیم آمدند. اگر در این شب واقعا چیزی مرا شگفت زده کرد اندازه این صحنه ها بود که در زندگی واقعی کاملا عادی به نظر می رسید. راهرو پانزده متر بود و پلکان پانزده پله داشت."

"تصور طی کردن فاصله عظیمی که می دیدم برایم دشوار بود. مردد بودم. بعد چیزی مرا به حرکت وا داشت. ولی من راه نمی رفتم. گام هایم را حس نمی کردم. ناگهان خودم را محکم به نرده ها چسباندم. دست ها و بازو هایم را می دیدم ولی آنها را حس نمی کردم. خودم را با نیرویی محکم نگه داشتم که تا آنجا که می دانم ربطی به عضلات من نداشت. وقتی تلاش کردم از پله ها پایین بروم نیز همین طور شد. نمی دانستم چگونه گام بردارم اصلا نمی توانستم قدمی بردارم. انگار پاهایم به هم جوش خورده بود... با تلاش بیش از اندازه سعی می کردم راه بروم و مثل توپ سنگینی پله پله پایین می پریدم. برای اینکه به طبقه هم کف برسم دقت بسیاری لازم بود. نمی توانم به طریق دیگری این مطلب را بیان کنم. "

www.khaab.info

"توجه بیش از حدی لازم بود تا محدوده تصاویر را حفظ کنم و مانع تجزیه شدن تصویرهای شناور به رویای معمولی شوم. هنگامی که سرانجام به در خانه رسیدم نتوانستم آن را باز کنم. ناامیدانه تلاش کردم و لی بیهوده بود. بعد به یاد آوردم که از در اتاقم سر خورده و خارج شده ام. انگار که در باز بوده است. کافی بود این احساس سریدن را به خاطر آورم و ناگهان در خیابان باشم."

"خیابان تاریک به نظر می رسید. تاریکی سربی رنگ خاصی که نمی گذاشت رنگ دیگری را ببینم. توجهم بی درنگ به روشنایی مرداب عظیمی در سمت راست و پیش رویم و در سطح چشمانم جلب شد. درست ندیدم و نتیجه گرفتم که این نور روشنایی خیابان است. چون می دانستم که در گوشه سمت راست حدود هفت متری چراغی موجود است. پس نتیجه گرفتم که نمی توانم ادراکم را برای تشخیص بالا و پایین یا این طرف و آن طرف نظم بخشم و مرتب کنم. انگار همه چیز به طور خارق العاده ای حضور داشت..."

"حیران در خیابان ماندم تا این احساس به من دست داد که شناورم. دستم را محکم به تیر فلزی گوشه خیابان که لامپ و تابلو خیابان به آن متصل بود گرفتم. باد شدیدی مرا بلند کرد. به موازات تیر آنقدر به طرف بالا لغزیدم تا توانستم به وضوح نام خیابان را بخوانم: *آستن* بود."

این تجربه کاستاندا بسیار شبیه تجربیات برون فکنی مونرو است. تفاوت اینجاست که رابرت مونرو از احساساتی مثل ارتعاش و پندارهای شنیداری و دیداری در ابتدای برون فکنی صحبت می کند اما چنین سیگنال هایی در گزارش کاستاندا دیده نمی شوند.

کاستاندا هر رویای آگاهانه را به چهار حالت تقسیم می کند:

"«بیداری پرآسایش» حالتی مقدماتی بود،حالتی که در آن حواس به خواب رفته و در عین حال شخص بیدار است.من در این حالت،همیشه سیلی از نور قرمز مشاهده می کردم،درست مثل وقتی که شخص با چشم نیمه باز به خورشید می نگرد."

"دومین مرحله«رویا دیدن» را «بیداری پویا»نامیدم. در این حالت نور قرمز درست مثل مه از هم پراکنده می شود و شخص صحنه ای را می بیند، نوعی چشم انداز ساکن را. شخص تصویری سه بعدی را می بیند، بخش یخ زده چیزی را:منظره، خیابان، خانه، آدم، چهره و یا هر چیز دیگری."

www.khaab.info

"سومین حالت را«مشاهده صرف»نامیدم. در این حالت«رویابین» دیگر قسمتی از دنیای یخ بسته را نگاه نمی کند، ولی به عنوان شاهد عینی ناظر اتفاقی است که در مقابل چشمانش رخ می دهد،

گویی برتری بینایی و شنوایی باعث می شود که این مرحله از «رویادیدن» عمدتا کار چشم و گوش باشد."

"حالت چهارم برای من حالتی بود که در آن خود را وادار به عمل می کردم. در این حالت شخص مجبور به اقدام است. باید به جلو برود و از فرصت خود حداکثر استفاده را بکند. این حالت را من«ابتکار پویا»نامیدم."

حالت اول تا سوم نزد متخصصان خوابِ آگاهانه به تصاویر و رویدادهای آرمیتی مشهورند.

آرمیتی حالتی ست که بین خواب و بیداری به انسان دست می دهد و رشته ای از تصاویر بی معنی و با معنی همراه با انفجار رنگ ها یا اشکال هندسی و یا هر شکل دیگری بر پرده چشم ظاهر می شوند. این دقیقا لحظه ای ست که شخص از بیداری به دنیای خواب وارد می شود. در صورتی که بتوان هوشیاری را حفظ کرد، بدن به خواب می رود اما خودآگاهی بیدار است. این حالت که کاستاندا آن را مشاهده صرف می نامد، قطعا به رویای آگاهانه و یا خروج از جسم منتهی می شود.

آن قسمت از جهان بینی ناوالیسم که با رویا دیدن مرتبط است:

اول: جهان از نیرویی تشکیل شده که دو وجه دارد. وجه زنده و وجه غیر زنده.

دوم: این نیرو مثل تارها یا رشته های نورانی به نظر بیننده می رسد.

سوم: مجموعه ای از تارهای نورانی که به هم پیوسته اند و جاذبه ای درونی آنها را نگه داشته، چنان که مرز و محدوده دارند، موجود زنده نامیده می شوند.

چهارم: موجودات زنده به دو دسته موجودات ارگانیک یا آنها که جسم مادی دارند و موجودات غیر ارگانیک یا آنها که جسم مادی ندارند تقسیم می شوند.

پنجم: همه ی نیروی زنده جهان مثل یک کل عظیم به هم پیوسته است و این کل عظیم دو ویژگی دارد: به خود آگاه است و هوشمند است. این کل عظیم قصد نامیده می شود.

www.khaab.info

ششم: به آن قسمت از جهان که زنده نیست یا آن قسمت از تارهای نورانی و مرتعش که به هم پیوسته نیستند، دریای تیره ی آگاهی گفته می شود.

هفتم: انسان هم مثل همه موجودات زنده دیگر از تارهای نورانی و مرتعش ساخته شده. به مجموعه ی این تارها حباب یا پیله انسانی گفته می شود و هر انسان در پیله انسانی خود که او را احاطه کرده زندگی می کند.

هشتم: گوی یا نقطه درخشانی در بالا و روی این پیله انسانی وجود دارد که آن را پیوندگاه یا نقطه ی مونتاژ می نامند. داده های اطلاعاتی در این نقطه تفسیر می شوند و سپس ادراک به وقوع می پیوندد. پیوندگاه مسئول ادراک است. منظور از داده های اطلاعاتی، تفسیر و ادراک فرآیندی ست که تارهای بیرون پیله را در نقطه ی پیوندگاه با تارهای درون پیله به هم می آمیزد.

نهم: وقتی که پیوندگاه از جای خود حرکت می کند، داده هایی که به آن وارد می شوند تغییر می کنند. در نتیجه ادراک و خودآگاهی دگرگون می شوند.

دهم: در صورتی که پیوندگاه حرکت کند، حرکت آن در محدوده نوار انسانی ست. این نوار مثل برشی در سطح و داخل پیله به نظر می رسد.

یازدهم: پیوندگاه در خواب مرتبا حرکت می کند و جای ثابتی ندارد. به همین خاطر رویاهای شبانه ثبات و به هم پیوستگی ندارند.

دوازدهم: به فرآیندی که منجر به حرکت و انتقال پیوندگاه در خواب شود، فن خواب دیدن یا هنر رویابینی می گویند.

سیزدهم: به فرآیندی که منجر به تثبیت پیوندگاه در جای جدیدش شود، هنر کمین و شکار می گویند.

هفت دروازه و هفت وادی رویا

کاستاندا توضیح می دهد که هنر رویابینی از هفت دروازه و هفت وادی تشکیل شده. از دروازه ها باید یکی پس از دیگری رد شد و از پس هر دروازه وادی آن را تا دروازه بعدی طی نمود.

www.khaab.info

دروازه اول:

رویابین به مجرد اینکه بتواند در خواب آگاه شود به اولین دروازه رسیده. این آگاهی در خواب را با تکنیک پیدا کردن دست ها در رویا تمرین می کنند. از همین ابتدا مشخص است که روش رویابینی در ناوالیسم روشی خواب آغاز است. روش های خواب آغاز یا خواب آگاه به آن دسته از روش های خواب روشن یا برون فکنی اطلاق می شوند که از راه خواب طبیعی تمرین را شروع می کنند. یعنی رویابین ابتدا می خوابد و بعد موقعی که خواب است، به خواب دیدن خود آگاه می شود.

در جریان عبور از دروازه اول رویا و حرکت به سمت دروازه دوم رویابین یاد می گیرد که رویای

خود را کنترل کند و بر آن مسلط شود. به طوری که وقتی در رویا به منظره ای نگاه می کند، آن منظره کاملا مثل موقع بیداری ثابت باشد و تغییر نکند.

همچنین در جریان عبور از دروازه اول رویابین به جسم رویا یا کالبد اختری خود شکل می دهد و

در نهایت کالبد اختری او کپی کامل و بی عیب و نقصی از جسم اوست که حامل هوشیاری یا آگاهیِ رویاست.

دروازه دوم:

دومین دروازه را رویابین با عوض کردن رویای خود طی می کند. هدف این است که رویا دیدن هر چه بیشتر و طولانی تر شود. رویابین وقتی که در رویای آگاهانه خود احساس می کند که نیرویش تحلیل رفته یا رویایش در حال تمام شدن است، آن را عوض کرده و وارد رویای بعدی می شود. او این عوض کردن رویا را تا آنجا که بتواند انجام می دهد.

رویابین رویایش را به دو روش می تواند عوض کند. روش اول این است که خواب می بیند بیدار شده. این حالت را در مبحث خواب روشن، بیدار پنداری آگاهانه می گویند. یعنی فرد در رویای خود می خوابد و به سرعت تصور می کند که در این خواب دوم مشغول خواب دیدن است. در این حالت رویای شخص بسیار واقعی تر از رویاهای آگاهانه ی معمولی ست.

www.khaab.info

روش دوم خیره شدن به یکی از اشیایی ست که در رویا هستند. رویابین آنقدر به آن شیء خیره می شود تا تغییر شکل دهد و تصویر رویای جدیدی ظاهر شود.

در جریان عبور از دروازه دوم، رویابین با موجودات غیر ارگانیک روبرو می شود و سعی می کند با آنها ارتباط برقرار کند. منظور شمن های مکزیک از موجودات غیر ارگانیک موجوداتی هستند که خودآگاهی دارند اما جسم فیزیکی ندارند.

دروازه سوم:

دروازه سوم با خروج از جسم و برون فکنی مرتبط است. رویابین سعی می کند که از جسم بیرون بیاید و با جسم رویا، جسم واقعی اش را که خواب است نظاره کند. کاستاندا به درستی توضیح می دهد که یکی از بزرگترین مشکلات برون فکنی غرق شدن در جزییات است. هر کس که از جسم خود خارج شده باشد می داند که غرق شدن در جزییات بی اهمیت تا چه اندازه مشغول کننده است.

در دروازه سوم رویابین باید بتواند واقعیت را از رویا تشخیص دهد. یعنی آن دسته از رویاها را که توهم هستند از رویاهای واقعی جدا کند. رویابین این کار را با دیدن انرژی انجام می دهد. جسم رویا در دروازه سوم یاد می گیرد که انرژی جاری در جهان را مستقیما ببیند. رویابین به عناصر رویایش خیره می شود و اگر رویای وی رویای واقعی باشد، یعنی به دنیایی واقعی مربوط شود، درخشش انرژی را در آن باز می شناسد.

دروازه چهارم:

بعد از عبور از دروازه چهارم، رویابین می تواند به اراده خود وارد رویای شخص دیگری شود و

آن را آنطور که می خواهد تغییر دهد. در صورتی که فرد دوم هم رویابین باشد، هر دو می توانند مشترکا رویا ببینند و آنچه که می بینند محصول مشترک قدرت رویای هر دوست. حتی امکان این هست که گروه زیادی از رویابین ها رویای یک مکان را ببینند و خود را در رویا در همان مکان

پیدا کنند.

www.khaab.info

کاستاندا توضیح مشخصی درباره سه وادی دیگر رویا نمی دهد. ظاهرا آنچه که وی در کتاب هنر رویابینی از آن گزارش می کند به اندازه ای با دنیای زندگی روزمره فرق دارد که خواننده معمولی نامی جز افسانه و تخیل به آن نمی دهد. اما از مجموع نوشته های کاستاندا می شود تصوری از دروازه های بعدی هنر رویابینی به دست آورد. به نظر می رسد که دروازه های پنجم تا هفتم رویابینی به سفرهای شگفت انگیز واقعی تعلق داشته اند:

دروازه پنجم:

به تاثیرات کالبد اختری بر دنیای فیزیک اختصاص دارد. رویابین طی عبور از این دروازه کالبد اختری یا جسم رویای خود را طوری کامل می کند که در دنیای روزمره و توسط دیگران دیده می شود و هیچ کس در رویایی بودن او شک نمی کند. از این پس رل کالبد اختری و جسم در زندگی رهرو عوض می شوند. به جای اینکه با جسم فیزیکی بخوابد و کالبد اختری خود را خواب ببیند، این کالبد اختری ست که هر از چند گاهی می خوابد تا جسم فیزیکی بتواند نیازهای طبیعی خود را برآورده نماید.

دروازه ششم:

دروازه ششم به خطوط موازی و عبور از آنها ربط دارد. در این مرحله رویابین در بیداری و هوشیاری کامل پیوندگاه را حرکت می دهد و با جسم فیزیکی به جهان دیگر یا دقت دوم وارد می شود. این سفرها رویابین را برای آخرین سفرش آماده می کنند.

دروازه هفتم: آتش درون است. در آخرین مرحله ی رویابینی که در ضمن آخرین مرحله ی زندگی رویابین است، او یاد می گیرد که پیوندگاه را در کل محدوده ی جسم نورانی خود به حرکت در آورده و همراه با آن همه ی تارهای نورانی را که در حباب انسانی هستند روشن نماید. سپس او این روشن شده گی را با ادامه ی حرکت پیوندگاه به خارج از حباب انسانی شلیک می کند و در حالی که خودآگاهی و هوشیاری خود را به همراه دارد، به ناشناختنی یا دریای تیره آگاهی وارد می شود.

پاره دوم:

خواب روشن و برونفکنی

www.khaab.info

آیا می توان از خواب استفاده مثبت کرد؟

رودخانه ای که به سمت بالا جاری ست. درختهایی که ریشه در آسمان دارند. موجودات افسانه ای و جهان های جادویی. دنیای خواب دنیایی عجیب و باورنکردنی ست. از آن شگفت آورتر دنیای خواب روشن است. خوابی که واقعی تر از بیداری به نظر می رسد و رویابین را از ته دل در برابر این پرسش می گذارد که کدامیک واقعی ترند: دنیایی که در خواب می بینیم یا آنچه که به نام واقعیتِ بیداری می شناسیم؟ فیلسوف ها، روانشناسان و متخصصان هوش مصنوعی هم با سوال هایی در رابطه با چیستی و چرایی واقعیت روبرو هستند و پاسخ هایی که به این چیستان ها داده می شوند با گذشت زمان پی در پی تغییر می کنند.

خواب هایی که می بینیم شدیدا با احساسات و عواطفمان پیوند خورده. در خواب روال منطقی پیشامدها دگرگون می شود و شخص بی اختیار از هیجانات ذهنی و خاطرات تغییر یافته اش تاثیر می پذیرد. از آنجا که بیشتر ما در طول روز و در بیداری با نگرانی ها و رویدادهای پر استرس درگیر هستیم، بیشتر خوابهایی که می بینیم بازتابی از حوادث روزمره یا شکل غیر منطقی و تغییر یافته این رویدادها هستند.

در خواب روال خطی زمان از دست می رود و بیشتر با کیفیت زمانی رویدادها روبرو هستیم. چه بسا رویدادهایی که در خواب چند سال یا حتی یک عمر طول می کشند و تنها پس از بیدار شدن می فهمیم که همه اش خوابی چند دقیقه ای بوده. گاه کسی را در خواب می بینیم که سالها می شناسیمش. تازه بعد از بیدار شدن متوجه می شویم که هرگز چنین شخصی در زندگیمان وجود ندارد و آنچه که دیده ایم خوابی بیش نبوده. مغز ما دارای این توانایی شگفت انگیز است که در آن واحد هزاران خاطره واقعی و رویایی را با هم مخلوط کند و صحنه های شگفت انگیز بسازد.

بعضی وقت ها هم خواب هایی می بینیم که به سختی می شود آنها را در بخش خاطرات یا پیامد وقایع روزمره یا نگرانی های ناشی از ذهن آینده نگر دسته بندی کرد. این خواب ها آنقدر بیگانه و مرموز و نمادین هستند که انسان را به دنیای اسطوره ها و افسانه ها می برند و شاید هم همانطور که یونگ معتقد است از ضمیر ناخودآگاه جمعی ریشه می گیرند.

www.khaab.info

اما جالب ترین موضوع درباره خواب اینست که می شود خواب دید و در عین حال بیدار بود. البته منظور از بیداری نگه داشتن آگاهی ست و مشخصه مهم چنین خوابی روشن بودن آن است. منظور از روشن بودن هم این است که تصاویر و رنگ ها مثل موقع بیداری به نظر می رسند و شخص در عین حال می داند که بیدار نیست.

رویای شفاف یا خواب روشن یا رویای آگاهانه خوابی ست که طی آن خواب بیننده می داند که دارد خواب می بیند و به همین خاطر رویای او خیلی واقعی و روشن و در بسیاری موارد واقعی تر از دنیای بیداری به نظر می رسد.

در جریان یک نظرسنجی علمی در سال ۲۰۱۰ از بیش از نهصد شرکت کننده خواسته شد به سوال زیر جواب دهند: آیا خواب شفاف را تجربه کرده اید؟ برای شرکت کننده ها خواب شفاف چنین تعریف شد: در خواب شفاف آدم می داند که خواب می بیند. ممکن است آگاهانه بیدار شود یا سعی کند خوابش را تحت تاثیر قرار دهد یا در حالتی غیرفعال نظاره گر رویایش باشد. پنجاه و یک درصد از شرکت کننده ها جوابشان مثبت بود. از این تعداد بیست و سه درصدشان گفتند که یکبار یا کمتر از یکبار در سال چنین رویایی را تجربه کرده اند و پنج درصدشان یکبار یا بیش از یکبار در هفته این تجربه را داشتند.

ا اینکه خواب روشن مدت کمی ست که موضوع تحقیق علم تجربی ست اما پیشینه آن در ادیان و مذاهب رسمی و غیر رسمی و آیین های رازورانه بسیار قدیمی تر است و به همین دلیل با مجموعه ای از خرافات و گزاره های غیرمنطقی درهم تنیده شده جوری که جدا کردن واقعیت ها و پیدا کردن حد و مرز آن بدون مراجعه به نتایج آزمایش های گوناگون پژوهشگران در نیم سده اخیر بسیار دشوار است.

خواب روشن منبع تخیل، نوآوری و اندیشه های تازه و انقلابی ست. کم نیستند دانشمندان نویسندگان و هنرمندانی که ایده های جدید خود را در خوابی روشن یافته و آن را در دنیای بیداری ساخته اند: لویس کارول یکمین طرح داستان آلیس در سرزمین عجایب را در خواب دید و سالوادور دالی شکل ابتدایی بسیاری از تابلوهای بی نظیر خود را در رویا مشاهده کرد. مندلیف جدول تناوبی معروف خود را در خواب تکمیل کرد و چارلز دیکنز داستانهای خود را با الهام از خوابها و رویاهایش نوشت.

www.khaab.info

خواب روشن همچنین منبعی ست برای حل مشکلات مختلفی که در مراحل مختلف زندگی هر کسی را درگیر خود می کنند. رویابین ها گزارش می دهند که در بسیاری مواقع وقتی بر سر دوراهی یا چند راهی قرار گرفته و نمی دانستند چه تصمیمی بگیرند، از مشورت قسمت ناخودآگاه خود در رویا بهره مند شده و بهترین راه را یافته اند.

خواب شفاف و خواب روشن از دید پژوهشگران:

خواب شفاف به خوابی گفته می شود که در جریان آن رویابین می داند که دارد خواب می بیند. البته این یک تلقی کلی و عمومی ست. قبلا محققان این پدیده را قبول نداشتند و بین خواب و بیداری مرز مشخصی قائل می شدند: کسی که خوابیده است، خودآگاه نیست و کسی که خودآگاه است، خواب نیست. بنابراین امکان خودآگاه شدن در خواب وجود ندارد. این مسئله به ویژه با استدلال های نورمن ملکم (Norman Malkom) تاثیر زیادی بر پژهشگران گذاشت. نورمن ملکم، فیلسوف آمریکایی و شاگرد ویتگنشتاین بر این باور بود که آنچه را در خواب روی می دهد (رویا) نمی توان تجربه به حساب آورد و رویا را باید بر بنیاد آنچه که در بیداری از آن به یاد می آوریم فهمید: "رویاها تجربه (رویداد) نیستند. چون کسی که رویا می بیند، خوابیده است و کسی که خواب است نمی تواند چیزی تجربه کند." peter Bernhard, Luzide Träume und analytische Philosophie

"در صورتی که خواب باشم و در غیاب خودآگاهی، نمی توانم در لحظه فکر کنم و حرف بزنم. اصلا نمی توانم دریابم که الان دارم خواب می بینم. " peter Bernhard Epistemologische Implikationen luzider Träume

او نتیجه می گیرد پیش کشیدن این پرسش که خواب هستم یا بیدار،از اساس بی مورد و بی معنی ست: اگر بتوانید این پرسش را از خود بپرسیم، بیدار هستیم و اگر خواب باشیم پرسش را هرگز نمی توانیم از خود بپرسیم. چرا؟ چون فقط در بیداری می توان چیزی را ادعا یا اثبات کرد.

این استدلال ها و استدلال های مشابه در دهه هفتاد قرن بیستم با یک آزمایش علمی توسط استفن لابرج کاملا رد شدند. در این آزمایش که بعدها در آزمایشگاههای مختلف خواب مرتبا تکرار و به نتیجه ای یکسان منجر شد، خواب بیننده می توانست ثابت کند که در حال خواب دیدن، خودآگاه است و می

www.khaab.info

داند که دارد خواب می بیند. در این حال، دستگاهها نشان می دادند که فرد مورد آزمایش از نظر زیست شناسی، خوابیده است. چگونه چنین چیزی ممکن است؟

رویا دیدن غالبا در مرحله آر-ای-ام (رِم) یا مرحله حرکت سریع چشم ها از چرخه خواب به وقوع می پیوندد. در مرحله رم و احتمالا در مراحل دیگر چزخه خواب، مغز برای پاسداری از بدن، عضلات حرکتی را فلج می کند. این اتفاق هر شب برای همه روی می دهد و به فلج خواب مشهور است.

علت از کار افتادن عضلات جنبشی در هنگام خواب دیدن این است که فرد خوابیده از جای خود تکان نخورد. اگر عضلات جنبشی پویا باشند، فرد همان کاری را می کند که در خواب می بیند. مثلا اگر خواب دوچرخه سواری ببیند، پاهایش را جوری تکان می دهد که انگار دارد رکاب می زند.

تنها شمار کمی از عضلات بدن از این قاعده مستثنی هستند. از جمله کاسه چشم ها. موقعی که داریم خواب می بینیم کاسه چشم ها مرتبا تکان می خورند. اما آیا ارتباطی بین تکان خوردن کاسه چشم ها و محتوای خواب وجود دارد؟ جواب مثبت است و در واقع این را می توان مهم ترین کشف دانشمندان در موضوع خواب و خواب دیدن دانست.

در موقع خواب دیدن نگاه به همان سمتی متمایل می شود که در رویا متمایل شده است. مثلا اگر خواب بیننده در خواب به سمت راست نگاه کند، کاسه چشم هایش واقعا به سمت راست متمایل می شوند. به عبارتی با توجه به حرکت کاسه چشم ها و زاویه نگاه می توان فهمید که فرد خوابیده الان در رویای خود به چه سمتی نگاه می کند.

آزمایشی که استدلال های فیلسوفان را در رابطه با عدم امکان خودآگاه شدن در خواب زیر سوال می بَرد و در واقع نادرستی این استدلال ها را به اثبات می رسانَد، به این طریق است که از خواب بیننده خواسته می شود در صورتی که در خواب، آگاه شد که دارد خواب می بیند، با چشم ها علامت مشخصی بدهد. مثلا دو بار به راست و دوبار به چپ نگاه کند. فرد مورد آزمایش فقط در صورتی می تواند چنین علامتی بدهد که نخست بداند که خوابیده و دارد خواب می بیند و در ضمن بداند که کیست و کجا خوابیده و علت خوابیدنش چیست. یعنی فقط در صورتی که در خواب، خودآگاه باشد. از آنجا که حرکت نگاه در خواب با حرکت کاسه چشم ها یکسان است، دستگاههای آزمایشگاهی می توانند حرکت چشم ها را ثبت کرده و پیامی را که فرد از دنیای خواب به بیرون می فرستد، بگیرند.

به این ترتیب محققان توانستند رویای آگاهانه را تعریف کنند: خواب شفاف، خوابی ست که طی آن خواب بیننده می داند که دارد خواب می بیند.

اما منظور از دانستن یا خودآگاه بودن در خواب و همینطور منظور از شفافیت خواب چیست؟ پرداختن به این دو مفهوم از آنجا مهم است که بسیاری از کسان که عملا به یادگیری خواب شفاف می پردازند، درک درستی از این دو مفهوم ندارند. مثلا اگر بعد از بیدار شدن از خواب، رویایی را که دیده اند به خوبی به یاد بیاورند، فکر می کنند که خواب شفاف دیده اند. بعضی وقت ها هم هنگام خواب دیدن می دانیم که داریم خواب می بینیم اما آنچه که می بینیم، تیره و مبهم است و بعد از بیداری هم فقط قطعاتی از آنچه که دیده ایم به یاد می آوریم. بعضی وقت ها می دانیم که داریم خواب می بینیم اما نمی توانیم یا نمی خواهیم تلاشی برای عوض شدن رویا بکنیم. و بالاخره بعضی وقتها می دانیم که داریم خواب می بینیم اما تصاویر ثبات ندارند و بدون اینکه تسلطی بر صحنه رویا داشته باشیم مرتب عوض می شوند.

منظور از شفافیت در تعریف بالا این است که رویابین، خودآگاه است و محیط رویا بسیار رنگی و شفاف و واقعی به نظر می رسد.

www.khaab.info

پاول تولای، محقق آلمانی و یکی از پیشگامان مبحث خواب شفاف، سعی کرد تعریف دقیق تری از این پدیده ارائه دهد و از آنجا که بعضی از رویاهای شفاف در تعریف وی نمی گنجید، اصطلاح خواب روشن را ابداع کرد. منظور وی از "روشن" علاوه بر شفافیت رویا، روشنی و تیزی ذهن در زمان خواب دیدن است.

همانطور که نوشته شد وی خواب روشن را خوابی می داند که دارای چهار ویژگی زیر باشد:

ا- رویابین بداند که دارد خواب می بیند.

2- توانایی تصمیم گیری و اجرای آن. مثلا رویابین بتواند یک کابوس شبانه را تغییر دهد.

3. وضوح و روشنایی و شفافیت خواب.

4- اطلاع از خود در موقع خواب دیدن. یعنی رویابین بداند که چه کسی ست.

علاوه بر این چهار مورد، تولای سه مورد دیگر هم ذکر می کند که می تواند جزئی از خواب روشن باشد و می تواند نباشد:

5. شفافیت و روشنیِ ادراک. یعنی آنچه که رویابین با پنج حس درک می کند، دقیقا مثل زمان بیداری ست.

6- دانستن معنی و علت رویا در لحظه رویابینی.

7- توانایی یادآوری رویا بعد از بیداری.

بنابراین خواب روشن نوعی خواب دیدن است که طی آن رویابین ضمن اطلاع از هویت خود، می داند که دارد خواب می بیند، صحنه ی خوابش واقعی به نظر می رسد و اگر بخواهد می تواند آن را دگرگون کند.

www.khaab.info

تجربیات فرامادی و واژه های نقابدار

وقتی که از تجربیات فرامادی صحبت می کنیم با طیف بسیار گسترده ای از تجربه های مختلف "ذهنی" روبرو هستیم که توسط اشخاص مختلف، برون فکنی نامیده می شوند. اینجا منظور از واژه ی "ذهنی"، تجربه ی ذهنی در مقابل تجربه ی عینی ست. تجربه ی ذهنی سابژکتیو است. یعنی فقط تجربه کننده می تواند از تجربه ی خود سخن بگوید و شخص ناظر راهی برای درک آن ندارد مگر اینکه خود آن را تجربه کند و حتی در این صورت هم باز هیچ راهی وجود ندارد که دو تجربه ی ذهنی را معادل هم به حساب آورد یا با هم یکی دانست.

در این حالت مجبوریم با استفاده از دستگاههای مختلف تغییرات بدن را در موقعی که فرد پدیده ی الف را تجربه می کند اندازه گیری کنیم و این اندازه گیری را روی افراد مختلفی که معتقدند در حال تجربه ی پدیده ی الف هستند تکرار کنیم تا نکات مشترک را بتوان بیرون کشید و یک ارزیابی احتمالی از آن پدیده ارائه داد.

راه دیگر این است که از خود فرد سوال کنیم: در موقع تجربه ی پدیده الف چه احساسات یا عواطفی دارد و حالات درونی اش چگونه اند. و این پرسش و پاسخ را مرتبا با افراد مختلفی که پدیده الف را تجربه می کنند ادامه دهیم. تنها بعد از تجزیه و تحلیل این جواب ها یا گوش سپردن به تجربیات مختلف است که می توان تا حدودی درباره پدیده الف اظهار نظر کرد.

بسیاری بر این باورند که منظور از برون فکنی خروج از بدن است. این تعریف عرفی را تقریبا از همه می شنویم اما چیزی را روشن نمی کند و تصور درستی از موضوع به دست نمی دهد چون خود اصطلاح خروج از بدن در این تعریف، مبهم است. ممکن است کسی قدرت تصور بسیار بالا داشته باشد و بتواند صحنه ای بسیار زیبا یا فانتزی یا عرفانی جلوی چشم خود مجسم کند، برای لحظه ای در آن تصویر غرق شود و این تجربه را خروج از جسم بنامد. با این تعریف نمی شود چیزی را توضیح داد و هر کس که تصور یا تخیل خوبی داشته باشد ممکن است فکر کند که دارد برون فکنی می کند.

بعضی معتقدند برون فکنی یک نوع مراقبه (مدیتیشن) است یا در زمان مراقبه رخ می دهد یا حاصل مراقبه است. اینها اظهار نظرهای مبهم و بی معنی هستند که ما را به شناخت این پدیده نزدیک نمی کنند. مراقبه هم مثل بسیاری از اصطلاحات عمومی دیگر، اصطلاحی نقابدار است. منظور از واژه ها و

www.khaab.info

اصطلاحات نقابدار، آن دسته از مفاهیم هستند که همراه گوینده و شنونده رنگ عوض می کنند. یعنی در ذهن گوینده یک معنی و در ذهن شنونده معنی دیگر دارند و این تغییر معنی از فرد به فرد رخ می دهد. واژه ها و اصطلاحات نقابدار همیشه با شخصیت فرد منطبق هستند. مثلا واژه ی خدا را در نظر بگیرید: این واژه در ذهن آدم پلید و بی مایه، مجوز دخالت در زندگی دیگران، در ذهن آدم خودخواه و قدرت طلب به معنی حکومت بر دیگران یا ارشاد دیگران؛ در ذهن آدم ترسو، چتری برای پناه گرفتن، در ذهن آدم بد کردار، بخشنده، در ذهن آدم گدامنش، شنونده ی دعا و در ذهن آدم جستجوگر، علامت سوال است. این لیست را می توان همینطور ادامه داد. واژه های نقابدار به درد انتقال تجربه و آموزش نمی خورند مگر اینکه با یک تعریف قراردادی به دقت کرانمند شوند و مرز و محدوده آنها مشخص شود.

منظور از برون فکنی:

منظور از برون فکنی حالتی ست که طی آن فرد احساس شناور شدن در هوا و جدا شدن از بدن دارد. بعضی مواقع (نه همیشه) او از دیدگاه اول شخص می تواند جسم خود را ببیند. چیزی که از جسمش خارج شده خود اوست. این " او" را افراد بنا بر جهان بینی خود با اسامی مختلف می نامند: روح، جسم اختری، خودآگاهی، بدن رویا، جسم دوم و... .

www.khaab.info

محتوای برون فکنی محتوای سابژکتیو است. یعنی فقط از منظر فاعلی می توان به آن پرداخت. شخصی که برون فکنی برای او روی داده تعریف می کند که چه چیزی را تجربه کرده و در آن حالت چه اعمالی انجام داده یا جهان را بدون جسم مادی چگونه حس کرده. هیچ راه دیگری برای پی بردن به محتوای برون فکنی نداریم.

اگر چه محتوای برون فکنی ذهنی ست اما عمل برون فکنی عینی ست و با استفاده از دستگاههای آزمایشگاهی با دقت زیاد می توان گفت که آیا فرد مورد نظر برون فکنی داشته یا نه. در برون فکنی مناطق ویژه ای در مغز فعال می شوند و ترکیب مغز - بدن به شکلی ست که نه می توان این پدیده را بیداری نامید، نه خواب و نه حالت بینابینی.

با اینکه پدیده برونفکنی (خروج از جسم) را می توان با دستگاههای آزمایشگاهی نشان داد، اما علم تجربی قبول ندارد که طی بروز این پدیده چیزی از بدن خارج می شود. وقتی که محققان و دانشمندان تجربی یا فیلسوف های فیزیکالیست درباره ی پدیده خروج از بدن صحبت می کنند، منظورشان این نیست که به خروج از بدن اعتقاد دارند بلکه چون این پدیده اینطور نامگذاری شده، در صحبت ها یا نوشته های خود از همین اصطلاح استفاده می کنند.

پدیده خروج از بدن در تعداد انگشت شماری از آزمایش های تجربی به اثبات رسیده اما این تعداد آزمایش برای نتیجه گیری کافی نیستند. فقط در صورتی می توان درباره پدیده خروج از بدن به صورت علمی کنکاش و نتیجه گیری کرد که آزمایش های بی شمار در نقاط مختلف و با افراد مختلف انجام شوند و همگی به نتیجه یکسان ختم شوند. این امر در مورد پدیده هایی مثل خواب روشن و خواب شفاف محقق شده اما در رابطه با خروج از جسم، علیرغم تلاش های زیاد، آزمایش ها به نتایج ملموس و مشخص نرسیده اند.

چرا می خوابیم:

بدون توجه به اینکه کجا هستید و الان به چه کاری مشغولید، در صورتی که به اندازه کافی خسته باشید، قادر به ادامه کار نبوده و به خواب خواهید رفت. بعضی با خوابی کوتاه دوباره سرزنده و شاداب بیدار خواهند شد و بعضی دیگر به چند ساعت خواب برای رفع خستگی احتیاج دارند. اما چرا می خوابیم؟

www.khaab.info

با اینکه موقع خواب ظاهرا بی حرکت و غیر فعال هستیم، اما بدن و ذهن به شدت مشغول انجام کارهایی هستند که در بیداری امکان انجامشان نیست. حتی در مراحلی از خواب، مغز بیش از هنگام بیداری فعال هست. در موقع خواب تنفس سطحی و یکنواخت می شود. ضربان نبض و فشار خون کاهش پیدا می کنند. درجه حرارت بدن هم کمی پایین می آید.

وقتی که شخص می خوابد، بدن به بازسازی خود و ذخیره ی دوباره انرژی از دست رفته می پردازد. هورمون های رشد در کودکان و نوجوانان در نیمه اول شب (یا نیمه اول خواب) و هنگامی که بدن بیش از همه در خواب عمیق است، ترشح می شوند. همچنین در خواب عمیق سلول ها بازسازی می شوند و اگر شخص مجروح شده یا مریض باشد، سرعت روند ترمیم قسمت های آسیب دیده بدن بالا می رود. به همین خاطر است که افراد بیمار، بیشتر می خوابند.

سیستم ایمنی بدن حدودا پنج ساعت وقت لازم دارد تا سلول های مرده را دفع و نقاط آسیب دیده را بازسازی نماید. از این رو خواب کمتر از پنج ساعت ممکن است بدن را ضعیف نماید یا در کار بازسازی سلول ها خلل وارد نماید.

در بخش شگردهای همین کتاب به روش هایی برخورد خواهید کرد که مستلزم بیدار شدن در نیمه شب یا رویابینی قبل از خوابیدن است. توجه داشته باشید که این روش ها را فقط موقعی انجام دهید که از سلامت جسمی و روانی خود مطمئن هستید و حتی در این صورت هم سعی نکنید که مدت خواب خود را دائما کمتر از پنج یا شش ساعت نگه دارید. چون اگر خواب شما کمتر از پنج ساعت باشد، احتمال ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و بیماری بالا می رود.

همه آنچه را که مغز در بیداری یاد گرفته و ذخیره می کند، موقع خواب دسته بندی و مرتب می شود. به عبارتی داده های اطلاعاتی که به قصد یادگیری و در هنگام بیداری وارد مغز می شوند، در موقع خواب به حافظه ی دراز مدت منتقل خواهند شد. اگر بلافاصله بعد از خواندن موضوعی چرت کوتاهی بزنید، احتمال اینکه آن موضوع در حافظه تان حک شود بسیار زیاد است.

اینکه دقیقا به چند ساعت خواب در شبانه روز نیاز داریم، بستگی کامل به هر فردی دارد. خواب موضوعی کاملا شخصی ست و هر کس بین بیست تا سی سالگی، یعنی زمانی که جسمش کاملا رشد کرده، با دقت در احوال خود متوجه عادات و مدت خوابیدنش خواهد شد.

www.khaab.info

خواب و رویا در حیوانات:

آقای میشل ژووه محقق خواب فرانسوی در دهه ۱۹۶۰ میلادی آزمایش بسیار جالبی با گربه ها انجام داد. او توانست برای اولین بار آن قسمت از مغز گربه ها را که دستور فلج خواب صادر می کند، خاموش نماید.

وقتی که گربه ها موقع خوابشان رسید مثل همیشه و کاملاً عادی در قفس هایشان خوابیدند. اما به مجرد اینکه مرحله رم از چرخه ی خواب شروع شد، از جا پریدند و درست مثل موقعی که می‌خواهند شکار کنند یا فرار کنند، خرناس زنان خودشان را به میله های قفس ها کوبیدند. رفتار گربه ها که همچنان در خواب بودند چنان وحشیانه شد که آزمایش کنندگان را شگفت زده کرد. خواب گربه ها در این مرحله طوری بود که حتی با نورفلش یا بوی غذای تازه هم بیدار نمی شدند در حالی که اگر کسی از موضوع اطلاع نداشت نمی‌توانست بفهمد که گربه ها بیدار نیستند.

با انجام این آزمایش پژوهشگران خواب تقریباً قانع شدند که گربه ها هم مثل انسان در مرحله ی رم از چرخه خواب رؤیا می‌بینند و با توجه به رفتاری که گربه ها از خود نشان می‌دادند به نظر می‌رسید که محتوای رؤیای آن‌ها یا مبارزه است و یا فرار از چیزی. شاید هم مغز آن‌ها وقایعی را که در طول روز برایشان رخ داده بود بازسازی می کرد.

امروزه می‌دانیم که تقریباً تمام پستانداران در چرخه ی خوابشان مرحله رم را تجربه می کنند. خواب رم، مرحله‌ای از چرخه ی خواب است که طی آن رؤیا می‌بینیم. در مرحله خواب رم، مغز برای اینکه مانع از حرکت بدن در نتیجه رؤیا دیدن شود، تقریباً همه ماهیچه های حرکتی را از کار می اندازد.

وجود خواب رم در پستانداران، محققان را به این احتمال رسانده که پستانداران نیز مثل انسان رؤیا می بینند. البته در گربه ها و سگ‌ها بسیاری از مواقع فلج خواب کامل اتفاق نمی‌افتد و می شود حرکات بسیار شدید آن‌ها را در خواب مشاهده نمود.

در یک آزمایش دیگر محققان آمریکایی به وسیله الکتروآنسفالوگرافی فعالیت مغزی موش‌هایی را که به آن‌ها آموزش داده بودند از یک لابیرنت رد شوند، ثبت کردند و بعد وقتی که موش‌ها به خواب رفته بودند

فعالیت مغزی آن‌ها را موقع خواب رم ثبت نمودند. اشتراکات محسوس بین هر دو نوار مغزی، محققان را به این نتیجه رساند که به احتمال زیاد موش‌ها وقایع روزانه را در خواب دیده اند.

نکات جالب دیگر درباره خواب و دنیای حیونات:

بعضی از پرندگان می‌توانند رؤیا ببینند.

بسیاری از پرندگان موقع خوابیدن یک چشمشان را باز می گذارند.

بسیاری از حیوانات فقط با یک نیمه ی مغزشان می خوابند. نیمه دیگر مغز فعالیت‌های عادی دارد و حیوان را نیمه هوشیار نگه می دارد.

حیوانات کوچک‌تری که سوخت و ساز بدنی بیشتری دارند بیشتر از حیوانات بزرگتری که سوخت و ساز بدنی کمتری دارند می خوابند. مثلاً در حالی که گربه ها ۱۳ ساعت از شبانه‌روز را در خواب سپری می کنند، زرافه ها فقط دو ساعت می خوابند.

اکثر حیوانات خواب پلی فازی یا چند مرحله‌ای دارند. یعنی کل زمان خواب را به چند قسمت تقریباً مساوی تقسیم می‌کنند و در فواصل مختلف شبانه‌روز می خوابند.

سروتونین و ملاتونین:

سروتونین نوعی هورمون و پیام رسان عصبی ست که در بدن انسان و سایر حیوانات تولید می شود. پیام رسان های عصبی مواد شیمیایی هستند که پیام های عصبی را از یک نورون (سلول عصبی) به نورون بعدی انتقال می دهند. سروتونین به عنوان هورمونی که ایجاد کننده ی حس خوشبختی، رضایت یا احساس خوب است، شناخته می شود. وظیفه سروتونین ساماندهی حالات روانی، سامان دادن به حرکات روده، اشتها، تنظیم خواب و رشد است. این ماده بر روند یادگیری و حافظه هم تاثیر می گذارد.

برخی مواد غذایی، ورزش و همینطور نور کافی سطح سروتونین بدن را افزایش می دهند.

کمبود سروتونین در بدن موجب احساس افسردگی و پریشانی می شود.

www.khaab.info

ملاتونین هورمونی ست که از سروتونین و در غده صنوبری تولید می شود. غده صنوبری واقع در مغز که گاهی با عنوان چشم سوم هم از آن یاد می شود، طبق تحقیقات جدید محتملا تولید کننده ماده ی توهم زای دی ام تی (DMT) هم هست.

ملاتونین وظیفه تنظیم خواب و بیداری را بر عهده دارد و ساعت درونی بدن را تنظیم می کند. بدن انسان به طور طبیعی موقعی که شب می رسد یا هوا تاریک است، آماده خواب می شود و با شروع روشنایی روز بیدار می شود. البته این ریتم طبیعی در چند صد سال اخیر و در نتیجه فعالیت های ناشی از صنعتی شدن، تا حدود زیادی به هم ریخته.

تاریکی هوا موجب ترشح بیشتر هورمون ملاتونین می شود. وقتی که میزان نور دریافتی شبکیه چشم کم می شود، چشم سیگنالی به غده صنوبری می فرستد و غده صنوبری سروتونین را به ملاتونین تبدیل می کند. بنابراین سروتونین و ملاتونین رابطه مستقیمی با هم دارند. اگر سروتونین تولید شده در بدن کم باشد، تولید ملاتونین هم کاهش پیدا می کند: نتیجه اش بی خوابی ست.

ملاتونین انسان را خواب آلود و رویاها را روشن و شفاف می کند و کمبود آن در بدن موجب بی خوابی و مشکلات مرتبط با آن می شود. این کمبود بیشتر وقت ها در نتیجه ذخیره کم سروتونین روی می دهد. از این روست که افراد تندخو و افسرده (که سروتونین بدنشان کم هست) شب ها دچار بی خوابی می شوند.

مقدار ملاتونین بدن حدود ساعت سه صبح به بالاترین حد خود می رسد.

میزان ترشح ملاتونین با بالا رفتن سن کاهش پیدا می کند و در نتیجه آن، مسن ترها کم تر می خوابند.

در زمستان و موقعی که روزها بسیار کوتاه و غالبا ابری و تیره هستند، میزان هورمون ملاتونین در طول روز هم تقریبا بالاست و موجب مشکلات خواب و افسردگی زمستانی (اختلال عاطفی فصلی) می شود. شاید این یکی از علت های تفاوت رفتاری بین مردم شمال اروپا که در اکثر روزهای سال در هوای ابری و تیره به سر می برند، با مردم نواحی گرمسیر باشد.

www.khaab.info

هرچه که در طول روز بیشتر سروتونین (در نتیجه شادی و حس خوشبختی) تولید شود، در شب ملاتونین بیشتری تولید می شود.

ملاتونین کمک می کند به کاهش دمای بدن و ورود به خواب.

اما چگونه می توان میزان سروتونین را افزایش داد؟ یک راه استفاده از مواد غذایی ست که به تولید سروتونین در بدن کمک می کنند. در بعضی منابع نوشته شده که خوردن موز یا گوشت بوقلمون مقدار سروتونین را در بدن افزایش می دهند اما توجه داشته باشید که این به کار بدن نمی آید و آن مقدار سروتونین که از طریق این دو ماده غذایی در بدن تولید می شود، دوباره دفع می گردد.

ولی مواد غذایی زیر حاوی سازنده های سروتونینی هستند که جذب بدن می شوند: نان سبوس دار، انواع حبوبات، برنج قهوه ای، شکلات تیره، هویج وحشی، سیب زمینی شیرین یا سبزیجاتی که حاوی نشاسته بالا هستند. همچنین مواد غذایی یا مکمل های غذایی که دارای ماده امگا3 هستند میزان سروتونین بدن را افزایش می هند.

در مقابل نوشابه های حاوی کافئین و قند بالا سروتونین بدن را کاهش می دهند.

محصولی که در آلمان به ویژه برای رفع دیرخوابی مورد استفاده قرار می گیرد، به کریستال شیر شبانه یا پودر شیر شب معروف است. این پودر از شیری تهیه می شود که حوالی صبح بین ساعت سه تا پنج و موقعی که گاوها خواب هستند از آنها دوشیده می شود. شرکت هایی که این محصول را تولید می کنند باید استانداردهای مختلفی را رعایت کنند. مثلا گاوها باید روزانه در هوای آزاد باشند تا نور کافی دریافت کنند، تغذیه شان سالم تر و حاوی موادی ست که منجر به تولید طبیعی ملاتونین در شیر گاو می شوند. نوشیدن این محصول در شب، خواب آور است.

راه دیگر، ورزش مرتب است. البته اینجا نکته ای ظریف است که باید در نظر گرفته شود: فقط در صورتی که از انجام ورزش احساس رضایت کنید، سطح سروتونین بدن بالا می رود. اگر ورزش به دلایل شغلی، یا برای رفع تکلیف انجام شود، هر چند که به سلامتی کمک شایانی می کند اما گمان می رود که میزان سروتونین بدن را افزایش نمی دهد.

www.khaab.info

یک راه دیگر دریافت نور کافی در طول روز است. البته نور طبیعی و نه مصنوعی. تحقیقات علمی نشان می دهند که سطح سروتونین بدن در تابستان بالاتر از زمستان است چون بدن نور بیشتری دریافت می کند.

همه روش های یاد شده در صورتی که شخص دچار اضطراب و استرس دائمی باشد، کمکی به افزایش سروتونین نمی کنند به همین دلیل بسیار لازم است که روزانه حتی برای چند دقیقه با خود خلوت کنید، از شلوغی روز کنار بکشید و به تمرینات تنفسی یا مراقبه ای بپردازید تا هم در مواجهه با مشکلات زندگی از تسلط و انعطاف کافی برخوردار باشید و هم خواب راحتی داشته باشید.

افزایش سروتونین و در نتیجه تولید کافی هورمون ملاتونین در بدن، به خوابی راحت و آرامبخش می انجامد. به ویژه کسانی که برای خوابیدن مشکل دارند و به مجرد اینکه به بستر می روند بی خوابی به سرشان می زند، با تغذیه صحیح، ورزش منظم و برخورد منطقی با استرس های روزانه می توانند روند به خواب رفتن خود را سرعت بخشند.

اما اینها به تنهایی کمک چندانی به خواب روشن نمی کنند.

در صورتی که ملاتونین کافی در مغز تولید شود، رویاها کمی روشن تر و شفاف تر از معمول می شوند. این را از تعداد بسیار زیاد گزارش هایی که رویابین ها در نتیجه ی تلاش برای افزایش میزان سروتونین و ملاتونین نوشته اند می توان فهمید. اما دیدن رویای واضح به معنی دیدن خواب شفاف یا خواب روشن نیست.

مهمترین عامل در خواب روشن، خودآگاهی در موقع خواب است و ایجاد این خودآگاهی به عوامل دیگری غیر از هورمون های سروتونین و ملاتونین بستگی دارند.

اما اگر همزمان با افزایش این مواد در بدن، تمرینات خواب روشن را انجام دهیم چطور؟ به عبارت دیگر، برنامه ی جامع تغذیه ای، فعالیت بدنی، مراقبه و همزمان به کارگیری روش های رویابینی در موقع خواب؟

در این صورت احتمال موفقیت در خواب آگاهی بالا خواهد رفت اما به معنی این نیست که اگر کسی تغذیه مناسب نداشته باشد نمی تواند خواب روشن ببیند.

www.khaab.info

به این مسئله هم توجه داشته باشید که زمان غذا خوردن و زمان مراقبه و ورزش بسیار تعیین کننده هستند. مثلا خوردن غذای سنگین تا چهار ساعت قبل از خواب، موجب به هم ریختگی ساعت طبیعی بدن می شود یا انجام ورزش یا تمرین های تنفسی که با تنفس و حبس نفس های زیاد همراه باشند، اگر بلافاصله قبل از خواب انجام شوند، به بی خوابی منجر می گردند.

همانطور که گفته شد، اصل اساسی در خواب روشن نگه داشتن خودآگاهی در زمان به خواب رفتن یا خودآگاه شدن در موقع خواب است. به مجرد اینکه شما بتوانید به یکی از این دو حالت دست یابید، وارد خواب روشن خواهید شد چه با ملاتونین و چه بدون آن.

خواب روشن و امواج مغزی گاما:

برای دویدن احتیاجی به انگیزه های آنچنانی ندارید. حتی اگر به لاغر شدن یا سلامتی هم فکر نکنید، لذت دویدن سر جای خودش می ماند. دویدن به نوشته مارک رولان فیلسوف انگلیسی ارزشی درونی دارد و متعلق به لحظاتی ست که نه هدف و نه مقصد بلکه اندیشه و تفکر شما را به جلو می برد. وقتی که می دوید افکار متفرقه خاموش می شوند و فکر در عین حال که منسجم می شود اما رها و آزاد است. مثل این است که اندیشه در فضای خالی سیر می کند و ایده هایی که به ذهن می رسند تازه و زنده هستند. علتش شاید این باشد که مغز موقع دویدن امواج سریع گاما تولید می کند.

امواج گامایی که مغز تولید می کند امواجی با فرکانس بین ۳۸ تا ۱۰۰ هرتز هستند و هنوز تحقیقات زیادی درباره آنها نشده. دانشمندان این امواج را با فعالیت های بسیار شدید فکری و بدنی، تمرکز های طولانی، حل معادلات پیچیده، مدیتیشن های پیشرفته و تجربیات عرفانی مرتبط می دانند. یعنی مغز موقع چنین فعالیت هایی امواج فوق را تولید می کند.

تحقیقات خانم اورسولا فوس پروفسور دانشگاه فرانکفورت هم نشان می دهند که اگر مغز فرد خوابیده ای که در مرحله رم از چرخه خواب هست در معرض امواج الکتریکی با فرکانس چهل هرتز در ثانیه – امواج گاما - قرار دهیم خوابی که او می بیند در بیش از هفتاد درصد موارد تبدیل به خواب روشن می شود. یعنی فرد می فهمد دارد خواب می بیند و می تواند با اراده خود بر خوابش تاثیر

www.khaab.info

گذاشته و آن را تغییر دهد یا تکرار کند یا تبدیل به سینمای سه بعدی شگفت انگیزی از تصاویر بدیع نماید.

در خواب روشن بخش هایی از مغز فعال می شوند که به طور معمول در خواب های ناآگاهانه غیر فعال هستند. بخش هایی که با تفکر مجرد، تفسیر داده ها و تصمیم گیری در ارتباط هستند. خانم فوس و همکارانش متوجه شدند که این بخش ها همان بخش هایی هستند که در موقع فعال شدنشان امواج گاما تولید می کنند. آنها در آزمایشگاه با استفاده از دستگاههای الکترونیکی که امواجی با بسامد ۴۰ هرتز تولید می کرد، مغز افرادی را که خوابیده بودند در موقع خواب رم تحریک کردند. در نتیجه این آزمایش که روی افراد ۱۸ تا ۲۶ ساله و به مدت چهار شبانه روز ادامه داشت، تعداد زیادی از آنها (هفتاد و هفت درصد) موفق شدند در هنگام تحریک الکتریکی که در شب چهارم انجام شد، خواب روشن ببینند. سه شب اول را محققان صرف این کردند که بفهمند افراد مورد آزمایش چطور می خوابند و چه موقع وارد مرحله رم از چرخه خواب می شوند.

دستگاههایی که با آنها چنین امواجی را در مغز تولید می کنند هنوز مخصوص تحقیقات هستند و احتمالا چند سال طول می کشد تا وارد بازار شوند.

گفتیم سرآغاز تحقیقات همه گیر درباره رویای آگاهانه، آزمایش معروف استفان لابرج بود که از طریق آن رویابین می توانست با عوض کردن زاویه نگاه از اعماق رویای آگاهانه خود به دنیای بیرون پیام بفرستد.

این آزمایش که به اختصار LRLR (چپ راست چپ راست) نامیده می شود، تبدیل به آزمایش استاندارد خواب روشن شده و همیشه برای مشخص کردن اینکه رویابین در خواب روشن هست یا نه، به کار می رود. هر چند که بعضی وقت ها نتیجه درست نمی دهد. مثلا اتفاق می افتد که رویابین رویای آگاهانه ندارد و چشم هایش تصادفا همان حرکتی را که قبل از خواب با آزمایش کننده قرار گذاشته، انجام می دهند. به ویژه اگر حرکات چشم ها برای شخص آشنا باشند و شبیه حرکات چشم

www.khaab.info

ها ی او در بیداری باشند، یا قبلا در این باره مطالعه کرده باشد، ممکن است در خواب هم ناخودآگاه چشم هایش را به همان صورت حرکت دهد در حالی که خواب معمولی می بیند.

در این آزمایش مهمترین نکته برای آزمایش کننده این است که رویابین در موقع حرکت چشم ها بداند که خواب است و بداند که در آزمایشگاه خواب خوابیده و نیز بداند که قرار بوده چشم هایش را حرکت دهد. اما مشکل بزرگ این آزمایش این است که با استفاده از روش حرکت چشم ها نمی توان خودآگاهی در خواب غیر رم را اثبات کرد یا حتی درباره اش تحقیق کرد. چون در خواب غیر رم رویاها بسیار به هم ریخته و بدون تسلسل هستند یا اصلا وجود ندارند. برای روشن شدن موضوع اجازه دهید خواب رم خواب غیر رم و چرخه ی خواب را بهتر بشناسیم:

چرخه خواب:

شاید شما هم از نگاه کردن به گربه آرامی که در حال چرت زدن یا خوابیدن هست احساس آرامش کنید اما اندام های داخلی جسم گربه در همان حال که خوابیده نه تنها آرام نیستند بلکه درگیر فعالیت های مختلف برای بازسازی جسم او هستند. در مورد انسان هم همینطور است و کسی که می خوابد بر خلاف آن چه که به نظر می رسد مشغول فعالیت های غیر ارادی گوناگون ست که به شدت بر جسم و ذهن او اثر می گذارند.

امروزه می دانیم که ذهن و بدن در هنگام خواب یک روند یکنواخت را طی نمی کنند (هر چند که ممکن است اینطور به نظر برسد) بلکه مراحل گوناگونی را پشت سر می گذارند که منجر به بازسازی جسمی و انتقال اطلاعات از حافظه ی کوتاه مدت به حافظه درازمدت می شوند. خواب انسان از الگوهای مشخصی پیروی می کند که در طول خواب مرتبا تکرار می شوند. این الگوها به چرخه خواب معروف هستند. چرخه خواب و مراحل گوناگون آن را بر اساس تغییراتی که در امواج مغزی، تنفس، فشار خون و سایر فعالیت های غیرارادی بوجود می آیند می شناسیم.

در یک نگاه کلی، طی چرخه های خواب، فرد خوابیده مرتبا از خواب سبک به خواب ژرف فرو می رود، خوابش دوباره سبک می شود و سرانجام رویا می بیند. هر چه که از زمان شروع خواب می گذرد، روند ژرف شدن خواب کمتر می شود تا جایی که در اوایل صبح شخص خوابیده دیگر در خواب ژرفانه نیست، فقط رویا می بیند و سپس کاملا بیدار می شود.

www.khaab.info

درازی چرخه ی خواب در افراد مختلف متفاوت است. در حالی که بعضی ممکن است هر چرخه ی خواب را طی یک ساعت و پنجاه دقیقه طی کنند، بعضی دیگر همان چرخه را در هفتاد دقیقه از سر می گذرانند. گفته می شود که هر چرخه خواب به طور متوسط یک ساعت و نیم طول می کشد. در هر خواب شبانه، شخص تا بیداری کامل مجموعا چهار تا شش چرخه ی خواب را طی می کند.

چرخه ی خواب با خواب بسیار سبک یا خواب و بیداری شروع می شود و با خواب رم یا خواب رویایی به پایان می رسد. در انتهای هر چرخه ی خواب، فرد خوابیده بیدار می شود و پس از مدت کوتاهی چرخه ی خواب بعدی شروع می شود. این بیداری های بین دو چرخه را غالبا به خاطر نمی آوریم چون بدن به شدت خواب آلود هست و خود را برای چرخه ی خواب بعدی آماده می کند. موقع بیداری های بین دو چرخه، بدن در حالت آرمیتی ست. در این حالت، عضلات رها هستند، فرد احساس سنگینی می کند و هوشیار و نیمه هوشیار است. آرمیتی بهترین حالت برای اجرای تمرینات خواب روشن هست.

در هر چرخه خواب، بدن و ذهن چهار مرحله (در بعضی منابع پنج مرحله ذکر شده و خواب ژرف را به دو مرحله مجزا تقسیم کرده اند) را طی می کنند که به مراحل چرخه ی خواب معروفند. این مراحل بر اساس تغییرات امواج مغزی به چهار بخش تقسیم شده اند: خواب و بیداری، خواب سبک، خواب سنگین و خواب رم نامیده می شوند. این چهار مرحله در طول خواب شبانه مرتبا و به طور متوسط هر یک ساعت و نیم یکبار تکرار می شوند. سه مرحله اول را خواب غیر رم و مرحله چهارم را خواب رم یا خواب رویایی می نامند.

با شروع اولین مرحله از چرخه خواب، فعالیت ماهیچه ها و عضلات بدن مرتبا کاهش پیدا می کنند و عضلات به ویژه در ناحیه گردن و پشت گردن کاملا رها و شل می شوند تا اینکه در مرحله آخر (مرحله رم) عضلات تقریبا به طور کامل از کار می افتند.

چهار مرحله ی چرخه خواب همانطور که گفته شد بین چهار تا شش بار در هر خواب شبانه تکرار می شوند اما مدت آنها در هر چرخه ی خواب فرق می کند. هر چه که به پایان خواب نزدیک تر می شویم، مرحله ی خواب و بیداری و مرحله خواب ژرف مدتش کم تر و در مقابل، مدت مرحله ی رم زیاد می

www.khaab.info

شود. طوری که در چند ساعت آخر خواب، تقریبا خبری از خواب ژرف نیست و شخص خوابیده بیشتر در حالت رم به سر می برد. بسیاری از افراد مسن مرحله خواب ژرف را تجربه نمی کنند به همین علت خواب این ها سبک هست: به راحتی از خواب بیدار می شوند و سحرخیز هستند.

در خواب غیر رم و به ویژه خواب ژرف مطالبی که در طول روز یاد گرفته ایم، غالبا مطالب کلامی (مثل لغات جدید یک زبان بیگانه)، تثبیت و ذخیره می شوند. در خواب رم مهارت های حرکتی که در طول روز یاد گرفته ایم (مثلا دوچرخه سواری یا شنا) تثبیت و ذخیره می شوند.

خواب رم: کسی که خوابیده هر یک ساعت و نیم یک بار حالت منحصر به فردی را تجربه می کند: ضربان قلب، فشار خون و تنفس زیاد می شوند، آلت جنسی هم در مردان و هم در زنان تحریک می شود و چشم ها زیر پلک های بسته شروع به حرکت می کنند. اینها همه نشان گر ورود به خواب رم هستند. خواب رم آخرین مرحله چرخه خواب است.

کل خواب را بدون در نظر گرفتن چرخه های خواب به دو بخش خواب رم و خواب غیر رم تقسیم می کنند. خواب رم چند بار در طول شب تکرار می شود و هر بار طولانی تر از دفعه قبل است. در اوایل صبح به بیشترین زمان خودش می رسد. به همین دلیل است که بیشتر افراد کمی قبل از بیدار شدن احساس تحریک شده گی جنسی دارند. در یک خواب هشت ساعته سه تا شش مرحله رم رخ می دهد یعنی حدود بیست درصد از کل خواب.

متخصصان خواب عقیده دارند که در خواب غیر رم بدن فرصت باز سازی خود و در خواب رم روان فرصت آسایش و تنظیم دوباره خود را دارد.

الکتروآسفالوگرافی یا ثبت فعالیت های مغز نشان می دهد که در حالت خواب رم مغز به شدت فعال است از طرف دیگر و هم زمان با شدت گرفتن فعالیت های مغزی، فعالیت ماهیچه ها و به ویژه ماهیچه های حرکتی به کمترین سطح خود رسیده. دانشمندان این تناقض در مغز و بدن را اینطور توضیح می دهند که فرد به خواب رفته جایی در مغزش می داند به زودی رویا خواهد دید و به همین خاطر ماهیچه های حرکتی را به جز آنها که برای حیات ضروری هستند از کار می اندازد. در غیر این صورت بدن سعی خواهد کرد آنچه را در خواب می بیند واقعا انجام دهد. در کودکان یا افرادی که دچار

www.khaab.info

خوابگردی هستند این قطع ارتباط ماهیچه ها به درستی شکل نمی گیرد به همین دلیل آنها در خواب رم تحرک بیشتری دارند.

در خواب عادی بدن و خودآگاهی هر دو در خواب هستند. در خوابگردی بدن بیدار و ذهن خواب است. در خواب روشن خودآگاهی بیدار و بدن در خواب است.

از کار افتادن ماهیچه های حرکتی موجب فلج موقتی بدن می شود. بعضی وقت ها فرد در حین خواب رم به دلایلی بیدار می شود و از اینکه نمی تواند حرکت کند دچار تعجب یا وحشت می شود. در این حالت تحرک ماهیچه های تنفسی هم به کمترین حد خود رسیده و فرد بیدار شده احساس سنگینی یا خفگی بیش از حد می کند. این عدم توانایی حرکت و سنگینی تنفس به توهماتی منجر می شود که در گویش روزمره از آن با واژه بختک یاد می کنند.

در صورت محرومیت از خواب رم، یعنی در صورتی که فرد را به مجرد ورود به خواب رم بیدار کرده و این عمل را حدودا چهار شب انجام دهیم، در خواب های بعدی مدت خواب رم از بیست درصد به حدود بیست و نه در صد می رسد. این کار توصیه نمی شود. رویابین ها به جای اینکه سعی کنند بر مدت خواب رم بیفزایند تلاش می کنند که حداقل زمان رسیدن به مرحله رم را در چرخه خواب جلو بیندازند و یا مستقیما از حالت بیداری به خواب رم وارد شوند. اما چرا رویابین ها به خواب رم اهمیت می دهند؟ علتش این است که رویاها اکثرا در خواب رم به وقوع می پیوندند. در صورتی که بتوان خودآگاهی را بیدار نگه داشت یا به طریقی در حین خواب رم خودآگاهی را بیدار کرد رویا تبدیل به واقعیت دوم می شود. در این حالت خوابی که فرد می بیند چنان زنده و طبیعی ست که از نظر او فرقی با بیداری ندارد. این پدیده زنده و تکان دهنده هزاران سال در انحصار عرفا و جادوگران و شمن ها و پیامبران گوناگون بود. با اصطلاحات آنها تعریف می شد و به روش های آنها به آن پرداخته می شد. اما حالا دانشمندان علم تجربی وارد گود شده و سعی می کنند با تئوری های علمی آن را تبیین کنند. آنها می خواهند موارد استفاده خواب روشن، علت های بروز آن و مکانیسم مغز در هنگام وقوع آن را پیدا کنند و برای ورود به این حالت راه حل های عملی و قابل اجرا ارائه دهند.

در انتهای هر چرخه، خواب رم شروع می شود که مشخصه اصلی آن حرکات سریع چشم است. این حرکات سریع را می شود در فردی که خوابیده به وضوح مشاهده کرد. در این مرحله اگر شخص بیدار

www.khaab.info

شود بهتر می تواند رویایش را شرح دهد. مرحله رم حدود بیست تا بیست و پنج در صد از کل خواب را تشکیل می دهد. گفته می شود که در سایر مراحل خواب هم شخص رویا می بیند ولی بعد از بیداری قادر نیست رویایش را به خاطر آورد. بیشتر رویاهایی که به خاطر می آوریم مربوط به مرحله رم هستند. تحقیقاتی که در آزمایشگاههای خواب درباره خواب روشن انجام می گیرد عموما بر خواب رم متمرکز است و بیشتر وقت ها خواب روشن در همین مرحله پیش می آید. البته در یکی از روش های خواب روشن به نام یوگای رویا هدف نهایی ایجاد خواب آگاهانه بدون رویا دیدن است که تمرینات آن از مرحله رم شروع شده و در انتها منجر به خودآگاهی در خواب عمیق می شود.

خواب رم خواب پارادوکسی یا متناقض هم نامیده می شود چون در این مرحله در حالی که شخص خوابیده اما فعالیت مغز شبیه حالت بیداری ست. امواج مغزی هم شبیه مرحله اول خواب یا همچون حالت بیداری هستند. در خلال خواب رم ضربان قلب و تنفس مثل زمان بیداری تند و نامنظمند اما بدن شل و بی جنبش است. معمولا بعد از هفتاد تا نود دقیقه خوابیدن به مرحله خواب رم وارد می شویم که در چرخه اول حدودا ده تا پانزده دقیقه طول می کشد اما در چرخه های بعدی و هرچه که به صبح نزدیکتر می شویم مدت آن طولانی تر می شود. هر فردی در طول خواب شبانه به طور متوسط بین نود تا صد و بیست دقیقه در خواب رم سر می کند.

چرخه خواب در انتهای خواب رم به پایان می رسد و شخص تا شروع چرخه بعدی یکی دو دقیقه بیدار می شود اما این بیداری را به یاد نمی آورد مگر اینکه سر و صدا های دور و بر زیاد باشند.

رویاها چگونه اند و چه موقع رویا می بینیم؟

قبلا تصور می شد که رویاها فقط در مرحله خواب رم پدیدار می شوند اما امروزه می دانیم که امکان رویا دیدن در همه مراحل خواب وجود دارد. رویاهایی که در مرحله رم از چرخه خواب دیده می شوند، زنده تر و پیوسته تر هستند. در این رویاها نیروی تخیل چنان آزاد و رهاست که هر چیز عجیب و غریب هم در لحظه ی رویا دیدن کاملا عادی به نظر می رسد. مثلا دیدن کسی که مرده چندان غیر عادی نیست و رویابین در آن لحظه از خود نمی پرسد که شخص مورد نظر را چطور می تواند ببیند در حالی که او فوت کرده.

www.khaab.info

رویاها در مرحله خواب عمیق، بدون تسلسل هستند. این رویاها بعضی وقت ها مثل تصاویر ثابت هستند. اما بیشتر وقت ها صوتی اند. به یادسپاری آنها بسیار سخت است و تلاش برای یادآوری آنها مثل اینست که بخواهیم خاطره ای بسیار دور را به یاد آوریم. خودآگاه شدن در خواب عمیق چندان آسان نیست اما اگر مهارت خودآگاهی در خواب عمیق را کسب کنید، مراقبه های گوناگون در این حالت بسیار سرمست کننده و در عین حال مرموز خواهند بود. وقتی که در خواب ژرف خودآگاه می شوید، نگه داشتن فکر روی یک تصویر یا موضوع بسیار آسان می شود و حتی می توان زمان رویا را طوری متوقف نمود که انگار سالهاست مشغول رویا دیدن هستید در حالی که در واقعیت ممکن است چند دقیقه بیشتر طول نکشیده باشد.

رویاها در خواب رم بیشتر از دید اول شخص هستند یعنی رویابین مستقیما در رویای خود درگیر است و همه چیز را چنان تجربه می کند که انگار دارد اتفاق می افتد. رویاها در مرحله ی خواب ژرف بیشتر از دید سوم شخص هستند و مثل این است که دارید به صحنه ی ثابت یا متحرک نگاه می کنید یا به صدای کسی یا طنین موسیقی گوش می دهید.

یک تفاوت بسیار مهم دیگر خودآگاهی در خواب ژرف با خودآگاهی در مرحله رم، جملاتی هستند که از کاراکترهای رویا می شنویم. کاراکترهای رویا اشخاص و موجوداتی هستند که در رویاهای شبانه با آنها برخورد می کنیم. به نظر می رسد که در خواب ژرف این کاراکترها بیانی بسیار زیبا شاعرانه منسجم و پر محتوا دارند و حتی به درخواست شما کتابهایی را که اصلا وجود ندارد برایتان می خوانند. در خواب رم کاراکترهای رویا معمولا (و نه همیشه) خنگ هستند. جملاتی که می گویند بی معنی ست و جوابهایی که به سوالات رویابین می دهند چندان رضایت بخش نیست.

رویاها در خواب سبک یا در ابتدای خواب شبانه غالبا امتداد افکار رویابین هستند و موضوع و محتوای آنها معمولا در رابطه با چیزهایی ست که رویابین در حدفاصل دراز کشیدن تا به خواب رفتن به آنها فکر کرده است.

www.khaab.info

ابزارهای خواب روشن:

پژوهش های تازه نشان می دهند که تحریکات بیرونی در موقع خواب، به رویا منتقل می شوند. مثلا اگر جلوی بینی کسی که خوابیده عطر گل سرخ بگیرید، ممکن است خواب باغ پرگل یا خوابی در رابطه با عطر گل سرخ ببیند.

ابزارهای رویابینی به آن دسته از دستگاههای مکانیکی یا الکترونیکی گفته می شوند که برای بالا بردن توانایی ورود به خواب روشن به کار گرفته می شوند. این دستگاهها کمک دهنده هستند و هدف از بکارگیری آنها ورود به خواب روشن با کمترین کوشش است.

ساده ترین و دم دست ترین ابزارها که به گمان بسیار همه ی رویابین ها از آن استفاده کرده و می کنند، ساعت زنگ دار، قلم، کاغذ و تلفن موبایل است. از زنگ ساعت یا تلفن در زمان هایی که شخص می خواهد با به کارگیری فن بازخوابی به رویای روشن وارد شود بهره می برند. قلم و کاغذ یا صفحه موبایل و تبلت برای ثبت خواب ها (به گونه ی نوشتاری یا گفتاری) به کار می روند.

سایر ابزارهای خواب روشن:

چشم بندها: این دستگاهها در موقع خوابیدن روی چشم گذاشته می شوند و با استفاده از سیگنال های نوری سعی می کنند رویابین را در میانه ی خواب خودآگاه سازند. نسل اولیه این چشم بندها که از دهه شصت خورشیدی وارد بازار شدند از همان آغاز دراز کشیدن، سیگنال ها را پخش می کردند و با وجود کابل هایی که به آنها متصل بود، امکان خوابیدن را بسیار سخت می کرد. به ویژه اینکه در بسیاری موارد سیگنال ها مانع از به خواب رفتن رویابین شده و او را در چرخه اول خواب (خواب سبک) بیدار می کرد. سیگنال های نوری برای افراد حساس، وسواسی و نگران؛ مناسب نبود و آنها را دچار سردرد یا بی خوابی می کرد.

سیگنال های این دستگاهها بر پایه فرکانس امواج مغزی تنظیم شده بودند و تصور سازندگان این بود که اگر بتوان تا زمان معینی نورهای تنظیم شده بر پایه فرکانس امواج مغزی را پخش کرد، مغز هم شروع به تولید این امواج می کند.

www.khaab.info

هدفون ها: کار این دستگاهها مانند چشم بندها بود با این تفاوت که سیگنال های صوتی در گوش ها پخش می شدند. پر آوازه ترین هدفون برای تقویت توانایی خروج از جسم بدست رابرت مونرو نویسنده و پژوهشگر نامیِ این مبحث، وارد بازار شد. مونرو این دستگاهها را بر پایه تئوری همگاهیِ نیمکره های مغز ساخت. بر پایه این تئوری صدای سومی که در نتیجه ی پخش دو سیگنال متفاوت صوتی در مغز پدید می آید، به حس خروج از بدن کمک می کند.

کار هدفون های مونرو اینست که برای هر یک از نیمکره های مغز سیگنال صوتی جدا می فرستد. (با پخش دو سیگنال صوتی ناهمسان در هر گوش). برای مثال اگر در گوش چپ، آوایی با فرکانس ۳۵۰ هرتز و در گوش راست، آوای دیگر با فرکانس ۳۵۹ هرتز پخش شوند، مغز؛ آوای سومی با فرکانس ۹ هرتز تولید می کند که در محدوده امواج آلفا (امواج آرام بخش) است و همزمان بر هر دو نیمکره اثر یکسان می گذارد. به عقیده مونرو با این کار عصب ها در هر دو نیمکره همگاه می شوند و نتیجه اش این خواهد بود که دردهای جسمی کاهش پیدا می کنند، توانایی یاد گیری افزایش می یابد و با تولید امواج گوناگون در مغز می توان اثرات زیاد از جمله آرمیدگی بسیار ژرف و حس خروج از بدن را ایجاد کرد.

در دهه گذشته، با کمک فن آوری نواهای تک شدتی (isochronic tones) قطعات موسیقی جدید ساخته شده اند که برای شنیدن آنها نیازی به هدفون نیست (از فن آوری متفاوتی برای ایجاد امواج مغزی استفاده می شود) و تاثیرشان حتی بهتر است.

پژوهش های علمی که توسط ارتش ایالات متحده و پس از آن بوسیله انستیتوهای علمی انجام شد، نشان داد که سازندگان این ابزارها در تبلیغات خود بسیار گزافه گویی کرده اند.

چشم بندهای مدرن: در چند سال گذشته مخترعان از چشم بندهای تازه رونمایی کرده اند که با فن آوری های جدید ساخته شده و کار با آنها بسیار راحت تر از چشم بندهای قدیمی ست. این چشم بندها مجهر به سیگنال های دیداری و شنیداری هستند. آنها تشخیص می دهند که چه موقع رویابین در حالت خواب رم هست و سیگنال ها را تنها در همان زمان پخش می کنند. نتیجه اش این می شود که رویابین درست هنگامی که مشغول رویا دیدن است، با این سیگنال ها مواجه می شود و اگر پیش از آن تمرینات ارزیابی واقعیت را در بیداری انجام داده باشد، احتمال دگرگونی رویای معمول به خواب روشن بیشتر می شود.

www.khaab.info

بسیاری از این چشم بندها بدون سیم هستند و احساس راحتی بیشتر به رویابین می دهند. بعضی از آنها با فن آوری بلوتوث به کامپیوتر یا موبایل وصل می شوند و با استفاده از نرم افزارهای ویژه می توان مراحل خواب را ثبت یا تجزیه و تحلیل کرد.

بازدهی ابزارها و نرم افزارهای خواب روشن:

نَواهای دو گوشی و فایل های شنیداری که بر پایه همگاهی دو نیمکره مغز در انستیتوی مونرو ساخته شده اند تنها با هدفون های ویژه کاربرد دارند و با هدفون معمولی یا بلندگوی موبایل و لپ تاپ قابل استفاده نیستند.

نواهای تک شدتی (Isochronic tones) را می توان با هدفون معمولی یا بلندگوی لپ تاپ و موبایل گوش داد و از آنها بهره برد. اگرچه کیفیت بهتر هدفون یا دستگاه پخش کننده صدا؛ کارکرد آن را بالا می برد.

منظور از نرم افزارها یا اپلیکیشن های خواب روشن که در ادامه گونه های مختلف آنها را توضیح می دهیم، دسته ای از برنامه های کامپیوتری (برای تلفن همراه یا لپ تاپ) هستند که وظیفه آنها کمک به رویابینی ست.

نرم افزارهای به خاطر سپردن رویا: از این نرم افزارها برای ثبت گفتاری یا نوشتاری خواب ها می توان بهره برداری کرد. مانند اپلیکیشن های ضبط صدا یا برنامه های یادداشت که انواعی از آنها (رایگان و پولی) پیدا می شوند.

نرم افزارهای زنگ و تایمر: از این نرم افزارها برای تنظیم صدای زنگ تلفن با چرخه خواب استفاده می شود. هدف از به کارگیری آنها، نوشتن خوابها یا اجرای فن بازخوابی یا اجرای شگرد زنگ است.
رویابین برنامه را طوری تنظیم می کند که نزدیک به سیصدو شصت دقیقه بعد از به خواب رفتن او زنگ تلفن به صدا درآید (مراحل پایانی چرخه چهارم خواب). در این زمان، هم آخرین رویاهای دیده شده را می توان به خوبی و با ذکر جزییات یادداشت یا آوابرداری کرد و هم می توان با در صد موفقیت بالا یکی از تکنیک های خواب روشن را به کار گرفت.

www.khaab.info

نرم افزارهای امواج مغزی: این نرم افزارها با پخش فرکانس های گوناگون نواهای تک شدتی و دو گوشی در هدفون، هدفشان این است که مغز را وادار به تولید امواجی کنند که هنگام خواب روشن تولید می شود.

گوش دادن به نواهای دو گوشی و تک شدتی به تنهایی برای بسیاری از افراد نه تنها آرام کننده به نظر نمی رسند بلکه آنها را عصبی هم می کنند (به ویژه کسانی که اعصاب درب و داغانی دارند). این صداها مانند موج رادیو ، صدای تلویزیون برفک دار، صدای تراکتور صدای سشوار یا صدای چکشی که با ضرباهنگی یکسان کوبیده می شود، به نظر می رسند.

از آنجا که چنین صداهایی امروزه به عنوان صداهای دست ساز و اضطراب آور شناخته شده اند، بسیاری از آدم های حساس و تلقین پذیر با شنیدن آنها اعصابشان به هم می ریزد. اما نوزادان که هنوز فرایند اجتماعی شدن را طی نکرده اند با چنین صداهایی به راحتی آرام می شوند یا به خواب می روند. برای کم کردن اثر تداعی کننده منفی این صداها، سازندگان آنها را با صداهای طبیعی مانند شرشر آب، صدای باد، امواج دریا و یا قطعات موسیقی کلاسیک و آرام بخش مخلوط کرده اند تا بلکه تداعی صداهای اعصاب خرد کن را از بین ببرند.

پرسش اصلی اینجاست که این دستگاهها و نرم افزارها تا چه اندازه برای پدید آوردن خواب روشن یا احساس خروج از جسم کارآیی دارند؟

برنامه های کمک دهنده مانند ضبط دیجیتالی صدا و نوشتار و تایمر تلفن همراه در هر صورت مناسبند و کار رویابین را در فرایند یادآوری خواب ها یا ارزیابی واقعیت در طول روز آسان می کنند.

دستگاهها و نرم افزارهایی که بر اساس همگاهی نیمکره های مغز (Hemi-Sync) ساخته شده اند، از نظر علمی کارآیی آنها به اثبات نرسیده. پژوهش های علمی نشان می دهند که تاثیر این دستگاهها و همینطور نواهای تک شدتی و دو گوشی به اندازه ای نیستند که بتوانند امواج مغز را تغییر داده یا آنچه را که سازندگان این دستگاهها ادعا می کنند به انجام رسانند.

به کارگیری دستگاهها و نرم افزارهای خواب روشن، دشوار و پر دردسر است. رویابین باید دستگاه مورد نظر یا دست کم هدفون را همه شب در گوش داشته باشد تا شاید در زمان رویا دیدن به کارش

آید. بسیاری از افراد بعد از چند دقیقه تا یک ساعت ناخودآگاه هدفون یا چشم بند را به کناری می اندازند و می خوابند.

راه حلی که به نظر می رسد اینست که دستگاه یا نرم افزار را فقط هنگامی که به شدت خواب آلود هستیم به کارگیریم تا به محض به خواب رفتن بر ذهن اثر بگذارند. این راه حل ممکن می بود اگر رویاها بلافاصله بعد از به خواب رفتن آغاز می شدند. اما می دانیم رویاهایی که منجر به خواب روشن می شوند غالبا در مرحله رم از چرخه خواب و بیشتر از چرخه سوم به بعد (کم و بیش چهارساعت بعد از شروع خواب) روی می دهند.

برخی از رویابین ها بر این راهبندها چیره می شوند و همه ی شب را با چشم بندهای نسل جدید می خوابند. این دستگاهها هم بدون سیم هستند و هم می توانند زمان خواب رم را تشخیص داده و فقط در همان موقع نرم افزار شنیداری یا دیداری خود را به کار بیندازند. بنابراین کار با آنها راحت تر است.

اما میزان موفقیت این رویابین ها در به کارگیری چنین دستگاههایی تا چه اندازه است؟

هنوز پژوهش جامعی در این باره انجام نشده. اما با توجه به گزارش های بیشمار در انجمن های اینترنتی و تجربیات شخصی می توان گفت اثر این دستگاهها سریع تر یا بهتر از شگردهای دیگر نیست.

توقع و چشمداشت کسانی که این دستگاهها یا برنامه ها را می خرند بسیار بالاست و انتظار دارند که بدون زحمت خواب روشن ببینند. این افراد پس از چند بار تلاش ناامید می شوند و آن را به کناری می اندازند.

رویداد دیگری که پس از چند باربهره وری از این دستگاهها یا نرم افزارها رخ می دهد، جای گرفتن سیگنال در رویاست. برای نمونه اگر شما از چشم بند رویابینی استفاده نمایید، چشم بند کم و بیش در هنگام خواب رم به کار می افتد و سیگنال های نوری روی پلک های بسته شما می فرستد. اگر شما هیچ اطلاعی از خواب روشن نداشته یا قبلا تمرینات عملی در این زمینه انجام نداده باشید یا در زندگی روزمره خود آگاه و هوشیار نبوده باشید، ممکن است ناخودآگاه در خواب ببینید که در جایی

www.khaab.info

تاریک به پرده ای نیمه روشن نگاه می کنید (یا خوابی با این درونمایه). این رخداد حتی زمانی هم که یک رویابین حرفه ای باشید و بخواهید تنها با استفاده از دستگاه یا برنامه نرم افزاری رویای روشن ببینید پیش می آید.

در یک جمع بندی کلی می توان گفت ابزارهای الکترونیکی و نرم افزارهایی که در حال حاضر در بازار تجاری خواب روشن هستند، انتظارات مشتریان را برآورده نمی کنند. دستگاههای الکترونیکی که در آزمایشگاههای پیشرفته خواب از آنها بهره گرفته می شود، کارآیی بسیار بالاتر و برتر دارند اما این دستگاهها در واقع مخلوطی از به هم بستن چند دستگاه با سیم ها و کابل های بسیار زیاد با نظارت کارشناسان هستند و تهیه یا بکار گیری آنها برای افراد عادی ممکن نیست. شاید تا چند سال دیگر نمونه اولیه چنین دستگاههایی که با آنها بتوان به شکلی موثر در مغز نفوذ کرد و آن را تحت تاثیر قرار داد، وارد بازار شوند. تا آن موقع، بهترین روش های خواب روشن همان ها هستند که در بخش شگردها در همین کتاب توضیح داده شده اند.

تحقیقات سیا

سؤال مهمی که در رابطه با معمای خروج از جسم مطرح می شود این است که موضع دولت ها در این باره چه بوده و هست؟ به کار گیری استعداد برون فکنی، می‌تواند پشتوانه و تضمین موفقیتِ بسیاری از عملیات های جاسوسی باشد. طبیعتاً چنین توانایی از چشم سازمان های جاسوسی مخفی نمی ماند.

طبق گزارش های رسمی، از سال 1970 تا 1995 سازمان جاسوسی سیا چیزی حدود بیست میلیون دلار برای تحقیق درباره دوربینی (Remote viewing) هزینه کرده و متخصصان بسیاری را در این زمینه به کار گرفت. البته روی آوری سازمان سیا به تحقیقات درباره استعدادهای مخفی انسان از خیلی قبل تر از این تاریخ یعنی سال‌های بعد از جنگ جهانی دوم شروع شده بود. قبل از آمریکایی ها، نازی ها در آلمان از چند سال پیش از شروع جنگ تا سال‌های پایانی تحقیقات وسیعی را درباره قدرت‌های فراذهنی انجام دادند.

www.khaab.info

آمریکایی ها با انجام تحقیقات دوربینی می‌خواستند از حریف خود، شوروی سابق عقب نمانند. آن‌ها با دریافت گزارش های جاسوسی از داخل شوروی دریافتند که شوروی‌ها نیز به شدت در حال تحقیق بر روی توانایی‌های فوق طبیعی انسان هستند.

منظور از دوربینی یا ادراک از راه دور، دسترسی به اطلاعاتی ست که فردِ دوربین از نظر زمانی یا مکانی امکان دسترسی معمولی به آن‌ها را ندارد.

سازمان سیا در اواخر دهه هفتاد تحقیقات خود در این زمینه را تحت عنوان پروژه استارگیت شدت بخشید. استارگیت تا سال 1995 که این سازمان حمایت مالی خود را از آن قطع کرد، مخفی نگاه داشته شد.

ریزل در کتاب فراروانشناسی خود توضیح می‌دهد که تمرینات دوربینی - که خروج آگاهی از بدن یا برون فکنی هم جزء آنهاست – در پنج مرحله انجام می گرفته است: Ryzl, M.: Parapsychologie. Genf 1989

مرحله اول: قدم‌های اولیه جزء به جزء برای فرد مورد آزمایش توضیح داده می شدند. پیش‌داوری‌ها درباره هیپنوتیزم یا ادراکات فراحسی، تصحیح می شدند. به فرد مورد آزمایش اجازه داده می‌شد که هر ابهامی را با طرح سؤالات رفع کند.

مرحله دوم: فرد مورد آزمایش را با استفاده از روش‌های معمولیِ هیپنوتیزم به خلسه عمیق وارد می کردند. در این مرحله هدف این بود که با استفاده از تلقین در فرد مورد آزمایش، توهّمات دیداری ایجاد کرده و اعتماد او را برای تقویت توانایی‌های فراحسی بهبود بخشند.

مرحله سوم: وقتی که فرد مورد آزمایش، دچار توهمات بینایی می شد، به او وظیفه‌ای مبنی بر دریافت ادراک های گوناگون از یک شیء مشخص، محول می شد.

مرحله چهارم: تلاش اول معمولاً رضایت‌بخش نبود. آزمایش کننده همواره با کمک به آزمایش شونده، اشتباهات او را فورا تصحیح می کرد. به این ترتیب فرد مورد آزمایش یاد می‌گرفت که توهم را از ادراک فراحسی تشخیص دهد.

www.khaab.info

مرحله پنجم: اگر آزمایش شونده بسیار تلقین پذیر می بود، می شد با فن پُست هیپنوتیزم، استعداد فراحسی او را به زمان بیداری انتقال داد. با این روش، فرد مورد آزمایش می‌توانست شخصاً و بدون کمک هیپنوتیزور در موقع لزوم وارد خلسه عمیق شود و ادراکات فرا حسی را دریافت نماید.

ریزل توضیح می‌دهد که احتمال موفقیت در این روش ده درصد بوده است. یعنی از هر صد آزمایش ده تا ممکن بود به ادراکات فراحسی بینجامد.

نویسنده کتاب آواز سحرآمیز Forsar, G. & Bludorf, F.: Zaubergesang. München 1998 توضیح می‌دهد که سازمان سیا در عرض بیست سال طی پروژه استارگیت و با آزمایش های مختلف روی بسیاری از کاندیدها، شش مامور پر استعداد را آموزش داد که قادر بودند جدیدترین اختراعات نظامی شوروی، موقعیت دقیق گروگان های آمریکایی در تهران و اعمال معمرقدافی رهبر سابق لیبی را با استفاده از تکنیک های خروج از بدن زیر نظر بگیرند. (دولت آمریکا این گزارش ها را تأیید یا تکذیب نکرده است).

تعداد زیاد گزارش هایی که توسط خبرنگاران، واقعه نگاران و ماموران بازنشسته یا جدا شده از سازمان های امنیتی در رابطه با تحقیق بر توانایی‌های فراحسی و به ویژه توانایی خروج از جسم منتشر شده، بسیاری را به این باور رسانده که سازمان های جاسوسی از ادراکات فراحسیِ ماموران خود برای انجام ماموریت های به ظاهر غیرممکن استفاده می کنند. خیلی از کسانی که در بازار مسائل فوق طبیعی به نحوی منفعت دارند، این گزارش ها را به عنوان شاهد و سند غیر قابل انکار مبنی بر امکان استفاده عملی از جسم ستاره ای مطرح می کنند.

سوای پروپاگاندا و تبلیغات اغراق آمیز این عده، به نظر می‌رسد که انگیزه‌های دیگر هم در نوشتنِ گزارش ها و خاطرات مربوط به استفاده سازمان های جاسوسی از ادراکات فراحسی دخیل بوده. انگیزه‌هایی مثل مشهور شدن، مطرح شدن و پول در آوردن.

امروزه قطعاً می‌دانیم که سازمان سیا دستکم از سال 1970 تا سال 1995 میلادی پروژه های مختلفی را که هدف از آن‌ها شناخت، تقویت و استفاده عملی از توانایی‌های فرامادی انسان بوده، زیر پوشش داشته. اما ظاهراً این تحقیقات راه به جایی نبرده و اهداف مورد نظر را برآورده نکرده اند.

www.khaab.info

یقیناً نتایج این تحقیقات بر نحوه آموزش‌های جسمی و روانی سربازان ارتش و خلبانان تأثیر گذاشته و منجر به کشف یا ابداع روش‌های مختلفی برای بالا بردن توانایی‌های جسمی و روانی آن‌ها شده است اما بعید به نظر می‌رسد که مستقیماً به تربیت مامورانی با قدرت‌های فوق مادی منجر شده باشند.

استفاده از برون فکنی در اعمال جاسوسی یا پلیسی به دو دلیل عمده موفقیت آمیز نیست:

اول: طبیعتِ تجربه برون فکنی و احساسات و روحیاتی که با آن مرتبط است با اهداف سازمان های جاسوسی یا پلیسی همخوان نیست. مهمترین نتیجه ی توانایی خروج از جسم احساس آزادی و لطافت بی نظیری ست که از خود به جا می گذارد. کسی که چنین حسی دارد طبیعتاً خود را تبدیل به موش آزمایشگاهی نمی‌کند و تمایلی هم ندارد که ابزار دست قدرت طلبان باشد یا اوامری را بدون چون و چرا یا صرفاً بر اساس منافع سیاسی به اجرا درآورد.

دوم: در تجربه برون فکنی هیچ چیز صد در صد قطعی و حتمی نیست. دنیایی که شما به آن وارد خواهید شد یا همین دنیای معمولی ست یا کپی کامل و بی عیب و نقصی از آن. هیچ راهی وجود ندارد که از قبل تصمیم بگیرید به کدام یکی وارد شوید. تلاش‌ها و آزمایش های شخصی شما برای فهمیدن اینکه با جسم اختری خود به همین دنیا وارد شده‌اید یا نسخه ی اختریِ همین دنیا، بعضی وقت‌ها جواب می‌دهد و بعضی وقت‌ها نمی دهد. چیزی که شما شاهدش خواهید بود یا کاری که انجام می‌دهید لزوماً و حتماً همانی نخواهد بود که قبل از ورود به این حالت قصد کرده اید. جذابیت و سحرآمیزی این جهان شگفت انگیز چنان شما را در خود غرق می‌کند که برایتان مشکل خواهد بود ماموریتی را که به خاطرش برون فکنی کرده‌اید به انجام برسانید. از طرف دیگر شما در برون فکنی همواره با عناصری از دنیای رؤیای خودتان هم درگیر هستید که این نیز مزید بر علت می‌شود و شناسایی واقعیت از رؤیا را بسیار مشکل می کند.

گذشت زمان در خواب روشن:

در فیلم سرآغاز(inception) ساخته کریستوفر نولان، قهرمانان فیلم برای کاشتن یک ایده ی جدید در ذهن قربانی با کمک خواب روشن به لایه‌های عمیقِ رویای او سفر می کنند. هر لایه که پایین‌تر می روند، زمانِ واقعی کندتر می‌گذرد یا اینطور بگوییم زمان در رؤیا سریع‌تر سپری می شود. یعنی ذهن،

www.khaab.info

رویدادها را بسیار سریع‌تر متصور می شود. به طوری که یک ثانیه در دنیای واقعی معادل چند ساعت در دنیای رویاست.

وقتی که «سایتو» تیر می‌خورد و مجروح می شود، به عمیق‌ترین لایه رؤیا – برزخ – منتقل می شود. «کاب» هم پس از اینکه توسط همسرش در رؤیا زخمی می شود، به برزخ رؤیا و در کناره ی ساحلی که ویلای «سایتو» آنجاست سقوط می کند. با اینکه فاصله زمانی بین انتقال هر دو به برزخ رویا چند ثانیه است، اما در برزخ – عمیق‌ترین لایه رؤیا – چند ده سال گذشته. به طوری که «سایتو» تبدیل به پیرمردی شده و فکر می‌کند که دارد در واقعیت زندگی می کند.

بعد از اینکه آن دو با هم صحبت می‌کنند و با مرور خاطراتشان متوجه می‌شوند که در لایه‌ای از خواب گیر افتاده اند و کارهای زیادی در واقعیت دارند که هنوز انجام نشده. همین موجب می‌شود تا رؤیای بیدارپندارانه ی آنها دوباره تبدیل به رؤیای هوشیار شود و به سطح برگردند. صرفنظر از زیبایی و جذابیت فیلم، در پایان تماشاچی با دهها سؤال معما گونه روبرو می شود. یکی از آن سؤال‌ها این است: آیا زمان را می‌توان در خواب روشن تغییر داد؟

آیا می‌توان گذر زمان را در دنیای خواب روشن چنان سریع کرد که هر دقیقه معادل چند روز یا حتی چند سال باشد؟ و آیا می‌توان به این طریق هر شب، یک عمر زندگی کرد و با تجربیاتی ناب و دست اول به دنیای بیداری برگشت؟

ابتدا ببینیم تحقیقات علمی چه می گویند؟ استفن لابرج در این باره تحقیقی انجام داد:

او از افراد مورد آزمایش – که استعداد ورود به خواب شفاف داشتند – خواست که بعد از ورود به خواب شفاف ابتدا با حرکت چشم‌ها علامت دهند که وارد خواب شفاف شده اند. (این کار ممکن است). سپس چند ثانیه صبر کنند و دوباره با حرکت چشم علامت دیگری بدهند. نتیجه تحقیق این بود که گذشت زمان در رؤیا باگذشت زمان در واقعیت تقریباً مساوی ست. یعنی یک ثانیه در رؤیا تقریباً معادل یک ثانیه در بیداری ست.

www.khaab.info

اما نتیجه این آزمایش هم پاسخ درستی به پرسش بالا نیست. چون در این آزمایش ذهن رویابین ها به شمردن ثانیه ها و علامت دادن به دنیای بیرون معطوف بود. ولی در رؤیای روشن معمولا ذهن رویابین معطوف به دنیای رویاست و کاری به واقعیت ندارد.

گذشت زمان در رؤیا بیشتر یک مسأله کیفی ست تا کمّی. خیلی از رویابین ها گزارش می‌دهند که زمان در بعضی از رؤیاهای آن‌ها بسیار سریع‌تر از واقعیت می گذرد. آن‌ها چنان در جهانِ خواب روشن غرق می‌شوند که به نظر خودشان ساعت‌ها یا حتی روزها گذشته است اما در واقعیت رویای آن‌ها

بیشتر از چند دقیقه نبوده است.

اتفاق دیگری که بعضی وقت‌ها در خواب روشن رخ می دهد، شدتِ اطلاعات دریافتی ست. در بعضی تجربه‌های عرفانی مثل اشراق آنچه که در لحظه درک می‌شود چنان شدید، یکباره و زیاد است که بعد از تمام شدن آن تجربه، انسان به ساعت‌ها زمان نیاز دارد تا آنچه را که تجربه کرده هضم کند یا به صورت واحدهای فکری در قالب کلمات بیان نماید. این موجب می شود که تجربه گر به خطا افتد و فکر کند که ساعت ها در آن حال بوده در صورتی که همه آن تجربه، لحظه ای بیش به درازا نکشیده است.

www.khaab.info

پیش گویی آینده در خواب روشن:

آیا می توان در خواب روشن به پیشواز آینده رفت و آینده را دید؟

امکان پیش بینی علمی وقایع طبیعی که ممکن است در آینده رخ دهند وجود دارد. مثلا هواشناس ها با شناسایی جهت حرکت توده های ابر، بادهای مختلف، رطوبت و درجه هوا و ده ها فاکتور دیگر پیش بینی می کنند که در بیست و چهار ساعت آینده هوا در منطقه جغرافیایی مشخصی چگونه خواهد بود. اما این فقط پیش بینی ست و با پیش گویی فرق دارد. پیش بینی علمی بر اساس داده های گوناگون اطلاعاتی انجام می گیرد و کسی که این پیش بینی را انجام می دهد همواره احتمال محقق نشدن آن را در نظر می گیرد و پیش بینی خود را با واژه هایی مثل احتمالا، شاید، ممکن است، اگر... پس... ، و واژه ها و اصطلاحات مشابه بیان می کند.

روان شناس ها هم می توانند با دقت در گذشته یک فرد، محیطی که وی در آن زندگی کرده یا می کند و اخلاق و ویژگی های آن فرد آینده او را پیش بینی کنند و مسیری را که او احتمالا در آینده طی خواهد کرد نشان دهند. اما این پیش بینی علاوه بر اینکه خیلی کلی ست، همیشه هم درست از آب در نمی آید و همواره با فاکتورهای در نظر گرفته نشده ای به هم می ریزد. بنابراین مطلق و غیر قابل تغییر نیست.

اما در مورد پیش گویی چطور؟

آیا کسی که در خواب روشن مهارت دارد می تواند آینده را پیش گویی کند؟

آینده انسان و وقایعی که برای او اتفاق خواهند افتاد یک احتمال از میلیون ها احتمال است. هر رخداد کوچک که شما آن را به هیچ می گیرید مثل وزیدن نسیمی ملایم یا افتادن ریگی در کفش ممکن است منجر به وقایعی زنجیروار شده و مسیر زندگی را به طور کامل تغییر دهند. برای پی بردن به آینده باید بر همه نیروهایی که در گذشته و در این لحظه شما را تحت تاثیر قرار داده و می دهند و نیز همه نیروهای طبیعی که در گذشته و در این لحظه بر شما و محیط اطراف شما اثر گذاشته و می گذارند آگاهی داشته باشید و در ضمن طریقه حل معادلات چند صد مجهولی را هم بدانید. تجزیه و تحلیل

www.khaab.info

چنین حجم عظیمی از اطلاعات ممکن است شما را قادر سازد تا احتمالا یک ثانیه آینده را پیش بینی کنید.

آینده در دنیای اختری هم یک احتمال از میلیون ها احتمال است. و همه آنچه که در رابطه با پیش گویی در دنیای بیداری گفته شد در آنجا هم صدق می کند.

احتمال اینکه این دو بر هم منطبق شوند یعنی وقایعی که در خواب روشن دیده می شوند بعدا در بیداری اتفاق بیفتند، بسیار کم است. چیزی در حد حدس زدن.

اشراف دقیق بر آینده تقریبا غیر ممکن است.

اما چرا بعضی از فال گیرها و رمال های حرفه ای پیش گویی شان به واقعیت می پیوندد یا آنچه را که درباره شما می گویند منطبق بر واقعیت است؟

علتش این است که شما از میان گفته های آقا یا خانم فال گیر فقط آن حرف هایی را می شنوید که می خواهید بشنوید. نود در صد آنچه که فال گیرها می گویند مبهم، دو پهلو و قابل تفسیر است. ده درصد اظهاراتشان روشن و دقیق است. این ده درصد حرف های دقیق یا درباه شما صدق می کنند یا نمی کنند. اگر صدق کنند شما را شگفت زده و هیجان زده می کنند. اگر صدق نکنند، ذهن شما آنها را نادیده گرفته و به تفسیر آن نود درصد دیگر می پردازد. تفسیر شما هم به گونه ای ست که "مَنِ" شما را راضی کند و شما را شگفت زده و هیجان زده نماید.

آنها که استخاره می کنند چطور؟

چرا بعضی افراد مومن و معتقد، استخاره می کنند یا اجازه می دهند برایشان استخاره کنند و تصمیمات مهم را با توجه به نتیجه این استخاره ها می گیرند؟ پاسخ روشن است: کسی که استخاره می کند، دو دل است و درباره موضوع مورد استخاره قادر به تصمیم گیری نیست. نتیجه استخاره هر چه که باشد پایانی است بر دودلی. اما لزوما و حتما درست نیست بلکه حکم شیر یا خط دارد. با این تفاوت که ذهن فرد مومن به شیر یا خط اطمینان ندارد اما به استخاره اطمینان دارد.

www.khaab.info

فال گیرها رمال ها و استخاره کننده ها جادوگران سیاه هستند. هیچ قدرتی برای پیش گویی آینده ندارند. از توانایی شما بر علیه خودتان و از ضعف شما به نفع خودشان استفاده می کنند. هدف آنها مشخصا دو چیز است: خالی کردن جیب شما و نفوذ بر شما.

آینده، پیش گویی ناپذیر، راز آمیز و مه آلود است. به جای پیش گویی آن، برنامه ریزی اش کنیم.

www.khaab.info

پاره سوم:

شگردهای خواب روشن و برونفکنی

www.khaab.info

اجازه دهید ابتدا درباره موضوع مهمی که احتمالا کنجکاوی شما را برای خواندن این کتاب برانگیخته بپردازیم. ممکن است بگویید: کتاب های زیادی خوانده و تمرینات زیادی انجام داده ام با استادان بی شماری صحبت کرده و تقریبا هر کاری برای تجربه خروج از کالبد انجام داده ام اما نتوانستم آن را تجربه کنم. چرا؟

علت را می توان در موارد زیر بررسی کرد:

برخورد عادتی

اگر به نهری جاری و کم عمق خیره شوید متوجه خواهید شد که پستی و بلندی های آب همواره ثابت است. سنگ ریزه ها یا موانع طبیعی که در کف نهر قرار گرفته اند چین و چروک مواج و متحرک روی آب را پدید می آورند. بستر نهر ثابت و آب آن همواره جاری ست. اگر لیوان آبی از آن بردارید این آب همان آبی نیست که چند دقیقه یا چند لحظه قبل یا بعد، دقیقا از همان نقطه برداشته یا بر خواهید داشت. آبی تازه است.

www.khaab.info

پدیده برون فکنی هم همینطور است. محتوایی مواج و متحرک دارد. حتی بستر آن هم که جسم شماست متحرک و مواج و پر تلاطم است. بنابراین انتظار نداشته باشید همانطور که پیراهن تان را از تن در می آورید روح را هم از جسم بیرون بکشید هر چند که این تصویری کاملا معمول و تصوری ست که تقریبا علت ناکامی در بیشتر تمرینات خروج از جسم است.

خاصیت دنیای فیزیک اینست که شما هر چه بیشتر با تکلیف خود آشنا باشید بهتر می توانید از عهده انجام آن بر آیید. بیشتر تمرین کننده ها می خواهند به همین ترتیب برونفکنی را تجربه کنند.. به عنوان تکلیفی آشنا. متاسفانه نمی شود.

تا وقتی که به این پدیده به عنوان چیزی آشنا نگاه کنیم احتمال تجربه ی ارادی آن و تکرارش بسیار کم است.

پدیده برون فکنی راز آلود و اسرار آمیز است. دقیقا همین طور هم به آن نگاه کنید: ناشناخته و پر رمز و راز. هر دفعه که آن را تجربه می کنید تجربه شما نو و تازه و زنده و دست اول است. هر تجربه ی برون فکنی بی بدیل و بی نظیر است و ممکن است نسبتی با بقیه تجربیات برون فکنی که تا الان داشته اید نداشته باشد. همواره غول چراغ جادو هدیه ی جدید و غافلگیر کننده برای عرضه دارد. تکرار مکررات به معنی اعمال ملالت آور و خسته کننده ی دنیای روزمره در آن وجود ندارند.

درباره عادت ها و هوشیاری روزانه در کتاب آموزه های خواب روشن مفصلا توضیح داده شده.

بزرگ کردن موضوع:

حول پدیده برون فکنی آنقدر افسانه و باورهای بی سند و اظهار نظرهای مختلف تنیده شده اند که آدم را گیج می کنند.

تقریبا همه کسانی که درباره پدیده برون فکنی نوشته اند یا اینجا و آنجا در موردش حرف می زنند آن را به نوعی با معنویات و مقدسات پیوند می دهند. از صفای باطن و اخلاقیات حرف می زنند. معتقدند که اگر کسی از درون ناب و بی عیب و نقص نباشد نمی تواند برون فکنی کند. مراسم یک نفره بسیار پیچیده و سختی به نوآموز می دهند و البته بسیاری از این به اصطلاح کارشناسان معنویت ادعا می

www.khaab.info

کنند که نوآموز باید به آنها یا معتقدات آنها یا متون مقدس آنها ایمان بیاورد تا موفق به این "کار عظیم" شود.

ذهن انسان عادت دارد انتخاب اول خود را بسیار مهم تر از انتخاب های بعدی بداند. از این موضوع در روانشناسی تحت عنوان اثر لنگر انداختن یاد می کنند.

اولین انتخاب های اعتقادی شما را جامعه تا قبل از پنج سالگی به شما داده است. هر اظهار نظری که در تضاد با این اعتقادها باشد شما را وا می دارد که سریعا واکنش منفی نشان دهید. فرقی نمی کند که بیست ساله یا هفتاد ساله باشید. شما بنده و برده ی اعتقاداتی هستید که در ابتدای زندگی در ذهنتان نشانده شده.

وقتی کسی می گوید برون فکنی پدیده ای معنوی ست، این تعریف همسو با اعتقادات شماست. بنابراین ذهن شما به شکلی خودکار گوینده را تایید نموده و برای تناقض های احتمالی در حرف های او هم شروع به توجیه می کند.

ذهن شما این اصل را می پذیرد که برای تجربه ی خروج از کالبد باید ابتدا انسان معنوی بود و چون معنویت هیچ تعریف مشخصی ندارد ذهن شما به همان تعریفی که گوینده از معنویت می کند اکتفا می نماید. نتیجه اش این می شود که برای به اصطلاح پاکسازی درون وارد یک پروسه زمانی بسیار طولانی می شوید.

شما عادت دارید خود را انسان بسیار مهمی بدانید. برای راضی کردن این حس خود بزرگ بینی باید چیزی را که دنبالش هستید چنان بزرگ کنید که ارزش دنبال کردن داشته باشد. اما از طرف دیگر هر چقدر موضوعی را بزرگتر کنیم دستیابی به آن برای ما سخت تر و مشکل تر می شود. چون اگر به سادگی به آن دست پیدا کنیم، دچار تناقض درونی خواهیم شد. وقتی که "من" احساس بزرگی می کند پس "هدفش" هم باید بزرگ باشد.

اگر این جملات را تایید می کنید، تجربه برون فکنی برای شما تبدیل به موضوعی بزرگ و دست نیافتنی شده. قدم اول برای شما توسعه ی خودآگاهی در زندگی روزمره است. در بخش های دیگر این کتاب و همینطور در آموزه های خواب روشن راهها و روش هایی برای توسعه خودآگاهی پیشنهاد

www.khaab.info

شده است. هر چند که خودآگاهی آسان ترین کار جهان است. کافی ست همین الان هم به وجود خودتان آگاه باشید و هم بدانید که دارید این کلمات را می خوانید و این احساس را استمرار دهید.

سادگی و پیچیدگی:

معمولا وقتی کسی می خواهد درباره موضوعی صحبت کند یا بنویسد، اگر اطلاع کمی از آن موضوع داشته باشد یا ابعاد موضوع هنوز برایش روشن نشده و بر آن مسلط نباشد، سعی می کند با واژه ها و اصطلاحات دو پهلو و عجیب و غریب به آن بپردازد و به اصطلاح سطح بالا حرف بزند. بنابراین هر جا دیدید کسی از واژه هایی مثل برون فکنی یا خروج از جسم یا خواب روشن و شفاف و ... حرف می زند و قادر به تعریف واژه هایی که به کار می گیرد نیست، یا تعریف هایی که ارائه می دهد اصلا برای شما قابل فهم نیستند، یا تعریف های او با واژه های جدید و ناشناس دیگری بیان شده اند که به ابهام موضوع می افزایند، او را زیاد جدی نگیرید. چنین فردی احتمالا در قدم بعدی از شما خواهد خواست که اخلاقیات را رعایت کنید، آدم پرهیزگاری باشید روزه و دعا و نمازتان ترک نشود، ظلم نکنید و هر چه که به شما گفته می شود بی چون و چرا اجرا کنید تا استاد یا خدا یا مادر جهان به شما رحم کند و طریقه خروج از جسم را به شما عنایت فرماید.

خوشبختانه اینها هیچ کدام ربطی به برون فکنی ندارند. برای تجربه پدیده خروج از جسم لازم نیست که شما آدم معنوی یا مذهبی باشید یا گناه نکرده باشید یا بچه مثبت باشید یا اصول اخلاقی خاص داشته باشید. همچنین لازم نیست که عضو فرقه و مذهب و مکتب ویژه ای باشید.

از آن گذشته لازم نیست که وارد بحث های هندی یا بودیستی یا تبتی شوید و سر خودتان را با واژه هایی مثل چاکرا و کندالینی و مانی پورا و پینگالا و ایندیرا و ماهاتنا و دست بودا و مار زنگی و فیل چهار کله و کریشنای آوازخوان و چشم سوم و حس ششم و بعد هفتم و جسم هشتم و آسمان نهم و مقام دهم و اینطور چیزها به درد آورید.

لحظه ی مناسب

دلایل یا انگیزه هایی که موجب می شوند افراد به خواب های خود بیشتر توجه کنند، معمولا هنری، ورزشی یا عرفانی و رازوری هستند.

www.khaab.info

ممکن است شما برای پروژه ی هنری خود دنبال سبک های خلاقانه و کاملا جدید بگردید یا به عنوان نویسنده و فیلمساز در به در دنبال سوژه مناسب باشید. یا برای بالا بردن قدرت بدنی خود و شرکت در مسابقات ورزشی به تمرینات ذهنی در خواب روی آورید. شاید هم در نتیجه ی علاقمندی های معنوی و عرفانی به موضوع خواب روشن پرداخته و بخواهید در جهان های بی نظیر رویا جوابی برای معمای هستی بیابید.

در هر صورت و صرفنظر از اینکه با چه انگیزه ای به این موضوع پرداخته اید، احتمالا بعد از مدتی تمرین، اشتیاق و جدیت اولیه کمرنگ می شود و ممکن است از ادامه تمرین های خواب روشن دست بردارید. یادگیری خواب روشن مثل هر مهارت دیگر نیاز به مداومت و حوصله دارد. تمرین های گاهگاهی نتیجه می دهند اما این نتایج موقتی خواهند بود. برای اینکه انگیزه خود را تقویت کرده و این قابلیت ذهنی را دائمی کنید، به نکات زیر توجه نمایید:

فکر کردن به نگرانی های روزمره انگیزه و اشتیاق را در شما می کُشد. هدف شما هر چه که باشد، هدف مالی یا هنری یا معنوی یا هر هدف دیگر، به محض اینکه در نگرانی های روزمره غرق شوید کمرنگ می شود. نگرانی ها شما را از تلاش باز می دارند .

فکر کردن به راه از بین بردن نگرانی های روزمره، شما را سرزنده و تر و تازه می کند. برای اینکه ذهن خود را از درگیر شدن با نگرانی ها برهانید و با راه حل از بین بردن نگرانی ها درگیر شوید، احتیاج به حرکت دارید. حرکت و فعالیت بدنی ذهن شما را تازه و نگاه شما را نو می کند.

منتظر لحظه ی مناسب نباشید. خیلی ها کنجکاو هستند اما جدی نیستند. می خواهند از هر چیزی سر در آورند و منتظر فرصت هستند تا زمانش برسد و کاری را که قرار است انجام دهند به انجام برسانند. متاسفانه زمان مناسب هرگز فرا نمی رسد. چرا؟ چون زمان مناسب همین الان است و همین الان را شما در انتظار لحظه ی بهتر، از دست می دهید. مثلا ممکن است یکی از روش های خواب روشن را بخوانید و تصمیم بگیرید که فردا یا پس فردا در فرصت مناسبی آن را انجام دهید اما این فردا یا پس فردا یا فرصت مناسب هیچ گاه نمی رسند. چون هر فردایی یک امروز است. این درباره سایر ابعاد زندگی هم صدق می کند.

اساتید پرمدعا:

مشکل بسیار بزرگ دیگر سر و کار داشتن با کسانی ست که ادعای استادی در خواب روشن و پدیده های مرتبط با آن دارند و در عین حال راهکارهای بسیار سخت و پیچیده و غیر عملی به شما ارائه می دهند یا مبهم حرف می زنند یا شما را می ترسانند. هر جا که با کسی برخورد کردید و متوجه شدید که سعی می کند از کلمات و اصطلاحات دو پهلو یا مبهم استفاده کند، سریعا از او فاصله بگیرید. دو پهلو و مبهم حرف زدن نشان از ندانستن دارد. این درباره کسانی هم که به اصطلاح سطح بالا حرف می زنند صدق می کند. کسی که چیزی می داند و قادر نیست آن را به دیگران منتقل کند، در واقع چیزی نمی داند. از چنین افرادی فاصله بگیرید و به دام آنها نیفتید. اگر کسی بتواند کاری انجام دهد، می تواند روش انجام آن کار را هم با کلمات و جملات روشن، دقیق و بدون ابهام بیان نماید.

تا می توانید درباره پدیده خواب روشن و رویای آگاهانه مطالعه کنید. هر چقدر که اطلاعات شما درباره یک پدیده بیشتر باشد، بهتر می توانید درباره ابعاد مختلف آن بیندیشید. مطالعه درباره یک موضوع، شوق و انگیزه شما را برای آن موضوع بیشتر می کند.

مخلوط کردنِ مکانیکی جهان بینی ها:

اجازه دهید با یک مثال به این موضوع بپردازیم. در ناوالیسم اصطلاحی ترکیبی داریم به نام موجودات غیر ارگانیک. این اصطلاح تعریف مشخصی دارد. تعریف آن فقط و فقط در چارچوب مکتب ناوالیسم معتبر است. معنی‌اش این است که اگر شما پیرو مکتب ناوالیسم نیستید، احتیاجی نیست که خود را با این اصطلاح و مفهومی که نمایندگی اش می کند، درگیر نمایید.

اما اگر نظری به صحنه ی فعالیت رازوران ایرانی و مطالبی که نوشته یا گفته می‌شود بیندازید، متوجه خواهید شد که اصطلاح «موجودات غیر ارگانیک» تبدیل به اصطلاحی عمومی شده و هر کس که از راه می رسد، بدون اینکه بفهمد اصل این اصطلاح از کجا آمده، تاریخچه آن چیست یا منظور اصلی نویسنده از ابداع آن چه بوده است، درباره‌اش اظهار نظر می کند.

www.khaab.info

حتی بعضی از فرقه ها که اخیراً در داخل کشور تاسیس شده‌اند و ادعای ارجاع به منابع اصیل اسلامی و ایرانی دارند، این اصطلاح را دقیقاً به همین صورت به کار می برند و پیروان و طرفداران آن‌ها هم هیچ اطلاعی از خاستگاه آن ندارند یا اگر داشته باشند، توجه ای به اختلاط جهان بینی ها ندارند.

قبل از اینکه بخواهید پدیده ای به نام برون فکنی را تجربه نمایید، باید جهان نگری خود را به جهان بینی تبدیل نمایید.

اگر مکتب شما ناوالیسم باشد، و در عین حال به اسلام هم اعتقاد داشته باشید، نه می توانید مسلمان باشید و نه پیرو مکتب ناوالیسم و طبیعتاً چون دچار تضاد درونی در تبیین مفاهیم مختلف خواهید شد، قادر نیستید به آن چیزهایی که در اسلام و ناوالیسم وعده داده شده برسید. چون یکی از شرایط تحقق این وعده ها هماهنگی بین گزاره هایی ست که باورهای فرد را می سازند.

ممکن است ذهن شما سعی کند مفاهیم ناوالیسم را با استفاده از آموزه های اسلام توضیح دهد اما آن توضیح دیگر ربطی به ناوالیسم ندارد.

مثلاً وقتی شما می گویید منظور از عقاب در ناوالیسم همان الله در اسلام است، در واقع مفاهیم یک مکتب مستقل را با جهان نگری خود توضیح داده اید. در این حالت نمی توانید با استفاده از تکنیک های ناوالیسم به همان اهدافی که پیرو این مکتب برای رسیدن به آنها تلاش می کند، برسید. چرا؟ چون شما به مفاهیمی که تحت واژه الله در ذهنتان نشسته باور دارید و این مفاهیم با مفاهیمی که تحت واژه ی عقاب در مکتب ناوالیسم تعریف شده، فرق دارند. ممکن است بگویید دیگر به الله باور ندارم و عقاب را به عنوان منبع موجودات قبول می کنم: اما آیا با گفتن شما، اعتقاد و باور شما تغییر می کند؟ خیر. فقط با حرف زدن نمی شود باوری را رد کرد و باور جدیدی را به جای آن نشاند.

این؛ درباره جهان نگری های دیگر هم صدق می کند. اگر هندو باشید، معنویات شیعی مفهومی برای شما نخواهند داشت یا اگر شیعه باشید، مکاتب یوگا به درد شما نمی خورند. (مگر اینکه اصول و مفاهیم آن را با جهان نگری خود توضیح دهید که حاصلش دیگر یوگا نخواهد بود بلکه چیزی من درآوردی ست). یا اگر مسیحی باشید، نمی‌توانید با استفاده از تکنیک های کابالا (قباله) به پیشرفت های معنوی دست پیدا کنید.

www.khaab.info

بنابراین قبل از اینکه برای برون فکنی تلاش کنید، باید جهان نگری خود را بشناسید و جهان بینی خود را انتخاب نمایید. هر گونه تضاد درونی در تعریف جهان و انسان، تلاش شما را برای برون فکنی یا خواب روشن با شکست مواجه می سازد.

اما جهان نگری چیست و چه فرقی با جهان بینی دارد؟

منظور من از جهان نگری، پی بردن به معنی جهان، وظیفه شخص در جهان، چگونگی نگاه به جامعه و چرایی زندگی ست که از باورهای غیر منسجم تشکیل شده و توسط یک یا چند تا از ابزارهای زیر به طور خودکار تثبیت می شوند: سنت ها و آداب و رسوم (تربیت و آموزش و پرورش)، دانش تجربی، تجربه شخصی و دین.

جهان نگری پایه و اساس رفتار فرهنگی و رفتار جمعی ست.

هیچ فردی فاقد جهان نگری نیست اما پروسه تشکیل جهان نگری در اکثر مواقع به شکلی خودکار و بدون دخالت خودآگاهی، ایجاد می شود. در این صورت باورهای فردی باورهایی متضاد و متناقض خواهند بود. چرا؟ چون ممکن است جهان نگری والدین با جهان بینی رسمی متفاوت باشند و هریک باورهایی به ذهن شما بنشانند که لزوما و حتما با یکدیگر نمی خوانند. علاوه بر آن ممکن است تجربیاتی کسب کنید که با این باورها هماهنگ نباشند و علم تجربی ممکن است باورهای شما را نقض کند یا متضاد با آنها باشد.

در صورتی که بتوانید جهان نگری خود را منسجم کرده، به نظم در آورید و آن را در قالب ساختاری روشن و بدون ابهام جمع کنید - به طوری که باورهای شما دیگر متضاد یا متناقض نباشند - جهان نگری شما تبدیل به جهان بینی می شود.

اما روند تبدیل جهان نگری به جهان بینی باید بسیار ژرف باشد. یعنی شما باید قادر باشید همه ی باورها و اعتقادات خود را زیر سوال ببرید. آن هم نه به شکل مصنوعی بلکه کاملا واقعی و عمیق. بدون پیش شرط. بدون توجیه قبلی.

در نظر بگیرید که آقا یا خانم الف به مذهب شیعه اثنی عشری اعتقاد دارد. در این مذهب پنج اصل اساسی داریم که اصول دین نامیده می شوند و هر یک از ما در مدرسه این اصول را یاد گرفته ایم.

www.khaab.info

گفته می شود که قبول این اصول نه تقلیدی بلکه تحقیقی ست. اگر آقا یا خانم الف به این اصول اعتقاد داشته باشد به خاطر اینکه والدین یا معلم یا رسانه های رسمی جامعه به آنها اعتقاد دارند، نه شیعه است و نه مسلمان. (بعضی از مجتهدین این را قبول ندارند و در نتیجه قادر به ارائه توضیح درستی درباره فرق "تحقیقی بودن" و "تقلیدی بودن" نیستند.).

فرض کنیم که آقا یا خانم الف تصمیم می گیرد درباره این اصول تحقیق کند. او به متون و استدلالات مختلف نظری می اندازد و حرف های مخالفان و موافقان را درباره اصول دین می خواند و مغزش را به کار می اندازد. پیش فرض او این است که اسلام آخرین دین است و مذهب شیعه اثنی عشری مذهب حق است و اصول دین این مذهب اصول درستی هستند. بر اساس این پیش فرض ها مطالعه می کند و در نهایت به نتیجه ای که می خواهد می رسد: پنج اصل اساسی و درست. بعد با این اعتقاد که فردی هدایت شده است، خدا را شکر می کند و از داشتن بهترین جهان بینی به خود می بالد.

آقا یا خانم الف در این مثال فقط خودش را فریب داده است. چرا؟ چون تحقیق و جستجوی وی بر اساس یک سری پیش فرض ها بوده: او باور دارد که اسلام برترین دین است و مذهب شیعه اثنی عشری حق است. معلوم است که با یک چنین پیش فرض هایی به همان نتایجی می رسد که از قبل فرض کرده است. در واقع او وقت خود را تلف کرده. تحقیق درباره درستی یا نادرستی اصول دین اگر با این پیش فرض شروع شود که این اصول درستند، به همین نتیجه نیز می انجامد. آقا یا خانم الف در مثال فوق یک سری اطلاعات درباره اصول دین به جهان نگری خود اضافه کرده. اصولی که قبلا هم توسط جامعه یا والدین آنها را پذیرفته است. چنین پروسه ای را نمی توان تحقیق در اصول دین نامید بهترین نامی که می شود به آن داد، خودفریبی ست.

برای تبدیل جهان نگری به جهان بینی باید ابتدا بدون باور شد.

بی باوری یا حیرت زدگی اولین گام در راه تبدیل جهان نگری به جهان بینی ست.

بی باوری یا حیرت زدگی با حرف حاصل نمی شود. صرف اینکه شما به خود بگویید از الان به گزاره ی الف اعتقاد ندارم و به گزاره ی ب معتقدم، به معنی روی گردانی از گزاره الف و معتقد شدن به گزاره ب نیست. اعتقاد یا باور در ضمیر ناخودآگاه شما ریشه دارد. آنچه که به خود می گویید حاصل هوشیاری

www.khaab.info

شماست. روبرو شدن هوشیاری با ضمیر ناخودآگاه مثل مواجهه ی تفنگ آب پاش با موج درياست. شما با فوت کردن نمی توانید جلوی طوفان را بگیرید. هوشیاری شما هم در مقابل عقایدی که ریشه در اعماق وجودتان دارد، به همین اندازه ضعیف و ضربه پذیر است.

پروسه عوض شدن عقاید و باورها پروسه ای زمان بر است که با مطالعه عمیق و بی طرفانه حاصل می شود.

شگردهای ورود به خواب روشن یا تجربه ی برون فکنی:

برای تجربه خواب روشن راهها و تکنیک های بیشماری وجود دارند. بعضی از این تکنیک ها بسیار قدیمی اند و ریشه در ادیان مختلف یا مکاتب رازورانه از پنج قاره زمین دارند بعضی دیگر بوسیله محققان و بعد از آزمایش های فراوان روی افراد مختلف در آزمایشگاههای تحقیقاتی ابداع شده اند. پاره ای از تکنیک ها هم توسط گروههایی از رویابین ها که در انجمن های اینترنتی گرد هم آمده اند ساخته شده اند. تکنیک هایی که در این بخش معرفی می شوند از بین شمار زیادی تکنیک های مختلف دستچین و به منظور تصحیح یا تکمیل، تغییر داده شده یا با هم ترکیب شده اند.

انجام این تکنیک ها اگر مداوم بوده و برخلاف جهان نگری و جهان بینی تمرین کننده نباشند، پس از مدتی (حدودا دو هفته تا سه ماه) به تجربه بی نظیر خواب روشن یا برونفکنی می انجامند. یک راه بهتر استفاده از آموزه های دوازده هفته ای خواب روشن است. این آموزه ها طی یک پروسه چند ساله و با شرکت بیش از هزار و دویست تمرین کننده متولد شده و به تدریج تصحیح و تکمیل شدند. پی گیری آموزه های دوزاده هفته ای خواب روشن تضمین کننده موفقیت کسانی ست که می خواهند این پدیده را تجربه کنند و از انگیزه و اشتیاق کافی هم برخوردار هستند. مجموعه این آموزه ها در کتاب آموزه های خواب روشن جمع آوری و منتشر شده است. پیشنهاد می کنیم حتما این کتاب را از وبسایت خواب روشن به آدرس www.khaab.info تهیه کرده و برنامه های دوازده هفته ای آموزه های آغازین خواب روشن را اجرا نمایید.

همه ی این روش ها را در چهار بخش دسته بندی می کنیم:

www.khaab.info

دسته نخست: روش های نگه داری آگاهی بدون خوابیدن: (روش های هوشیارآغاز)

در این بخش به مجموعه ای از تمرین های مختلف پرداخته می شود که هدف آنها نگه داشتن آگاهی و ورود به حالت رویا بدون خوابیدن است. یعنی خواب بین سعی می کند قبل از اینکه بخوابد یا در ابتدا یا در انتهای خواب آگاهی خود را به رویایش انتقال دهد و به عبارتی در بیداری خواب ببیند. البته این بیداری کاملا با بیداری معمولی متفاوت است و در عین حال خواب کامل هم نیست. در این حالت فرد صداهای اطراف را می شنود و به نوعی می داند که خوابیده است اما آگاهی او کاملا معطوف به احساسی درونی ست که اصطلاحا فلج خواب نامیده می شود.

دسته دوم: آگاه شدن در خواب: (روش های خواب آغاز)

در این بخش با مجموعه تکنیک هایی روبرو هستیم که شخص با تمرین آنها موقعی که خواب است از خوابیدن خود مطلع می شود. کسی که خواب می بیند و می داند که دارد خواب می بیند مستقیما رویای روشن را تجربه خواهد کرد. این حالت ممکن است به خودی خود برای هرکس پیش بیاید و طبق نظرسنجی علمی سال 2010 بسیاری آن را حداقل یک بار تجربه کرده اند. با تمرین روش های زیر می توان خواب معمولی را به خواب روشن تبدیل کرد. اما توجه داشته باشید که این تبدیل معمولا خودکار اتفاق می افتد و اراده و اختیار در آن نقشی ندارند. شخص با تمرین این روش ها در ناخودآگاه خود پیام آگاه شدن در خواب را حک می کند.

دسته سوم: روش های ابزاری یا تحریک از بیرون.

وجه مشترک همه روش هایی که در این دسته قرار می گیرند استفاده از ابزارهای الکترونیکی برای ورود به خواب روشن است. در نیم قرن گذشته دستگاههای زیادی برای کسب خواب روشن ساخته شده. همه این دستگاهها ابتدا در آزمایشگاههای خواب در دانشگاههای مختلف برای تحقیقات علمی مورد استفاده قرار گرفته و سپس شکل ساده تری از آنها وارد بازار تجاری خواب بینی شده است. بعضی از این دستگاهها موقعی که فرد می خوابد به کار گرفته می شوند و تعدادی از آنها هم موقع بیداری استفاده می شوند:

دستگاههایی که سیگنال های صوتی می فرستند.

www.khaab.info

دستگاههایی که سیگنال های نوری می فرستند.

دستگاههایی که سیگنال های چشمک زن می فرستند.

دستگاههایی که سیگنال های لرزشی می فرستند.

دستگاههایی که پیام صوتی می فرستند.

دستگاههایی که سیگنال های الکترومغناطیسی می فرستند.

دربار ه این دستگاهها و تاثیر احتمالی آنها در بخش های پیشین توضیح داده شد.

دسته چهارم: روش های مشترک.

در این دسته مجموعه تکنیک هایی قرار می گیرند که به کار گرفتن آنها به یکی از دو حالت در تکنیک های دسته اول یا دوم منجر می شوند. یعنی فرد با اجرای این تکنیک ها ممکن است از حالت بیداری وارد خواب روشن شود و یا در حین انجام تکنیک به خواب برود و موقعی که خواب می بیند، اگاه شود که دارد خواب می بیند:

دسته پنجم: شگردهای پشتیبان. این روش ها به منظور پشتیبانی تنظیم شده اند و مستقیما به خواب روشن منجر نمی شوند اما اجرای آنها تاثیر بسیار زیادی در تقویت روش هایی دارد که در چهار دسته بندی بالا جای گرفته اند.

شگردهای خواب آغاز

ارزیابی واقعیت و پرسشگری:

یکی از راههای تبدیل خواب معمولی به **خواب شفاف** تمرین ارزیابی واقعیت است که به دسته روش های خواب آغاز تعلق دارد. روش های خواب آغاز به روش هایی گفته می شوند که فرد سعی می کند با انجام آنها خواب معمولی را تبدیل به **خواب روشن** کند. این روش ظاهرا اولین بار توسط پاول تولای روانشناس و محقق ورزش های حرفه ای مطرح شد. پاول در ابتدا می خواست بداند که آیا خوابهای ما سیاه و سفید یا رنگی ست. او نمی توانست در این باره اظهار نظر قطعی کند چون می دانست به

www.khaab.info

مجرد اینکه بیدار می شویم و خواب هایمان را به یاد می آوریم ضمیر آگاه ما ممکن است متن و محتوای خواب را دستکاری کند. تنها راهی که به نظرش رسید این بود که در حین خواب دیدن آگاه شود که دارد خواب می بیند. برای این کار او از استعداد پرسش گری ذهن استفاده کرد. ذهن پرسش گر در مقابل هر چیزی هر چقدر هم معمولی و پیش پا افتاده باشد علامت سوال قرار می دهد. تصور او این بود که اگر این قابلیت ذهنی را تقویت کرده و سپس آن را به رویا منتقل کند، ذهن پرسش گرش در میانه خواب آگاه می شود که دارد خواب می بیند.

روشی که او برای انتقال قابلیت پرسش گری ذهن به رویا انجام داد عبارت بود از به چالش کشیدن یا ارزیابی واقعیت. او هر روز در مواقع بیداری چند بار از خود سوال می کرد که خواب است یا بیدار. و سپس با نگاه به اطراف و لمس واقعیت برای خودش ثابت می کرد که بیدار است. بعد از مدتی ذهن پرسش گرش همین سوال را در خواب مطرح کرد و به مجرد طرح سوال او دانست که دارد خواب می بیند. نتیجه اش رویایی شفاف و روشن و زنده و رنگین بود که از نظر سرزندگی با واقعیت فرقی نداشت. با تکرار این رویاهای آگاهانه او تصمیم گرفت درباره زوایای مختلف رویای روشن و اثرات آن بر ورزش تحقیق کند و در ادامه نتایج تحقیقات و تجربیات خود را طی مقاله های ارزنده ای منتشر کرد.

www.khaab.info

ارزیابی واقعیت با ذهن انتقادی یا پرسش گر انجام می گیرد. تمرین از آنجا شروع می شود که شما واقعیت را زیر سوال می برید و از خود می پرسید خوابم یا بیدار؟ بعد سعی می کنید با ارزیابی واقعیت به خود ثابت کند که خواب نمی بیند. مثلا به صحنه ای که جلو چشمها هست نگاه می کنید بعد یک لحظه چشمها را می بندید و دوباره نگاه می کنید چون صحنه هیچ تغییری نکرده نتیجه می گیرید که بیدار هستید. یا با پا به زمین فشار آورده و سفتی آن را حس می کنید. در خواب صحنه ها در یک چشم به هم زدن عوض می شوند و زمین ممکن است سفتی خود را از دست بدهد.

پاول تولای توضیح می دهد که برای رسیدن به نتیجه ای ملموس، روش ارزیابی واقعیت را روزانه هفت یا هشت بار باید انجام داد. او می نویسد که با به کار گیری این روش بعد از حدود دو ماه توانسته خواب روشن ببیند.

ذهن انتقادی یا پرسش گر با طرح سوالاتی در رابطه با ارزیابی واقعیت صاحب خودش را خودآگاه می کند. به مجرد اینکه آدم خواب یا بیداری خود را زیر سوال می برد، خودآگاه می شود. اما خودآگاهی در موقع بیداری با خودآگاهی در موقع خواب تفاوت هایی دارد. خودآگاهی در بیداری بیشتر با عقلانیت و منطق مخلوط است و خودآگاهی در خواب بیشتر با احساس و عاطفه و هیجان سرو کار دارد. این دومی را اصطلاحا خودآگاهی رویا یا آگاهی رویا می نامند .

کسانی که با خواب روشن درگیر هستند همواره دنبال روش هایی برای تقویت خودآگاهی رویا می گردند. ارزیابی واقعیت یکی از این روش هاست.

نکته مهمی که در حین اجرای این روش باید در نظر گرفت این است که ارزیابی واقعیت بعد از مدتی تبدیل به روندی اتوماتیک در بیداری نشود. چون هر چیزی که بدن آن را اتوماتیک انجام دهد از خودآگاهی تهی می شود در حالی که هدف این تمرین ایجاد خودآگاهی ست. شخص با هر ارزیابی واقعیت لحظه ای خودآگاه می شود و همین جرقه خودآگاهی ست که بعدا در خواب ذهن را بیدار می کند در حالی که بدن خوابیده است.

نتیجه تحقیقات پاول تولای و سایر محققین این بود که تابوی توجه به هوشیار خوابی یا آگاهی در خواب در محافل علمی شکسته شد. این پروفسور دانشگاه فرانکفورت در کتاب رویابینی

www.khaab.info

خلاقانه:(Schoepferich traeumen) ضمن معرفی مفصل تکنیک ارزیابی واقعیت، به ده فرمان خواب روشن اشاره می کند. این ده فرمان به کار کسانی می خورد که علاقه مند به تجربه ی خواب شفاف هستند اما وقت یا تمرکز کافی برای انجام تکنیک های مختلف ندارند. همه فرمان ها طوری طراحی شده اند که روزانه در هر شرایطی قابل اجرا باشند.

ده فرمان خواب روشن:

یکم: این پرسش انتقادی را روزانه پنج تا ده بار از خود بپرس: خواب هستم یا بیدار؟

دوم: هنگام طرح پرسش بالا با شدت زیاد تصور کن که رویا می بینی. که هر چه حس می کنی به انضمام بدنت فقط یک رویاست.

سوم: موقع جواب دادن به سوال فوق هم به آنچه که الان در حال وقوع است و هم به آنچه که واقع شده توجه کن. چون رویاها همیشه ناگهانی رخ می دهند. در رویا به جای دیروز یا گذشته یک خلاء وجود دارد. آیا خلاء خاطره ای یا چیزی غیر طبیعی حس می کنی؟

چهارم: پرسش انتقادی بالا را همیشه در موقعیت های غیر عادی که ممکن است در خواب ببینی از خود بپرس.

پنجم: اگر محتوای تکرار شونده ای در خواب داری مثلا دیدن مکرر گربه یا سگ، سوال فوق را به محض دیدن گربه یا سگ از خود بپرس.

ششم: در بیداری موضوعات ویژه ای را که در خواب می بینی تصور کن. مثل پرواز در هوا. و به شدت تلاش کن خودت را در این حالت حس کنی. چنین تصوری با اندیشه در رویا بودن پیوند می خورد.

هفتم: با این فکر بخواب که خواب روشن خواهی داشت. (تلقین).

هشتم: اگر خواب هایت را خوب به خاطر نمی آوری برای تقویت حافظه از یک دفتر یادداشت رویاها استفاده کن.

www.khaab.info

نهم: قصد کن که در خواب عمل مشخصی را انجام دهی. (قصد و نیت)

دهم: به طور منظم اما نه با فشار تمرین کن و صبور باش.

شگرد تکیه بر حافظه ی آینده نگر:

این شگرد مثل شگرد ارزیابی واقعیت، روشی خواب آغاز است. یعنی تمرین کننده تلاش می کند در حین اجرای آن خواب معمولی را تبدیل به خواب شفاف کند. مثل بسیاری از فنون خواب روشن، ارزیابی واقعیت جزئی از این شگرد است. همانطور که اشاره شد، سنجش یا ارزیابی واقعیت فنی ست که همه رویابین ها اعم از مبتدی یا پیشرفته تقریبا هر روز با آن سر و کار دارند و همواره اجرایش می کنند.

هسته اصلی این شگرد اولین بار توسط استفان لابرج ابداع شده. تمرینی که در ادامه خواهید خواند یکی از دهها واریانت مختلف این شگرد و در عین حال یکی از بهترین هاست. طی اجرای این شگرد رویابین به خود یادآوری می کند که در خواب، خودآگاه شود.

تصور کنید که از سر کار به خانه بر می گردید و همسرتان به شما سپرده که حتما نان بخرید. نیرو یا قابلیتی که در طول روز یا در راه برگشتن به خانه به شما یادآوری می کند که خرید نان را فراموش نکنید، حافظه ی آینده نگر شماست. یادآوری اینکه می خواهید در طول شب رویای روشن ببینید، باید به همین صورت و با چنین احساسی به وقوع پیوندد.

در این شگرد، شما در طول روز و قبل از خواب یا بلافاصله بعد از بیداری حافظه ی آینده نگر خود را طوری برنامه ریزی می کنید که در خواب به شما یادآوری کند که دارید خواب می بینید.

حافظه آینده نگر، اصطلاحی ست در مقابل حافظه ی گذشته نگر و اشاره به آن قسمت از حافظه دارد که به ما یادآوری می کند کاری را در آینده ی دور یا نزدیک انجام دهیم. مثلا شما می خواهید فردا ساعت چهار بعد از ظهر جزوه ای را به دوستتان بدهید و در ضمن ساعت هشت صبح هم از خانه بیرون می روید. پس باید حواستان جمع باشد که صبح موقع بیرون رفتن جزوه را با خود ببرید. برای

www.khaab.info

اینکه فراموش نکنید ممکن است شب قبل با خودکار علامتی روی انگشتتان بزنید و صبح موقع شستن دست و صورتتان متوجه علامت و معنی آن می شوید. در این حالت حافظه آینده نگر شما همان موقع که دستتان را علامت می زنید، در طول شب و همینطور صبح روز بعد (بسته به اینکه انجام آن کار چقدر برایتان مهم باشد) مرتب به شما یادآوری می کند که جزوه را با خود ببرید.

خلبانی را در نظر بیاورید که آماده ی هدایت هواپیماست. در صورتی که وی حافظه ی آینده نگر ضعیفی داشته باشد و انجام قواعد ایمنی قبل از پرواز را فراموش کند، ممکن است فاجعه به بار آورد.

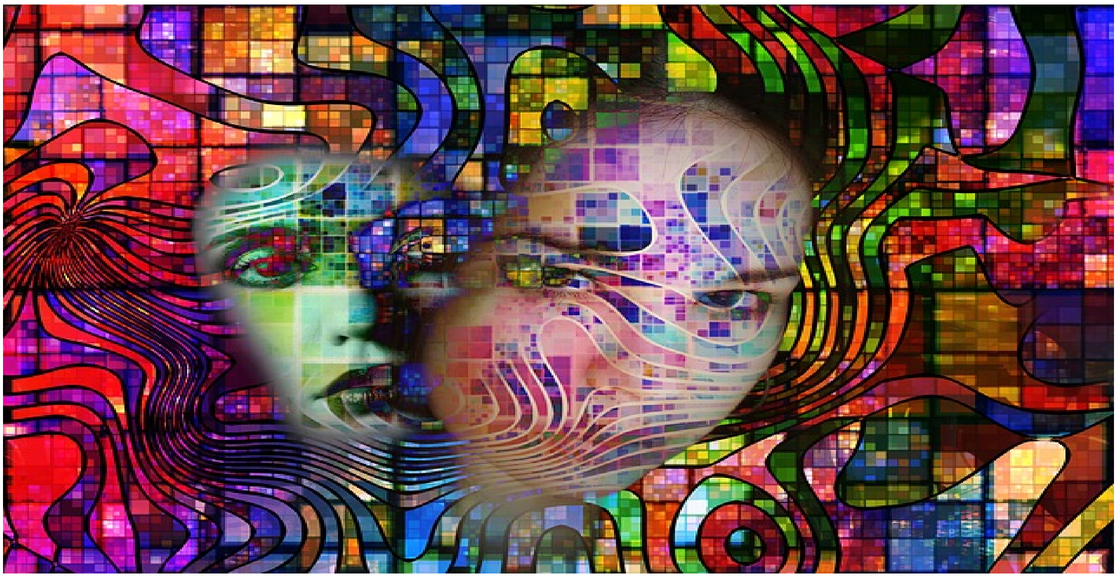
حافظه آینده نگر از جزیی ترین تا مهم ترین مسائل و برنامه ریزی های مربوط به آینده، شما را در وقتش مطلع می کند: موقعی که می خواهید مسواک بزنید، این حافظه ی آینده نگر است که به شما یادآوری می کند بعد از مسواک زدن سر خمیردندان را دوباره ببندید یا هر چیز را پس از استفاده در جای خودش قرار دهید.

از این قابلیت برای ورود به خواب روشن استفاده می شود. بدین ترتیب که شما مستقیم و غیرمستقیم به خود یادآوری می کنید که در خواب، خودآگاه شوید.

توصیه من این است که اگر برای اجرای این شگرد تصمیم گرفته اید، آن را در یک دوره یک هفته ای بدون انقطاع تکرار کنید. و حداکثر تا چهار دوره (چهار هفته) آن را ادامه دهید. منتها بعد از پایان هر دوره تا شروع دوره بعد یک روز وقفه بیندازید. (شش روز اجرای تمرین، یک روز توقف)

اجرای این شگرد از ابتدا تا انتها بیست و چهار ساعت طول می کشد. نگران نباشید. احتیاجی نیست که در تمام این بیست و چهار ساعت ذکر بخوانید یا تمرکز کنید. در مجموع ممکن است روزانه ده تا پانزده دقیقه وقتتان را صرف آن کنید. بقیه اش به عهده ی حافظه آینده نگر شماست:

www.khaab.info



گام یکم:

قبل از اینکه روز را شروع کنید (یا شب پیش از خواب) باید کمی وقت گذاشته و به برنامه امروز(یا فردا) فکر کنید. چند موضوع یا شیء یا شخص را که ممکن است در طول امروز مرتبا با آنها برخورد داشته باشید انتخاب کنید. فرض کنیم امروز روز کاری شماست. شغل شما دفتری ست و روی میز کار شما یا جلوی پنجره ی اتاق کار شما گلدانی قرار دارد که شما روزی یکبار به آن آب می دهید یا چند بار آن را لمس می کنید. شما هر روز صبح بعد از ورود به محل کار کامپیوتر را روشن می کنید و عصر موقع بیرون رفتن، کامپیوتر را خاموش می کنید. همچنین فرض کنیم که موقع رفتن به سر کار یا برگشتن به سمت خانه از خیابان های شلوغ عبور می کنید و مرتبا صدای بوق ماشین ها را می شنوید.

در این مثال، شما با توجه به برنامه امروزتان، سه چیز یا موضوع را انتخاب کردید: آبیاری و لمس گلدان، خاموش و روشن کردن کامپیوتر و صدای بوق ماشین ها. حالا کمی وقت صرف کرده و تصور کنید در طول روز به محض برخورد با یکی از این سه موضوع، باید از خود سوال کنید: خوابم یا بیدار؟ و سپس به خود ثابت کنید که بیدار هستید.

برای این مرحله (نگاه کردن به برنامه امروز، انتخاب چند موضوع و تصور اینکه با دیدن یا شنیدن آنها سوال خوابم یا بیدار را می پرسید) وقت زیادی صرف نکنید و وسواس به خرج ندهید. پنج شش دقیقه

www.khaab.info

کافی ست. ذهن خود را عادت دهید که به سرعت اما بسیار جدی درباره برنامه امروز فکر کرده و در عرض کمتر از پنج شش دقیقه تصمیم بگیرد که در رابطه با چه موضوعاتی می خواهد ارزیابی واقعیت را انجام دهد. سپس مثل همیشه کارهای خودتان را انجام دهید. حافظه آینده نگر شما در طول روز و گاه و بیگاه به شما یادآوری خواهد کرد که صبح چه تصمیمی گرفته اید و به احتمال زیاد موقع برخورد با موضوعاتی که انتخاب کرده اید یادتان می آید که آن سوال معروف را از خود بپرسید.

ممکن است روز اول یا دوم در یادآوری آنچه که در طول روز باید انجام دهید دچار مشکل شوید و احیانا فراموش کنید. اما روز سوم و روزهای بعد پیشرفت خوبی در این امر خواهید داشت.

اگر انجام تمرین در هفت روز اول اصلا موفقیت آمیز نباشد، یعنی نتوانید تصمیمی را که اول صبح گرفته اید به یاد آورید، تمرین را قطع کنید و در این باره که چرا در اجرای آن موفق نشده اید کمی فکر کنید.

دلیل یا دلایل عدم موفقیت احتمالی در گام اول این شگرد:

- حافظه ی آینده نگر شما ضعیف است. (ضعف حافظه)
- مشغله ی فکری شما زیاد است. (نگرانی)
- رویابینی برای شما مسئله ای جدی نیست و برایتان اهمیت چندانی ندارد. (عدم جدیت)
- شب ها قبل از خواب مشروب می نوشید یا مواد روانگردان استفاده می کنید. (اعتیاد)

شاید دلیل دیگری پیدا کنید. در هر صورت فکر کردن به راه حل های انجام یک کار نه تنها در این مورد بلکه در همه ی موارد زندگی راهگشاست. اندیشه انتقادی، تاثیر عجیبی برای سنجش گذشته و تصحیح خود دارد: البته در صورتی که به کار گرفته شود.

گام دوم:

گام دوم را در پایان روز اول و موقعی که به بستر رفته و به قصد خواب شبانه چشم ها را می بندید، به این صورت شروع کنید: عمیقا تصور کنید که می خواهید در خواب خودآگاه شوید. در ذهن خود مجسم کنید که در حال خواب دیدن هستید و می دانید که دارید خواب می بینید. شاید بهتر باشد جمله ی می خواهم در خواب خودآگاه شوم را تکرار کنید. اما توجه داشته باشید که تکرار سطحی یک جمله اثری در شما نخواهد داشت. این نکته ای ست که بسیاری از متخصصان یا کاربران هنر تلقین از

www.khaab.info

آن غافل مانده اند: تکرار سطحی، کلیشه ای و طوطی وار یک جمله، اثر چندانی ندارد. کلید تلقین، محتوایی ست که جمله به آن اشاره می کند. همواره محتوای جمله ی خود را در نظر داشته باشید و از خیالبافی بپرهیزید. (گفتنش ساده هست ولی در عمل چندان راحت نیست).

اگر گام اول را درست انجام داده باشید و در این گام نیز قبل از خواب چند دقیقه هوشیاری خود را بر دیدن خواب آگاهانه متمرکز کنید، به احتمال زیاد حافظه ی آینده نگر شما در موقع خواب دیدن شما را هوشیار خواهد کرد. یک وقت متوجه می شوید که آنچه می بینید یا تجربه می کنید خواب هست و در واقع خوابیده اید. این دریافت چنان انفجاری و پر هیجان است که ممکن است دفعات اول شما را به سرعت از خواب بیدار کند.

گام سوم:

شب و در واقع قبل از اینکه به بستر رفته و گام دوم را اجرا کنید، زنگ ساعت یا تلفن دستی خود را برای فردا صبح و نیم ساعت قبل از ساعتی که معمولا بیدار می شوید تنظیم کنید: مثلا اگر هر روز ساعت شش صبح بیدار می شوید، زنگ ساعت را روی ساعت پنج و نیم تنظیم کنید.

صبح بعد از اینکه با صدای زنگ ساعت بیدار شدید، نخست زنگ ساعت را دوباره روی ساعت شش یعنی زمان همیشگی بیداری تنظیم کنید تا احیانا اگر تمرینی که انجام خواهید داد منجر به خواب شود، به موقع بیدار شده و از کار روزانه عقب نمانید. سپس همانطور که در بستر دراز کشیده اید به آخرین خوابی که دیده اید فکر کنید. اگر آخرین خواب خود را به خاطر نمی آورید، به صحنه های خواب شب گذشته که می توانید به یاد آورید فکر کنید. صحنه ها و جزییات خواب را تا جایی که می توانید به دقت و با چشمان بسته مرور کنید.

سپس عمیقا قصد کنید که بخوابید و خوابی را که همین حالا مرور کردید، دوباره آگاهانه ببینید. این قصد یا نیت را می توان به شکل جمله در ذهن تکرار کرد یا می توان هوشیاری خود را بر آن نگه داشت. همانطور که گفته شد، هدف تکرار جملات نیست بلکه می بایست فکر تبدیل خواب معمولی به خواب روشن را در ذهن بنشانید و تا حد امکان از افکار پراکنده اجتناب نمایید.

www.khaab.info

پس از یک تا دو دقیقه (تقریبی)، خواب یا صحنه های خوابی را که چند دقیقه قبل مرور کردید، دوباره با جزییات کامل مرور نمایید با این تفاوت که فکر کنید دارید خواب روشن می بینید: یعنی فکر کنید دارید خواب می بینید و در عین حال بیدارید.

در این مرحله اگر زیاده از حد هوشیار شوید، بیدار می شوید. بنابراین با شدت و فشار، خواب خود را مرور نکنید بلکه در فضایی آرام و خواب آلود.

سپس این کار را مرتبا و بدون شکستگی تکرار کنید. یعنی صحنه های رویای خود را به یاد آورید و همزمان تصور کنید که دارید خواب روشن میبینید و این کار را آنقدر ادامه دهید که یا خوابتان ببرد و یا کاملا بیدار شوید.

بنابراین در گام سوم: نخست و پس از بیداری (یا شب قبل) زنگ ساعت را برای نیم ساعت بعد تنظیم کنید تا از کار روزانه باز نمانید. در مرحله دوم، آخرین خوابی که به یاد می آورید یا صحنه های خواب شبانه را مرور کنید. در مرحله سوم، یک تا دو دقیقه هوشیاری خود را روی این موضوع که می خواهید همین رویا را در خواب اما کاملا آگاهانه ببینید، نگه دارید. در مرحله آخر گام سوم، خوابتان را دوباره مرور کنید با این تفاوت که تصور کنید خواب هستید و دارید آگاهانه خواب می بینید و دست آخر همین مرحله پایانی را آنقدر تکرار کنید تا یا خوابتان ببرد یا کاملا بیدار شوید.

موضوعاتی را که در گام اول برای سپردن به حافظه ی آینده نگر انتخاب می کنید، باید حداقل سه و حداقل پنج تا باشد. بیشتر از پنج موضوع، ممکن است شما را گیج کند یا از انجام درست تکالیف روزمره بازدارد. کمتر از سه موضوع، انگیزه لازم را برای شما مهیا نمی کند. موضوعات را هر روز یا هر دو روز یک بار عوض کنید.

با اجرای مرتب این تمرین حافظه ی آینده نگر شما طوری برنامه ریزی می شود که در خواب یا بیداری به شما یادآوری کند بایستی خواب روشن ببینید.

همانطور که گفته شد برای اجرای این شگرد حداقل یک هفته و حداکثر چهار هفته وقت بگذارید. اگر برای یک برنامه چهار هفته ای تصمیم می گیرید، در پایان هر هفته یک روز تمرین را قطع کنید. یعنی

شش روز این شگرد را اجرا کرده و روز هفتم آن را انجام ندهید. در دور بعدی دوباره همین کار را تکرار کنید.

نکته بسیار غافلگیر کننده اینست که در همان یک روزی که تمرین را انجام نمی دهید، احتمال دیدن خواب روشن بسیار بالاست. چرا؟ چون ذهن شما به آن مراسم شبانه و روزانه که طی شش روز گذشته اجرا کرده اید، انس گرفته و در حافظه آینده نگر شما پیغام آگاه شدن در خواب حک شده است: وقتی که ذهن تحت فشار نباشد یا انتظاری از آن نداشته باشید، خودش داوطلبانه برنامه ای را که به آن داده اید اجرا می کند.

شگرد استفاده از حافظه آینده نگر را فقط در صورتی بعد از یک ماه ادامه دهید، که در این یک ماه به نتیجه برسید. یعنی بتوانید آگاهانه خواب ببینید یا فلج خواب و یا برونفکنی را تجربه کنید. در صورتی که بعد از یک دوره چهار هفته ای به نتیجه نرسید، تمرین را قطع کنید. چرا؟ چون ذهن شما به دلیلی قادر نیست آنچه را که از او خواسته اید به انجام برساند و در این حالت اگر بخواهید آن را بیش از اندازه تحت فشار بگذارید، شما را به نتیجه نمی رساند. از طرف دیگر ممکن است ذهنتان شرطی شود و انجام تمرین را با نتیجه نگرفتن تداعی نماید.

اما دلیل عدم موفقیت احتمالی، یکی از دلایل چهارگانه ای ست که در گام اول توضیح داده شد. بسیار مهم است که بعد از یک ماه دلیل یا دلایل عدم موفقیت خود را پیدا کنید:

آیا نگرانی های زیاد دارید؟ در این صورت در بخش مربوط به شگردهای آرمیتی برای شما یک سری شگردها نوشته ام که با اجرای مداوم آنها می توانید در عرض مدت کوتاهی از بار نگرانی ها بکاهید.

درگیر مشروب شبانه یا مواد روانگردان هستید؟ الکل و مواد روانگردان چرخه ی طبیعی خواب را به هم می ریزند. یا خوابتان بسیار سبک خواهد بود: خواب عمیق را تجربه نمی کنید و دچار بی خوابی می شوید. یا خوابتان بسیار سنگین خواهد بود: خواب سبک و خواب رم یا رویایی را تجربه نمی کنید یا بسیار در هم ریخته تجربه می کنید. اگر هرشب قبل از خواب مشروب می نوشید، آن را به یک یا دوبار در هفته کاهش دهید یا در صورت امکان آن را کنار بگذارید.

www.khaab.info

آیا حافظه تان یاری نمی کند؟ در این صورت در بخش تقویت حافظه، برایتان شگردهای علمی و کاملا پیش رفته گذاشته ام که با اجرای آنها می توانید حافظه ی خود را به سرعت تقویت نمایید.

شگرد پس جهشِ خوابِ رِم:

خواب رِم یا آر-ای-ام یا خواب رویایی مرحله‌ای از چرخه ی خواب است که بیشترین رؤیاها را در آن مرحله می بینیم. خواب رم در انتهای هر چرخه ی خواب قرار دارد.

در هر خواب شبانه تقریباً بیست و پنج درصد زمان خواب به خواب رم اختصاص دارد. اگر شما حدوداً هشت ساعت بخوابید، مجموع زمان خواب رم در این هشت ساعت حدوداً دوساعت خواهد بود. به عبارت دیگر حداقل حدود دو ساعت رویا می بینید.

اما این دو ساعت از چه زمانی شروع می‌شود و کی پایان می یابد؟ این مدتِ زمانی در طول هشت ساعت خواب پخش می شود. به این صورت که در اوایل شب کمتر و هر چه به صبح نزدیک می‌شویم مدت آن بیشتر می شود.

www.khaab.info

مدت خواب رم در اوایل خواب شبانه بین ده تا پانزده دقیقه در هر یک ساعت و نیم است (پایان هر چرخه). در اوایل سحر و صبح و قبل از بیداری مدت خواب رم افزایش می‌یابد و حدوداً به یک ساعت می رسد.

 دانستن این موضوع از آن جهت مهم است که بیشتر رؤیاها در همین مرحله واقع می‌شوند و معنیش این است که در اوایل صبح حدود یک ساعت پیوسته رؤیا می بینیم. به همین خاطر است که بیشتر خواب‌هایی که به خاطر می آوریم یا خواب‌هایی که به نظرمان زنده و پیوسته می رسند، اوایل سحر و صبح رخ می دهند.

کسانی که خواب روشن تمرین می‌کنند، سعی شان این است که در خواب رم، خودآگاه شوند. منظور از خواب روشن، بردن خودآگاهی به خواب است: رویابین، خواب می‌بینند و می‌داند که دارد خواب می بیند. از این ویژگی برای پیشرفت بهتر در ورزش های حرفه‌ای، خلاقیت‌های هنری و ماجراجویی های رازوری و عرفانی استفاده می شود.

خودآگاهی در خواب، بسیار شگفت انگیز است. اینطور نیست که شما به سینمایی سه بعدی نگاه کنید بلکه شما در متن ماجرا هستید و رویای خود را چنان تجربه می کنید که هیچ فرقی با دنیای واقعیت ندارد و ای بسا که بسیار واقعی تر هم باشد. به طوری که وقتی بیدار می شوید، تاثیر آن خواب روشن چنان شما را گیج و منگ و حیرت زده خواهد کرد که عمیقا با سوال های اساسی انسان درگیر خواهید شد: سوال هایی مثل از کجا آمده ایم، واقعیت چیست؟ هستی چه معنی می دهد؟ و حقیقت کجاست؟

 یکی از روش‌هایی که رویابین ها به این منظور استفاده می‌کنند شگرد پس جهشِ خوابِ رم هست.

برای اینکه این شگرد را به درستی اجرا کرده و از آن نتیجه بگیرید، لازم است که ابتدا مفهوم چرخه ی خواب را در بخش مربوطه بخوانید و شناختی ابتدایی و عمومی از اینکه چرخه ی خواب چیست و چطور عمل می کند داشته باشید. همچنین بخش خواب رم را مطالعه کرده و قبل از شروع کار این پدیده را بشناسید.

www.khaab.info

شگرد ارزیابی واقعیت و مفهوم ذهن پرسش گر، جزئی از این تمرین هستند. یعنی بدون شناخت آنها، نمی توانید شگرد پس جهش خواب رم را اجرا کنید. بنابراین قبل از شروع، از معنی این دو مفهوم که در بخش های دیگر همین کتاب مفصلا توضیح داده شده، کسب اطلاع نمایید.

اما نخست ببینیم پس جهش خواب رم یعنی چه؟ پیکر انسان به همه ی مراحل چرخه ی خواب در اندازه طبیعی اش احتیاج دارد. وقتی که یکی از مراحل چرخه ی خواب به هر دلیلی روی ندهد، چرخه های بعدی خواب از حالت طبیعی خارج می شوند و پیکر سعی می کند دفعه بعدی که شما می خوابید آن مرحله از چرخه ی خواب را که از آن محروم شده است با شدت بیشتر و زمان طولانی تری تجربه کند.

امروزه و در پی آزمایش های فراوان می دانیم که اگر فردی را از خواب رم بی بهره کنیم، مثلا به محض اینکه وارد خواب رم می شود او را از خواب بیدار کنیم، به مجرد اینکه دوباره می خوابد، خواب رم در انتهای چرخه ی خواب اما با شدت و زمان بیشتری تکرار می شود. به این پدیده رم ریباند (Rem Rebound) یا پس جهش رم می گویند.

اجرای این شگرد برای کسانی مناسب است که هر شب نزدیک به ساعت معینی می خوابند و صبح ها سر ساعت معینی بیدار می شوند. مثلا معلم ها، کارمندها و کسانی که روزها سر ساعت معینی کار خود را شروع می کنند، مجبورند همیشه ساعت معینی هم از خواب برخیزند و معمولا کم و بیش ساعت مشخصی هم می خوابند. این شگرد برای چنین افرادی طراحی شده. اگر شما زمان خواب و بیداریتان چندان آشکار نیست و هر روز با روز پیش تفاوت دارد، این شگرد زیاد به کارتان نمی آید و بهتر است یکی دیگر از شگردهای این کتاب را استفاده کنید.

انجام این برنامه دو هفته زمان می‌برد اما برای تجربه ی خواب روشن بسیار کارآمد است.

گام یکم:

در صورتی که شما شاغل باشید ناگزیر هستید که هر روز سر ساعت معینی از خواب برخیزید. با گذشت زمان، این رویداد هر روزه تبدیل به عادت می شود و حتی روزهای تعطیل هم همان موقع همیشگی از خواب بیدار خواهید شد. اما معنی اش این نیست که لزوما سر ساعت معینی هم می

www.khaab.info

خوابید. ممکن است یک شب دیرتر و یک شب زودتر به بستر بروید. در گام اول لازم است که هر شب سر ساعت معینی به بستر بروید. مثلا اگر تصمیم گرفتید که ساعت یازده شب بخوابید، تا دو هفته آینده این تصمیم را تغییر نداده و برنامه خود را طوری تنظیم کنید که راس ساعت یازده شب به بستر بروید. طبیعتا ممکن است چند شب اول فورا خوابتان نبرد اما ذهن و بدن به سرعت با این تغییر جدید خود را هماهنگ می کنند.

گام دوم:

گفتیم این شگرد مناسب کسانی ست که هر روز راس ساعت معینی بیدار می شوند. فرض کنیم که شما هر صبح ساعت شش ونیم از خواب برمی خیزید: از فردا به مدت یک هفته یک ساعت و نیم زودتر بیدار شوید. اگر همیشه ساعت شش و نیم صبح بلند می شدید، از روزی که می خواهید این تمرین را اجرا کنید، ساعت پنج بامداد بیدار شوید. (با کمک زنگ ساعت یا تلفن دستی). بنابراین در مثال بالا شما ساعت یازده شب به بستر رفته و ساعت پنج بامداد بیدار می شوید. (زمان خواب و بیداری را خودتان بر مبنای برنامه تان تنظیم کنید. مهم اینست که راس ساعت معینی به بستر بروید اما یک ساعت و نیم زودتر از روزهای عادی از خواب بیدار شوید.).

گام سوم:

در این یک ساعت و نیمی که زودتر از خواب بیدار شده‌اید هر ده دقیقه حداقل یک بار تمرین ارزیابی واقعیت انجام دهید. ممکن است بخواهید در این یک ساعت و نیم ورزش کنید یا مطالعه کنید یا کاری انجام دهید. هیچ عیبی ندارد. فقط باید ضمن کاری که مشغولش هستید، هر ده دقیقه یک بار ارزیابی واقعیت را انجام دهید و به خود ثابت کنید که بیدار هستید. (اگر نمی دانید ارزیابی واقعیت چیست، احتمالا این کتاب را از نصفه دارید می خوانید).

پس به مدت یک هفته سر ساعت معین بخوابید اما یک ساعت و نیم زودتر بلند شوید. در این یک ساعت و نیم اول صبح، هر کاری که دلتان می خواهد انجام بدهید ولی هر ده دقیقه یکبار واقعیت را ارزیابی کنید و ذهن پرسشگرتان را به کار بیندازید.

گام چهارم:

www.khaab.info

در پایان یک هفته و با آغاز هفته دوم، گام دوم و سوم را یک روز در میان انجام دهید. یعنی روز اول یک ساعت و نیم زودتر بیدار شده و تمرین ارزیابی واقعیت را انجام دهید و روز دوم خودتان را ملزم به بیدار شدن نکنید و آن یک ساعت و نیم را بخوابید: در مثال بالا زنگ ساعت را طوری تنظیم کنید که شما را ساعت شش و نیم بامداد بیدار کند.

نتیجه این کار چیست؟ پیامد این شگرد در هفته دوم، رویدادی ست که به آن پس جهشِ رم می گویند. در هفته نخست شما به درستی در همان ساعتی که بایستی بیشترین خواب رم را می داشتید، یعنی از یک ساعت و نیم پیش از بیداری، خودتان را بیدار کرده اید. بنابراین اندازه ی خواب رم کم شده است. در هفته دوم یک روز در میان به پیکرتان این اجازه را می‌دهید که مثل همیشه بخوابد. نتیجه‌اش این است که روزهایی که کامل می خوابید، در همان یک ساعت و نیم آخر مرتبا و به شدت در حال رؤیا دیدن خواهید بود و از آنجا که دقیقاً در همان یک ساعت و نیم هم ارزیابی واقعیت را تمرین کرده اید، ذهن شما مرتبا سؤال خواب هستم یا بیدار را در موقع خواب دیدن از خود خواهد پرسید. به محض اینکه در رؤیا واقعیت را چک کنید و از خود بپرسید که خوابم یا بیدار، خودآگاهی شما بیدار می‌شود در حالی که پیکرتان در خواب است: آغازی برای خواب روشن.

این تمرین را بیشتر از یک بار انجام ندهید. یعنی فقط دو هفته. در صورتی که موفق شوید (امکان موفقیت این روش بسیار بالاست) درهفته های بعد از سایر تکینیک هایی که در بخش روش‌های خواب روشن نوشته‌ام و مخصوص بعد از بیداری هستند استفاده کنید. چرا می گویم بیشتر از دو هفته روی این تمرین توقف نکنید؟ چون بعد از دو هفته ذهن و پیکر شما به شرایط جدید عادت کرده و طوری تنظیم می شوند که کمبود خواب رم در در طول شب جبران شود. اگر می خواهید باز هم از این شگرد استفاده کنید، حداقل چهار هفته درنگ کرده و سپس آن را تکرار کنید.

www.khaab.info

شگرد سایگارنیک:

بر پایه افسانه ای مسیحی، سلما (سالومه) دختر هرودیاس و نادختری هرود پادشاه فلسطین، عاشق بی قرار یحیی تعمید دهنده بود اما یحیی از وصلت با او سر باز زد. سلما قسم خورد که یحیی تعمید دهنده را ببوسد حتی اگر به قیمت جان یکی از آن دو تمام شود. انتظار این بوسه و وصلت چنان در تاروپود ذهن سلما ریشه دواند که عشق او را به انتقام تبدیل کرد و افکار متناقض وصلت و بوسه و انتقام دست از سرش برنداشت تا لحظه ی موعود فرا رسید:

در شبی که درباریان به افتخار تولد پادشاه ضیافتی بزرگ برپا کرده بودند، سلما با چنان ظرافتی رقصید که همه ی حاضران را مات و مبهوت خود کرد. پادشاه که سخت تحت تاثیر رقص نادختری خود

www.khaab.info

قرار گرفته بود قسم خورد که هر چه سلما آرزو کند به او بدهد حتی اگر نیمی از حکومتش باشد. و در خواست سلما چه بود؟ سر بریده ی یحیی تعمید دهنده.

به دستور پادشاه همان لحظه یحیی را به قتل رسانده و سرش را برای سلما آوردند و به روایتی سلما بوسه ای وحشیانه بر لب یحیی گذاشت تا به آرزوی خود رسیده باشد.

انتظار سلما برای بوسه زدن بر لبان یحیی تعمید دهنده شکلی اغراق آمیز از پدیده ای ست که در روانشناسی به اثر سایگارنیک (زایگارنیک) معروف است.

اگر کار نیمه تمامی داشته باشید، این کار مقدار زیادی از فکر شما را به خود مشغول می کند و تا وقتی که تمامش نکرده اید، ذهن درگیر آن خواهد بود. در این حالت جزئیات آن کار نیمه تمام و همینطور چگونگی تمام کردنش مرتبا در ذهن تکرار می شوند تا وقتی که یا آن کار را تمام کنید و یا تسلیم شده و کاملا آگاهانه و با دلایل کافی از انجامش صرفنظر کنید. به این پدیده در روانشناسی اثر زایگارنیک (سایگارنیک) یا پدیده ی زایگارنیک می گویند.

حالا تصور کنید که کل زندگی نه تنها یک کار ناتمام است بلکه تشکیل شده از تعداد زیادی تکالیف ناقص که یا به انجامشان نرسانده ایم و یا می خواهیم به انجامشان برسانیم. مجموعه ی این کارهای تمام نکرده، حجم عظیمی از ذهن را به خود مشغول می کنند.

اگر این بار فکری بیش از اندازه باشد، آدم ها به فکر چاره می افتند و معمولا دم دست ترین راه حل، فراموشی ست. اما اثر سایگارنیک دقیقا در نقطه ی مقابل فراموشی ست. به عبارتی اگر بخواهیم کارهای نیمه کاره را فراموش کنیم، در واقع آنها را بیشتر به یاد می آوریم!

راه حلی که خیلی ها مخصوصا در جامعه ی ما برای حل این مشکل پیدا کرده اند، پناه بردن به مشروب و مواد مخدر است چون در حالت مستی یا نشئگی ناشی از مواد مخدر آدم موقتا همه چیز را فراموش می کند. ظاهرا راه آسانی به نظر می رسد ولی نکته اینجاست که به مجرد هوشیاری، این بارِ ذهنی با شدتی به مراتب بیشتر هجوم می آورد و تاثیرات ویرانگر مخدرات و مسکرات نیز مزید بر علت می شوند.

www.khaab.info

پروسه ی رها شدن از این بار بسیار سنگین ذهنی، در مکاتب رازوری با عناوینی مثل رهایی، روشنیدگی، بدست آوردن انرژی یا کسب اقتدار نشان داده شده اند.

اینکه بسیاری از مردم ما محو تماشای سریال های بی محتوا و سطحی می شوند و فکر و ذکرشان این است که بالاخره خانم االف با آقای ب ازدواج می کند یا نه، با توجه به اثر سایگارنیک نباید چندان عجیب باشد. سازندگان سریال ها با مهارت تمام موضوعات حل نشده و دنباله دار را به ذهن مخاطبان بدبخت و ناآگاه سرازیر کرده و آدم های سطحی را به شدت درگیر خود می کنند.

شاید شما هم موقع تماشای یک نماهنگ موسیقی حرفه ای یا آگهی کوتاه متوجه شده باشید که قادر نیستید آن را رها کنید و نمی توانید چشم از آن بردارید. سازنده نماهنگ در زمانی کمتر از پنج ثانیه با ارائه تصاویر جذاب شما را درگیر خود می کند و دست از سرتان برنمی دارد تا وقتی که یا نماهنگ تمام شود و یا پیام خود را به ذهن شما رسانده باشد. اینها همه با استفاده از تاثیرات زایگارنیک و سایر روش های دستکاری ذهن، امکانپذیر است.

عقل ما منتظر راه حل می ماند و این انتظار را تا آنجا ادامه می دهد که راه حل پیدا شود و موضوعی که فکر را به خود مشغول داشته به سرانجام برسد.

پدیده سایگارنیک نکات مثبت هم فراوان دارد. از این پدیده در روانشناسی موفقیت، تکنیک های برنامه ریزی عصبی کلامی و تقویت حافظه و یادگیری استفاده می شود. مثلا اگر درس یا کتابی را که می خواهید بخوانید یکباره خوانده و به حافظه بسپارید، بعد از مدت کوتاهی تقریبا همه ی آن را فراموش خواهید کرد اما اگر آن را به چند پاره تقسیم کرده و در بازه های زمانی پشت سر هم آن را بخوانید، به طوری که با پایان هر پاره، ذهن شما منتظر پاره ی بعدی باشد، بسیار بهتر در یاد خواهد ماند.

اما خانم زایگارنیک کیست و از پدیده زایگارنیک چطور می توان در تکنیک های خواب روشن استفاده کرد؟

بلوما زایگارنیک، بانوی روانشناس اهل لیتوانی که در دانشگاه برلین مشغول تحصیل در رشته روانشناسی بود، موقع دیدار از رستورانی کاملا تصادفی متوجه شد که پیشخدمت سفارش مشتری ها را روی کاغذ یادداشت نمی کند ولی همه ی سفارش ها را به بهترین وجه و تا موقعی که سر میز

www.khaab.info

مشتری می آورد به یاد دارد. از طرف دیگر اگر از پیشخدمت می پرسید فلان مشتری (که سفارشش را دریافت کرده بود) چه چیزی سفارش داد، به یاد نمی آورد. به عبارتی سفارش هایی را که باید انجام می شدند به دقت به خاطر می سپرد و سفارش های انجام شده را به سرعت فراموش می کرد. این موضوع بعدا موضوع تحقیق وی شده و منجر به کشفی شد که به اثر سایگارنیک مشهور است. طبق این قاعده، انسان به طور معمول تکلیفی را که هنوز تمام نکرده بهتر به خاطر می آورد تا تکلیفی را که تمام کرده. به عبارتی ذهن با تکالیف حل نشده خودش را مشغول می کند:

اگر جدولی را تا نیمه حل کنید، پرسش هایی که مربوط به خانه های خالی هستند و نتوانسته اید به آنها پاسخ دهید بهتر در یاد می مانند تا آنها که پاسخ داده اید. در واقع ذهن هنوز به دنبال پاسخ پرسش هایی که حل نکرده اید می گردد.

بعدا و در همین راستا یکی از همکاران زایگارنیک موضوع بسیار جالب تری کشف کرد: اگر شما را مجبور کنند از انجام کاری که می خواهید انجامش دهید یا در حال انجامش هستید صرفنظر کنید، بیشتر مشتاق انجام آن خواهید شد.

مثلا اگر دخترها و پسرها را از همنشینی و دوستی با هم نهی کنیم، به سرعت ترغیب به دوستی و معاشرت با هم می شوند. یا اگر بدون قانع کردن دیگران و با اتکا به زور و نیروی انتظامی از مردم بخواهیم کاری انجام ندهند، به احتمال زیاد و در اولین فرصت آن کار را انجام خواهند داد. مثال ها از این دست فراوانند: خیلی از ما تا موقعی که وقت انجام کاری داریم و در ضمن برایمان مهم نیست، انجامش نمی دهیم چون می دانیم که می توانیم انجامش بدهیم اما در همان دم که به هر دلیل زمان یا اجازه انجام آن کار را نداشته باشیم، برایمان خیلی گرانمایه و با ارزش می شود و همه ی فکر و ذهنمان را به خود مشغول می کند که چرا انجامش ندادیم یا چطور می توانیم انجامش دهیم یا فرصت انجامش را دوباره کسب کنیم.

البته اثر سایگارنیک همیشه صد در صد عمل نمی کند اما در موقعیت های زیر کارایی آن بسیار قوی ست:

وقتی که مطمئن باشید کاری را به تنهایی و بدون کمک دیگران می توانید انجام دهید.

www.khaab.info

وقتی که از انجام تکلیف خود لذت ببرید.

وقتی که خسته نباشید: حال و حوصله داشته باشید.

وقتی که شدیدا در انجام تکلیف خود غرق شده و تقریبا در مراحل آخر آن باشید.

در هر یک از چهار موقعیت بالا اگر کاری را که مشغول انجامش هستید نیمه کاره رها کنید (عمدا یا به خاطر فشار بیرونی)، امکان اینکه جزییات آن برنامه در خاطرتان بماند و در اولین فرصت آن را دوباره از سر بگیرید، بسیار زیاد است.

برای کسانی که می خواهند خواب روشن ببینند قاعده کلی این است: هر چه ذهن روشن تر و شفاف تر باشد، سریع تر و بهتر می توان خواب روشن و شفاف دید. منظور از ذهن روشن و شفاف ذهنی ست که فاقد مشغولیت های ذهنی باشد. اما اگر صادقانه نگاه کنیم، هیچ ذهنی را نمی توان پیدا کرد که صد در صد فاقد مشغولیت باشد.

بنابراین در قدم اول تا آنجا که می توانید مشغولیت های ذهنی را با تمام کردن کارهای عقب افتاده کم کنید و در قدم دوم مشغولیت های ذهنی را که نمی توان از ذهن بیرون کرد، با خود به رویا ببرید. به عبارتی برای حل مشکلاتی که ذهن شما را به خود مشغول کرده، سعی کنید آگاهانه خواب ببینید. در این حالت انرژی زیادی که ذهن صرف آن نگرانی ها می کند روی خواب دیدن و پیدا کردن راه حل متمرکز خواهد شد. به این ترتیب ضمن اینکه راه حل هایی بسیار مهیج، بدیع و غافلگیر کننده پیدا خواهید کرد، به دنیای خواب روشن نیز وارد خواهید شد.

توجه کنید: منظور فکر کردن به نگرانی ها نیست. بلکه فکر کردن به راه حل های احتمالی برای از بین بردن یا کاهش نگرانی ها.

اتاق یا فضایی که در آن می خوابید، از این نظر اهمیت بسیار دارد: اگر اتاق به هم ریخته باشد و قصد مرتب کردنش داشته اید اما به آن اقدام نکرده اید، به عنوان آخرین چیزی که قبل از خاموش کردن لامپ می بینید، ذهنتان را مشغول می کند و تاثیری منفی بر خواب روشن دارد مگر اینکه آگاهانه به بهم ریختگی اتاق فکر کنید و قصد کنید که درباره اش رویا ببینید.

www.khaab.info

اگر بخواهید از اثر سایگارنیک مستقیما برای ورود به خواب روشن استفاده کنید، لازم است که ابتدا تکلیفی برای خود در نظر گرفته، نیمی از آن تکلیف را بلافاصله قبل از خواب انجام دهید و با نیت اینکه نیم دیگرش را در حین خواب انجام خواهید داد، بخوابید. یک مثال ساده، لیوان پر از آب است: کمی از آن را قبل از خواب بنوشید و بقیه اش را بگذارید برای بعدا. به این ترتیب بدون اینکه زمان ویژه ای را در نظر داشته باشید، ذهنتان را به حالت انتظار وارد می کنید و این حالت انتظار شما را حتی در خواب هم رها نمی کند. در صورتی که تمرینات ارزیابی واقعیت را مرتبا انجام داده باشید، با استفاده از اثر سایگارنیک می توانید با اندکی تمرین خواب روشن را تجربه کنید. شرطش این هست که ذهن را موقع خواب به حالت انتظار وارد کنید و خودتان را قانع کنید که تکلیفی نیمه کاره دارید که باید انجامش دهید.

با کمی نوآوری می توانید از اثر سایگارنیک به روش های مختلف برای دیدن خواب روشن یا برونفکنی استفاده کنید.

اینجا با استفاده از همین اثر، شگرد جدیدی را به شما معرفی می کنم که ویژه ی ورزشکاران چیره دست و همه کسانی است که در مسابقات ورزشی شرکت می کنند.

دانیل ارلاخِر، پاول تولای، و سایر محققان آلمانی پژوهش های بسیار گسترده ای درباره امکان انجام حرکات ورزشی در خوابِ موسوم به خواب روشن یا رویای آگاهانه، انجام دادند. هدف از پژوهش ها جواب به این سوال بود که آیا می توان حرکات ورزشی را در خواب روشن تمرین کرد و آیا تمرین حرکات ورزشی در خواب روشن، روی توانایی ورزشکاران تاثیر مثبت می گذارد؟ منظور از خواب روشن، همانطور که می دانید بردن خودآگاهی به خواب است .یعنی ورزشکار بداند که خواب است و دارد خواب می بیند و تمرینات ورزشی اش را در چنین خوابی ادامه دهد.

امروزه و در نتیجه ی این آزمایش ها می دانیم که جواب مثبت است.

ورزشکارانی که موفق می شوند علاوه بر بیداری در حالت خواب روشن به اجرای تمرینات ورزشی مبادرت ورزند، به طور چشمگیر بازدهی بالاتری دارند: در خواب می توان مهارت های حرکتی را توسعه داد و تصحیح و تکمیل کرد.

www.khaab.info

شگردی که در ادامه می آید با استفاده از اثر سایگارنیک و برای ورزشکاران حرفه ای یا نیمه حرفه ای طراحی شده که به مبحث خواب روشن آشنایی دارند و می خواهند بازدهی ورزشی خود را بهبود بخشند.

شرط اصلی برای انجام موفقیت آمیز این تکنیک آشنایی با مبحث خواب روشن است. اگر برای اولین بار است که اصطلاح خواب روشن یا خواب شفاف به گوش تان می خورد، احتمالا این کتاب را از وسط باز کرده اید. لازم است که با مطالعه ی پایه ای این کتاب، درک درستی از این پدیده کسب کرده و سپس اقدام به تمرین کنید.

در صورتی که مرتبا تمرین ارزیابی واقعیت را انجام می دهید یا تجربه ی خواب روشن داشته اید، احتمال موفقیت بسیار بالاست.

تمرین از دو قسمت تشکیل شده: بخش اول را باید در بیداری انجام دهید. بخش دوم می بایست در حین خواب به وقوع پیوندد.

حرکت یا حرکات ورزشی را که مایلید در آنها مهارت کسب کنید، باید قبلا در بیداری روی آنها تمرین کرده باشید وگرنه انجام آنها در خواب روشن کمک چندانی به بهبود کارآیی پیکرتان نمی کنند. مثلا اگر تا حالا واقعا فوتبال بازی نکرده اید، تلاش برای اجرای حرکات فوتبال در خواب آگاهانه ممکن است موفقیت آمیز باشد اما اثر چندانی بر بالا بردن بازدهی شما در بیداری نخواهد داشت. تن شما باید با حرکاتی که می خواهید در آنها چیره دست شوید، آشنایی داشته باشد.

بلافاصله قبل از خواب، از انجام حرکات ورزشی شدید و تنفس های تند اجتناب کنید چون موجب بی خوابی می شوند.

همچنین اجرای این تمرین نیروی بدنی یا استقامت یا سرعت شما را مستقیما بالا نمی برد. بلکه شما را در انجام آن حرکت یا فن بدنی ماهر و چیره دست می کند. همچنین روحیه و خودباوری شما برای اجرای بهتر حرکات ورزشی به شدت تقویت می شوند.

www.khaab.info

ورزشکاران حرفه ای از این تمرین به عنوان مکمل تمرینات خود استفاده می کنند. در واقع اجرای حرکات ورزشی در خواب روشن نوعی دوپینگ مخفی و به شدت تاثیر گذار است.

هنگام انجام حرکات ورزشی در بیداری هر چقدر که از انجام حرکات بیشتر لذت ببرید و در اجرای آنها غرق شوید، احتمال نتیجه گیری بیشتر هست.

گام یکم:

نخست حرکت یا مجموعه حرکات یا تکنیکی که می خواهید در آن حرفه ای شوید، کاملا دقیق و روشن انتخاب کنید. ذهن و تن شما باید به درستی و بدون ابهام بدانند که چکار می خواهید بکنید. مثلا اگر در نظر بگیرید که می خواهید در خواب روشن فوتبال تمرین کنید، کمکی به بهبود مهارت شما نخواهد کرد. تصمیم برای فوتبال بازی کردن در خواب، بیش از اندازه نادقیق و مبهم است. باید دقیقا مشخص کنید که چکار می خواهید بکنید. برای نمونه: می خواهید در موقع زدن پنالتی از زاویه ی مشخصی توپ را به درون دروازه بفرستید.

بعد از اینکه دقیقا مشخص کردید که در چه حرکت یا حرکاتی می خواهید چیره دست شوید، تصمیم بگیرید که آن حرکت را به تعداد مشخصی تمرین نمایید. در نمونه ی بالا، تصمیم بگیرید که ضربه ی پنالتی مورد نظر را به همان زاویه ای که می خواهید بزنید، بیست بار تمرین کنید.

حالا تمرین را اجرا کنید ولی فقط تا نیمه. به عبارت دیگر حرکت مورد نظر را ده بار انجام دهید. (در حالی که تصمیم گرفته بودید بیست بار آن را انجام دهید). با قطع تمرین ونیمه کاره رها کردن آن، تصمیم بگیرید بقیه تمرین را بعدا در خواب انجام دهید.

در ضمن هر بار که توپ را به سمت دروازه می زنید (یا هر بار که حرکت مورد نظر را انجام می دهید) تصور کنید که خواب هستید و دارید خواب می بینید. سپس ذهن پرسشگر خود را به کار اندازید و با ارزیابی واقعیت به خود ثابت کنید که بیدار هستید. ارزیابی واقعیت را می توانید قبل از اجرای حرکت مورد نظر یا همزمان با آن انجام دهید. مهم اینست که عمیقا در بیدار بودن خود شک کنید و با وارسی اطراف به خود ثابت کنید که شک شما صحیح نبوده و بیدار هستید. ارزیابی واقعیت نباید مصنوعی

www.khaab.info

باشد یا با این پیش فرض انجام شود که بیدار هستید و دارید تمرین ارزیابی واقعیت انجام می دهید. به معنی واقعی کلمه در واقعی بودن محیط خود تردید کنید و آن را وارسی نمایید.

بنابراین: در گام یکم تمرین مورد نظر خود را انتخاب کردید، نیمی از آن را اجرا نموده و همزمان با اجرای آن واقعیت را ارزیابی کردید. سپس در عین حال که می خواستید تمرین را ادامه دهید، آن را قطع کرده و تصمیم گرفتید که بقیه اش را در خواب اجرا کنید.

گام دوم:

شب، موقعی که به بستر می روید، قبل از اینکه خوابتان ببرد تمرین نصفه و نیمه امروز را ذهنا مرور کنید و سعی کنید جزییات آن را به خاطر بیاورید ولی به هیچ وجه آن را ادامه ندهید بلکه فقط آنچه را که انجام داده اید حتی الامکان با جزییات به خاطر آورید و تصمیم بگیرید که نیم دیگر تمرین را در خواب اجرا کنید. دیگر به تمرین فکر نکنید و بخوابید.

همانطور که توضیح داده شد، در صورتی که به مبحث خواب روشن آشنایی داشته باشید یا آن را قبلا تجربه کرده باشید یا تمرینات ارزیابی واقعیت را انجام داده باشید، احتمال اینکه دفعتا در خواب متوجه شوید که دارید به تمرین ادامه می دهید بسیار بالاست.

شما می توانید با همین روش هر مهارت حرکتی را در خواب اجرا کنید. فرقی نمی کند که یادگیری یک نوع شنای جدید باشد یا فرم های ورزش های رزمی یا حرکات یوگا یا تنسگریتی و یا هر حرکت دیگر. مهم این است که جلسه ی تمرین خود را نیمه کاره بگذارید و تصمیم بگیرید که نیمه ی دیگر آن را در خواب انجام دهید. در صورتی که موفق شوید این حالت انتظار ذهنی را در خود ایجاد کنید، احتمال خودآگاه شدن در خواب بالاست.

اگر هنوز خواب روشن را تجربه نکرده اید و می خواهید با این شگرد خواب روشن ببینید، دو هفته آن را انجام دهید.

بین دو هفته یک روز وقفه بیندازید.

www.khaab.info

در صورتی که توانایی دیدن خواب روشن را کسب کرده اید و می خواهید با این تمرین مهارت های حرکتی و ورزشی خود را بهبود بخشید، تمرین را تا آنجا ادامه دهید که تغییرات محسوسی در توانایی ورزشی شما ایجاد شود. همانگونه که بالاتر هم نوشتم شگرد حرکات ورزشی در خواب، جایگزین ورزش روزانه نیست بلکه آن را گسترش می دهد و تکمیل و تصحیح می کند.

شگرد کارلوس کستاندا

کاستاندا، مردمشناس آمریکای جنوبی و مشهورترین نویسنده گمنام جهان، طی نوشته های خود از زبان استادش دون خوان روش پیدا کردن دست ها در رویا را پیشنهاد می کند. توضیح شگرد کارلوس کاستاندا برای خواب آگاهی به معنی پرداختن به محتوای آموزه های او نیست بلکه فقط نشان دادن روشی ست که او با استفاده از آن توانست به دنیای خواب آگاهی وارد شود. بنابراین اگر شما می خواهید با استفاده از این روش در خواب خودآگاه شوید و بدانید که دارید خواب می بینید، نگذارید که سایر مفاهیم ناوالیسم مثل پدیده موجودات غیر ارگانیک شما را تحت تاثیر قرار دهند. (مگر اینکه پیرو این مکتب باشید و تمامیت آن را به عنوان راه زندگی خود انتخاب کرده باشید). توضیحات بیشتر درباره جهان بینی، جهان نگری و خلط مباحث مربوط به دین ها و مکتب های گوناگون را در همین کتاب نوشته ام.

www.khaab.info

اجازه دهید یک بار دیگر تاکید کنیم که رویابینی در مکتب ناوالیسم با خواب روشن و پدیده برونفکنی فقط یک نقطه ی اشتراک دارند و آن هم تلاش برای خودآگاه شدن در خواب هست. هیچ وجه مشترک دیگری بین این دو نیست: توضیح یک فیزیکدان و یک شیمی دان درباره پدیده واحد، کاملا با هم تفاوت دارند. در حالی که دانش هر دو بر اساس قواعد و قوانین علوم تجربی بنا شده اما درک هر کدام از آن پدیده متفاوت با دیگری ست.

شگردی که کاستاندا از آن استفاده می کند با دیدن دست ها در خواب شروع می شود.

انجام درست این شگرد نیازمند استفاده از اندیشه ی پرسش گر و ارزیابی واقعیت در طول روز هست.

شگرد کاستاندا، مثل بقیه ی روش هایی که در این بخش خواندید، خواب آغاز است. یعنی رویابین نخست باید بخوابد و چنانچه شگرد را طبق برنامه انجام داده باشد به احتمال زیاد در خواب، خودآگاه می شود.

اگر می خواهید از این شگرد استفاده کنید، گام های زیر را به مدت یک هفته انجام دهید و بعد از یک روز وقفه، هفته دوم را شروع کنید. در صورتی که همه چیز را با دقت انجام دهید و در ضمن اطلاعات پایه ای در زمینه خواب روشن و برونفکنی داشته باشید و در اجرای برنامه تان گسستگی پیش نیاید، به احتمال زیاد دست کم بعد از سه روز تا یک هفته و حداکثر بعد از چهار هفته نتیجه خواهید گرفت. اگر پس از چهار هفته نتیجه نگرفتید، دیگر آن را انجام ندهید چون به احتمال زیاد یکی از گام ها را اشتباه انجام داده اید.

گام یکم:

صبح قبل از شروع برنامه روزانه، چهار پنج دقیقه تامل کنید و تصمیم بگیرید که در طول روز حداقل ده بار شگرد ارزیابی واقعیت را انجام دهید. ارزیابی واقعیت در روش کاستاندا، باید با نگاه کردن به دست ها همراه باشد. یعنی به دست ها خیره شوید و درباره این سوال که آیا ممکن است در همین لحظه در رویا باشید، تعمق نمایید. سپس با انجام چند آزمایش ساده به خود ثابت کنید که بیدار هستید. مثلا انگشت ها را بشمارید. در رویا انگشت ها همیشه ده تا نیستند.

www.khaab.info

برای اینکه نگاه کردن به دست ها و ارزیابی واقعیت را در طول روز فراموش نکنید، باید برای خود نشانه ای بگذارید. مثلا می توانید زنگ تلفن دستی خود را روی ده زمان مختلف در طول روز تنظیم کنید و به مجرد اینکه زنگ تلفن به صدا می آید، ارزیابی واقعیت را انجام دهید. بعضی از رویابین ها با گذاشتن علامت خودکار روی دست، عمل به یاد آوردن را ساده می کنند و به محض اینکه در طول روز نگاهشان به علامت روی دست می افتد، ارزیابی واقعیت را انجام می دهند. یک راه دیگر اینست که علامتی روی یکی از وسایلی که در طول روز همراه دارید بگذارید. مثلا برچسب قرمز روی خودکار یا تلفن دستی یا سوئیچ اتومبیل چسبانده و به محض اینکه چشمتان به آن می افتد، ارزیابی واقعیت را انجام دهید.

ممکن است علیرغم همه این زمینه سازی ها باز هم نگاه کردن به دست ها و ارزیابی واقعیت را در طول روز فراموش کنید. این نشان می دهد که خواب روشن یا برونفکنی برای شما چالش چندان با ارزشی نیست و چه بسا که اولویت های فکری مهم تری دارید. در این صورت احتمال موفقیت در این شگرد یا شگردهای دیگری که در این بخش توضیح داده شد، بسیار کم است. (هر چند که غیرممکن نیست).

گام دوم:

شب موقع خواب: این خیلی مهم است که فقط زمانی برای خوابیدن دراز بکشید که واقعا بخواهید بخوابید. اگر به بستر بروید و بدنتان نیاز به خواب نداشته باشد ممکن است به همه چیز فکر کنید غیر از رویابینی یا نگاه کردن به دست ها در خواب. و البته این دقیقا چیزی ست که باید قبل از خواب در ذهنتان باشد: عمیقا با این فکر که می خواهید در خواب به دست هایتان نگاه کنید، خود را مشغول نمایید به طوری که این آخرین موضوعی باشد که در دمِ خوابیدن به آن فکر کرده اید.

اگر نگاه کردن به دست ها و ارزیابی واقعیت را هر روز انجام داده باشید بعد از مدتی اتفاق می افتد که دارید خواب می بینید، ذهن شما در خواب تصمیم می گیرد به دستها نگاه کند و خود را با این سوال درگیر می کند که خواب هستم یا بیدار؟ به مجرد اینکه در خواب این سوال را از خود بپرسید، متوجه می شوید که بیدار هستید و در عین حال بیدار نیستید: خوابیده اید و آنچه که می بینید خواب است. در این حال شما رویای معمولی خود را تبدیل به خواب روشن کرده اید.

www.khaab.info

کاستاندا توضیح می دهد که به جای دست ها می توان هر نقطه ی دیگر بدن یا هر چیز دیگر را انتخاب کرد. هدف اصلی تحریک هوشیاری رویا یا همان نیرویی ست که در خواب ما را متوجه می کند که داریم خواب می بینیم: "اینکه از یک رویابین بخواهی چیز معینی را در رویایش پیدا کند فقط یک بهانه است. مسئله اصلی این هست که از خوابیدن خود آگاه شوی. ممکن است عجیب باشد ولی تو هر چقدر هم به خودت دستور آگاهی در خواب بدهی، این خودآگاهی رخ نخواهد داد مگر اینکه نگاه را بر چیزی که از قبل قصد کرده ای در خواب ببینی، ثابت کنی." هنر رویابینی، کارلوس کاستاندا.

من طی سال های گذشته در اینترنت یا رو در رو با دوستانی که کتاب های کاستاندا را خوانده اند هم صحبت شده ام. وقتی شگرد بالا را برایشان توضیح می دهم قبول نمی کنند که موضوع به همین سادگی باشد. بسیاری از این دوستان، تمرینات رویابینی ناوالیسم را انجام داده و حتی بدون اینکه خود بدانند رویابین هستند یعنی گاه و بیگاه موقع خواب دیدن متوجه می شوند که دارند خواب می بینند اما خود را باور ندارند و فکر می کنند که موضوع بسیار پیچیده تر از این حرفهاست. استدلال این عزیزان اینست که کاستاندا آنطور که خودش می نویسد برای دیدن دست ها در رویا ماههای زیادی وقت صرف کرده و موفق نشده و بدون راهنمایی استاد شاید هرگز نتیجه نمی گرفت.

اما:

زمانی که کتاب های کاستاندا را می خوانید توجه داشته باشید که وی نویسنده است. نویسنده ای بسیار چیره دست. کاستاندا به خاطر همین استعداد نویسندگی تمایل بسیار زیادی به اغراق گویی دارد و حتی از گفتن آن هم باکی ندارد. اما شگرد رویای آگاهانه که وی توضیح می دهد (و نه محتوای آموزشهای ناوالیسم) بسیار ساده و در عین حال موثر است. با اندکی جدیت و پشتکار امکان دیدن دست ها در خواب و خودآگاه شدن، عملی می شود.

www.khaab.info

شگردهای هوشیارآغاز:

همه شگردهایی که تا اینجا توضیح داده شدند، خواب آغاز هستند. یعنی آغازِ ماجرایِ سفر به متن شگفتی ها در خواب روی می دهد. شگردهایی که در ادامه شرح خواهم داد، هوشیار آغاز هستند. یعنی برای تجربه ی پدیده خواب روشن یا برونفکنی احتیاج به خوابیدن نیست.

شگردهای خواب آغاز غالبا (و نه همیشه) به خواب روشن می انجامند. شگردهای هوشیار آغاز غالبا (و نه همیشه) به برونفکنی یا خروج از جسم می انجامند.

هنگام انجام شگردهای هوشیار آغاز با پدیده ای مواجه خواهید شد که در فرهنگ ایران بختک و در زبان علمی فلج خواب نامیده می شود. اجازه دهید قبل از توضیح شگردهای هوشیار آغاز، نخست به این پدیده بپردازیم:

سیاهی، بختک و فلج خواب:

خواب هستید و یکباره صداهایی شما را بیدار می کند. به سرعت متوجه می شوید که یک یا چند نفر در اتاق هستند. صدای پچ پچ و زمزمه می آید. همه جا تاریک است. می خواهید برخیزید و لامپ را روشن کنید اما در کمال شگفتی در می یابید که قادر به تکان خوردن نیستید. همچنین در می یابید که فرد یا افراد حاضر در اتاق از اعضای خانه نیستند و صدایی غریب دارند. تعجب و شگفتی شما به وحشت تبدیل می شود: چه بسا زمانی که خواب بوده اید چند نفر وارد خانه شده و دست و پای شما را محکم بسته اند. کوشش می کنید که فریاد بزنید و درخواست کمک کنید. در کمال شگفتی و ترس در می یابید که قادر به فریاد زدن نیستید. انگار کسی دهان شما را بسته است. همان دم که این فکر از ذهنتان می گذرد، در می یابید کسی روی سینه تان نشسته و اجازه دم و بازدم را از شما گرفته. چشم هایتان بسته اند. یا نمی توانید آنها را باز کنید یا از ترس جرات باز کردن چشم ها را ندارید. سایه سیاه کسی را که بر سینه تان نشسته از پشت پلک های بسته می بینید همه چیز آنقدر تند می گذرد که قادر به تصمیم گیری نیستید. کسی که روی سینه تان نشسته با دست گلویتان را می فشارد. طوری که به سختی قادر به نفس کشیدن هستید. انگشت ها و فشار دست قوی او بر گلویتان را به وضوح حس می کنید .

در می یابید که لحظه ی مرگتان فرا رسیده.

www.khaab.info

کسی روی شما نشسته و می خواهد خفه تان کند. همه ی بدنتان قفل شده و دهانتان باز نمی شود. با این حال نیرویی غریزی، شاید حس بقا شما را وادار می کند که با تمام قوا برای خروج از این وضعیت تلاش کنید. ممکن است همه ی قدرت خود را برای تکان خوردن به کار گیرید و انگشت دستتان را کمی حرکت دهید. در یک دم همه چیز پایان می گیرد. کسی که شما را گرفته رهایتان می کند. هراسناک از جا می پرید و با وارسی پیرامون در می یابید که همه چیز را در حالتی بین خواب و بیداری از سر گذرانده اید. احساس فشار بر گلو و سنگینی آن هیکل سیاه بر سینه تان چنان واقعی ست که امکان ندارد خواب بوده یا کابوس دیده باشید اما هر چه اتاق را وارسی می کنید نشان از کسی که وارد اتاق شده باشد نمی یابید.

نام این پدیده بَختک یا سیاهی یا فَرَنجَک است. ممکن است آنچه شما از سر گذرانده اید با رویدادنگاریِ بالا ناهمگون باشد (در صورتی که بختک را تجربه کرده باشید). برای نمونه برخی هنگام از سر گذراندن نخستین آزمون بختک، می پندارند که زلزله آمده است و زمین در حال لرزش است. بدینگونه فرد کوشش می کند به شتاب از جای برخاسته و سایرین را بیدار کند یا به جای امن بگریزد. ولی با شگفتی در می یابد که توان تکان خوردن ندارد و افزون بر آن نمی تواند فریاد بزند. این رویداد شاید از چند ثانیه تا یک دقیقه به درازا بکشد ولی به زودی به پایان می رسد و اگر تجربه کننده آگاهی پیشین درباره این پدیده نداشته باشد، ای بسا که در بیم و هراس و تردید بیفتد.

در افسانه فَرَنجَک گفته می شود که اسکندر و همراهانش بعد از پیدا کردن چشمه ی آب زندگانی در سیاهی ها، مشکی از آن پر کرده و به همراه خود آوردند. آنها مشک را از درختی آویزان کردند تا پس از آرمیدن، از آن بنوشند. زمانی که اسکندر و همراهانش در خواب بودند، کلاغی از راه رسیده و با منقار خود مشک را پاره کرد. فرنجک کنیز اسکندر به شتاب خود را به مشک رساند و پیش از اینکه آب تباه شود پیمانه ای از آن نوشید. اسکندر بر فرنجک خشم گرفت و بینی او را برید. فرنجک که اکنون زندگی جاودان یافته بود، از اسکندر و همراهانش جدا شد و با گِل یا خمیر برای خود دماغی درست کرد. از آن پس فرنجک آواره ی جهان شده و همینکه کسی را خفته ببیند روی سینه اش می نشیند. اگر فرد خفته در آن دم بیدار شده و چنگ بر بینی او اندازد، فرنجک از ترس کنده شدن بینی اش گنجی از گنج های اسکندر را به آن شخص می دهد تا رها شود.

www.khaab.info

از این افسانه روایت های گوناگونی بین مردم وجود دارد ولی آنچه در نگاه نخست به چشم می خورد، رمزآلود و نمادین بودن آن است.

معنی واژه ی فرنجک چیست؟ اگر "ک" تحقیر را از انتهای آن برداریم واژه ی فرنج باقی می ماند که گمان می رود به دلیل رخنه و چیرگی زبان عربی، دگرگون شده و در آغاز همان واژه ی فرنگ بوده است. واژه فرنگ به مردم فرانک اشاره دارد که قومی ساکن در آلمان و فرانسه امروزی بوده اند و بعد ها به مسیحیت گرویدند. این واژه همچنین برای اشاره به مسیحیان نیز بکار برده می شد و فراگیرانه اشاره به ساکنان اروپا دارد. بنابراین فرنجک یا فرنگک به معنی فرنگی کوچک یا اروپایی کوچک است. می دانیم که بیشتر سربازان اسکندر فرنگی یا اروپایی بوده اند ولی زمانی که وی در جستجوی آب زندگانی وارد جهان های سیاه شد، کسان دیگری غیر از سربازان اروپایی نیز او را همراهی می کردند. از جمله خضر.

پس از بیرون آمدن از سیاهی ها، اسکندر محافظت از مشک را به یکی از سربازان فرنگی خود که بیش از همه به او باور داشت، سپرد. اما فرنجک هرگز پیش بینی نمی کرد که هجوم از سوی آسمان باشد و پرنده ای مشک را پاره کند. از این رو همه ی هوش و آگاهی خود را بر پیرامون و ای بسا بر سایر یاران اسکندر متمرکز کرده بود تا مبادا جنگجویی غریبه یا آشنا مشک را بدزدد یا به آن آسیب زند.

نخستین پرسشی که پیش می آید اینست که چرا اسکندر و همراهانش همان دم که چشمه را یافتند از آن ننوشیدند؟ دیگر اینکه چرا پس از بیرون آمدن از سیاهی ها در نوشیدن آب درنگ کرده و آرمیدند؟

افسانه اسکندر و آب زندگانی، روایتی کیمیاگرانه است و در همه ی این روایت ها آمیزش یا به هم پیوستن مواد و عناصر مورد آزمایش بسیار اهمیت دارد. به طوری که بدون این در هم آمیختگی، آزمایش راست در نمی آید. ای بسا که نوشیدن آب زندگانی در سیاهی ها یا از سرچشمه، عمر جاودان نمی آورده است. به نظر می رسد که آب زندگانی که بر عنصر خاک جاری بوده است، باید لختی در معرض عنصر هوا و آتش (نور خورشید) قرار می گرفته تا بتواند زندگی جاودان ببخشد.

اما کلاغ نماد یا نشانه چیست؟ کلاغ یا رهرو اولین درجه از درجات مهرپرستی با عنصر هواست. این پرنده بر خلاف آنچه امروزه به آن شهرت دارد، (خبر بد یا شوم)، زمانی نماد خدای بهرام ، ایزد جنگاوری

www.khaab.info

و پیروزی بوده است. رنگ سیاه کلاغ نماد شب است که مکان زندگی ماه بوده و می دانیم که ایرانیان باستان ماه یا سیمرغ یا پری را مادر یا زاینده خورشید می خوانده اند. شب و سیاهی بر خلاف آنچه که در دین زرتشت و ادیان ابراهیمی انگاشته می شوند، نماد بدی، پلیدی، نادانی و مکان اهریمن نبوده است بلکه محل زایش رازها و مکان جستجوی گوهرها و طرح پرسش ها انگاشته می شد.

بنابراین به نظر می رسد که مشکِ حاوی آب زندگانی توسط یکی از جنگجویان مهری هدف قرار گرفته و از بین رفته است. ای بسا که اسکندر و یارانش در جستجوی آب زندگانی به زور وارد یکی از مهرابه ها شده و آب آن را برداشته باشند چرا که در این مهرابه ها همواره حوضی از آب یا چشمه ای قرار داشت. نگهبانان معابد مهری تیراندازان بسیار چیره دستی بوده اند و احتمالا از راه دور مشک را با تیر زده اند.

در این افسانه اسکندر نماد جستجوگر ناکام حقیقت، کلاغ نماد پوشاننده ی حقیقت یا نگهبان اسرار و فرنجک نماد مرد یا زن اروپایی (منطقی و مستدل) می باشد.

دماغ کنایه از عجب و نفرت و تکبر یا به معنی مغز سر می باشد. در هر دو معنی می توان نتیجه گرفت که زندگی جاودان با تفکر معمول و استواری ناشی از تکبر جور در نمی آید. اندیشه را باید از نو و البته از گِل ساخت. کسی که به زندگی جاودان دست پیدا می کند، به جای اینکه در آسمان ها دنبال علت چیزها باشد، آنها را در روی زمین جستجو می کند و از گِل استدلال برای خود دماغ معرفت می سازد. توجه داشته باشیم که هزاران سال پیش عمر انسان بسیار کوتاه بود و اگر کسی به شصت یا هفتاد می رسید، می پنداشتند که از چشمه ی آب زندگانی نوشیده است.

با ژرف نگری در افسانه ی عامیانه فرنجک روشن می شود که پدیده ی فرنجک یا بختک چندان منفی هم نبوده است چون نهایت آن یا بیداری ست یا دسترسی به گنجی از گنج های نهان. اینکه در افسانه گفته می شود فرد خفته باید در بینی فرنجک چنگ اندازد، منظور اینست که اندیشه استدلالی خود را به کار اندازد و با ترس رخ به رخ شود. نتیجه ی این پایداری، دستیابی به همان گنج پنهان یا تجربه ی شگفت انگیز و راز آلود خروج از جسم است.

در باورهای سایر فرهنگ ها هم چنین افسانه هایی وجود دارند. مثلا در اسطوره های آلمانی آلب ها مسئول رویا دیدن بودند. آلب ها موجوداتی بودند که طبق افسانه ها در جنگل ها زندگی می کردند و

www.khaab.info

بسیاری مواقع به انسان ها یاری می رساندند. بعد از ورود مسیحیت مفهوم آلب معنی منفی گرفت و به موجودی گفته می شد که شب ها بر سینه مردم می نشیند و به آنها اجازه حرکت نمی دهد. مسیحیان معتقد تقریبا همه کسانی که مسیحیت را قبول نکرده یا در ظاهر قبول کرده اما همچنان در خفا بر اعتقادات خودشان مانده بودند به قتل رساندند، اعتقادات آنها را به عنوان تفکرات اهریمنی و خودشان را به عنوان جادوگران و یاوران شیطان معرفی کردند. واژه آلمانی کابوس شبانه هم از همین کلمه آلب گرفته شده.

فلج خواب همان حالتی ست که در باور عامیانه با نشستن بختک روی سینه افراد خوابیده بوجود می آید. این پدیده مکانیسم دفاعی مغز برای محافظت از بدن در موقع خواب است. توضیح اینکه مغز سیستم بسته ای ست که از طریق چند کانال ارتباطی یا همان حس ها با دنیای خارج در تماس است. موقع خواب ارتباط این کانال ها با دنیای خارج قطع می شود و آنها به دنیای درون وصل می شوند. مغز با انجام چند آزمایش ساده متوجه می شود که ارتباط با دنیای خارج را از دست داده و برای محافظت از شخص عضلات حرکتی او را فلج می کند. (به جز عضلات چشم ها و عضلات تنفسی). اگر مغز این کار را نکند بدن از رویایش تبعیت می کند یعنی وقتی که فرد خواب می بیند در حال دویدن است، بدن هم شروع به دویدن می کند. اولین کاری که مغز می کند این است که پیامی روشن به خودآگاهی فرد می فرستد. اگر جوابی دریافت نکند می فهمد که فرد به خواب رفته و سپس به عضلات دستور عدم حرکت می دهد. این پیام ممکن است احساس خارش یا غلتیدن یا تکان خوردن یا تشنگی و ... باشد.

مکانیسم دفاعی فلج خواب و عملکرد خود آگاهی بعضی وقت ها با هم هم زمان می شوند. یعنی ذهن بیدار می شود (به خود آگاه می شود) در حالی که بدن هنوز در خواب به سر می برد. در این حالت فرد قادر به حرکت نیست و چون تنفسش آرام و عمیق است احساس نفس تنگی، خفگی یا فشار بر سینه می کند. نتیجه اش وحشتی کابوس مانند است که به بختک معروف است. معمولا فلج خواب را در طول شب حس نمی کنیم چون اول خودآگاهی یا ذهن آگاه به خواب می رود و بعد مغز وقتی که از به خواب رفتن ذهن آگاه مطمئن می شود طی خواب رم دستور فلج را صادر می کند. حالت بختک در صورت وقوع به طور متوسط دو دقیقه طول می کشد و ممکن است قبل از خواب یا بعد از خواب ایجاد شود.

www.khaab.info

در پژوهش ها مشخص شده که حدودا یک چهارم مردم بختک را حداقل یک بار تجربه کرده اند. فلج خواب هیچ خطری ندارد و کاری ست که بدن همیشه موقع خوابیدن انجام می دهد. آگاهی به فلج خواب یا بیدار شدن زود هنگام یا همان بختک معروف هم هیچ خطری ندارد هر چند که به عنوان مشکلی برای خوابیدن یا مزاحمت خواب تلقی می شود و ممکن است کسانی که عادتا مضطرب هستند یا مشکل روانی دارند یا حتی در صحت کامل این پدیده را تجربه می کنند بخواهند از شرش خلاص شوند. در عین حال این پدیده در دانش خواب روشن کاربرد فراوانی دارد و رویابین ها نه تنها از آن فرار نمی کنند بلکه بر انجام آن مصر هستند.

بنابراین بختک ممکن است به دو صورت بروز کند: اختیاری و غیر اختیاری

بختک غیر اختیاری:

بختک غیر ارادی به علت های مختلف ممکن است روی دهد. در افراد افسرده یا در سردردهای میگرنی دیده می شود. همینطور در کسانی که شغل های پر خطر دارند. حتی بعضی وقت ها با خوردن غذای زیاد قبل از خواب در ارتباط است. فردی که دچار بختک می شود شدیدا احساس سنگینی و خفگی می کند و قادر به حرکت یا فریاد کشیدن نیست. کسانی که ناخواسته به این حالت دچار می شوند بهتر است انگشت دست خود را تکان دهند. تکان دادن انگشت در حالت فلج خواب بسیار سخت است اما با کمی تلاش ممکن می شود و نشان دهنده این است که در حال خروج از این وضعیت هستید. در هر صورت بختک غیر ارادی به ندرت بیش از دو دقیقه طول می کشد.

بختک اختیاری:

www.khaab.info

بختک اختیاری یکی از معدود حالاتی ست که طی آن خودآگاهی کاملا فعال و بدن کاملا خواب است. این همان حالتی ست که رویا بین ها با تمرین های مختلف سعی می کنند آن را ایجاد کرده و آگاهانه به دنیای رویا وارد شوند. در دانش رویابینی به روش هایی که به فلج خواب آگاهانه منتهی می شوند روش های هوشیار آغاز می گویند.

در روش های هوشیار آغاز رویابین به جای اینکه در خواب به خواب دیدن خود آگاه شود، مستقیما از بیداری به رویا وارد می شود و حالتی را که به خروج از بدن معروف است تجربه می کند.

منظور از بختک اختیاری خودآگاهی در موقع فلج خواب است. یعنی ورود عمدی به حالتی که بدن به خواب رفته و قادر به حرکت نیست اما ذهن بیدار و هوشیار است. این حالت تخته پرش یا سرآغازی ست برای خواب روشن. در وقوع بختک معمولا اراده و اختیاری در کار نیست. به همین خاطر معمولا کسی که اصلا با این پدیده آشنایی ندارد با بروز آن دچار هراس می شود.

بسیاری از هراس ها ریشه در ندانستن دارند. هم انسان و هم حیوانات وقتی با موقعیتی برای اولین بار روبرو می شوند به شکلی غریزی می ترسند. ترس موجب می شود که بدن و ذهن با تمام قدرت برای دفاع از خود در مقابل خطری احتمالی که ممکن است از آن موقعیت تازه و ناشناخته ناشی شود، موضع گیری کنند. بسیاری از ترس های اجتماعی و فردی هم هستند که به اضطراب و استرس روزمره دامن می زنند. در جامعه هر وقت که برای اولین بار با وضعیتی روبرو می شویم این ترس غریزی در لباس تنش و اضطراب ظاهر می شود. این تنش های درونی بعضی وقت ها موجب می

www.khaab.info

شوند که با تمام امکانات بدنی و ذهنی برای رسیدن به چیزی تلاش کنیم. (مثل تیم فوتبالی که برای اولین بار به مرحله فینال رسیده و با تیمی کارکشته باید به رقابت بپردازد) بعضی وقت ها هم سد راه می شوند و عملکرد فرد را پایین می آورند. (مثل کسی که از امتحان می ترسد و در ضمن برای اولین بار باید در امتحان مهمی شرکت کند). به ترسی که تنش های نوع دوم را ایجاد می کند فوبی یا هراس می گویند. هراس ها مثل ترس از بلندی یا تاریکی یا امتحان هیچ دلیل منطقی ندارند یا از خاطرات کودکی ناشی می شوند یا ریشه در تکامل چند میلیون ساله ی بشر دارند و یا ناشی از رابطه داشتن با فرد دیگری که هراسی مشابه دارد. فرق هراس و ترس واقعی این است که در هراس از اینکه در موقعیتی خطرناک یا ناخوشایند گیر کنیم دلهره داریم اما در ترس معمولی در مقابل عامل خطرناک خارجی واکنش نشان می دهیم. از این دیدگاه ترس از بختک برای کسی که از مکانیسم آن اطلاع ندارد – با توجه به اینکه فلج خواب عملکرد طبیعی بدن در موقع خواب رم است - در واقع نوعی فوبی یا هراس است. (توجه داشته باشید که پدیده بختک غیرارادی ممکن است به دلایل مختلفی به وقوع بپیوندد. اینجا صحبت از دلایل یا عوامل بروز بختک غیر ارادی نیست بلکه منظور هراس ناشی از بروز بختک اختیاری یا هراس بعد از بروز آن است).

در صورتی که بخواهید از طریق بختک اختیاری به تجربه خروج از بدن یا خواب شفاف اقدام کنید ممکن است بدن و ذهن شما در ابتدا واکنش های افراطی ناشی از هراس نشان دهد و به سرعت برای خروج از آن وضعیت اقدام کند اما این واکنش ها فقط مربوط به چند بار اول هست و اگر اطلاعات کافی درباره بختک و فلج خواب داشته باشید به زودی واکنش های ناشی از هراس جای خود را به کنجکاوی، احساس سبکی، بازیگوشی کودکانه و کشف چیزهای جدید می دهد. در صورتی که مایل باشید بعد از بختک اختیاری و در آستانه ورود به خواب روشن می توانید آگاهانه با ضمیر ناخودآگاه خود رابطه برقرار کرده و خودتان را بیشتر بشناسید. ضمیر ناخودآگاه معمولا به شکل مردی پیر یا زنی زیبا یا حیوانی که دوستش دارید ظاهر می شود و همان نقش اتوماتیکی را که همیشه در طول زندگی برای حفاظت از شما بازی کرده این بار به شکلی روشن و هوشیارانه اجرا می کند.

اما بختک اختیاری را چطور می شود ایجاد کرد؟ روش های هوشیار آغاز به بختک اختیاری منجر می شوند. اما اجازه دهید در این بخش بیشتر درباره حالت ها و ادراکاتی که همزمان با بختک اختیاری روی می دهند بخوانیم:

www.khaab.info

در حالت بختک اختیاری فرد چه حسی دارد و دریافت های درونی و ادراکات او چگونه هستند؟ وقتی که بدن می خوابد اما ذهن همچنان بیدار است فرد دریافت های درونی مختلفی را تجربه می کند.

دریافت های شنیداری: شخص صدای زنگ دار بی وقفه ای را می شنود که هر لحظه بلندتر می شود. هم زمان صدای وزش باد یا طوفان صداهایی مثل وزوز زنبور یا رعد و برق بسیار شدید، صدای پچ پچ صحبت کردن چند نفر، صدای خندیدن بلند و از این قبیل صداها شنیده می شوند. بعضی ها ممکن است فقط یک یا چند تا و بعضی دیگر همه این صداها را هم زمان بشنوند. توجه داشته باشید که شنیدن این صداها بیشتر برای رویابین های مبتدی پیش می آید و هر چه که فرد مهارت بیشتری در ورود به خواب روشن کسب می کند صداها کم تر می شوند اما هر وقت که به آنها توجه کنید از پس زمینه خارج شده و زنده و بلند به گوش می رسند.

دریافت های بینایی: دریافت های بینایی در بختک اختیاری بسیار کم هستند و بعد از ورود به خواب روشن است که دریافت های بینایی کاملا شفاف مثل دنیای بیداری حاصل می شوند. در ابتدای بختک اختیاری و هم زمان با دریافت های شنیداری ممکن است نقاط نورانی یا صاعقه یا رنگ های مختلف مشاهده شوند.

دریافت های لمسی: به طور مشخص و تقریبا همیشه احساس سنگینی بسیار زیاد احساس عدم توانایی برای حرکت و احساس لرزش. در موارد کمتری هم احساس فشرده شدن گلو که نتیجه طبیعی نوع نفس کشیدن در خواب است. احساس سنگینی به خاطر از کار افتادن ماهیچه های حرکتی ست. بسیار مهم است که رویابین در این مرحله از تلاش برای حرکت جلوگیری کند مگر اینکه بخواهد از این وضعیت خارج شود. در این صورت با تلاش زیاد می شود انگشت را حرکت داد که موجب بیرون آمدن از این وضعیت و بیدار شدن است. احساس لرزش تقریبا در همه بدن حس می شود و همراه با شنیدن صدای مبهم باد یا حس کشیده شدن به داخل چیزی ست .

حس لرزش طوری زیاد و واقعی ست که ممکن است فرد را دچار توهم زلزله کند یا ممکن است به این نتیجه برسد که واقعا دارد می لرزد. اما در واقع هیچ یک از اعضای بدن نمی لرزند و رویابین در حال تجربه میدان انرژی مغناطیسی بدنش است. حس لرزش مثل وقتی ست که انگشتتان را بین دو قطب موافق دو آهن ربا می گیرید.

www.khaab.info

همه این ادراکات در عرض چند ثانیه به وقوع می پیوندند. در صورتی که فرد مضطرب شده یا به هر دلیلی بخواهد از این وضعیت خارج شود، با اندکی تقلا بیدار خواهد شد. اما اگر بی حرکت بماند احساس سبکی، پرواز یا مکش به او دست خواهد داد و پدیده ای را که از آن به عنوان تجربه خروج از بدن یاد می کنند، تجربه خواهد کرد.

ویژگی های بختک اختیاری:

بختک یا فلج خواب برای بسیاری از مردم حالت خیلی ناخوشایندی ست. به طوری که تلاش زیادی می‌کنند برای اجتناب از آن.

برعکس، کسانی که تمرین های رویابینی و برون فکنی انجام می دهند، انرژی و توان بالایی به کار می گیرند برای تجربه ی آگاهانه فلج خواب.

بختک اختیاری، دروازه ی برونفکنی است و اگر شما موفق شوید حالت بختک و ادراکات دیداری و شنیداری و لمسی همراه آن را کمی تحمل کنید، احساس زیبا و واقعیِ شناور شدن در فضا را تجربه خواهید کرد.

بنابراین شناخت ویژگی‌های این حالت برای تمرین کننده ها بسیار مهم است.

اینجا ویژگی‌های بختک اختیاری را توضیح می‌دهیم تا تمرین کنندگان خواب روشن که هنوز آن را تجربه نکرده اند تصور صحیحی از آن داشته باشند:

ویژگی اول: هنگام بروز بختک اختیاری شما خواب نیستید. بلکه بیدارید. شما یا به خاطر تمرینات خواب آغاز در حین خواب رم بیدار شده‌اید و یا به دنبال تمرینات هوشیار آغاز، از بیداری مستقیماً وارد فلج خواب شده اید. بنابراین آنچه که تجربه می‌کنید خواب نیست.

ویژگی دوم: شما صداهای اطراف را می شنوید. مثلاً صدای اتومبیل های عبوری را می‌شنوید (اگر خانه‌تان کنار خیابان باشد). اما در ضمن صداهای درونی را هم می‌شنوید که واقعی نیستند. (منظورم این است که منشاء بیرونی ندارند). این‌ها صداهایی از اعماق دنیای درون شما هستند. صداهای

www.khaab.info

درونی و بیرونی با هم مخلوط می‌شوند به طوری که افراد مبتدی قادر به تشخیص صداهای واقعی از غیر واقعی نیستند.

ویژگی سوم: بدن قادر به حرکت نیست. شما به هیچ وجه نمی‌توانید خود را تکان دهید. تقریباً همه اعضای حرکتی بدن موقتاً از کار افتاده اند. گوش ها، چشم‌ها و عضلات تنفسی مستثنی هستند.

ویژگی چهارم: دچار هراس می شوید. هراس ترسی ست که علت منطقی ندارد. ذهن شما از اینکه در موقعیتی ناشناخته قرار گرفته یا ممکن است در موقعیتی ناشناخته قرار گیرد می ترسد. این موقعیت برای خودآگاهی شما ناشناخته است. درواقع بدن شما هر شب پنج یا شش بار چنین وضعیتی را تجربه می‌کند اما موقعی که خودآگاهی شما در خواب است. به همین خاطر وقتی که خودآگاهی در این حالت بیدار می شود، برایش تازگی دارد و دچار هراس می شود. این هراس بعد از مدتی (بعد از اینکه چند بار بختک اختیاری را تجربه کردید) یا از بین می‌رود و یا به حسی عادی تبدیل می شود.

ویژگی پنجم: حس می‌کنید کسی سینه یا گلویتان را فشار می دهد. و این، هراس شما را بیشتر می کند. علت احساس فشار در گلو و سینه این است که در موقع خواب همانطور که گفته شد بسیاری از عضلات حرکتی از کار افتاده اند و تنفس کاملاً با موقع بیداری فرق می‌کند (به همین خاطر است که هیچ‌کس در موقع بیداری خرناس نمی کشد).

ویژگی ششم: ادراکات دیداری، شنیداری، لمسی و برخی مواقع بویایی و چشایی که بالاتر توضیح داده شدند.

بعضا دیده می‌شود که در دنیای مجازی و واقعی، خیلی‌ها بهای بسیار زیادی به این ادراکات می‌دهند و آن‌ها را با واقعیت یکی می گیرند. توجه داشته باشید که هیچ کدام از این ادراکات واقعی نیستند و جملگی توهمند. بنابراین اگر کسی با تکیه و تأکید بر این جزییات خواست شما را تحت تأثیر قرار دهد، زیاد او را جدی نگیرید.

ادراکات دیداری و شنیداری در حین برونفکنی چطور؟ آیا آن‌ها هم توهمند؟ ادراکات بعد از برون فکنی، کاملاً با ادراکاتی که در حین بختک اختیاری تجربه می‌کنیم فرق دارند. در مورد اینکه آیا این ادراکات

www.khaab.info

خیالی یا واقعی هستند بحث بسیار گرمی بین مخالفان و موافقان در جریان است و بسته به اینکه تعریف خیال و واقعیت چه باشد، جواب‌های متفاوتی می‌شود به آن داد. اما یک چیز را نمی‌توان انکار کرد: خواب روشن و برونفکنی حالت‌هایی هستند که با حالات سه گانه خواب ، بیداری و حالت بین خواب و بیداری فرق دارند.

چگونه و از چه راههایی می‌شود بختک اختیاری را ایجاد کرد؟ اگر در کنار تمرینات خواب روشن، یک یا چند تا از موارد زیر را رعایت کنید، زودتر می‌توانید حالت بختک اختیاری را تجربه کنید:

خوابیدن به پشت: البته اینطور نیست که برای تجربه فلج خواب آگاهانه حتماً و بی برو برگرد به پشت بخوابید. اما امروزه می‌دانیم که خوابیدن به پشت سریع‌تر موجب بروز فلج خواب آگاهانه می شود.

خستگی بیش از حد: اگر ورزشکار باشید و چند ساعت قبل از خواب به شدت ورزش کنید، طوری که بدن خسته شود و نا نداشته باشد، احتمال تجربه ی بختک اختیاری در خواب خیلی بالا می رود.

عوض کردن محل خواب: اگر در اتاق دیگری بخوابید یا موقعی که در طبیعت هستید یا خانه ی دیگری هستید، تمرینات خواب روشن را انجام دهید، احتمال وقوع بختک اختیاری بیشتر است. کلاً اگر به جای خوابتان عادت نداشته باشید، بهتر می‌توانید این پدیده را تجربه کنید.

عوض کردن مدل خوابیدن: مثلاً اگر سر و ته بخوابید، یعنی نه مثل هر شب بلکه برعکس، باز هم احتمال وقوع بختک اختیاری بالا می رود.

همانطور که ملاحظه می‌کنید هر چقدر که حالت و موقعیت خواب شما برایتان تازگی داشته باشد، و در همان حال تمرین‌های خواب روشن را هم اجرا کنید، احتمال موفقیت بالاتر است.

نگاره های هیپناگوژی:

اگر دیدید زن نیمه برهنه ای در خیابان هندسه قدم می زند و از زاویه چهل وپنج درجه ی مثلث قائمه شراب فیثاغورث می نوشد تعجب نکنید. ذهن شما تلاش می کند در حالی که چرت می زنید برای موضوعی که شما را به خود مشغول کرده راه حلی منطقی بیابد.

www.khaab.info

خیلی از تصاویر نامفهوم و به ظاهر بی معنی که بعضی وقتها در خلوت خود می بینیم مجموعه به هم فشرده ای از اندیشه های زنجیروار و در هم تنیده ای هستند که معانی منطقی در خود نهفته دارند و چه بسا راه حل همان مسئله ای باشند که ذهن را به خود مشغول کرده است.

سالوادور دالی نقاش معروف برای دیدن چنین تصاویری روش منحصر به فردی داشت. او روی صندلی می نشست و دستهایش را روی دسته صندلی آویزان می کرد. با انگشت اشاره و شصت، حلقه ی دسته کلیدی را نگه می داشت و زیر دسته کلید بشقابی فلزی روی زمین می گذاشت. بعد سعی می کرد بخوابد و به تصویری که پشت پلک چشمهایش می دید نگاه کند. روشن ترین تصاویر و صحنه های بدیع موقعی بر پرده چشم ذهنی اش ظاهر می شد که داشت خوابش می برد و این دقیقا موقعی بود که دسته کلید از دستش رها می شد، روی بشقاب فلزی می افتاد و صدای آن بیدارش می کرد. او به سرعت شکل اولیه ای از تصویری را که دیده بود روی کاغذ می کشید چون چنین تصاویر یا اندیشه هایی چنان فرّار هستند که بعد از چند ثانیه به فراموشی سپرده می شوند.

سالوادور دالی با این کار ذهنش را طوری هدایت می کرد که نقش و نگارها و جرقه های درهم و برهمی که موقع به خواب رفتن جلوی چشم های بسته ظاهر می شوند با اندیشه ها مخلوط شده و به شکل تصاویر روشن به جلوه در آیند. این نقش و نگارها را اصطلاحا تصاویر هیپناگوژی می نامند.

هیپناگوژی حالت ذهنی بسیاری از مردم بلافاصله قبل از خواب است. در این حالت فرد صداهای اطراف را می شنود اما برایش اهمیتی ندارند. اندیشه اش درهم و بر هم و خالی از معنی به نظر می رسد. تصاویر، جرقه ها و نقش و نگارهای روشن جلوی چشم های بسته اش ظاهر می شوند و بعضی مواقع هم صداهای غیر واقعی به گوش می رسند. خیلی به ندرت ممکن است توهمات لمسی هم واقع شوند. با اینکه فرد هنوز کمی هوشیار است اما نمی تواند یا نمی خواهد عکس العملی نشان دهد چرا که بدن و خودآگاهی در آستانه ورود به چرخه خواب هستند. هر چقدر که از بیداری بیشتر فاصله می گیرد تصاویر طولانی تر یا منسجم تر می شوند و این وضعیت تا وقتی که خودآگاهی خاموش می شود و فرد به خواب می رود، ادامه پیدا می کند.

www.khaab.info

تصاویر هیپناگوژی شامل نقش و نگارهای هندسی، نقش و نگارهای رنگی و نقاط نورانی در پس زمینه ی تاریک یا تصاویر سه بعدی هستند که ممکن است به اشکال یا تصاویر معنی دار تغییر شکل دهند. این تصاویر به سرعت عوض می شوند و پایدار نیستند.

صداهای هیپناگوژی شامل صداهای مبهم و بی معنی حرف زدن یک یا چند نفر، صدای انفجار در دور دستها صدای باد و باران یا صداهای دیگر است که منشا بیرونی ندارند.

ویژگی مهم تصاویر یا صداهای هیپناگوژی اینست که آگاهی فرد در بروز آنها دخالتی ندارد و خودبخود پدیدار می شوند.

در روش های هوشیار آغازِ خواب روشن تمرین کننده سعی می کند علیرغم خواب آلودگی با هوشیاری وارد حالت هیپناگوژی شود. هر چقدر که هوشیاری در این حالت قوی تر باشد، خودآگاهی بیشتر معطوف به درون می شود. نتیجه اش اینست که فرد می خوابد اما ذهنش بیدار می ماند و احتمالا یا از طریق بختک اختیاری و یا مستقیما خواب روشن را تجربه می کند. تعداد کمی از تمرین کننده ها هم اصلا تصاویر هیپناگوژی را نمی بینند و پروسه از بیداری به خواب روشن را بدون واسطه طی می کنند.

بنابراین به تصاویر و ادراکات حسی که لحتی قبل از خواب ظاهر می شوند، هیپناگوژی یا هیپناگوژیک می گویند. ادراکات هیپناگوژیک هم دیداری هستند هم شنیداری و هم لمسی. این درک های حسی وقتی که چشم ها را می بندیم و خواب آلود هستیم، شروع می شوند. هر چه که بیشتر به لحظه خواب نزدیکتر می شویم شدت و استمرار این ادراکات زیادتر می شوند تا لحظه ای که آگاهی خاموش می شود و به خواب می رویم. ادراکات هیپناگوژیک در واقع برزخ بین خواب و بیداری هستند.

این ادراکات حسی قبل از خواب به ویژه برای تجربه پدیده خروج از جسم یا خواب روشن به کار می آیند. با روش استفاده از تصاویر آرمیتی، تمرین کننده از به خواب رفتن خودآگاهی اش جلوگیری می کند و آن را با خود به دنیای خواب می برد. جسم می خوابد در حالی که خود آگاهی بیدار است و می داند که خوابیده است. این حالت عجیب و غیر قابل توصیف که با احساس پرواز و خروج از جسم همراه است، تاثیری ویران گر بر جهان بینی فردی که آن را برای اولین بار تجربه می کند دارد. زیرا جهان هایی که او تجربه می کند با آنچه که ادیان رسمی از دنیای دیگر توصیف می کنند در تقابل است و نیز با

www.khaab.info

توضیحات رسمی علم تجربی هم همخوان نیست. کسی که آگاهانه و عمدا این پدیده را تجربه می کند به جرگه مسافران رویا می پیوندد و جهان های ناشناخته و بی نام را کشف می کند. لذتی که فرد از این تجربه می برد با هیچ واژه ای قابل بیان نیست. شاید بتوان آن را تجربه ای ملکوتی دانست اما متاسفانه این واژه چنان مورد سوء استفاده قرار گرفته که بهتر است آن لذت ماورایی را با این واژه ی چند پهلو آلوده نکرد.

برای اینکه تصوری از ادراکات بینایی در برزخ بین خواب و بیداری داشته باشید به این نحو عمل کنید: در جای تاریکی چشم ها را ببندید و پشت پلک ها را با انگشت ماساژ دهید. بعد از چند ثانیه تصاویری سیاه سفید یا رنگی خواهید دید که شبیه همان تصاویر برزخ خواب و بیداری هستند. به این تصاویر دقت کنید. آنها در مرحله ابتدایی هیچ شکل خاصی ندارند و تنها وجه مشترکشان اینست که مرتب تغییر می کنند.

شگرد نگاره های آرمیتی

نگاره های آرمیتی آن بخش از تصاویر هیپناگوژیک هستند که هیچ معنی ندارند. این نگاره ها پیش از خواب یا بلافاصله بعد از بیداری در زمینه ی سیاه چشم های بسته ظاهر می شوند. یکی از راههای ورود به دنیای خواب روشن_یا تجربه ی اختیاری فلج خواب و خروج از جسم، نگه داشتن توجه بر این نگاره ها و نگاه کردن به آنهاست.

نگاره های آرمیتی بخشی از تصاویر هیپناگوژی و هیپناپمپ هستند Hypnapomp Hypnagogia با این تفاوت که تصاویر و صداهای هیپناگوژی غالبا تبدیل به تصاویر و صداهای معنی دار می شوند اما نگاره های آرمیتی صداها و تصاویر کاملا طبیعی و بدون معنی هستند مثل صدای سوت یا دیدن جرقه های نور یا اشکال بدون معنی در پشت پلک های بسته.(هنوز ذهن به آنها معنی نداده است. به مجرد اینکه معنی دار می شوند، بیننده را در تخیل فرو می برند و او می خوابد) منظور از نگاه کردن به نگاره های آرمیتی اینست که وقتی چشم ها بسته هستند، هوشیاری را بر پرده سیاهی که می بینید نگه داشته و به موضوعات گوناگون فکر نکنید.

www.khaab.info

اگر رویابین بتواند برای مدت معینی هوشیاری خود را بر این نگاره ها نگه دارد و در عین حال خواب آلود باشد، بدن به خواب می رود اما خودآگاهی بیدار می ماند. تلاش برای انجام این کار غالبا موفقیت آمیز نیست. رویابین به سرعت در افکار گوناگون غرق شده و توانایی نگه داشتن هوشیاری را از دست می دهد.

برای اینکه توانایی نگه داشتن هوشیاری بر نگاره های آرمیتی افزایش یابد، به راهکارهای زیر توجه کنید:

اگر شب ها دچار بی خوابی می شوید از توجه کردن به نگاره های آرمیتی قبل از خواب خودداری کنید. چون یکی از دلایل رایج بی خوابی نگرانی های بیش از حد است و شما با بستن چشم ها و نگاه کردن به پرده ی سیاه پشت پلک ها، بعد از چند لحظه در نگرانی های معمول خود غرق خواهید شد و این ممکن است بی خوابی را تشدید نماید.

زمان هایی که به شدت خسته هستید و نیاز به خواب دارید یا غذای سنگین خورده اید و یا روز کاری پر دردسری را پشت سر گذاشته اید، نگاه کردن به نگاره های آرمیتی قبل از خوابیدن چندان اثری نخواهد داشت .

فقط در مواردی این تمرین را قبل از خواب انجام دهید که یا توانایی دیدن خواب روشن را به صورت حرفه ای داشته باشید و یا دو روز پشت سر هم تعطیل باشید و روز اول به مقدار کافی خوابیده باشید.

اما نگه داشتن توجه بر نگاره های آرمیتی در موقع صبح و بلافاصله پس از بیداری بسیار آسان تر است. علتش به احتمال زیاد این است که در ساعات آخر خواب (سحر و صبح) مغز مرتبا در حالت خواب رم است و شما پی در پی رویا می بینید در این حال بعد از بیداری کوشش بسیار کمی از جانب شما لازم است تا رویاهای سحر و صبح را تبدیل به رویای آگاهانه کنید. این فرایند (تبدیل رویاهای سحری به رویای روشن) با استفاده از شگردهای خواب روشن یا با نگه داشتن هوشیاری بر پرده سیاه پشت پلک های بسته امکانپذیر است.

نگاره های آرمیتی معمولا متحرکند وقتی می خواهید توجه و هوشیاری خود را بر آنها نگه دارید نگاه شما همراه نگاره ها حرکت می کند. این به خستگی بیش از اندازه چشم می انجامد که نتیجه اش رها کردن تمرین و خوابیدن است. از طرف دیگر وقتی که نگاه شما همراه تصاویر جهت خود را عوض می کند، افکار شما هم همراه با عوض شدن جهت نگاه دگرگون می شوند و در پی آن هوشیاری شما از نگاره ها منحرف می گردد. اگر تلاش کنید که این نگاره ها را متوقف و ثابت کرده و سپس توجه خود را بر آنها نگه دارید، با شکست مواجه خواهید شد چون نگاره های آرمیتی به طور طبیعی جنبش یا لرزش دارند و نگه داشتن آنها امکانپذیر نیست.

راه بهتر این است که نگاه را ثابت نگه دارید و از دنبال کردن تصاویری که با چشم های بسته می بینید پرهیز نمایید .همین که بتوانید جهت نگاه را ثابت نگه داشته و آن را تغییر ندهید ماندگاری و روشنایی نگاره های آرمیتی به شدت بالا می رود .تصاویر می آیند و می روند اما روشن تر و با جزییات بیشتر هستند. اگر نگاره های آرمیتی تبدیل به شکل های معنی دار شوند، نشان می دهد که تمرین را اشتباه انجام می دهید و رفته رفته در تصورات خود ژرف خواهید شد که نتیجه اش رها کردن تمرین و خوابیدن است. از هر گونه معنی دادن یا شکل دادن به این نگاره ها یا خیالبافی اجتناب کنید و فقط هوشیاری خود را بر آنها نگه دارید (بدون تعقیب آنها با نگاه، بدون داوری کردن درباه آنها و بدون داستانسرایی ذهنی) .

هنگام نگاه کردن به نگاره های آرمیتی باید تعادل ظریفی بین خواب و بیداری برقرار شود. به این معنی که بیش از اندازه هوشیار و خواب زده نباشید و در عین حال آنقدر خسته نشوید که خوابتان ببرد. بعضی منابع برای رفع این مشکل از بالا نگه داشتن دست صحبت کرده اند به این ترتیب که در طول تمرین برای اینکه به خواب نروید دستتان را از آرنج بالا نگه دارید. به محض اینکه خوابتان ببرد دست می افتد و دوباره بیدار می شوید تا تمرین را از نو انجام دهید.

این کار (بالا نگه داشتن دست در موقع تمرین) نه عملی ست و نه اصلا نیازی به آن است.

اما چطور می شود زمان به خواب رفتن را عقب انداخت و حالت بین خواب و بیداری را تا آنجا ادامه داد که نتیجه مطلوب حاصل شود؟ بهترین کار اینست که بعد از پنج تا شش ساعت از خواب برخاسته،

www.khaab.info

حدودا ده دقیقه تا نیم ساعت بیدار بمانید و بعد دوباره بخوابید. این شگرد کمکی که به بازخوابی معروف است، به شما کمک می کند تا قبل از اینکه دوباره به خواب روید، از تمرین نتیجه بگیرید.

چطور می شود از نگاره های آرمیتی برای ورود به خواب روشن یا برای تجربه خروج از جسم استفاده کرد؟ برای این کار در قدم اول باید خسته باشید و موقع خوابتان رسیده باشد اما خستگی و خواب آلودگی شما نباید آنقدر زیاد باشد که حال و حوصله هیچ کاری نداشته باشید. اکثر روش های ورود به خواب روشن از چنین وضعیتی شروع می شوند: یک خستگی ملایم و تمایل به خواب.

در قدم دوم چشم ها را ببندید، خود را آرام کنید و به فضای پشت پلک ها خیره شوید. در صورتی که در محیط تاریکی خوابیده باشید، ابتدا تنها چیزی که می بینید سیاهی ست.

این سیاهی مطلق نیست، مرتبا تغییر می کند و تابع هیچ نظم منطقی نیست. اگر تصویر ثابت یا معنی داری ببینید نشانه این است که در افکار و تخیل خود غرق شده اید. بنابراین افکار را از ذهن بیرون کرده و دوباره به فضای پشت چشم ها خیره شوید تا سیاهی، جرقه ها یا پرتوهای سفید و متحرک را تشخیص دهید. تصویری که می بینید حاصل تخیل شما نیست بلکه نتیجه تحریک سلول های بینایی در موقع بسته بودن چشم ها ست و فوسفِن نامیده می شود. در صورتی که توجه خود را روی این تصاویر متغیر متمرکز کنید بعد از مدتی تصاویر و اشکال را به صورت رنگی خواهید دید. چیزی شبیه تصویر زیر ولی رنگی متحرک و اندکی تیره تر:

www.khaab.info

خیلی از افراد تصاویر برزخ خواب و بیداری را به عنوان تصاویر روشن بینانه تلقی می کنند و سعی می کنند با تشبیه این تصاویر به شکل های مشخص، پیش گویی کنند. این آدم ها برای خودشان قدرت های ماورایی قائل می شوند و اگر مورد توجه قرار بگیرند بعد از مدتی حتی خود را مقدس می دانند و فکر می کنند که می توانند سرنوشت دیگران را پیش بینی کنند در حالی که فقط در حال بازی با افکار خودشان و سر کار گذاشتن یک عده آدم ساده لوح هستند.

در مرحله بعد هر چه که به لحظه خواب نزدیک تر می شوید این تصاویر به شکل های معنی دار مثل اشکال هندسی یا مناظر ساده یا متحرک تغییر شکل می دهند که حداکثر یک تا پنج ثانیه طول می کشند و مرتب با تصویرهای جدید عوض می شوند. ادراکات شنیداری و لمسی نیز در همین مرحله واقع می شوند منتها اگر شما آگاهانه تا اینجا رسیده باشید ادراکات لمسی یا شنیداری را حس نخواهید کرد چون قسمت اعظم توجه شما روی این اشکال است. نگه داشتن توجه در چنین وضعیتی بسیار سخت است چون ذهن می خواهد به هر قیمت بخوابد. اگر پایدار بمانید و بدون حرکت کردن یا خاراندن خود تصاویر را رها کرده و دوباره به همان پرده سیاه پشت پلک ها نگاه کنید، دچار فلج خواب آگاهانه یا بختک اختیاری خواهید شد که دالان یا گواهی ورود به دنیای رویای آگاهانه و تجربه خروج از جسم است. کلید کار اینست که به تصاویر معنی دار نگاه نکنید و در خیالبافی غرق نشوید (گفتنش ساده و عملی کردنش سخت است).

www.khaab.info

برای اطلاع بیشتر درباره شگرد نگاره های آرمیتی و آمیختن آن با زاویه نگاه (که به نظر می رسد قوی ترین و بهترین شگرد هوشیارآغاز است) به کتاب آموزه های خواب روشن مراجعه کنید.

شگرد نگاره سازی:

رویابین ها از روش نگاره سازی (تصویر سازی) استفاده می کنند تا قبل از خواب یکراست به رویا وارد شوند و آگاهانه خواب ببینند. روش نگاره سازی از سری روش های هوشیار آغاز است. در این دسته از روش ها خودآگاهی بیدار می ماند و بدن به خواب می رود. نتیجه آن ایجاد حالت خروج از جسم است.

منظور از نگاره سازی دیدن ارادی محتوای ذهن با چشم های بسته است. ورزشکاران حرفه ای از نگاره سازی برای بهبود وضعیت جسمی خود استفاده می کنند. نگاره سازی در مراقبه های عرفانی هم کاربرد دارد و بسیاری از روش ها که در مکتب های گوناگون معنوی برای تماس با دنیای درون از آنها استفاده می شود بر پایه نگاره سازی طراحی شده اند.

نکته خیلی ظریف درباره نگاره سازی اینست که هرگز انتظار نداشته باشید ذهن شما بتواند از همان آغاز آنچه را که می خواهید روشن و بی کم و کاست جلوی چشم های بسته به نمایش در آورد. این ویژگی مانند هر توانایی دیگر با گذشت زمان و کار روی آن بهتر و بهتر می شود اما هیچ گاه یک به یک نیست و اگر بخواهید با بستن چشم ها شیء یا چشم اندازی را مجسم کنید، هر چقدر هم که مهارت داشته باشید، نگاره شما با واقعیت یکسان نیست.

در روش نگاره سازی رویابین ابتدا خوابی را که می خواهد ببیند در ذهن به تصویر می کشد. بعد این نگاره سازی را آنقدر تکرار می کند تا یکراست به خواب روشن وارد شود.

آنچه که به نگاره در می آید باید بسیار ساده، کوتاه و بدون جزییات باشد. همچنین تمرین کننده باید دلبسته و دوستدار آن باشد. یعنی چشم انداز یا چیزی را نگاره سازی کند که برایش خسته کننده نباشد. اینجا با یک مثال جزییات تمرین توضیح داده می شود. توجه داشته باشید که این تنها یک نمونه است و شما می توانید آن را به شکلی که می خواهید دگرگون سازید یا از درونمایه دیگری برای تجسم استفاده کنید اما ارزیابی واقعیت را دقیقا همان سان که در این نمونه توضیح داده می شود بکار برید:

در اتاقی خالی ایستاده ام. اتاق با یک در به بیرون راه دارد. یک نفر دیگر هم - کسی که بسیار دوستش دارم – در اتاق هست. او با صدای گرم و خودمانی از من می خواهد که حرکتی ورزشی را سه بار پشت سر هم اجرا کنم. غیر از من و آن شخص دوست داشتنی کسی دیگر در اتاق نیست. هیچ شی دیگر هم در اتاق نیست. نه مبل و فرش و اسباب و اثاثیه و نه حتی قاب عکسی به دیوار. اتاق کاملا خالی ست.

بعد از اجرای حرکات به ارزیابی واقعیت می پردازم. می خواهم ببینم خواب هستم یا بیدار. سیصد و شصت درجه دور خودم می چرخم و دوباره نگاه می کنم. اتاق سر جایش هست. آن شخص دوست داشتنی سر جایش هست. پس خواب نمی بینم. بلکه در حال تمرین شگرد نگاره سازی هستم. دوباره همه چیز از نو تکرار می شود. کسی که در اتاق است از من می خواهد که همان حرکت ورزشی را سه بار اجرا کنم.

بهترین زمان برای اجرای این شگرد، نیمه شب و دست کم بعد از چهار تا پنج ساعت خواب است.

www.khaab.info

برای انجام شگرد نگاره سازی، گام های زیر را انجام دهید:

گام نخست: شب، پیش از آنکه چشم ها را ببندید و بخوابید، زنگ ساعت یا تلفن دستی را طوری تنظیم کنید که بعد از چهار تا شش ساعت شما را از خواب بیدار کند. کوشش نکنید که زودتر از چهار تا شش ساعت از خواب بیدار شوید. در چرخه اول تا سوم خواب، (چهار تا پنج ساعت اول)، بدن زمان زیادی را در خواب عمیق سپری می کند و اگر خود را از مرحله عمیق چرخه های خواب محروم کنید، روز بعد خسته و بی حوصله خواهید بود. بنابراین حساب کنید که چه مدت بعد از بستن چشم ها به خواب خواهید رفت و بر این اساس زنگ ساعت را برای چهار تا شش ساعت بعد از خواب تنظیم نمایید.

گام دوم: دشوارترین جای این شگرد همین گام دوم و زمان بیرون آمدن از بستر است. بر اساس سوالی که سال پیش در یکی از دوره های آنلاین خواب روشن از شرکت کنندگان پرسیده شد، طی یک هفته که قرار بود هر شب این شگرد را اجرا کنند:

از بین هجده نفر تنها دو نفر توانستند آن را هر هفت روز هفته اجرا کرده و از آن نتیجه بگیرند. بقیه کار آموزان بیشتر از یک تا سه شب موفق به اجرای آن نشدند. بعد از واکاوی پرسشنامه هایی که این کاربران در موقع ثبت نام پر کرده بودند، مشخص شد که تقریبا همه ی کارآموزانی که برنامه را تمام و کمال اجرا نکرده بودند (موفق به اجرای گام دوم نشده بودند)، شاغل یا متاهل یا دانش آموز بودند. بنابراین بایسته است که این شگرد را زمان هایی انجام دهید که روز بعدش کار سنگین نداشته باشید.

بعد از بیداری از این خواب چهار پنج ساعته، از بستر بیرون آمده و بین پانزده دقیقه تا یک ساعت بیدار بمانید. در این مدت از نوشیدن قهوه یا چای و خوردن غذای سنگین یا ورزش دوری نمایید. بهترین کار اینست که در این مدت درباره جستارهای مربوط به خواب و رویا مطالعه نمایید یا به مراقبه بنشینید یا خواب هایی را که به یاد می آورید بنویسید. هدف اینست که خود را به اندازه کافی بیدار نگه دارید بدون اینکه بی خوابی به سرتان بزند.

گام سوم: دوباره به قصد خواب در بستر دراز بکشید و نمونه ای را که بالاتر توضیح داده شد با چشم های بسته مجسم کنید (اتاق خالی، شخص دوست داشتنی، حرکات ورزشی، ارزیابی واقعیت).

www.khaab.info

در این شگرد آنچه که می خواهید جلوی چشم های بسته پدیدار سازید، باید به صورت اول شخص باشد. در همین نمونه که بالاتر نوشته شد، خودتان را در اتاق مجسم نکنید. بلکه از نگاه اول شخص همه چیز را به تصویر بکشید.

همانطور که پیشتر نوشته شد، شما می توانید به جز نمونه بالا هر چیز دیگر هم به نگاره در آورید.

تنها چیزی که در این شگرد نباید تغییر دهید، دید اول شخص و ارزیابی واقعیت است. بعد از اینکه چشم انداز یا شخص مورد نظر را به نگاره در آوردید، تصور کنید که در همان اتاق دور خودتان می چرخید و بعد از چرخیدن، اتاق و شخص مورد نظر ناپدید نشده اند بلکه سر جایشان هستند. در این ارزیابی واقعیت، شما باید فعالانه و آگاهانه همان چیزی را که قبل از چرخیدن جلوی چشم ها تصور کرده اید، دوباره تصور نمایید. اتاق و شخص مورد نظر را بعد از چرخیدن تغییر ندهید. از این طریق به خود ثابت خواهید کرد که خواب نیستید بلکه در حال انجام شگرد نگاره سازی هستید.

این نگاره سازی را تا آنجا که می توانید تکرار کنید. شاید در هنگام نگاره سازی فکر منحرف شود و به چیزهای دیگر که مایل نیستید متمرکز گردد. این کاملا عادی ست و نباید شما را آزرده سازد. همین که متوجه شدید فکرتان منحرف شده، آن را دوباره روی نگاره سازی و تکرار آنچه که در نظر آورده اید جمع کنید.

روی جزییات نگاره سازی و اینکه آن را درست انجام می دهید یا نه، وسواس به خرج ندهید. کار شما اینست که با چشم های بسته چیزی را که می خواهید، ببینید. و این چیز یا چشم انداز که می خواهید با چشم های بسته آن را ببینید باید بسیار ساده و بدون جزییات باشد.

اگر هر سه گام را به درستی انجام دهید با یکی از گزینه های زیر روبرو خواهید شد:

گزینه نخست: گذر از بیداری به رویا و ورود به خواب روشن آنقدر طبیعی اتفاق می افتد که فقط با همان ارزیابی واقعیت و احتمالا با بروز نشانه های خواب روشن مثل حس نوسان شدید انرژی یا احساس سبکی و پرواز پی می برید که در خواب هستید. در یک دم همه چیز واقعی به نظر میرسد و وجود اتاق دیگر به نگاره سازی شما ربط ندارد بلکه دستاورد توانایی آفرینش و پدیدآوری شماست.

www.khaab.info

گزینه دوم: بدون نتیجه به خواب می روید. این چیزی ست که به گمان بسیار بارهای آغازین با آن روبرو خواهید شد: عزم کرده اید که نخوابید و پایداری کنید تا آنچه را که به نگاره در آورده اید در حالت شبه بیداری تجربه نمایید ولی یک جایی هوشیاری خود را از دست داده و به خواب می روید. در این حالت چون در موقع انجام شگرد نگاره سازی پشت سر هم واقعیت را ارزیابی کرده اید، احتمال ارزیابی واقعیت در خواب بسیار بالاست. ممکن است در موقع خواب دیدن ذهن شما به شکلی خودکار ارزیابی واقعیت را انجام دهد و آگاهی خود را در خواب بازیابید.

گزینه سوم، بیدار پنداری ست: در این حالت نیز بدون اینکه بخواهید به خواب رفته اید اما در رویای خود دقیقا همان جایی هستید که به نگاره در آورده اید (در نمونه بالا، خود را در همان اتاق خالی و در حضور همان شخص خواهید دید) . ولی فکر می کنید بیدار هستید و نمی دانید که دارید خواب می بینید. ارزیابی واقعیت هم جواب نمی دهد. سیصد و شصت درجه دور خودتان می چرخید و دوباره نگاه می کنید: هیچ چیز تغییر نکرده است. تنها بعد از بیداری ست که متوجه می شوید همه آنچه که دیده یا تجربه کرده اید رویایی بیش نبوده است.

www.khaab.info

شگرد سر سنگینی:

این شگرد هوشیار آغاز است و رویابین با انجام آن یکراست از بیداری پرواز از بدن را تجربه می کند. برای این دستاورد بایسته است که سه تا چهار هفته بدون شکستگی (هر روز) آن را انجام داد. اگرچه دانش قبلی تمرین کننده هم درباره خواب روشن، رویابینی و پدیده خروج از پیکر بسیار ارزشمند است و اگر هیچ اطلاعی از این موضوعات نداشته و تنها با خواندن این شگرد آغاز به تمرین کند، ای بسا که به نتیجه نرسد یا دستاورد او نیمه کاره و ناقص باشد.

نکته مهم: اگر میگرن یا سردردهای مکرر دارید این تمرین را انجام ندهید.

شگرد سرسنگینی ویژه کسانی ست که روزها نزدیک به دو تا دوساعت و نیم وقت آزاد دارند (بهتر است که پس از نیمروز باشد). و برای دانش آموزان یا شاغلان شاید مناسب نباشد. اگرچه این تمرین را می توان نیمه شب با شگرد کمکی بازخوابی در هم آمیخت یا وقت سحر پس از بیدار شدن هم انجام داد ولی برای نوآموزان اجرای آن در شب یا در تاریکی هوا سفارش نمی شود.

www.khaab.info

زمان و مدت اجرای شگرد: بنابراین برای اجرای درست شگرد سرسنگینی بایسته است که خواب خود را دو بخشی کنید: بخش بیشتر آن در شب و بخش کمتر آن (یک تا یک و نیم ساعت) در روز بخوابید. برای نمونه اگر شب ها هشت ساعت می خوابید، زمان خواب را به هفت یا شش و نیم ساعت کاهش دهید. اگر همچنان هشت ساعت بخوابید و روزها هم این شگرد را تمرین کنید، به گمان بسیار بهره ای از آن نمی برید.

این شگرد از پنج گام درست شده:

گام نخست: همانطور که نوشته شد، خواب خود را دو بخشی کنید. بخش بیشتر آن را در شب و یک تا یک و نیم ساعت از آن را در روز هزینه کنید. نکته بسیار پر ارج اینست که از پیش روشن کنید چه ساعت از روز می خواهید تمرین را انجام دهید. برای بهروه وری درست نیاز به دوساعت زمان دارید. (یک تا یک و نیم ساعت برای خواب و حدودا نیم ساعت برای آماده سازی. اگر برای نمونه می خواهید از ساعت یک تا سه بعد از ظهر این شگرد را انجام دهید، هر روز سر همین ساعت آن را اجرا کنید. اگر هر روز زمان دو ساعتی تمرین را دگرگون کنید، باز هم دستاورد خوبی خواهید داشت اما زمان رسیدن به نتیجه ممکن است بیشتر از سه تا چهار هفته باشد.

گام دوم: در بامداد پس از برخاستن از بستر و پیش از اینکه روز را آغاز کنید، بیست دقیقه تا نیم ساعت برای مطالعه زمان بگذارید. البته این را می توان در طول روز هم انجام داد و در این صورت حتما از همان آغاز روز، بیست دقیقه مطالعه را یکجایی در برنامه روزانه خود بگنجانید. توجه داشته باشید: آنچه که در آغاز روز می خوانید یا کارهایی که در یک ساعت نخست پس از بیداری انجام می دهید، تاثیر زیادی بر شما خواهند گذاشت و به گمان بسیار تا پایان روز ذهن شما را به خود مشغول می کنند.

برای مطالعه در این بیست دقیقه کتابی انتخاب کنید که با موضوع خواب و رویا در ارتباط باشد اما مذهبی یا عرفانی یا تعبیر خواب بقالی سر کوچه نباشد. کتابهای مذهبی یا عرفانی که در کشور منتشر می شوند، مطالبشان به شدت غیر قابل اعتماد است. این کتابها یا سانسور شده اند یا نویسنده خود را سانسور کرده است یا بر پایه سیاست های روحانیت حاکم نوشته شده و طبعا همخوان با منافع اسلام سیاسی ست و یا سراسر آمیخته با خرافات کهنه و قدیمی و اندیشه های

www.khaab.info

پوسیده است. بهترین نمونه ها برای مطاالعه، کتاب های روانشناسی درباره ذهن و جنبه های گوناگون آن یا کتاب های فلسفی از نویسنده های معتبرست که با موضوع فلسفه ذهن، آگاهی یا زیر شاخه های آن به نگارش در آمده باشند.

در این بیست دقیقه که کتاب را مطاالعه می کنید، سه یا چهار بار واقعیت را ارزیابی کنید. ارزیابی واقعیت اینگونه انجام می شود که لحظه ای چشم خود را از کتاب برداشته و به دور دست خیره شوید. پس از حدود بیست تا سی ثانیه دوباره به متن کتاب نگاه کرده و ببینید که دگرگون شده است یا نه. در آن بیست تا سی ثانیه از خود بپرسید: خواب هستم یا بیدار؟ وقتی که دوباره به کتاب نگاه می کنید، کلمات و جملات منطقا نباید تغییر کرده باشند. بنابراین بیدار هستید. اگر انجام این تمرین به نظرتان بدیهی یا خنده دار یا ساده لوحانه می رسد، احتماال بخش های مربوط به ارزیابی واقعیت، ذهن پرسشگر (کتاب آموزه های خواب روشن) و اندیشه سنجشگر را نخوانده اید.

گام سوم: در این گام خود را برای اجرای بخش اول شگرد سرسنگینی آماده کنید:

نخست دراز کشیده و به پهلو بخوابید. یک دست را زیر گونه و دست دیگر را روی ران بگذارید (اگر به پهلوی راست خوابیده اید دست راست را زیر گونه راست و دست چپ را در امتداد بدن روی ران چپ بگذارید و برعکس). در این جایگاه بدن خود را تا آنجا که در راحت ترین حالت قرار بگیرد جابجا کنید.

برای تن آرامی و ورود به حالت آرمیتی، از شگرد سنگینی پلک ها که در بخش شگردهای آرمیتی نوشته شده، استفاده کنید. پس از نزدیک به پنج تا هفت دقیقه که این تمرین را انجام دهید پلک های شما بسیار سنگین می شوند و امکان باز کردن آنها را نخواهید داشت. توجه داشته باشید که فقط در این صورت شگرد سرسنگینی کار می کند. اگر چشم ها باز شوند، نشان می دهد که به حالت آرمیتی سبک وارد نشده اید و اجرای گام های بعدی بیهوده اند.

باز شدن چشم ها نشان می دهد که شگرد سنگینی پلک ها را درست انجام نمی دهید. گمان دیگر اینست که بدنتان نیازی به خواب ندارد. شاید هم به دلایل شخصی بیش از اندازه مضطرب یا درگیر نگرانی های گوناگون هستید. در همه این موارد انجام شگرد سنگینی پلک ها نصفه و نیمه خواهد بود. اگر در این گام توانایی آرام کردن خود را ندارید، سفارش می کنیم که تمرین را بشکنید و شگرد سنگینی پلک ها را در روزها و ساعات آینده آنقدر تمرین کنید تا به تن آرامی یا آرمیتی سبک وارد

www.khaab.info

شوید. نشانه ورود به حالت آرمیتی سبک اینست که پلک ها آنقدر خسته و سنگین شده اند که نمی خواهید یا نمی توانید بازشان کنید. اگر در اجرای این شگرد استاد شده باشید، تنها با دو تا سه بار باز و بسته کردن پلک ها (یک تا دو دقیقه) به آرمیتی سبک وارد خواهید شد.

گام چهارم: اکنون هوشیاری خود را به پیشانی و سر متمرکز کنید. کوشش کنید که چشم ها، گودی یا جای چشم ها در چهره، ابروها و پیشانی را با هوشیاری خود لمس کنید. به دیگر سخن، آنها را حس کنید و هوشیاری خود را مدام روی نقاط گوناگون چهره و پیشانی حرکت دهید. و این حرکت هوشیاری را به سر، فرق سر، پشت سر و موها گسترش دهید. اگر پیش تر تمرینات یوگانیدرا یا شگرد پَرماسی خواب روشن را انجام داده باشید، متوجه خواهید شد که منظور از حرکت دادن هوشیاری روی نقاط گوناگون سر و چهره چیست. هر چه بیشتر هوشیاری خود را روی نقاط گوناگون سر و چهره جابجا کنید، سرتان سنگین تر و سنگین تر می شود. پس از چند دقیقه که توجه خود را روی سر و بخش بالایی چهره چرخانده اید، ماهیچه های صورت، پیشانی و سر تا حد زیادی سفت و سخت شده اند و سرتان سنگین می شود. این سنگینی نه تنها آزار دهنده نیست بلکه ممکن است شما را هر لحظه به خواب ببرد.

همین که در سر، پیشانی و بخش بالایی چهره احساس سنگینی و سفتی کردید، هوشیاری خود را بر صدایی درونی که در سرتان می پیچد متمرکز نمایید. برای این کار مستقیم به جلو نگاه کنید (چشم ها بسته هستند). با نگاه کردن به جلو در حالی که چشم ها بسته هستند، صداهای درونی به تندی بلند می شوند و شما را در خود می گیرند. اگر نگاهتان را به چپ یا راست یا بالا یا پایین بیندازید، صداهای درونی به پس زمینه می روند و ممکن است در چنبره خیالات یا اندیشه های گوناگون گرفتار شوید.

صدای درونی که هنگام اجرای این تمرین در سر می شنوید، به گمان بسیار یکی از صداهای زیر یا آمیزه ای از آنها خواهد بود: صدای زنگ کشیده و دنباله دار و پیوسته، صدای سشوار، صدای وزوز زنبور یا صدای باد شدید. ممکن است این صداها پیاپی با هم بیامیزند یا یکی به دیگری دگرگون شود یا ای بسا که یکی از این صداها بسیار بلند شوند. این لحظه ای ست که در آستانه خواب قرار دارید و هر آن

www.khaab.info

ممکن است به خواب روید. اگر صداها را می شنوید و در ضمن بی خوابی به سرتان زده، یک جای شگرد را درست انجام نداده یا شرایط آن را رعایت نکرده اید.

ولی اگر به شدت خواب آلود شده اید، کوشش کنید که هوشیاری خود را نگه دارید و همزمان به صداهای درونی گوش دهید.لحظه ای می رسد که یکی از صداهای درونی بسیار برجسته می شود و همه ی صداهای دیگر یا محو می شوند یا به پس زمینه می روند. در این حالت لرزش بسیار شدیدی در سر و صورت خود حس خواهید کرد که به ملایمت یا به تندی در همه بدن پخش می شود. توجه کنید که در این حالت بدن شما نمی لرزد و از دید ناظر بیرونی، به راحتی خوابیده اید ولی از دید خودتان هنوز بیدار هستید هر چند که بدن خوابیده است. در واقع شما در حال تجربه ی بختک اختیاری یا فلج خواب آگاهانه هستید یعنی زمانی که جسم در خواب و ذهن بیدار است. برای اینکه از جسم خود خارج شوید، چشم ها را باز کنید!

اگر تا اینجای شگرد را به درستی انجام داده باشید پلک های شما به شدت سنگین و بسته هستند و ماهیچه های اطراف آنها از کار افتاده است. بنابراین امکان باز کردن آنها وجود ندارد. وقتی که ذهن خود را بر باز کردن چشم ها متمرکز کرده و برای باز کردن آنها تلاش می کنید، بینایی یا چشم های ستاره ای شما باز می شوند و اتاق یا فضای اطراف را از دید پرتو ستاره ای خود می بینید. در این حال چون بدن شما سنگین شده و توانایی حرکت ندارد، ممکن است دچار توهمات دیداری شده و موجوداتی را ببینید یا حس کنید که در کنار شما یا بر سینه تان نشسته اند. اگر شگرد را همانطور که نوشته شد در هنگام روز اجرا کرده باشید، هوشیاری شما بسیار تیزتر و بخش منطقی ذهن شما بیدارتر خواهد بود و از دیدن این موجودات توهمی کمتر دچار ترس می شوید. همین که آگاهی و توجه خود را از این موجودات برداشته و به جاهای دیگر اتاق متمرکز کنید، مانند بادبادکی در فضا شناور شده و خود را همانجا خواهید یافت ضمن اینکه موجوداتی که در نظرتان آمده فورا ناپدید می شوند. در این حالت شدت روشنایی و رنگ های اتاق یا فضای اطراف آنقدر زلال و حس سبکی و پرواز چنان مهیج و بی مانند است که ممکن است از شدت هیجان به تندی بیدار شده و به حالت عادی برگردید در حالی که شگفت زده در جای خود میخکوب شده و تا چند دقیقه توانایی جنبش نخواهید داشت.

www.khaab.info

مهمترین نکته شگرد سرسنگینی اینست که در سراسر گام چهارم به خروج از بدن فکر نکنید بلکه هوشیاری خود را بر لمس ذهنی سر، پیشانی و بخش بالایی چهره (چشم ها و ابروها و ماهیچه های اطراف آنها) نگه دارید و سپس به صداهای درونی همانگونه که بازنمود شد، گوش دهید.

www.khaab.info

شگرد تهاجمی:

روش تهاجمی نیز به دسته روش های هوشیار آغاز تعلق دارد. منظور از روش های هوشیار آغاز دسته ای از تکنیک ها هستند که در آن ها رویابین کوشش می کند بدون اینکه بخوابد، یکراست هوشیاری خود را از بیداری به خواب روشن هدایت کند. در این حالت جسم می خوابد اما ذهن بیدار است و فرد شاهد به خواب رفتن خود است: خودآگاهی، فرایند خواب را درک می کند.

روش های هوشیار آغاز غالباً برای خروج از جسم هم به کار گرفته می شوند. چون طی فرایند به خواب رفتن لحظه ای می رسد که بدن دچار فلج خواب می‌شود و ذهن در حالتی هوشیار-نیمه هوشیار قرار دارد. این، بهترین حالت برای تجربه ی پدیده خروج از بدن است.

روش تهاجمی شگردی بسیار قوی ست که به تندی اجرا می‌شود و اجازه فکر کردن به شما نمی دهد. این شگرد از سه گام تشکیل شده و کمی پیچیده است:

بیداریِ طبیعی

www.khaab.info

تلاش برای خروج از جسم

به کار گیری مجموعه چهار تکنیکی

مرحله اول: بیداری طبیعی

منظور از بیداری طبیعی این است که بدون استفاده از ساعت زنگ دار از خواب بیدار شوید. علتش این است که در این روش نباید بعد از بیداری از جای خود تکان بخورید. مثلاً امکان استفاده از ساعت زنگ داری که فقط یک بار زنگ بزند و بعد خود بخود خاموش شود، هست. اما بهتر است خود را عادت دهید بدون ساعت زنگ دار سر ساعتی که می‌خواهید از خواب بیدار شوید. این کار را با کمک نگهبان خواب می‌توان انجام داد. در این مرحله مهم‌ترین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که بعد از بیداری حتی الامکان خود را تکان ندهید و چشم‌هایتان را باز نکنید یا اگر آن‌ها را باز کرده‌اید دوباره ببندید.

مرحله دوم، خواب روشن یا فلج خواب: اگر مرحله اول را کامل و بی عیب و نقص انجام دهید، یعنی بعد از بیداری چشم‌ها را باز نکنید و از جایتان تکان نخورید – که احتیاج به چند روز تمرین دارد – نشان دهنده این است که خوابی راحت داشته اید. در این حالت با کمی تمرکزِ ملایم بعد از چند ثانیه یا وارد فلج خواب می‌شوید یا آگاهانه شروع به رؤیا دیدن می کنید. توجه داشته باشید که در موقع تمرکز نبایدماهیچه هایتان را منقبض کنید یا به پیشانیتان چین بیندازید. فقط خواستِ محکمِ شما کافی ست. در صورتی که بعد از چند ثانیه موفق نشدید، مرحله سوم را اجرا نمایید.

مرحله سوم، به کارگیری مجموعه چهار تکنیکی: در این مرحله باید چهار تکنیک را پشت سر هم اجرا کنید. روی هر یک از تکنیک ها بین پنج تا ده ثانیه بمانید. اگر حس کردید نتیجه نمی‌دهد به سرعت تکنیک بعدی را انجام دهید و اگر تا تکنیک چهارم نتیجه نگرفتید (یعنی مجموعاً بعد از بیست تا چهل ثانیه) دوباره مرحله سوم را از نو شروع کنید. اگر حس کردید یکی از تکنیک ها نتیجه می‌دهد روی آن توقف کنید و اجرایش کنید ولی نه بیشتر از سی یا چهل ثانیه.

www.khaab.info

مرحله سوم هوشیاری، تمرکز و فعالیت کامل شما را طلب می کند. به هیچ وجه در حالت انتظار باقی نمانید. هر چهار تکنیک را پشت سر هم طوری انجام دهید که گویی به هر قیمتی قصد دارید نتیجه بگیرید.

اما تکنیک ها:

تکنیک اول: جدایی جزیی از بدن. تلاش کنید دست یا پایتان (یکی از آن‌ها. فرق نمی‌کند کدام) را حرکت دهید بدون اینکه دست یا پای فیزیکی تان را حرکت دهید. اگر روی دستتان متمرکز شده‌اید و حس مورمور شدن یا سبکی بیش از اندازه در آن قسمت دارید، تکنیک را ادامه دهید. در این تکنیک نباید تصور کنید که دست اختری را تکان می دهید. این تکنیک ربطی به تصور کردن ندارد. تلاش کنید تا واقعاً دست فیزیکی خودتان را تکان دهید بدون اینکه ماهیچه ها را منقبض کنید یا دستتان را واقعاً تکان دهید! در صورتی که بعد از سه تا ده ثانیه نتیجه‌ای نگرفتید تکنیک دوم را اجرا کنید.

تکنیک دوم: منقبض کردن مغز. تصور کنید مغزتان را منقبض و منبسط می کنید. مثل موقعی که عضلات بازو را سفت و محکم کرده و بعد آن را شل و رها می کنید. تصور کنید که مغزتان را مثل ماهیچه ای منقبض کرده و سپس رهایش می کنید. و این شل و سفت کردن باید پشت سر هم و بسیار سریع انجام گیرد. البته نه بیش از ده ثانیه. توجه داشته باشید که منظور منقبض کردن عضلات سر یا پیشانی نیست. قطعاً شما نمی‌توانید مغزتان را منقبض و منبسط کنید و کلید تمرین هم همینجاست. تصور کنید که دارید این کار را انجام می دهید.

تکنیک سوم: خوابیدن. تلاش کنید در عرض ده ثانیه بخوابید. اما کنترل شما باید چنان قوی باشد که در عین خواب آلودگی خودتان را بیدار نگه دارید. بعد از حدود ده ثانیه هوشیاری تان را روی خروج از بدن و شناور شدن متمرکز نمایید. این تکنیک بسیار قوی ست و می‌تواند ظرف چند ثانیه شما را به حالت فلج خواب وارد کند.

تکنیک چهارم: چرخیدن دور خود. تلاش کنید در حالی که در بستر دراز کشیده‌اید به سرعت دور خودتان بچرخید. اما به هیچ وجه خودتان را تکان ندهید. در این تکنیک احساس سرگیجه نشانه خوبی ست و از اجرای درست تمرین خبر می دهد. تصور چرخیدن به دور خود زیاد آسان نیست ولی با تمرین

www.khaab.info

و به تدریج موفق می شوید. اگر چرخش را واقعاً حس کردید، با کمترین تلاش خود را بیرون از بدنتان خواهید یافت.

نکته اول: اینکه به چه صورتی خوابیده اید – به پشت یا به پهلو یا روی شکم – اصلاً مهم نیست. مهم این است که بعد از بیداری تکان نخورید.

نکته دوم: کل تمرین و هر چهار مرحله باید روان و بدون توقف، پشت سر هم اجرا شوند. برای اجرای کامل و صحیح توصیه می‌کنیم همه مراحل را روزها آنقدر اجرا کنید تا ملکه ذهنتان شوند و در خاطرتان بمانند. طوری که موقع اجرای کل تمرین، مراحل یک تا چهار از یادتان نرود.

نکته سوم: همه مراحل فوق در شرایطی انجام می‌شود که از خواب بیدار شده‌اید و کاملاً خواب آلود هستید. تکنیک تهاجمی در موقع بیداری و هوشیاری معمولی یا قبل از خواب چندان جواب نمی دهد.

شگرد رده بندی:

شگرد رده بندی یک فن بسیار کارآمد برای ورود به خواب روشن است. در صورتی که تمرینات ارزیابی واقعیت را همواره انجام داده باشید یا در کارها و رفتار روزانه کمی خودآگاه باشید، با اجرای این شگرد خیلی زود خواب روشن را تجربه خواهید کرد. از این شگرد برای برون فکنی هم استفاده می شود. منظور از برون فکنی همانطور که در بخش های گذشته نوشته شد برونرَفتِ خودآگاهی یا هوشیاری از بدن است. در مکاتب رازوری به گونه بسیار گسترده درباره این جستار نوشته شده است.

فیزیکالیست ها خروج از بدن را به هیچ روی نمی پذیرند. به نظر آنها در جریان برون فکنی هیچ چیزی از بدن بیرون نمی رود و آنچه که رویابین با وقوع این پدیده تجربه می کند، چیزی جز تردستی مغز نیست. آن‌ها معتقدند که خودآگاهی فراورده مغز است.

در مقابل، رازوران پافشاری می کنند که در جریان این پیشامد «چیزی» از بدن بیرون می آید. آن‌ها به این چیز بر حسب مکتب یا مذهب خود، با نام های گوناگون اشاره می کنند.

فیزیکالیست ها و رازوران دو سر یک دامنه ی گسترده اند که در درازای آن آرا و باورها و نظریات گوناگون در این باره به چشم می خورند.

www.khaab.info

شگرد رده بندی روشی هوشیار آغاز است. در روش‌های هوشیار آغاز، تمرین کننده بدون اینکه بخوابد، یکراست از بیداری به خواب روشن وارد می شود. حالتی که بدن خوابیده اما ذهن هوشیار و بیدار است. البته این هوشیاری با هوشیاری زمان بیداری فرق می‌کند و به آن هوشیاری رؤیا می گویند.

بهترین زمان: برای اجرای درست این شگرد، زمانی را انتخاب کنید که خسته و خواب آلود هستید. مثلاً موقع چرت بعد از ظهر (در صورتی که معده زیاد پر نباشد). اما بهترین زمان آغاز سحر یا نزدیک پایان نیمه شب است.

برای بازخوابی ساعت خود را جوری سامان دهید که بعد از چهار ساعت و نیم تا شش ساعت بیدارتان کند. برای بیداری می‌توان از نگهبان خواب هم کمک گرفته و بدون ساعت زنگ دار بیدار شد. داده های بیشتر درباره بازخوابی و نگهبان خواب را در بخش شگردهای پشتیان بخوانید.

معمولاً هر چرخه خواب یک ساعت و نیم به درازا می‌کشد و بعد از چهار تا شش ساعت شما چرخه چهارم خواب را از سر گذرانده اید. اگر در این زمان بیدار شده و بعد از چند دقیقه دوباره بخوابید، طی یک تا سه ساعت بعدی، زمان خواب رم یا خواب رویایی شما که آخرین بخش از هر چرخه خواب است بالا می رود. یعنی مدت بیشتری خواب می بینید.

در این شگرد نخست فرض می‌کنیم که حالت بدن از بیداری کامل تا خواب کامل، پنج درجه یا پنج رده است. و همینطور فرض می‌کنیم که از هوشیاری یا خود آگاهی تا خواب کامل هم، پنج درجه یا رده است.

گام نخست: هر زمان که احساس می کنید خوابتان می آید، دراز بکشید و چشم ها را ببندید. چند لحظه بیاسایید تا جسم و ذهن آرام بگیرند. از صد آغاز کرده و تا نود بشمارید (ذهنی). پس از اینکه به نود رسیدید وضعیت جسم خود را وارسی کنید: جسمتان تا چه حد به خوابیدن نزدیک شده؟ شماره ای بین صفر تا پنج به آن بدهید. عدد پنج یعنی جسمی که در حال جنبش است (بیداری کامل) و عدد صفر یعنی جسمی که در خواب کامل است. سپس چگونگیِ هوشیاری یا خودآگاهی خود را وارسی کنید: تا چه اندازه خواب آلود یا هوشیار هستید؟ عددی بین صفر تا پنج به هوشیاری تان بدهید. عدد پنج بیداری کامل ذهن است و عدد صفر بی هوشی یا خواب کامل.

www.khaab.info

گام دوم: پس از اینکه وضعیت بدن و ذهن را رده بندی کردید، از خود بپرسید: خواب هستم یا بیدار؟ و به آن جواب دهید: بیدارم. (ارزیابی واقعیت). این پرسش و پاسخ با اینکه خیلی بدیهی هستند اما مهمترین بخش این شگردند. بنابراین موقع پاسخ، از بیداری خودتان مطمئن شوید. بدیهی ست که هرگونه تکان خوردن یا باز کردن چشم ها شما را از تمرین خارج می کند. بنابراین با وارسی هوشیاری از بیدار بودن خود مطمئن شوید.

گام سوم: گام نخست و دوم را دوباره انجام دهید با این تفاوت که از نود تا هشتاد بشمارید. (ذهنی).

گام های پسین را به همین سان ادامه دهید تا به شماره یک برسید.

اگر شمارش شما تمام شده و هنوز بیدار هستید، دوباره از صد شروع کرده و تمرین را پیگیری کنید.

شگرد رده بندی معمولا پس از بیست تا چهل دقیقه نتیجه می دهد.

در این شگرد، درجه هوشیاری یا خودآگاهی شما از یک نباید پایین‌تر بیاید. وقتی که به هوشیاری تان عدد یک می دهید، تقریباً در حال خوابیدن هستید و این دقیقاً زمانی ست که با پرسش ارزیابی واقعیت و شمردن باید خود را به هر روی بیدار نگه دارید. در صورتی که موفق شوید، یا یکراست فلج خواب و سپس برونفکنی را تجربه می کنید و یا شاهد به خواب رفتن خود خواهید بود و به سینمای شگفت انگیز و سه بعدی خواب روشن وارد می شوید.

یکی از مشکلات پایه ای در هنگام اجرای این شگرد، احساس خارش در قسمتی از بدن است. اگر خارش سرچشمه بیرونی داشته باشد، مثلا حرکت حشره ای روی بدن، مقاومت در برابر آن سخت است و بسیار بهتر است که از پیش، اتاق یا فضایی را که در آن می خوابید از وجود حشرات مزاحم پاک نمایید.

اگر احساس خارش درونی باشد، زیاد آن را جدی نگیرید و کمی شکیبایی به خرج دهید. معمولا پس از حدود بیست تا سی ثانیه برطرف می شود. احساس خارش در موقع انجام تمرین، پیامی ست که مغز به بدن می فرستد تا بیازماید که بدن به خواب رفته یا هنوز بیدار است. اگر تمرین کننده تکان بخورد و خود را بخاراند، مغز مطمئن می شود که بدن هنوز به خواب نرفته و بخش هایی از مغز که مسئول رویابینی هستند فعال نمی شوند.

www.khaab.info

شگرد بازخوابی با تنفس تند:

برای اجرای این فن باید بتوانید پس از چهار و نیم تا هفت ساعت خوابیدن، بیدار شوید. خیلی از تمرین کننده ها دوست ندارند برای بیداری از ساعت زنگ دار استفاده کنند چون نمی‌خواهند برای خانواده مزاحمت ایجاد کنند. چنانچه با این مشکل روبرو هستید، نخست بر فن استفاده از نگهبان خواب تکیه کرده و بر آن مسلط شوید. منظور از نگهبان خواب، توانایی بیدار شدن در هر ساعت از شب، سحر یا بامداد، بدون استفاده از ساعت زنگ دار یا زنگ موبایل است. توضیحات کافی درباره فن ارتباط و استفاده از نگهبان خواب در بخش شگردهای پشتیبان در همین کتاب داده شده است.

شگرد بازخوابی با دم و بازدم های تند برای کسانی طراحی شده که روزها کار می کنند یا دانش آموز هستند و افزون بر آن می خواهند یکی از شگردهای بازخوابی را کار گیرند.

بازخوابی هم یکی از شگردهای پشتیبان است. اطلاعات کافی درباره این شگرد را در بخش شگردهای پشتیبان مطالعه کنید.

منظور از بازخوابی اینست که در درازای شب از خواب بیدار شده، چند دقیقه تا یک ساعت بیدار بمانید و دوباره به قصد رویای خواب آغازبخوابید یا برای اجرای یکی از تمرینات هوشیارآغاز دراز بکشید.

در شگردهای کلاسیک، بیداری بین دو خواب باید نزدیک به پانزده دقیقه تا یک ساعت به درازا بینجامد. از این رو این شگردها شاید برای کسانی که صبح سر ساعت معین باید سر کار بروند، مناسب نباشند اما همانطور که بالاتر نوشته شد، شگرد بازخوابی با تنفس تند طوری ساماندهی شده که بیداری شبانه یا سحر، بیش از ده دقیقه طول نکشد و حتی نیازی به بیرون آمدن از بستر نباشد.

بهترین زمان برای اجرای شگرد: برای اینکه نتیجه محسوس از اجرای شگرد بازخوابی با تنفس تند بگیرید، ساعت بیداری را دو سوم پایانی خواب شبانه انتخاب کنید. برای نمونه اگر هر شب هشت ساعت می خوابید، خود را آماده کنید که پس از پنج ساعت و نیم از آغاز خواب، بیدار شوید. از آنجا که اجرای شگرد بیش از ده تا پانزده دقیقه از وقت شما را نخواهد گرفت، لطمه ای به خواب شبانه نمی زند جز اینکه چند بار اول و تا زمانی که بدن و ذهن به آن عادت کنند، ممکن است شما را بی خواب نماید.

www.khaab.info

گام نخست: شب، پیش از این که برای خواب دراز بکشید، با ساعت زنگ دار یا موبایل یا تمرکز روی نگهبان خواب و درخواست از وی، زمان بیداری را مشخص نمایید. بزرگترین مشکلی که در اجرای این شگرد با آن مواجه خواهید شد، بیدار شدن بیدار ماندن و انجام گام دوم است. اگر روز پر استرسی پشت سر گذاشته یا نگرانی های زیاد داشته باشید، ممکن است پس از بیداری بی درنگ بخوابید. اما اگر به اندازه کافی برای تجربه ی دنیای شگفت انگیز خواب روشن انگیزه داشته باشید، استرس یا نگرانی مانع شما نخواهد شد. یک دلیل دیگر که ای بسا مانع از اجرای شگرد شود؛ خوردن غذای سنگین (مثل برنج، سیب زمینی یا غذاهای مشابه) برای شام هست. در این صورت سه تا چهار ساعت پس از خوردن شام، بخوابید.

گام دوم: همین که بیدار شدید اندکی درنگ کنید (نزدیک به یک تا دو دقیقه) خود را در بستر تکان دهید تا به حالتی که فکر می کنید برای استراحت مناسب است قرار بگیرید. سپس با شتاب بالا شروع کنید به نفس کشیدن. اگر بیش از اندازه درنگ کنید، به سرعت خوابتان خواهد رفت و اگر فورا تمرین را آغاز کنید، (که بسیار بعید است چون بدن و ذهن بین خواب و بیداری هستند)، بی خوابی به سرتان خواهد زد.

دم و بازدم باید مانند زمانی باشد که در حال دویدن هستید. تنفس ها باید سطحی، سریع و تا جای ممکن بی صدا باشند. سرعت دم و بازدم به اندازه حدودا بیست و پنج دم و بازدم در سی ثانیه هست (در بیداری چند بار تمرین کنید تا در ذهن جابیفتد) بعد از نزدیک به سی ثانیه دوباره به مدت چند لحظه به دم و بازدم همیشگی خود برگردید و تنفس را به عهده بدن بگذارید. (حدودا چهار یا پنج دم و بازدم معمولی). این کار را دو یا سه بار تکرار کنید (دم و بازدم تند و در پی آن تنفس معمولی) در این مرحله ذهن بی چون و چرا بیدار می‌شود اما بدن هنوز خسته و خواب آلود است. ممکن است بخواهید بلند شوید اما برای اجرای بی کم و کاست شگرد، بهتر است که در بستر بمانید.

گام سوم: با اجرای شگرد ساده زیر دوباره و در زمان کوتاهی ذهن شما آرام می گیرد: اگر چشم ها باز هستند آنها را ببندید آرام و شمرده از یک تا پنج بشمارید و چشم‌ها را در یک چشم به هم زدن باز و بسته کنید. (چشمک بزنید) دوباره از یک تا پنج بشمارید و چشم‌ها را فوری و در یک چشم به هم

www.khaab.info

زدن باز و بسته کنید. این کار را ادامه دهید. بعد از سه یا چهار دقیقه پلک‌ها سنگین می‌شوند و آرامش بسیار خوشایند و دلپذیری بدن را فرا می گیرد.

گام چهارم: در این مرحله دوباره در آستانه خوابیدن هستید. اگر خود را به حس شناور شدن بسپارید، به سرعت فلج خواب را تجربه خواهید کرد. اگر تا حالا حس شناور شدن در هوا را تجربه نکرده‌اید به همان حسی که بدن در زیر آب دارد فکر کنید.

به یک چنین فلج خواب، فلج خواب آگاهانه یا بختک اختیاری می‌گویند. یعنی شما آگاهانه برای رسیدن به آن تلاش کرده اید. فلج خواب آگاهانه در اکثر موارد به طور خودکار منجر به پدیده خروج از جسم می شود.

البته توجه داشته باشید که اجرای شگرد بازخوابی با تنفس تند، (و همینطور سایر شگردهایی که در این کتاب توضیح داده شده اند) تنها هنگامی نتیجه می دهد که اطلاعات بنیادی درباره مکانیسم فلج خواب، بختک اختیاری، چرخه های خواب و سایر موضوعات مرتبط با خواب روشن داشته باشید وگرنه اگر برای نخستین بار این مطلب را می خوانید و اطلاع چندانی هم از پایه های نظری خواب روشن ندارید، با انجام آن فقط وقتتان را تلف خواهید کرد.

شگردهای درهم آمیخته:

شگرد پیانو:

این شگرد برای کسانی که دچار بی خوابی هستند و هنگام خواب با نگرانی های گوناگون دست و پنجه نرم می کنند، مناسب نیست و ممکن است بی خوابی این افراد را بیشتر کند.

در شگرد پیانو، رویابین تلاش می کند با جنبش ملایم انگشت ها خواب روشن را تجربه کند. نشانه های بختک اختیاری (فلج خواب آگاهانه) که ویژه ی شگردهای هوشیار آغاز هستند، ممکن است در این شگرد پدیدار نشوند. اگر این نشانه ها پدیدار نشوند، رویابین به احتمال زیاد از بیداری به خواب

www.khaab.info

روشن وارد شده است. اگر این نشانه ها پدیدار شوند، رویابین خروج از جسم را تجربه خواهد کرد. نشانه های فلج خواب آگاهانه در جستار بختک کاملا توضیح داده شده اند.

زمان اجرای تمرین: بهترین موقع برای اجرای این شگرد، زمانی ست که کاملا خواب آلود باشید. بدن شما باید به خواب احتیاج داشته باشد تا بتوانید با انجام شگرد پیانو طی مدت کوتاهی به نتیجه برسید. شگرد پیانو تنها چند دقیقه زمان می برد و بسیار کارآمد است. شب ها قبل از خواب، نیمه های شب و همزمان با بازخوابی، صبح ها پس از بیدار شدن، یا حتی در طول روز اگر برای چرت بعد از ظهر نیم تا یکساعت وقت دارید، می توان این شگرد را اجرا کرد.

شب، پیش از خوابیدن، ممکن است اجرای شگرد پیانو چندان با موفقیت همراه نباشد چون بدن در زمان کوتاهی به خواب سنگین وارد می شود. در این حال چه بسا که رویابین برونفکنی را تجربه نماید اما پس از بیداری هیچ به خاطر نیاورد. اما از آنجاکه اجرای شگرد پیانو زیاد وقت گیر نیست، انجام آن قبل از خواب حتی اگر موفقیت آمیز هم نباشد، رویابین را با اندیشه رویای آگاهانه به خواب می برد و احتمال خواب روشن در مرحله رم وجود دارد.

چرت روزانه برای اجرای این شگرد بسیار مناسب است. اگر در طول روز یک ساعت وقت داشته باشید (مثلا آخر هفته یا روزهای تعطیل) می توان شگرد پیانو را انجام داد. در این صورت برای اینکه بهترین نتیجه را بگیرید دو کار انجام دهید:

شب قبل از اجرای شگرد، یک ساعت کمتر بخوابید و ظهر غذای چرب نخورید یا اگر چاره دیگر ندارید، بعد از آن از نوشیدن آب زیاد پرهیز کنید.

اگر می خواهید شگرد پیانو را همزمان با بازخوابی و در نیمه های شب انجام دهید، بیش از چند دقیقه بیدار نمانید. (بازخوابی در بخش شگردهای پشتیبان توضیح داده شده). چهار تا پنج دقیقه بس است و در صورتی که بیشتر بیدار بمانید ممکن است حس نیاز به خواب شدید تغییر کند و موقعی که دوباره برای خوابیدن دراز می کشید به زمان بیشتری نیاز داشته باشید.

گام اول: پس از اینکه مطمئن شدید سخت خواب آلود هستید و اگر چشم ها را ببندید، زود به خواب خواهید رفت، بدن را در حالت مناسب قرار دهید. منظور از حالت مناسب این است: به گونه ای دراز

www.khaab.info

بکشید که نیاز به جنبش های بی مورد نداشته باشید. ممکن است برای پیدا کردن حالت مناسب چند بار خود را در بستر جابجا کنید.

گام دوم: همین که بدن آرام گرفت، انگشت اشاره و انگشت وسط را یک در میان تکان دهید. (دست چپ یا راست فرقی ندارد). تکان انگشت ها باید به گونه ای باشد که انگار دارید دو تا از کلیدهای پیانو را یک در میان و بسیار ملایم و آهسته فشار می دهید.

در این شگرد جای قرار گرفتن دست چندان مهم نیست. ممکن است دست را روی شکم یا روی ران یا کنار بدن روی بستر خواب گذاشته باشید. مهم این است که جنبش انگشت های اشاره و وسط تند نباشد و به آنها فشار وارد نکنید.

تکان دادن انگشت ها را پانزده تا بیست ثانیه ادامه دهید. نیازی به شمردن نیست. اندیشه خود را در این پانزده تا بیست ثانیه روی جنبش انگشت ها متمرکز نمایید و از شمردن خودداری کنید. پنج یا ده ثانیه بیشتر یا کمتر، چندان مهم نیست.

گام سوم: پس از حدود پانزده تا بیست ثانیه، جنبش انگشت ها را متوقف کرده و به ارزیابی واقعیت بپردازید: هوشیاری خود را به سطح تلاقی بدن و بستر متمرکز کرده و ببینید که بدنتان در بستر فرو می رود یا نه؟ در صورتی که در بستر فرو روید، سبکی بسیار ملایم و همزمان سیاهی و سکوت بی نظیری را تجربه خواهید کرد. این نشان می دهد که بدن به خواب رفته و هوشیاری بیدار است. چیزی که در بستر فرو می رود، جسم رویا یا پیکر ستاره ای شماست. اگر بدن در بستر فرو نرود، نشانه این است که هنوز بیدار هستید و در این صورت گام دوم و سوم را پشت سر هم تا آنجا ادامه دهید که به نتیجه برسید.

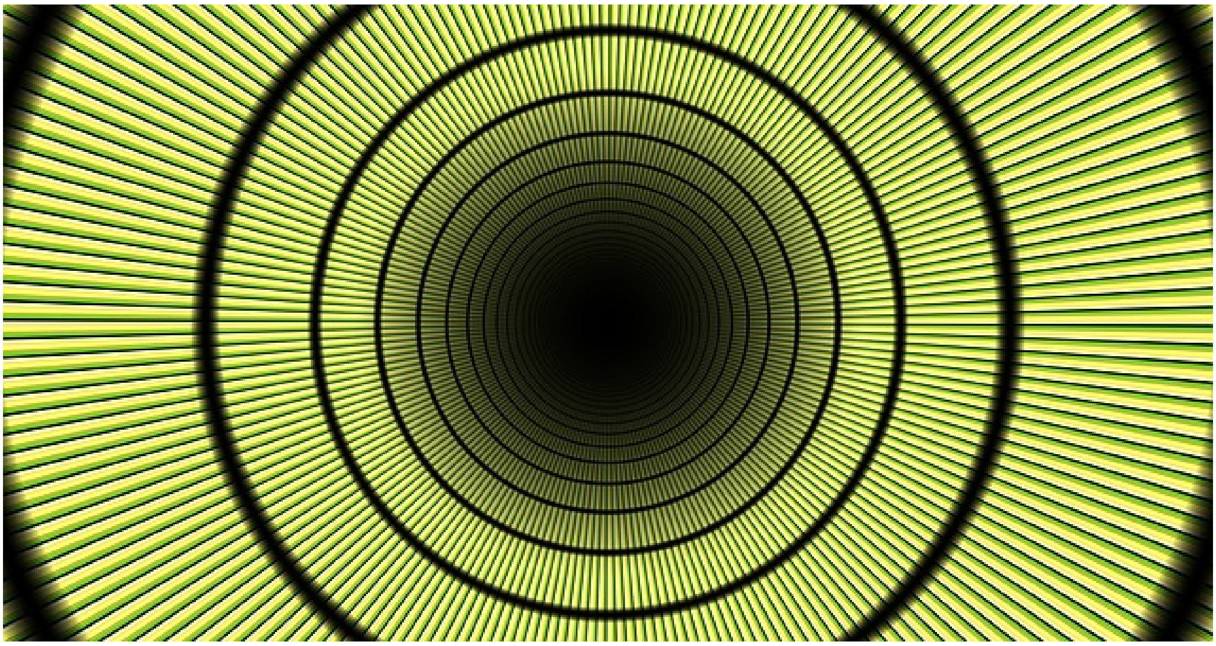
ممکن است انجام این شگرد به نظرتان غیرممکن برسد چون زمانی که انگشت ها حرکت می کنند مطمئنا شما خواب نیستید و زمانی که انگشت ها حرکت نمی کنند به خواب رفته اید و امکان ارزیابی واقعیت ندارید. کلید شگرد پیانو همینجاست: اگر هوشیاری شما به اندازه کافی بیدار بماند، بدن به خواب می رود و خواب می بینید که دارید انگشت ها را حرکت می دهید اما چون هوشیاری شما به خواب نرفته، نمی فهمید که دارید خواب می بینید و فکر می کنید هنوز بیدار و در عین حال بسیار

www.khaab.info

خسته و خواب آلود هستید. در این حال با انجام گام سوم رویای روشن (خواب آگاهانه) را تجربه خواهید کرد.

در گام سوم می توان از سایر روش های ارزیابی واقعیت نیز استفاده کرد ولی ارزیابی واقعیت در این شگرد نباید جسمی باشد (مانند چرخیدن به دور خود یا نگه داشتن دم و بازدم). اگر می خواهید ارزیابی واقعیت را به گونه دیگری غیر از آنچه بالاتر توضیح داده شد، انجام دهید، آن دسته از روش های ارزیابی واقعیت را که ذهنی اند و بدون حرکت قابل اجرا هستند انتخاب کنید. هرگونه حرکت (به جز جنبش انگشت ها) شما را از مسیر اصلی تمرین دور می کند و به عدم موفقیت منجر می شود.

شگرد خودهیپنوتیزم



برای اجرای شگرد خودهیپنوتیزم نخست روش هیپنوتیزم کردن خود که در بخش تمرین های پشتیبان نوشته شده یاد بگیرید. یاد گرفتن خودهیپنوتیزم به روش یاد شده؛ دو ماه زمان می برد.

www.khaab.info

در بخش شگردهای پشتیبان – خودهیپنوتیزم؛ گام به گام و با ذکر جزییات توضیح داده شده که چگونه پیش بروید. اگر این برنامه را بدون شکستگی پی گیری نموده و گام ها را پشت سر هم انجام دهید، پس از شصت روز در موقعیتی هستید که طی سی ثانیه تا یک دقیقه خود را هیپنوتیزم نموده و خلسه ای ژرف را همراه با تمرکز فکر قوی بر هر موضوع در خود ایجاد نمایید. شگرد زیر فقط در این حالت جواب می دهد و بدون یادگیری خودهیپنوتیزم اثر چندانی ندارد.

روی این شگرد دو هفته زمان بگذارید. اگر پس از دو هفته می خواهید آن را ادامه دهید، هفت روز صبر کنید و دوباره از نو شگرد را شروع کنید.

گام یکم: صبح پس از برخاستن از خواب و پیش از هرچیز ساعتی که می خواهید در طول روز ارزیابی واقعیت را انجام دهید مشخص نمایید. معمولا می توان ارزیابی واقعیت را در طول روز و در حین کارهای روزانه انجام داد و نیازی نیست که برای آن زمان مجزا در نظر گرفته شود. اما در این شگرد لازم است که حتما حدود ده دقیقه زمان برایش در نظر بگیرید. در این ده دقیقه نباید تکان بخورید. مثلا در جایی نشسته یا دراز کشیده باشید.

اگر نمی دانید ارزیابی واقعیت چیست، احتمالا کتاب را از وسط خوانده اید. توصیه می کنیم که بخش ارزیابی واقعیت و ذهن پرسشگر را (در همین کتاب یا کاملتر از اینجا در کتاب آموزه های خواب روشن) مطالعه نمایید. با دانستن معنی و مفهوم ارزیابی واقعیت و ذهن پرسش گر تمرین خواب روشن، بسیار با کیفیت خواهد شد.

گام دوم: در زمان مورد نظر، تمرین تن آرامی با باز و بسته کردن چشم ها را به صورت زیر انجام دهید: نخست در جایی بی حرکت نشسته یا دراز بکشید. اندکی (کمتر از یک دقیقه) جای خود را درست کنید و آرام بمانید. سپس چشم ها را ببندید. تصور کنید پلک ها چنان سنگین شده اند که باز کردن آنها بسیار سخت است. سعی کنید چشم ها را باز کنید اما نه یکباره. چشم ها را طوری باز کنید که انگار نیرویی مانع از باز کردن آنها می شود. تصور کنید پلک ها چنان سنگین شده اند که باز کردن آنها ممکن نیست یا بسیار مشکل است. چشم ها و پلک ها را نباید با فشار بسته یا با فشار باز کنید. بلکه در نهایت آرامی و آهستگی. عضلات اطراف پلک ها را شل و رها کنید. باز کردن پلک ها باید در

www.khaab.info

چنین حالتی صورت گیرد. بدون فشار اضافی و در نهایت آهستگی با این تصور که بسیار سنگین و سفت هستند و به سختی باز می شوند.

پس از اینکه بار اول چشم ها را باز کردید دوباره آنها را ببندید و همین کار را تکرار کنید. اگر تمرین را درست انجام دهید، پس از سه یا چهار بار که به همین ترتیب چشم ها را باز و بسته کنید دیگر قادر به باز کردن آنها نخواهید بود. (مگر اینکه عامل خارجی تمرین را به هم بزند و اجبارا از این حالت بیرون بیایید). کل تمرین حدودا پنج تا شش دقیقه وقت می گیرد. زمانی که چشم ها بسته هستند و سنگینی و وانهادگی پلک ها اجازه باز کردنشان را نمی دهد، در حالت آرمیتی سبک هستید. این حالت بسیار دلپذیر و خواب آور است و ممکن است در پشت پلک های بسته رقص نورهای گوناگون را تجربه کنید (به ویژه اگر در هوای روشن و آفتابی انجام شود).

سپس اولین واژه را که برای خودهیپنوتیزم فوری انتخاب کرده اید (همانطور که بالاتر نوشته شد، پیش فرض این شگرد اینست که شما روش خودهیپنوتیزم فوری را همانطور که در همین کتاب توضیح داده شده، یاد گرفته و در آن مهارت کسب نموده اید) سه بار پشت سرهم تکرار کنید. با سه بار تکرار واژه اول به تن آرامی عمیقی وارد خواهید شد. حدودا کمتر از یک دقیقه در این حالت بمانید و در پی آن واژه دوم را سه بار تکرار کنید. (واژه ها را ذهنی تکرار کنید نه با صدای بلند). با سه بار تکرار واژه دوم و یک مکث سی ثانیه ای عمق و کیفیت حالت آرمیتی به شدت زیاد می شود. در همان حال به خود تلقین کنید که می توانید چشم ها را باز کنید و به مجرد باز کردن چشم ها کیفیت و عمق خودهیپنوتیزم باز هم زیادتر می شود. پس از اندکی تامل چشم ها را باز کنید.

اگر توانایی باز کردن چشم ها را ندارید اصلا نگران نشوید بلکه در کمال آرامش دوباره تصور کنید که چشم ها باز می شوند و با باز شدن آنها عمق و شدت خودهیپنوتیزم بیشتر می شود. در صورتی که تمرین شصت روزه خودهیپنوتیزم را انجام داده باشید، چشم ها به آهستگی باز می شوند اما اگر این تمرین ها را ناقص انجام داده باشید، ممکن است بدون باز کردن چشم ها به یک خواب معمولی و عمیق فرو روید(که البته بسیار نیروبخش و تنش زاست).

پس از باز شدن چشم ها، متوجه خواهید شد که نگاهتان خیره و ثابت، بدن سنگین و سفت و تکان دادن آن مشکل اما ممکن است. در این حال برای ارزیابی واقعیت به یک متن نوشته شده مثل صفحه

www.khaab.info

موبایل یا کاغذی که از قبل آماده کرده اید یا صفحه کتاب نگاه کرده و یک سطر بخوانید. نگاه خود را برگرفته و پس از چند ثانیه دوباره همان سطر را بخوانید. هیچ تغییری نکرده است. از خود بپرسید خوابم یا بیدار؟ در واقعیت بیداری متن تغییر نمی کند. بیداری بر خلاف رویا منسجم و پیوسته است. بنابراین بیدار هستید.

با شمارش از یک تا پنج به حالت عادی برگردید.

نقطه ضعف تمرین اینجاست که ممکن است طی همین ده دقیقه به خواب رفته باشید و ارزیابی واقعیت را در خواب انجام دهید. در این حال به احتمال زیاد متنی که خوانده اید تغییر نمی کند و دچار بیدارپنداری می شوید. یعنی خواب هستید اما فکر می کنید که بیدارید و فقط بعد از بیدار شدن متوجه می شوید که خوابیده و داشتید خواب می دیدید. بنابراین پیش از شروع تمرین حتما زنگ موبایل یا زنگ ساعت را طوری تنظیم کنید که بعد از پانزده دقیقه به شما هشدار دهد و اگر احیانا خواب رفته باشید بیدارتان کند.

گام سوم: زمان اجرای گام سوم نزدیک سحر است. زنگ ساعت را طوری تنظیم کنید که حدودا پنج تا شش ساعت پس از خوابیدن شما را بیدار کند. (پایان چرخه سوم یا چهارم خواب). حدودا پنج تا پانزده دقیقه بیدار بمانید و چند بار ارزیابی واقعیت را انجام دهید (بدون خودهیپنوتیزم). سپس در بستر دراز کشیده و گام دوم را تا جایی که واژه های خود را تکرار کرده وبه آرمیتی عمیق وارد می شوید اجرا نمایید. در این حال دیگر نیازی به باز کردن چشم ها و ارزیابی واقعیت نیست. به جای آن به چپ و راست بغلطید بدون اینکه تکان بخورید! به عبارتی تصور کنید که به سمت چپ و راست می غلطید اما خودتان را تکان ندهید (اگر تمرین درست انجام شده باشد، اصلا قادر به تکان دادن خود نخواهید بود).
یک اشتباه بزرگ اینست که ممکن است موقع تصور غلطیدن به چپ و راست چشم ها به چپ و راست متمایل شوند. چشم ها را به چپ و راست نچرخانید بلکه در اوج هیپنوتیزم عمیق تصور کنید که به آرامی به سمت راست و سپس به سمت چپ غلط می زنید. پس از چند ثانیه در پیشانی یا سر صدای وزوزی می پیچد که مسحور کننده، رازآلود و مرتعش است. (مثل صدای هزاران زنبور). اگر همچنان تصور غلطیدن به چپ و راست را ادامه دهید و همزمان به این صدا گوش بسپارید، صدا و ارتعاش همراه آن در کل بدن پخش می شود و از سمت راست یا چپ بدن خارج خواهید شد. در لحظه

www.khaab.info

ی خروج از بدن، صدا و ارتعاش قطع می شوند. سیاهی و سکوت مطلق و در پی آن سبکی بی مانندی را حس کرده و خود را شناور در فضای اطراف می یابید.

حتی اگر هیچ اتفاقی هم نیفتد، به خواب رفته و به احتمال زیاد در این خواب سحری از خواب دیدن خود آگاه شده و خواب روشن را تجربه خواهید نمود.

یوگانیدرا

یوگانیدرا یا خواب یوگی روشی جدید است که از ترکیب فنون گوناگون و قدیمی یوگا بوجود آمده. ساتیاناندا ساراسواتی طراح این روش با حذف رسوم سنتی، دعاها و مانتراهای گوناگون از این سیستم و تغییر آن، یوگانیدرا را که از تانترا ریشه می گرفت به شکل فعلی خود درآورده و آن را به دنیا معرفی کرد. با اینکه یوگانیدرا رنگ و بوی شرقی دارد اما امروزه در بسیاری از مشاوره های روانشناسی، کارگاهها و سمینارهای آموزشی با موضوعاتی مانند موفقیت، مدیریت، خلاقیت و... آن را به شرکت کنندگان معرفی و پیشنهاد می کنند.

www.khaab.info

نیدرا واژه ای از ساسنکریت و به معنی خواب است ولی منظور از خواب یوگا یا یوگانیدرا، خوابیدن معمولی نیست بلکه با اجرای این فن تمرین کننده یاد می گیرد که هوشیاری خود را روی بدن و در بدن بلغزاند و اعضا و اندام های بیرون و درون بدن را حس کند. نقطه ی اوج این تمرین ایجاد حالتی از آرمیتی(خودآگاهی تغییر یافته) است که مناسب ورود به رویای آگاهانه (خواب روشن) است.

متاسفانه بیشتر کسانی که یوگانیدرا تمرین می کنند اطلاعی از خواب روشن و مکانیسم خواب رو رویا ندارند و در نتیجه امکان تجربه خواب روشن از راه یوگانیدرا را از دست می دهند.

شگردی که در زیر می آید همان تمرین سنتی یوگانیدرا با تغییراتی اندک و بدون تفکرات یا اندیشه های بودیسم و هندوییسم وتانتریسم و مخصوص رویابین ها طراحی شده است. تمرین کننده با انجام آن یا به خواب روشن وارد می شود و یا پدیده خروج از جسم را تجربه می کند.

شگرد یوگانیدرا

ترتیب زمانی شگرد یوگانیدرا: برای هر جلسه اجرای این شگرد حدودا یک ساعت زمان در نظر بگیرید.

شگرد را یا شب پیش از خواب انجام دهید و یا سحر و صبح زود پس از برخاستن از خواب. اگر شگرد را شب ها پیش از خوابیدن انجام دهید، به احتمال زیاد رویای شما خواب آغاز خواهد بود. یعنی بعد از خوابیدن و در پایان چرخه های خواب، هوشیار شده و صحنه رویا را به صورت زنده و روشن تجربه خواهید کرد. اگر آن را سحر یا صبح زود انجام دهید (دست کم پس از پنج تا هفت ساعت خواب)، رویای هوشیارآغاز را تجربه خواهید کرد. معنیش اینست که شاهد به خواب رفتن خود و برونفکنی خواهید بود.

هفته اول و دوم این شگرد را پشت سر هم هر روز انجام دهید. هفته سوم: سه روز اول را تمرین کنید و در چهار روز بعدی هیچ تمرینی انجام ندهید. هفته چهارم: شگرد را یک روز در میان اجرا کنید. هفته پنجم و ششم: شگرد را هر روز اجرا کنید.

اگر این ترتیب را رعایت نمایید پس از شش هفته به احتمال زیاد پدیده برونفکنی و رویای روشن را تجربه کرده اید و از طرفی بدن شما یاد گرفته که چگونه به حالت ژرف یوگانیدرا و اوج آن دست پیدا

www.khaab.info

کند. در صورتی که روش خودهیپنوتیزم فوری را بلد باشید (این روش در بخش شگردهای پشتیبان در همین کتاب گذاشته شده)، با استفاده از آن می توان به سرعت و طی دو تا سه دقیقه حالت عمیق یوگانیدرا را در خود ایجاد کرد.

گام نخست (خواندن): هر روز پانزده دقیقه صرف مطالعه ی انتقادی کنید. اگر موضوع کتابی که می خوانید درباره رویای آگاهانه یا رازوری یا فلسفه ذهن یا روش های معتبر تغییر رفتار باشد بسیار بهتر است. برای انتخاب کتاب مورد نظر این نکات را رعایت کنید:

حتما ببینید چه کسی کتاب را نوشته و آیا درباره موضوعی که می نویسد صاحب نظر است یا نه؟

ببینید منابع نویسنده چه کتابها یا مراجعی هستند.

اگر برایتان امکان دارد با فرد یا افرادی که درباره موضوع کتاب مهارت یا تخصص دارند صحبت کرده و نظر آنها را درباره آن بپرسید: ایا ارزش خواندن دارد؟

به اولین تاریخ انتشار نسخه اصلی کتاب نگاه کنید. اگر بیش از پنجاه سال از آن می گذرد، از خیر خواندنش بگذرید مگر اینکه در آن زمینه متخصص باشید یا بخواهید درباره سیر تاریخی آن موضوع اطلاع کسب نمایید یا کار پژوهشی انجام دهید.

منظور از مطالعه انتقادی اینست که در حین خواندن فکر کنید با نویسنده اصلا موافق نیستید و اندیشه ها و ایده ها و برداشت های او را زیر سوال ببرید.

گام دوم(نوشتن): پنج دقیقه صرف نوشتن کنید. در این پنج دقیقه به سرعت درباره آنچه که خوانده اید بنویسید. در موقع نوشتن اصلا به فکر نگارش درست یا جمله بندی نباشید. هدف اینست که ذهن یاد بگیرد در هر شرایطی و به سرعت جمع بندی کند. این در تمرین یوگانیدرا بسیار مهم است چرا که در این شگرد هوشیاری کم کم روی بدن می چرخد و اگر اندیشه ی انتقادی به اندازه کافی روشن و تیز باشد، تمرین کننده را در زمان مناسب به لایه های ژرف درون رهنمون می سازد.

گام سوم(وضعیت نعش): از اینجا تا پایان تمرین چهل دقیقه بیشتر زمان ندارید. ممکن است در جلسات نخست وقت کم بیاورید یا برعکس زودتر از چهل دقیقه تمرین را تمام کنید. این با گذشت زمان رفع خواهد شد.

www.khaab.info

برای ورود به وضعیت نعش دراز بکشید و چشم ها را ببندید.

چشم ها را در سراسر تمرین باز نکنید.

بدن را در وضعیتی راحت قرار دهید به دم و بازدم خود توجه کنید. هوشیاری را روی دم و بازدم نگه دارید تا تنفس کاملا آرام و آهسته شود. سعی کنید به صدای تنفس خود گوش کنید. نگه داشتن توجه بر دم و بازدم، بدن را به سرعت بی جنبش و آرام و رها می کند.

گام چهارم (فراز): همین که حس کردید ذهن و بدن آرام گرفته اند، نیت یا قصد یا منظور خود را در قالب یک جمله ی روشن و واضح چند بار ذهنا تکرار کنید. نیت و هدف شما از این تمرین چیست و نهایتا چه انتظاری از آن دارید. جمله ای که تکرارش می کنید باید ساده روشن کوتاه و بدون ابهام باشد. مثلا: می خواهم خواب روشن ببینم. همزمان که جمله را شمرده شمرده و در ذهن خود تکرار می کنید به معنی آن هم بیندیشید و اجازه دهید که عزم یا اراده شما برای تحقق آن جمله به کار بیفتد.

گام پنجم(گردش هوشیاری در بدن و از میان بدن): جسم خود را ذهنا به دو بخش تقسیم کنید: بالاتنه و پایین تنه. سپس هوشیاری خود را روی هر بخش اندکی نگه دارید. سنگینی جسم و همینطور بستری را که بر آن خوابیده ایدحس کنید.

پایین تنه خود را ذهنا به دو بخش تقسیم کنید: بخش چپ و راست. آگاهی و هوشیاری خود را روی هر دو بخش بچرخانید و انها را حس کنید. سنگینی هر دو بخش را حس کنید.

بخش چپ را به به دو بخش کوچک تر تقسیم کنید. از زانو تا باسن و از زانو تا کف پا. هر دو بخش را جداگانه حس کنید و هوشیاری خود را روی آنها بچرخانید. سعی کنید پوست و استخوان و سنگینی هر بخش را حس کنید.

سپس از کف پا و انگشتان شروع کرده و هوشیاری خود را روی تک تک انگشتان پای چپ به گردش درآورید به همین ترتیب همه ی نقاط پا، کف و روی پا ساق و ماهیچه پا تا زیر زانوی چپ را حس کنید و در پی آن آگاهی خود را به بخش بالایی پای چپ منتقل کرده و همه ی اجزای آن را هم ذهنا لمس کنید. (هوشیاری خود را روی نقاط مختلف بچرخانید).

www.khaab.info

همین کار را با بخش راست پایین تنه انجام دهید. هوشیاری خود را نخست روی سنگینی بخش پایینی و بالایی متمرکز کرده هر دو بخش را به صورت دو واحد مجزا حس کنید. سپس از کف و انگشتان پای راست شروع کرده و همه ی اجزای بخش راست پایین تنه خود را یکی پس از دیگری ذهنا لمس کنید.

سپس هوشیاری خود را روی شکم، سینه، شانه، کتف و کمر بچرخانید و ماهیچه ها نقاط گوناگون این بخش از بدن را حس کنید. اجازه دهید ماهیچه ها و هر جای بدن که هوشیاری خود را روی آن به گردش در می آورید وانهاده و سنگین و رها شوند. هوشیاری خود را به همین ترتیب روی دست راست و چپ به گردش در آورید واز آنجا به گردن و صورت منتقل کنید.

روی چهره کمی بیشتر زمان بگذارید و سعی کنید تک تک دسته های عضله و نقاط گوناگون چهره مانند لب ها، بینی و زیر بینی، چشم ها، گودی چشم ها، پیشانی ، گونه و سر را با هوشیاری و ذهنا لمس نمایید. در این مرحله بدن شما چنان سنگین و وانهاده می شود که نمی توانید آن را تکان دهید. از طرفی ذهن هوشیار شما سبکی بی مانندی را تجربه می کند.

ممکن است حس کنید بعضی از اجزای بدن به خواب رفته یا گزگز می شوند یا شاید حس خارش داشته باشید. هوشیاری خود را به این احساسات گوناگون معطوف کنید و به درد یا خارش یا خواب رفتگی عضلات جوری توجه کنید که انگار مال شما نیست.

بنابراین در گام سوم با هوشیاری خود تمام اجزا و اندام های بدن را اسکن کنید. در مراحل پیشرفته تر (حدودا پس از دو هفته تمرین منظم) هوشیاری خود را به اجزا و اندام های داخلی بدن منتقل کرده و سعی کنید داخل شکم یا سینه یا زیر پوست یا استخوان ها را حس نمایید.

گام ششم(پادسُهش): پس از اینکه بدن به شدت وانهاده و احتمالا سفت و سخت می شود، نیروی تصور را به کار انداخته و خود را در کویری سوزان و پر حرارت ببینید در حالی که خورشید به شدت می تابد و دمای هوا در بالاترین حدی ست که بدن توان تحمل آن را دارد. سعی کنید این حس گرما را به بدن منتقل و القا نمایید. هرچقدر بیشتر هوشیاری خود را بر گرم شدن و نیروی تصور خود را بر منظره ی کویر داغ و سوزان متمرکز نمایید، سریع تر گرما را در بدن خود حس خواهید کرد. همینکه گرما را در بدن خود حس کردید، آن را رها نموده و به سرعت تصویر را تغییر دهید: خود را در میان برف و یخ و در

www.khaab.info

سردترین سرمایی که بدن توانایی تحمل آن را دارد تصور نمایید. اجازه دهید این حس سرما در تمام بدن بپیچد و شما را در بربگیرد. هوشیاری خود را بر سرما متمرکز کرده وآن را به بدن منتقل کنید. همینکه سرما را در خود حس کردید، آن را رها کرده و دوباره به همان ترتیب قبل بدن را گرم نمایید. این گرم و سرد کردن بدن را چند بار انجام دهید.

به جای گرمی و سردی می توان حس سنگینی و سبکی یا هر دو حس متضاد دیگر را به بدن القا نمود. هدف اینست که هوشیاری شما به شدت درگیر دو حس متضاد شود و این دو را در بدن خود حس کنید.

گام هفتم(نگاره های آرمیتی): در آخرین گام به پشت پلک های بسته نگاه کنید. در خلسه ای سبک یا متوسط هستید و در روزهای آینده با ادامه تمرین این خلسه عمیق تر می شود. اگر نگاه خود را به پرده سیاه بدوزید، نورها و جرقه های مختلف را تشخیص خواهید داد که به سرعت به تصاویر و مناظر زنده تبدیل می شوند. نورها و جرقه هایی که بر پرده سیاه پشت چشم ها می بینید واقعی و مناظر و تصاویر، تخیلی هستند. این نورها و جرقه ها را نگاره های آرمیتی می نامیم. نام علمی آنها فسفون است. همینکه متوجه شدید به تصویر یا منظره ای معنی دار نگاه می کنید، توجه خود را از آن برگرفته و دوباره به پرده سیاه پشت پلک های بسته نگاه کنید. این تصاویر معنی دار را تصاویر هیپناگوژی یا هیپناپمپ (بسته به اینکه قبل از خواب یا بلافاصله بعد از بیداری ظاهر شوند) می نامند.

در این حال زاویه نگاه را تغییر ندهید. اگر با نگاه نگاره های آرمیتی را تعقیب کنید یا بیش ازاندازه به آنها خیره شوید، حواس پرت شده و تصاویر معنی دار جلوی چشم ها ظاهر می شوند. تصاویر معنی دار نشان دهنده اینست که در آستانه خواب هستید و هر لحظه ممکن است بخوابید. هر چقدر که این لحظات را کش داده و نیمه بیدار بمانید، امکان ورود آگاهانه به رویای روشن زیادتر است. نگاه کردن به پرده سیاه پشت پلک های بسته و اجتناب از تصویرسازی را آنقدر ادامه دهید تا یا به خواب روید و یا بختک اختیاری را تجربه کنید.

شگرد پرماس

شگرد پرماس نوع دیگری از توجه به حس لامسه و شبیه شگرد یوگانیدراست.

www.khaab.info

اتاق را تاریک می کنید، پنجره ها را می بندید، تلفن را خاموش می کنید و در سکوت دراز می کشید. می خواهید خود را آرام کنید و بدون اینکه بخوابید، هوشیاری خود را به رویا ببرید. اما موفق نمی شوید.

با اینکه فکرتان متمرکز بوده و پیکرتان را آرام کرده اید، اما پانزده دقیقه یا نیم ساعت یا یک ساعت می گذرد و هیچ اتفاقی نمی افتد. بعد هم خسته می شوید و ناامیدانه می خوابید یا بلند می شوید.

احتمالا بارها با چنین موقعیتی روبرو شده و با اینکه مبتدی نیستید و همه چیز را درست انجام داده اید، نتیجه ی دلخواه به دست نیامده.

تکنیک پَرماس که روشی هوشیار آغاز است، برای چنین وضعیت هایی طراحی شده.

در مثال فوق، دلیل عدم موفقیت – به احتمال زیاد - سه چیز است. اول: اینجا و در این لحظه نیستید. می خواهید رویای آگاهانه ببینید اما تخیل شما درباره رویای آگاهانه یا درباره موضوعات دیگر که در ذهن دارید، تصاویری برایتان درست می کند: شما دارید مجسم می کنید که در رویای آگاهانه هستید و در تخیلات خود غرق می شوید. البته اگر در این حالت از روش معینی پیروی کرده باشید به احتمال زیاد به نتیجه می رسید: یعنی در صورتی که بتوان نیروی تخیل را کنترل کرده و به آن جهت داد.

دوم: ممکن است اراده کنید که اینجا و در این لحظه باشید اما در واقع دارید به اینجا و این لحظه فکر می کنید: فکر کردن به این لحظه با در این لحظه بودن، همسان نیست. فکر کردن به اینکه الان هوشیار هستم با هوشیار بودن فرق دارد.

سوم: ممکن است بخواهید که هوشیار و خودآگاه باشید اما هوشیاری و خودآگاهی شما بیش از حد معمول باشد و شما را تا جایی بیدار و خوابزده کند که تمرین را رها نموده و برخیزید.

با استفاده از روش پَرماس (روش لامسه) می توانید بر این موانع غلبه کرده و احتمال موفقیت را بالا ببرید. (پرماس بر وزن کرباس به معنی لمس یا لامسه. برهان قاطع).

www.khaab.info

روش پرماس هوشیار آغاز است. روش های هوشیار آغاز برای کسانی مناسبند که می خواهند پدیده ی برونفکنی را تجربه کنند. منظور از برونفکنی حالتی ست که احساس می کنید از جسم خود خارج شده و در هوا شناور هستید. ممکن است در این حال احساس سفتی یا سنگینی کنید و ممکن است که خود را کاملا رها و سبک حس نمایید.

زمان و مدت اجرای شگرد: برای نتیجه گیری از شگرد پرماس دو هفته زمان بگذارید. هفته اول هر روز و هفته دوم یک روز در میان آن را اجرا کنید.

برای اجرای موثر این تکنیک حداقل پانزده دقیقه و حداکثر یک ساعت زمان در نظر بگیرید.

تکنیک را صبح زود یا سحر یا نیمه شب (حداقل پس از چهار ساعت و نیم خواب) و قبل از خروج از بستر انجام دهید. اجرای آن در زمان قبل از خواب چندان نتیجه بخش نخواهد بود. اگر در تعطیلات باشید بهتر است چون برای اجرای آن به آرامش کافی نیاز است.

منظور از دریافت پرماسی چیست؟ شما در حالت عادی می توانید اجزای اصلی بدن خود را حس کنید. مثلا می توانید سر یا سنگینی سر یا پا و دست خود را حس کنید. به چنین حسی، دریافت پرماسی می گوییم. منظور از دریافت پرماسی، حس اجزای بدن یا آگاه شدن به اجزای بدن یا نگه داشتن هوشیاری روی اجزای بدن است. هر چه دریافت پرماسی شما قوی تر باشد، می توانید جزییات بیشتری از بدن خود را حس کنید: مثلا گودی کاسه چشم یا داخل سوراخ های بینی موقعی که نفس می کشید. کسانی که دریافت پرماسی بسیار قوی دارند، می توانند ارگان های داخلی بدن خود یا حتی فضای اطراف بدن را نیز حس کنند.

توضیح تکنیک: در وضعیت راحتی دراز بکشید و ضمن اینکه جسم را آرام می کنید به جریان دم و بازدم خود دقت کنید. اگر جای بدنتان درست نیست، جابجا شوید و طوری در بستر قرار بگیرید که تا آخر تمرین از جای خود حرکت نکنید.

سپس به دست ها توجه کنید و هوشیاری خود را روی دست ها نگه دارید. سنگینی یا سبکی دست ها را حس کنید. به سطح مشترک دست و "غیردست" توجه کنید. مثلا اگر دست ها را روی شکم

www.khaab.info

گذاشته اید، دریافت پرماسی خود را به جایی که دست ها شکم را لمس می کنند ببرید. یا اگر دستها روی زمین یا روی پتو هستند، به سطح زمین یا پتو که دستها لمس می کنند توجه کنید. سپس از انگشت ها شروع کرده و دریافت پرماسی خود را یکی یکی روی آنها ببرید. (در صورتی که در این تمرین مهارت کافی کسب نمایید، حتی موهای دست یا رگ های دست را هم می توانید حس کنید). هوشیاری پرماسی خود را از انگشت ها به نقاط دیگر دست ها هدایت کنید: کف دست ها، پشت دست ها، بند انگشتان، محل اتصال انگشت ها و دست، ناخن ها و خلاصه همه ی اجزای دست ها را در سکوت و آرامش کامل حس کنید. آگاهی یا هوشیاری شما ممکن است مدام به موضوعات دیگری متمرکز شود کار شما این است که این آگاهی را از موضوعات پراکنده بردارید و روی دریافت پرماسی خود از اجزای دست ها بیاورید.

بعد از مدتی (بسته به مهارت در اجرای این تمرین حدودا بعد از ده دقیقه تا نیم ساعت) احساس عجیبی در دستها خواهید داشت. به این صورت که به نظر می رسد فضای اطراف دست ها یا جریان هوای اطراف دستها را می توانید حس کنید و دستهایتان حالتی مثل برق گرفتگی کاملا ملایم خواهند داشت. جلوی چشم های بسته تصاویر گوناگونی ظاهر می شوند که ممکن است بی حرکت یا جنبش دار باشند. آگاهی خود را به تناوب روی تصاویر و روی دریافت پرماسی خود عوض کنید. تا وقتی که آن احساس ملایم برق گرفتگی در تمام بدن پخش شود. (این اتفاق خودبخود می افتد).

اگر تا اینجا آرامش خود را حفظ کرده باشید، بختک اختیاری را تجربه خواهید کرد و متعاقب آن خود را شناور در فضای اطراف خواهید یافت.

شگرد سُهِش:

مدت تمرین: ده تا پانزده دقیقه

زمان تمرین: شب قبل از خواب و صبح بعد از بیداری. (دو بار در شبانه روز). اگر بتوانید دور و بر سحر از خواب بیدار شوید، بهترین نتیجه را خواهید گرفت. در این صورت باید خواب خود را طوری تنظیم کنید که بعد از حدود چهار تا شش ساعت از خواب بیدار شوید. سپس باید بین پنج تا ده دقیقه بیدار باشید. بهتر است از بستر بیرون آمده و بعد از پنج تا ده دقیقه دوباره سر جایتان دراز بکشید. در این پنج تا ده

www.khaab.info

دقیقه اولین کاری که باید انجام دهید این است که زنگ ساعت یا موبایلتان را جوری تنظیم کنید که سر وقت بیدارتان کند تا مبادا از کارهای روزانه باز بمانید.

اگر نمی توانید یا نمی خواهید سحر یا اواخر شب از خواب بیدار شوید، تمرین را صبح بعد از بیدار شدن انجام دهید، نیازی به بیرون آمدن از بستر نیست و به مجرد بیداری می‌توانید این شگرد را به مدت ده تا پانزده دقیقه انجام دهید.

شگرد سُهِش از دو بخش درست شده. بخش اول یک تمرین سه پله ای ست. روی هر پله باید پنج تا ده ثانیه توقف کنید. و تمرین سه پله ای را پنج تا شش بار انجام دهید. بخش دوم، تکرار همان سه پله است اما روی هر پله باید سی ثانیه یا کمتر از یک دقیقه وقت بگذارید و آن را پنج شش بار انجام دهید.

سه پله اینها هستند: نگه داشتن هوشیاری بر بینایی، نگه داشتن هوشیاری بر شنوایی و نگه داشتن هوشیاری بر پَرماس.

بخش اول شگرد سُهِش:

نگه داشتن هوشیاری بر بینایی: چشم ها را ببندید و به تاریکی پشت پلک ها نگاه کنید. انتظار دیدن چیزی نداشته باشید و کوشش نکنید با نگاه کردن به فضای پشت پلک‌ها شکلی را تشخیص دهید یا روی چیزی تمرکز کنید یا چیزی را مجسم کنید. چشم ها را نباید به هم فشرد و انجام این کار باید بی چون و چرا ساده و بدون هیچ انتظاری انجام بگیرد: به تاریکی پشت پلک ها نگاه کنید. شاید جرقه های نور یا نقطه های رنگی ببینید ولی شما در این حالت دریافت کننده هستید و اجازه تغییر یا تصور چیزی ندارید فقط با چشم های بسته نگاه کنید.

نگه داشتن هوشیاری بر شنوایی: سپس هوشیاری خود را از نگاه کردن به فضای پشت پلک ها برداشته و به شنوایی معطوف کنید. شاید صدای دم و بازدم یا تپش قلب خود را بشنوید. اگر هم

نشنوید هیچ مهم نیست. هدف از توجه به شنوایی شنیدن صدای ویژه ای نیست بلکه نگه داشتن هوشیاری بر صداهای درونی ست. یعنی شنوایی شما باید در وضعیت دریافت کننده باشد.

www.khaab.info

نگه داشتن هوشیاری بر پَرماس: در بخش سوم هوشیاری خود را بر پَرماس (لامسه) معطوف کنید یعنی کوشش کنید بدن یا اندام های بدن را حس کنید. مثلا به تنفس خود و همزمان بالا و پایین

رفتن سینه یا احساس خارش یا به لایه اشتراک جسم با رختخواب و یا هر چیز دیگری که به نحوی به لمس بدن وابسته است توجه کنید.

توجه داشته باشید که برای انجام این تمرین نیاز نیست که تمرکز فکر بالا یا نیروی تجسم بیش از حد داشته باشید.

هر سه پله را پنج تا شش بار پشت سر هم و بدون درنگ انجام دهید. نگه داشتن هوشیاری بر هر پله نباید بیشتر از پنج تا ده ثانیه طول بکشد. به این ترتیب و پس از طی این سه پله جسم و ذهن آرام خواهند گرفت.

بخش دوم شگرد سُهِش: این مهمترین جای تمرین هست. دوباره کل فرآیند سه پله ای را که بالا نوشته شد چهار تا پنج بار تکرار کنید اما این بار خیلی آهسته و با توقف درست روی هر کدام از مراحل سه گانه. تمرین را طوری انجام دهید که توقف روی هر کدام از پله ها بیشتر از سی ثانیه طول بکشد. شاید در حین اجرای تمرین شکل هایی در پشت پلک تشخیص دهید یا ذهنتان صداهای درونی را بیشتر بشنود اما در این تصاویر یا صداها فرو نروید و پله ها را به ترتیب عوض کنید.

ممکن است افکار گوناگون ذهنتان را در خود بگیرند و از ادامه تمرین باز بمانید. این نکته منفی جریان نیست چون نشان می دهد که شما در آستانه خوابیدن هستید. هر وقت که توجه تان دوباره به اجرای سه پله جلب شد تمرین را ادامه دهید.

اجرای موفقیت آمیز این تمرین ممکن است به یکی از دو حالت زیر منجر شود:

حالت اول: به خواب می روید اما ذهنتان به شتاب بیدار می شود در حالی که بدن خوابیده است. در این حال بدون تجربه ی فلج خواب وارد خواب روشن می شوید.

www.khaab.info

حالت دوم: بدن به خواب می رود و ذهن بیدار می ماند. در این حالت فلج خواب را آگاهانه تجربه خواهید کرد و امکان خروج از بدن بسیار بالاست.

شگرد میلام:

میلام را یوگای نورِ روشن هم می نامند. این روش، همانسان که پیش تر بازنمود شد، در آیین های کهن تبت ریشه دارد و بعدها با اندیشه های بودیسم درهم تنیده شده. آنچه که در اینجا می خوانید نمونه بازنویسی شده شگرد میلام است. شگرد سنتی میلام پر است از اندیشه های دینی و آیینی. به گونه ای که بدون اعتقاد داشتن به جهان بینی بودیسم و شرعیات تبتی امکان اجرای آن وجود ندارد. از این رو همه آنچه که با دین و اعتقادپیوند داشته است، حذف شده و کوشش کرده ام در عین نگه داشتن چهارچوب پایه ای شگرد میلام از پرداختن به دستورها و آیین های مذهبی که تاثیری هم در دستاورد اصلی شگرد ندارند، پرهیز نمایم.

www.khaab.info

با این همه، پیش از اجرای شگرد میلام به این هشدار توجه کرده و آن را جدی بگیرید: اگر در زندگی روازنه و افکار و اندیشه ها و عقاید شما، خبری از منطق نیست - اگر غیر منطقی هستید - از اجرای این شگرد جدا خودداری نمایید و یکی از شگردهای دیگر را برای خواب روشن برگزینید.

بی گمان پاسخ شما به این پرسش که منطقی هستید یا نه مثبت خواهد بود. این را از هر کس دیگر هم بپرسید، همین پاسخ مثبت را دریافت خواهید کرد. همه انسان ها خود را منطقی و کارهای خود را ناشی از عقلانیت می دانند. اما منطقی بودن و پندار منطقی بودن همسان نیستند. ای بسا که خود را انسانی منطقی بپندارید اما بیشتر اندیشه ها و کارهای شما ناشی از تعصبات، اعتقادات غیر منطقی و احساس باشد. برای ساماندهی اندیشه خود و ورود به دنیای منطق، پیشنهاد می کنیم نخست چند کتاب با موضوع منطق در فلسفه مطالعه نمایید و ذهن خود را به اندیشه منطقی عادت دهید. اگر منطق بر فضای ذهن شما حاکم نباشد، با اجرای مداوم این شگرد، رابطه بین واقعیت و رویا را گم کرده و به گمان بسیار، دچار اختلال روانی خواهید شد.

این شگرد که در اصل برای رهبانان و لاماهای تبتی طراحی شده بازده و برآیند آزمایش و خطای چند هزار ساله ی نسل های زیادی از این دینمداران است که روز و شب کاری جز مراقبه و مدیتیشن نداشته و ندارند. اگر گرد و خاک باورهای دینی را از آن بزدائیم، به گوهری درخشان برخورد می کنیم که شب را مثل روز روشن و آگاهی را به شدت نیرومند می کند.

با اجرای بدون شکستگی یوگای میلام بعد از حدود سه تا پنج ماه خودآگاهی شما زلال و روشن و اندیشه شما چنان تیز و آفرینش گر می شود که افزون بر گردش های شگفت انگیز شبانه در جهان های رویا، در طول روز نیز توانایی نگاهی متفاوت به زندگی و مشکلات روزمره پیدا خواهید کرد.

اجرای بی کم و کاست این شگرد مستلزم دگرگونی کامل خواب شبانه هست و عادت کردن به آن حدودا ده روز تا دو هفته به درازا می انجامد. بنابراین پیشنهاد می کنیم زمانی این شگرد را آغاز کنید که حدودا دو تا سه هفته وقت آزاد داشته باشید. همینکه شگرد میلام در ذهن شما جا بیفتد و بتوانید خواب شبانه تان را بر پایه اجرای آن سامان دهید، مزاحمتی برای زندگی روزانه پیش نخواهد آمد.

اما اگر می خواهید شگرد میلام به جزء جدایی ناپذیر زندگی شما تبدیل شود، آن را دست کم تا هفتاد روز هر شب انجام دهید. پس از هفتاد روز شگرد میلام با خواب شبانه شما در هم می آمیزد و برای

www.khaab.info

همیشه آن را انجام خواهید داد. (مگر اینکه ریخت زندگی شما دگرگون شود). در این هفتاد روز ممکن است یک یا دو روز پشت سر هم از اجرای شگرد باز بمانید. این شکستگی های یک تا دو روزه اگر پس از ده روز از شروع تمرین روی دهند و زیاد تکرار نشوند، تاثیری در نتیجه اصلی آن نخواهند گذاشت.

برای اجرای شگرد میلام همانطور که نوشته شد پنج گام را باید پشت سر هم طی نمایید. گام اول در طول روز و گام دوم تا چهارم همراه با خواب شبانه اجرا می شوند. ریزگان تمرین را در زیر بخوانید:

گام نخست: روزآگاهی. صبح پس از برخاستن از خواب و پیش از آغاز روز برنامه روزانه خود را بنویسید. حتی اگر روز تعطیل باشد و هیچ کاری برای انجام دادن نداشته باشید، برنامه ای روزانه برای خود سامان دهید. هنگام اجرای برنامه روزانه (در طول روز) همواره این اندیشه را در پس زمینه ذهن خود نگه دارید: همه ی آنچه که روی می دهد، رویاست: دارم رویا می بینم. رویای زندگی روزمره. شاید در طول روز از دست کسی یا چیزی آزرده یا خشمگین شوید: در نظر داشته باشید که این یک رویاست. منظور این نیست که در این هنگام خشم یا آزردگی خود را بپوشانید یا کاری بر خلاف آنچه که همیشه در این مواقع می کرده اید، بکنید. بلکه مانند همیشه باشید ولی در پس زمینه ذهن خود در نظر داشته باشید که در حال دیدن رویای شبانه هستید و همه آنچه که رخ می دهد در خواب شماست و ای بسا که همین الان بیدار شوید.

وقتی می گوییم در پس زمینه ذهن خود در نظر داشته باشید که همه آنچه در حال تجربه اش هستید یک رویاست، منظورمان نگه داشتن یک قاعده اخلاقی یا مذهبی نیست. اگر به آن رنگ اخلاقیات یا دین بدهید، این اندیشه پس زمینه به زودی جای خود را به ظاهرسازی و دورویی می دهد. بنابراین همانطور که همیشه رفتار می کرده اید رفتار کنید ولی در نظر داشته باشید که دارید خواب می بینید و این خواب هر لحظه ممکن است به پایان برسد. اگر از خود می پرسید که چرا باید این کار را انجام دهم یا اصلا چرا باید خواب روشن ببینم، احتمالا این کتاب را نصفه و نیمه شروع کرده یا سرسری خوانده اید و ادامه اش بیهوده است مگر اینکه برگردید و آن را از آغاز به دقت مطالعه کنید.

باری، در گام نخست این اندیشه را در کشتزار ذهن خود خواهید کاشت که همه آنچه در طول روز در حال تجربه اش هستیم رویایی بیش نیست. یک ناهمسانی مهم بین رویای شبانه و تجربیات روزانه

www.khaab.info

این است که تجربیات روزانه پیوستگی دارند. یعنی همه آنچه که در طول روز انجام می دهیم، از یک روال منطقی پیروی می کند. مثلا اگر شیر آب را باز می کنید، انتظار ندارید که از آن شربت بیرون بریزد. پیش از باز کردن شیر آب می دانید از آن آب بیرون می آید و همین اتفاق هم می افتد. به تدریج که در رویابینی توانمند می شوید، همین رویداد را در خواب های روشن هم تجربه خواهید کرد. یعنی اگر کاری در رویا انجام می دهید، نتیجه اش همان خواهد شد که از پیش انتظار دارید.

یک ناهمسانی دیگر بین بیداری و خواب روشن، خودآگاهی ست. در خواب روشن شما به معنی واقعی کلمه خودآگاه هستید. به محض اینکه خودآگاهی شما از بین برود، بیدار می شوید یا در خواب معمولی فرو می روید. در بیداری اینطور نیست. در طول روز شما ممکن است لحظاتی خودآگاه و هوشیار باشید اما بخش بزرگی از زمان بیداری شما در تخیل می گذرد و هرگز به طور پیوسته خودآگاه و هوشیار نیستید.

هدف ازگام نخست، کم رنگ کردن این دو ناهمسانی ست. در هنگام اجرای این گام، هر روز هوشیارتر می شویم و لحظات خودآگاهی بیشتری را تجربه می کنیم جوری که بعد از مدتی از نظر واقعی بودن و زنده بودن، هیچ تفاوتی بین خواب های روشنی که می بینیم و لحظات خودآگاهی روزمره وجود نخواهد داشت. کار به جایی می رسد که خواب روشن از واقعیت روزمره جلو می زند و رویابین از خود می پرسد: واقعیت چیست؟ اینجاست که دانسته های منطقی او به کمکش می آید و او را در دنیای روزمره ترازمند و متعادل نگه می دارد. اینکه در آغاز تاکید کردم که اگر منطقی نیستید از اجرای شگرد میلام صرفنظر کنید، به همین دلیل بود. منطق مانند طنابی محکم شما را در این دنیا نگه می دارد و اگر چه خواهید دانست که بیداری و خواب هر دو رویایی بیش نیستند، ولی این بر زندگی روزانه شما تاثیر منفی نخواهد گذاشت. لحظه ای در خواب روشن بر بال سیمرغ به سرزمین شگفتی ها پرواز می کنید و لحظه ای دیگر با دوستان خود در بیداری مشغول بگو و بخند خواهید بود.

گام دوم: آرامش. فراز دوم را هنگامی که در بستر دراز کشیده و خود را برای خواب شبانه آماده می کنید انجام دهید. ولی پیش از آن به چند نکته توجه کنید:

- برای شام غذای سنگین نخورید و دست کم دو یا سه ساعت پس از خوردن غذا بخوابید.

www.khaab.info

- تنها هنگامی بخوابید که بدن به خواب نیاز داشته باشد. اگر بی خواب هستید، از اجرای تمرین خودداری کرده و کار دیگری انجام دهید تا زمان خواب برسد. بهترین کار این است که پیش از شروع تمرین میلام ساعت خواب های شبانه خود را یکسان نمایید. یعنی عادت کنید که هر شب سر ساعت معین بخوابید و بیدار شوید.

- زنگ ساعت یا تلفن خود را طوری تنظیم کنید که پس از به خواب رفتن، سه بار و حدودا هر دو ساعت یکبار زنگ بزند. نمونه: می خواهید ساعت یازده شب برای خواب دراز بکشید. زنگ ساعت را برای ساعت یک صبح، سه صبح و پنج صبح تنظیم کنید. طوری که سر این ساعت ها تلفن دستی یا ساعت شما چند بار زنگ زده و خودبخود خاموش شود. در روش سنتی، استاد یا نماینده او نوآموز را سر ساعت بیدار می کنند تا جایی که وی بدون وابستگی بتواند سر ساعت های از پیش تعیین شده از خواب برخیزد.

پس از انجام همه پیش نیازها، در بستر دراز بکشید و با چشم های بسته به دم و بازدم، هنگامی که نفس از گلو بالا و پایین می رود توجه کنید و هوشیاری خود را تا آنجا که می توانید روی دم و بازدم و روی گلو نگه دارید تا به خواب روید. هیچ کوششی برای دیدن خواب روشن نداشته باشید و از تکرار جملات تلقینی که بعضی عادت دارند پیش از خواب مرتبا تکرار کنند یا از اجرای کارهای ذهنی دیگر پرهیز نمایید. خودآگاه باشید و هوشیاری خود را به دم و بازدم و همزمان به گلوی خود متوجه سازید.

در شکل سنتی شگرد میلام، گفته شده که فکر خود را روی چاکرای گلو متمرکز نمایید. ولی توجه داشته باشید که شما نمی دانید چاکرای گلویتان کجاست. ممکن است پشت گردنتان یا جای دیگر از بدنتان باشد. اگر بخواهید روی جایی که نمی دانید کجاست متمرکز شوید، اندیشه شما به زودی به بیراهه می رود و به هر چیزی فکر خواهید کرد غیر از چاکرای گلو و دم و بازدم. بنابراین به جای درگیر کردن خود با اندیشه های سنتی و شاید نادرست، به رفت و آمد دم و بازدم از گلوی خود توجه کرده و آن را حس کنید.

همچنین در شکل سنتی تمرین گفته شده که باید به حالت شیر خفته بخوابید. منظور از حالت شیر خفته خوابیدن به پهلو، گذاشتن یک دست زیر گونه و قرار دادن دست دیگر روی امتداد بدن است. گفته شده که مردها به پهلوی راست و زنها به پهلوی چپ بخوابند. این طرز خوابیدن بسیار راحت

www.khaab.info

است هر چند که در دراز مدت ممکن است به سوزش معده یا مشکلات گوارشی بیانجامد. در صورت امکان می توان آن را رعایت کرد ولی از آنجا که آدم ها شرایط روانی و بدنی همسان ندارند، توصیه می شود که هر طور راحت تر هستید بخوابید و در این گام از قرار دادن بدن در حالتی که آزار دهنده باشد بپرهیزید.

هدف این است که با آرامش بخوابید.

گام سوم: رقص نور. دو ساعت بعد و با زنگ ساعت بیدار خواهید شد. اگر زنگ ساعت یا موبایل را جوری تنظیم کرده باشید که بعد از چند بار زنگ زدن خودبخود خاموش شود، بهتر است. پس از بیدار شدن نیازی به برخاستن یا شکستن کامل خواب نیست. همانگونه که دراز کشیده اید، دوباره بدن را در یک حالت راحت قرا دهید و سه بار تمرین تنفسی سه بخشی را انجام دهید. هر تمرین سه بخشی تنفسی از نه دم و بازدم تشکیل شده. سه بار اجرای پیاپی آن به معنی سی و شش دم و بازدم است. همزمان که به خواب می روید، با چشم های بسته به بالا نگاه کنید.

چه روی می دهد؟

دو ساعت خوابیده اید (کم و بیش). بدن شما چرخه اول خواب را از سر گذرانده است. هنگامی که با صدای زنگ بیدار می شوید، بدن در حالت آرمیتیِ ژرف است. یعنی بیدار هستید و در عین حال بیدار نیستید. ذهن شما جایی بین بیداری و خواب پرسه می زند و بدن شما ممکن است لختی بیدار شده باشد و شاید خود را تکان دهید. همه این ها جزیی از شگرد هستند و پیش بینی شده اند. تنها کاری که شما باید انجام دهید، و البته انجام آن بسیار سخت است، چون پس از پایان چرخه نخست خواب، شما به شدت نیاز به خواب دوباره دارید، نگاه کردن به بالا با چشم های بسته هست.

به هر روی پس از یک یا دو دقیقه دوباره ژرفانه به خواب خواهید رفت ولی پیش از آن، نگه داشتن هوشیاری و نگاه به بالا چندان آسان نیست.

در روش سنتی گفته شده که باید به چشم سوم یا نقطه بین دو ابرو خیره شد. ولی به گمان بسیار می دانید که انسان فقط دو چشم دارد و هر چیزی که درباره چشم سوم گفته یا نوشته شده، نه علمی ست و نه قابل اثبات. چه بسا که پافشاری حکیمان کهن بر مفهوم چشم سوم به خاطر رقص

www.khaab.info

نورها هنگام نگاه کردن به بالا باشد. بی تردید برای شما هم پیش آمده که با چشم های بسته به بالا نگاه کنید (بدون بالا بردن یا تکان دادن سر) و پس از چند دقیقه جرقه ها و پرتوهایی از نور سفید یا آبی که به تدریج به رنگ های جوراجور عوض می شوند، ببینید.

در گام سوم، زمانی که با دم و بازدم به بالا نگاه می کنید، رقص نورها در پس زمینه سیاه چشم های بسته، شما را در سکوتی شگفت و مینویی فرو می برد.

گام چهارم: نیرومندی. دو ساعت بعد دوباره با صدای زنگ ساعت بیدار خواهید شد. بدن سه چرخه خواب را پشت سر گذاشته و در شرایط بسیار ایده آل برای ورود به خواب روشن است. برای اجرای درست گام چهارم، نخست به پشت دراز بکشید. سر باید کمی بالاتر از بدن باشد ولی نه چندان که گردنتان درد بگیرد. سپس پاها را به صورت چهارزانوی کاملا باز در آورید. منظورم اینست که زانوها باید زاویه دار شده و ساق پاها ضربدری روی هم قرار بگیرند. دقیقا مانند زمانی که چهارزانو می نشینید اما در حالت خوابیده. ساق پاها را که روی هم انداخته اید آنقدر به سمت پایین ببرید که آن وضعیت برایتان راحت و قابل تحمل باشد.

راه دیگر برای قرار دادن بدن در این وضعیت اینست که پس از بیداری چهار زانو در بستر بنشینید و سپس با شل کردن پاها به پشت دراز بکشید. پاها را طوری باز کنید که حالت چهارزانو از بین نرود و در عین حال قابل تحمل باشد. به دیگر سخن، کمی فشار روی بدن (پشت و پاها) باشد.

سپس به دم و بازدم توجه کرده و همزمان هوشیاری خود را بر قفسه سینه و شکم نیز که همراه دم و بازدم تکان می خورند نگه دارید. پس از حدود سی ثانیه بدون اینکه هوشیاری را به چیز دیگر منحرف سازید، کاملا آگاهانه و بیست و یک بار نفس بکشید. نیازی به نگه داشتن تنفس نیست فقط به دم و بازدم و قفسه سینه و شکم توجه داشته باشید.

پس از بیست و یکمین تنفس آگاهانه، کوشش کنید که در همان حالت (چهارزانوی درازکش) خوابیده و خواب روشن ببینید.

گام پنجم: انفجار. پس از دو ساعت باز با صدای زنگ ساعت بیدار خواهید شد. اگر تمرین را تا گام چهارم درست انجام داده باشید، به احتمال بسیار زیاد در همان گام چهارم خواب روشن و آگاهانه را

تجربه خواهید کرد. اما سفارش می کنیم که حتی اگر هم موفق شده باشید، تمرین را نشکنید و گام پنجم را انجام دهید. چرا که بدن شما پس از طی چهار تا پنج چرخه ی خواب در بهترین وضعیت برای تجربه خروج از جسم است.

ممکن است در گام چهارم وضعیت قرار گرفتن بدن را ناخودآگاه در خواب تغییر داده باشید. هیچ اشکالی ندارد و خیلی وقت ها پیش می آید. بعد از اینکه با زنگ ساعت بیدار شدید، بدن را تکان داده و در بهترین و راحت ترین وضعیت دراز بکشید. در این بخش نیازی به تمرینات تنفس یا قرار دادن بدن در وضعیت ویژه نیست. تنها کاری که باید انجام دهید اینست که گلوله یا حفره ی سیاه و درخشانی را در جلوی چشم های بسته مجسم کنید و به آن خیره شوید. در این حال نگاه شما باید به سمت پایین فیکس شده باشد. جوری نگاه کنید که اگر چشم هایتان باز می بود، نوک بینی خود را می دیدید. حس شما باید طوری باشد که انگار آن گلوله سیاه و درخشان را با همه وجود لمس می کنید و در آن فرو می روید.

به انگاره آوردن گلوله سیاه و درخشان، نگه داشتن هوشیاری بر آن و نگاه به سمت پایین نیازمند تمرین است و ای بسا که چند بار نخست موفق نشوید. ولی پس از حدود پنج تا ده بار تمرین میلام (به شرطی که همه گام ها به درستی اجرا شوند)، نتیجه بخش خواهد بود.

با نگاه کردن به گلوله سیاه و درخشان چه اتفاقی می افتد؟ اگر بتوانید حدود یک تا دو دقیقه هوشیاری خود را روی گلوله سیاه و درخشانی که با چشم های بسته به انگاره در آورده اید نگه دارید، یک آن با نیروی مکش بسیار سترگ به داخل آن کشیده می شوید. (چیزی که به داخل گلوله سیاه کشیده می شود، خودآگاهی شماست). این تجربه چنان زنده است که مانند انفجار بسیار پر طنینی شما را در چنگ خود می گیرد. ممکن است صداهای بسیار متفاوتی بشنوید. از جمله صدای باد و توفان بسیار شدید و نیز صدای شکسته شدن درختان یا صدای طبل زدن صدها نفر (تجربه شمنی؟). در چند بار نخست، به محض اینکه با چنین توفان و انفجاری روبرو شوید، شوکه شده و به شتاب به وضعیت عادی، بیدار و احتمالا خیس عرق، بر می گردید. اما اگر خودآگاهی رویا را از دست نداده و در همان حال بمانید، در یک لحظه صدای توفان و انفجار قطع می شود و سیاهی و سکوت بی نظیری شما را خود فرو می برد و پرواز بر فراز بدن و پیرامون خود را تجربه خواهید کرد.

www.khaab.info

موانع انجام شگرد میلام: اگر در گام سوم با صدای زنگ ساعت بیدار نشدید و به جای آن در موقع اجرای گام چهارم بیدار شدید، نیازی به اجرای گام سوم نیست و همان گام چهارم را انجام دهید.

این درباره سایر زمان های بیدار شدن هم درست است یعنی اگر در یکی از گام ها بیدار نشدید، نیازی به اجرای آن گام نیست و شگرد را از همان مرحله که بیدار شده اید انجام دهید.

خواب داوینچی:

در خواب داوینچی یا خواب چند مرحله ای کل زمان خواب به سه قسمت یا بیشتر تقسیم می شود. در مقابل آن خواب های یک مرحله ای و دو مرحله ای قرار دارند که رایج ترین روش های خوابیدن در بزرگسالان هستند.

خواب چند مرحله ای معمولا در نوزادان و حیوانات دیده می شود و ظاهرا در بزرگسالان این استعداد طبیعی به دلیل زندگی در جامعه و مسئولیت های مرتبط با آن تغییر کرده است.

بدن انسان موقع خواب به چرخه های کامل احتیاج دارد. در صورتی که به هر دلیل شخص بی موقع از خواب بیدار شود نظم چرخه های خواب به هم می ریزد. اگر شخص دوباره بخوابد مغز سعی می کند این به هم ریختگی را با زیاد کردن مرحله رم جبران کند. مرحله رم دوره ای از خواب است که طی آن شخص رویا می بیند. بعضی از رویا بین ها سعی می کنند با تنظیم ساعت زنگ دار روی خواب رم تاثیر بگذارند، دقیقا همان وقتی که موقع خواب رم است بیدار شوند و بعد از مکثی کوتاه دوباره بخوابند. نتیجه اش زیاد شدن زمان و شدت خواب رم و بالا رفتن احتمال خواب روشن است. از این روش با عنوان روش محرومیت از رم یاد می شود که در جای دیگر مفصلا توضیح داده شد. روش دیگر برای تمدید خواب رم تقسیم کل زمان خواب به حداقل سه مرحله است که به آن خواب چند مرحله ای می گویند.

از بررسی بیوگرافی آدم های مشهور مشخص می شود که خواب چند مرحله ای اکتشاف جدیدی نیست و بسیاری در گذشته و حال به دلایل مختلف خواب خود را تقسیم می کرده اند. ناپلئون، ادیسون و بسیاری از دانشمندان، ستاره شناسان یا سیاستمداران به خاطر فشار کاری یا به شوق کسب دانش خواب شبانه خود را به چند قسمت تقسیم می کردند. از بین آنها مشهورترینشان لئوناردوداوینچی ست و خواب چند مرحله ای را خواب داوینچی هم می نامند. داوینچی هر چهار

www.khaab.info

ساعت پانزده دقیقه و در بیست وچهار ساعت شبانه روز مجموعا یک ساعت و نیم می خوابید. البته روشن نیست که او تا چه مدت توانسته روزی یک ساعت و نیم خوابد. چنین خوابی توصیه نمی شود. بدن انسان هم در شرایطی نیست که برای همیشه اینطور بخوابد و هم زمان سرزندگی خود را حفظ کند.

تحقیقات علمی: کلودیا استامپ نویسنده، محقق خواب چند مرحله ای و پایه گذار انجمن تحقیقاتی گاه زیست شناسی بوستون می گوید انجام خواب چند مرحله ای تا چند هفته ضرری برای سلامتی ندارد اما هنوز تحقیقی درباره اثر چنین خوابی در زمان های طولانی تر انجام نگرفته چون پیدا کردن افرادی که بخواهند مدت زمان زیادی در شرایط آزمایشگاهی با روش چند مرحله ای بخوابند مشکل است.

توضیح خواب یک مرحله ای، دو مرحله ای و انواع خواب چند مرحله ای:

خواب یک مرحله ای یا خواب معمولی از هفت تا هشت ساعت خواب تشکیل شده که در حین این مدت پنج چرخه رم رخ می دهد.

خواب دو مرحله ای:

نوع اول: چهار ساعت و نیم خواب اصلی و یک ساعت و نیم خواب کوتاه. در خواب اصلی سه مرحله رم و در خواب کوتاه یک مرحله رم رخ می دهد. مجموعا 6 ساعت.

نوع دوم: از شش ساعت خواب اصلی و بیست دقیقه تا نیم ساعت خواب کوتاه (چرت) تشکیل می شود. در خواب اصلی فرد چهار مرحله رم و در خواب کوتاه یک مرحله رم را تجربه می کند. مجموعا شش ساعت.

خواب سه مرحله ای:

نوع اول: از سه خواب یک ساعت و نیمه در شبانه روز تشکیل می شود که در هر کدام یک خواب رم تجربه می شود. مجموعا چهار ساعت و نیم.

www.khaab.info

نوع دوم: از چهار ساعت و نیم خواب اصلی و دو خواب کوتاه حدوا بیست دقیقه ای تشکیل می شود. در خواب اصلی سه مرحله رم و در هر کدام از خواب های کوتاه یک مرحله رم رخ می دهد. مجموعا حدود پنج ساعت و نیم.

خواب چهار مرحله ای: از سه ساعت خواب اصلی و سه خواب کوتاه بیست دقیقه ای تشکیل شده. مرحله رم در خواب اصلی دوبار و در خواب های کوتاه سه بار تجربه می شود(هر چرت یک بار). مجموعا چهار ساعت.

خواب دایمکشن که توسط معمار معروف ریچارد فولر ابداع شده و ظاهرا او دو سال تمام به این روش می خوابید (توصیه نمی شود): از چهار خواب کوتاه سی دقیقه ای تشکیل شده که در هرکدام یک مرحله رم تجربه می شود. مجموعا دوساعت خواب در شبانه روز.

خواب پنج مرحله ای (در دراز مدت توصیه نمی شود): یک ساعت و نیم خواب اصلی و چهار خواب کوتاه بیست دقیقه ای. مرحله رم در خواب اصلی یکبار و در خواب های کوتاه هم هر کدام یک بار رخ می دهد. مجموعا حدود سه ساعت.

خواب ابرمرد یا شش مرحله ای (توصیه نمی شود): از شش خواب کوتاه بیست دقیقه ای تشکیل شده که در هر کدام یک مرحله رم رخ می دهد. مجموعا دو ساعت در شبانه روز.

خواب های چند مرحله ای را در سه دسته می توان تقسیم بندی کرد: خواب های مخلوط با چرت زدن، خواب های تقسیم شده و خواب های اَبَرمرد. خواب های مخلوط با چرت زدن از یک خواب اصلی و یک یا چند خواب کوتاه بیست دقیقه ای تشکیل شده اند. خواب های تقسیم شده از سه یا چند قسمت مساوی تشکیل شده اند و خواب های ابرمرد فقط از خواب های کوتاه حدودا بیست دقیقه ای تشکیل شده اند.

هدف این است که تعداد و شدت رسیدن به آن قسمت از چرخه خواب که به آن خواب رم می گویند به حداکثر و زمان رسیدن به خواب رم به حداقل برسد. چون بیشتر خواب های روشن در همین مرحله رم رخ می دهند.

www.khaab.info

با نگاهی به سه دسته خواب های چند مرحله ای در می یابیم که خواب های ابرمرد سریع تر از بقیه فرد را به حالت خواب رم وارد می کنند. خواب ابرمرد یا خواب داوینچی به خوابی گفته می شود که فرد در ازای هر چهار ساعت بیداری بیست دقیقه می خوابد. در واقع با خواب ابرمرد فرد مستقیما وارد خواب رم می شود و در صورتی که به هر دلیلی از خوابیدن امتناع ورزد با چشم باز و در حالت بیداری رویا می بیند. دو نکته بسیار مهمی که در اجرای خواب ابرمرد باید در نظر داشت این است که مدت خواب کوتاه نباید از بیست دقیقه بیشتر باشد و در ضمن همه خواب های کوتاه را باید انجام داد. اگر خواب کوتاه بیشتر از بیست دقیقه طول بکشد یا اگر فرد به هر دلیلی یکی از خواب ها را انجام ندهد و هشت ساعت پشت سر هم بیدار بماند، تا چند روز احساس خستگی خواهد کرد. اما به دلیل اینکه اجرای این خواب برای بیشتر افراد با دشواری های فراوان همراه است، این دسته خواب ها را در تمرینات خود مد نظر قرار نمی دهیم.

قبل از شروع تمرین خواب چند مرحله ای برای ورود به رویای شفاف نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- در صورتی که مشکل روحی یا جسمی دارید از انجام این تمرین خودداری کنید و اگر مصر به انجام آن هستید حتما با پزشک متخصص مشورت کنید.

- این تمرین به انضباط زیاد احتیاج دارد. اگر آن را شروع کرده و نیمه کاره رها کنید نظم خواب تان برای چند روز به هم می ریزد که ممکن است بر زندگی روزمره شما اثر منفی داشته باشد. بنابراین اگر انضباط کافی برای انجام تمرین ندارید از سایر روش های خواب روشن استفاده کنید.

- برای اینکه بدنتان به این روش جدید خوابیدن عادت کند حداقل به ده روز زمان نیاز دارد. بنابراین انجام این تمرین در ده روز اول مشکل خواهد بود.

- در ده روز اول تمرین از نوشیدن الکل پرهیز کنید. هدف شما خوابیدن و بیدار ماندن در فواصل زمانی مشخص است. الکل این نظم را به هم می ریزد.

- در روز اول و دوم از نوشیدن قهوه پرهیز کنید. چون قهوه موجب می شود که وقتی زمان خواب می رسد خوابتان نبرد و در مرحله بعدی بیشتر از زمان تعیین شده خواهید خوابید. این امر به خستگی بیش از حد و احتمالا متوقف کردن تمرین منجر می شود. توجه داشته باشید که یک خواب کوتاه

www.khaab.info

بیست دقیقه ای یا نیم ساعته در ابتدا بسیار مشکل است و به دلایل مختلف ممکن است بیست دقیقه تمام شود اما اصلا خواب تان نبرده باشد یا اینکه بیست دقیقه تمام شود و شما بیدار نشوید نوشیدن قهوه این مشکل را تشدید می کند.

اجرای شگرد:

گام یکم: در این تمرین از خواب چهار مرحله ای متشکل از یک مرحله خواب اصلی چهار ساعته و سه خواب کوتاه بیست دقیقه ای استفاده می شود. بنابراین قبل از شروع تمرین ساعت های خواب خود را مشخص کنید. فاصله بین خواب های کوتاه و فاصله آنها تا خواب اصلی باید حدودا مساوی باشند. مثلا اگر خواب اصلی از ساعت دوازده شب تا چهار صبح است خواب های کوتاه باید به ترتیب از ساعت های 9 صبح دو بعد از ظهر و هفت شب شروع شوند. برای بیدار شدن از ساعت زنگ دار استفاده کنید.

گام دوم: موقع بیداری به ارزیابی واقعیت بپردازید.

گام سوم: بعد از بیداری رویایتان را یادداشت کنید. در این روش چون خواب شما به چند مرحله کوتاه تقسیم می شود، مغز سعی می کند زمان خواب رم را طولانی تر کند در نتیجه رویاهای بیشتری می بینید. از طرف دیگر بیداری سریع شما حافظه رویایتان را تقویت می کند و رویاهای بیشتری را به یاد می آورید هر چقدر که بیشتر بتوانید رویاها را به خاطر آورید امکان اینکه در خواب کوتاه یا اصلی بعدی به رویای روشن وارد شوید بیشتر است.

اگر قبلا خواب شفاف را تجربه کرده باشید با انجام صحیح این تمرین همان روز اول موفق به دیدن رویای شفاف می شوید. اگر مبتدی باشید به احتمال زیاد بین سه تا چهار روز برای دیدن خواب شفاف بایستی تمرین کنید.

تمرین را حداقل تا ده روز ادامه دهید. اگر طی ده روز موفق به دیدن خواب شفاف نشدید تمرین را متوقف کنید.

www.khaab.info

روش زنگ:

روش زنگ در دسته بندی روش های خواب روشن، به دسته چهارم یا روش های مشترک تعلق دارد. با این روش هم می توان خواب های روشنِ خواب آغاز را ایجاد کرد و هم خواب های روشنِ هوشیار آغاز. روش های هوشیار آغاز غالبا به پدیده ی خروج از جسم منتهی می شوند. در روش زنگ، شما تلاش می کنید که چند بار پشت سر هم خواب روشن یا خروج از جسم را تجربه نمایید.

قبل از توضیح تکنیک، به نکات زیر توجه نمایید:

اول: در این روش از زنگ ساعت یا موبایل برای هوشیار شدن کمک گرفته می شود. بنابراین اگر آدم بی حوصله ای هستید، استرس دارید و مرتبا مضطرب هستید، این روش را به کار نگیرید. البته روش های دیگر نیز نمی توانند چندان کمکی به شما کنند و بهتر است اول اضطراب، استرس و بی حوصلگی خود را از هر راهی که صلاح می دانید از بین ببرید. در سایت خواب روشن، در قسمت آرمیتی سعی کرده ایم به روش هایی که با کمک آنها می توان حداقلی از کنترل، تحمل درونی و آرامش را کسب کرد، بپردازیم.

www.khaab.info

دوم: اگر تنها نمی خوابید، اجرای این تکنیک برای هم اتاقی یا هم تختی شما ممکن است آزار دهنده باشد. سعی کنید موقعی که از روش زنگ استفاده می کنید، کسی دور و برتان نباشد.

سوم: این تکنیک را نباید هر شب انجام داد. چون بعد از چند بار اجرای متوالی، زنگ ساعت به جزیی از خواب شما تبدیل می شود و ضمیر ناخودآگاهتان صدای آن را می پذیرد. معنی اش این است که به زنگ ساعت عادت می کنید و اثر مورد نظر را نخواهد داشت. توصیه می کنیم حداکثر یک بار در هفته و در صورتی که شرایطش را دارید، از تکنیک زنگ استفاده کنید.

چهارم: روش زنگ برای روزهای تعطیل مناسب است. اگر روز بعدش می خواهید سر کار بروید یا درس و مدرسه یا مشغله ی مهم دیگری دارید، اجرای تکنیک چندان موفقیت آمیز نخواهد بود.

پنجم: قبل از اجرای این روش نباید زیاد خوابیده باشید.

روش اجرا:

ابتدا مکانیسم و چگونگیِ چرخه ی خواب و مراحل آن را که در بخش های دیگر کتاب توضیح داده شده بخوانید.

گام اول: ساعت یا موبایل را طوری تنظیم کند که در ساعات زیر خودبخود زنگ بزند. صدای زنگ نباید زیاد بلند و گوشخراش یا خیلی آهسته باشد. و ساعت یا گوشی را جوری تنظیم کنید که بعد از چند بار زنگ خوردن، اتوماتیک خاموش شود. ساعت یا موبایل را دور از دسترس بگذارید:

زنگ اول: چهار تا چهار ساعت و نیم بعد از به خواب رفتن. انتخاب دقیق زمان زنگ خوردن به عهده خودتان است. اما باید بین چهار تا چهار ساعت و نیم بعد از به خواب رفتن باشد. یعنی حدوداً در اواخر یا بلافاصله بعد از تمام شدن چرخه ی سوم خواب.

زنگ دوم: یک ساعت بعد از زنگ اول.

زنگ سوم: بیست و پنج دقیقه بعد از زنگ دوم.

زنگ چهارم: بیست و پنج دقیقه بعد از زنگ سوم.

زنگ پنجم: بیست و پنج دقیقه بعد از زنگ چهارم.

www.khaab.info

زنگ ششم: بیست و پنج دقیقه بعد از زنگ پنجم.

گام دوم: به قصد اینکه می خواهید خواب روشن ببینید بخوابید.

گام سوم: اگر بعد از صدای زنگ از خواب بیدار شدید: روی آخرین خوابی که دیده اید تمرکز کرده و صحنه های آن را مرور کنید. به احتمال زیاد بعد از بیدار شدن تکان خورده یا غلت خواهید زد. هیچ اشکالی ندارد. مهم این است که روی آخرین خوابی که به خاطر می آورید تمرکز کنید و صحنه های آن را مرور نمایید. اگر خوابی به خاطرتان نمی آید (این حالت خیلی بعید است)، مستقیم و با چشم های بسته به پرده سیاه پشت پلک ها و اشکالی که در سیاهی به نظر می رسند توجه کنید.

اگر بعد از صدای زنگ از خواب بیدار نشدید: باز هم اشکالی ندارد و هنوز فرصت دارید.

گام چهارم: بعد از شنیدن صدای زنگ دوم، گام دوم را تکرار کنید.

گام پنجم، ششم، هفتم و هشتم: همواره با شنیدن صدای زنگ، گام دوم را تکرار کنید.

گانه های گوناگون که در این تمرین روی می دهند:

گمانه نخست این است که پس از اجرای گام سوم، وارد خواب روشن شوید. ورود به خواب روشن یا هوشیار شدن در موقع خواب دیدن، ممکن است مستقیما اتفاق بیفتد (هوشیار آغاز) و ممکن است بعد از به خواب رفتن شما (خواب آغاز) روی دهد. در این حالت با زنگ های بعدی، و تکرار گام سوم، مرتبا وارد خواب روشن شده و یا با ارتعاشات بدنی مواجه می شوید که در نهایت به خروج از جسم منجر می شوند.

احتمال دوم این است که دچار بیدار پنداری شوید. یعنی ساعت زنگ می خورد. شما فکر می کنید که بیدار شده اید. در حالی که خواب هستید و دارید خواب می بینید. احتمال اینکه در خواب برای ورود به رویای روشن تلاش کنید هست اما خیلی کم پیش می آید. غالب رویابین ها در موقع بیدار پنداری، فکر می کنند که تمرین موفقیت آمیز نبوده و دست از تلاش می کشند. تمرین های ارزیابی واقعیت اینجا بسیار به کار می آیند و رویابین هایی که در بیداری مرتبا این تمرین ها را انجام داده اند، به احتمال زیاد متوجه بیدار پنداری خواهند شد.

www.khaab.info

گمانه سوم: دچار بی خوابی می شوید و از زنگ سوم به بعد نمی توانید بخوابید. در این حالت بهترین کار این است که خوابهایتان را یادداشت کنید یا درباره خواب روشن مطالعه کنید

شگردهای پشتیبان:

آرمیتی چیست؟

آرمیتی در جهان بینی سیمرغی که قدیمی ترین جهان بینی ایرانی ست یکی از سه زنخدای اصلی ست که جهان از ترکیب آن سه می زاید و می روید. در جهان بینی سیمرغی به آفرینش و آفرینندگی آنطور که در دین زرتشت و ادیان ابراهیمی می شناسیم، اعتقاد ندارند.

پیروان جهان بینی سیمرغی یا خرمدینان آفرینش را روند روئیدن می دانند: انسان یا مردم یا مَرت تخم، از بن هستی می روید و هر انسانی گوهر خدایی را در خود پنهان دارد، هم زاینده ی خدا و هم زاییده شده از خداست.

زنخدای آرمیتی در این جهان بینی یکی از سه زنخدای اصلی، نماد تن و زنخدای محافظ زمین هست. اگر انسان دانه و بن هر بینشی را داشته باشد، آن بینش را می تواند در آرمیتی یا تن وجود خود بکارد و آن بینش به درختی تنومند مرکب از شاخه و برگ و میوه و ریشه تبدیل می شود.

آرمیتی همچنین به معنی سلامتی کامل، فروتنی و بردباری معنوی، فرزانه کامل و مظهر اندیشه عمیق است.

آرمیتی بعدها در جهان بینی زرتشتی تبدیل به فرشته ای معمولی در کنار سایر فرشتگان شد و جایگاه بی مثال خود را از دست داد.

با توجه به تعابیر فوق، ما واژه ی آرمیتی را برای اشاره به حالات خودآگاهی تغییر یافته همراه با کنترل و تسلط بر بدن به کار می بریم.

منظور از خودآگاهی تغییر یافته، حالتی ذهنی یا درونی ست که طی آن فرد، محیط اطراف را نه مثل مواقع معمولی بلکه طور دیگری ادراک می کند. ساده ترین مثال مستی ناشی از شراب است. آدم مست، محیط اطراف و احساسات درونی خود و به تبع آنها جهان را مثل موقع عادی درک نمی کند. در نتیجه رفتار او نیز مثل مواقع عادی نیست. کسی که در نتیجه نوشیدن زیاده از حد شراب مست می شود، یک جایی کنترل خود را از دست می دهد. یا به خواب می رود یا اعمال و رفتاری از او سر می زند که با اعمال و رفتار وی در مواقع عادی فرق دارند. همه اینها نشان می دهند که خودآگاهی او تغییر کرده و دیدِ دیگری به محیط دارد. چنین حالتی را خودآگاهی تغییر یافته می گوییم.

اما این خودآگاهی تغییر یافته فقط با شراب حاصل نمی شود. حرکات بدنی، رقص، نوع تنفس، آواز، موسیقی و دهها روش و ابزار دیگر هم وجود دارند که اجرا یا بکارگیری آنها انسان را وارد حالتی از خودآگاهی تغییر یافته می کنند و برای مدت معینی او را از دنیای عادی می کَنَند و سرخوش و سرمستش می کنند.

از نقطه نظر تسلط بر خود دو نوع خودآگاهی تغییر یافته داریم: نوع اول خودآگاهی تغییر یافته بدون تسلط است، نوع دوم خودآگاهی تغییر یافته همراه با تسلط بر ذهن و بدن است.

www.khaab.info

نوع اول را در افرادی که زیاده از حد الکل یا مواد روانگردان مصرف کرده اند می توان دید. اینها تقریبا تسلطی بر خود ندارند و رفتارشان ممکن است موجب آزار دیگران یا آسیب و صدمه به خودشان شود.

نوع دوم در افرادی که هدفمند، آگاهانه و بدون استفاده از مواد شیمیایی یا روانگردان قصد تغییر حالات درونی خود را دارند می توان دید.

مثلا کسی که بدون وقفه بیش از یک تا یک ساعت و نیم ورزش می کند (بسته به موقعیت بدنی)، در نتیجه ی ترشح هورمون اندورفین؛ دچار حالتی می شود که معتادان بعد از کشیدن تریاک آن را تجربه می کنند. فرقش این است که این دومی بر گفتار یا احیانا رفتار خود تسلطی ندارد و ممکن است چیزی بگوید یا کاری کند که بعدا در حالت عادی با آن موافق نباشد اما اولی در عین احساس سرمستی و سرزندگی، کاملا بر خود و رفتارش مسلط است: هم رها و آزاد است و هم در عین رهایی از قید و بندهای عادی می داند که چه بگوید یا چه رفتاری از خود نشان دهد. این حالت درونی را در انواع مختلف مراقبه ها هم می بینیم.

برای اشاره به فردی که هدفمند و آگاهانه اقدام به تغییر خودآگاهی خود می کند می توان از اصطلاح خودآگاهی تغییر یافته همراه با تسلط استفاده کرد. اما چون این اصطلاح بسیار طولانی و استفاده مکرر از آن چندان خوشایند نیست، به جایش از اصطلاح حالت آرمیتی و برای اشاره به آن نیروی محافظ و مسلط درونی که در چنینی مواقعی از انسان محافظت می کند و در حالی که او را رها کرده، مواظبش هم هست از واژه آرمیتی استفاده می کنیم.

شگردهای آرمیتی

دو شگرد برای تن آرامی:

تن آرامی یا ریلکس کردن بدن، پیش شرط موفقیت در کارهایی ست که خلاقیت شما را به مبارزه می طلبند. کارهایی مثل خلق آثار هنری، آماده شدن برای مسابقات ورزشی حرفه‌ای، یافتن راه حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی و مدیریت.

تن آرامی برای مراقبه و مدیتیشن و همینطور تمرینات برونفکنی و خواب روشن هم بسیار به کار می آید.

www.khaab.info

اما تن آرامی چیست و چطور می‌شود آن را ایجاد کرد؟ بسیاری از نوآموزانِ خواب روشن از عدم آرامش لازم در موقع اجرای تکنیک ها شکایت دارند. این ناآرامی یکی از عوامل عدم موفقیت در نتیجه‌گیری از تکنیک های خواب روشن و برون فکنی ست.

تن آرامی، روش آرام سازی عضلات بدن و بیرون بردن فشار از آنهاست. هر چقدر که بدن آرامتر و عضلات وانهاده تر باشند، ذهن نیز آرامتر و آسوده تر خواهد بود. هر فکر یا هر تنشی عضلات را منقبض می‌کند و اگر فرد بتواند عضلات منقبض شده را شل و رها نماید، آن فکر یا تنش نیز در اندک مدتی رفع می شود. این به ویژه برای مواقعی که تکنیک های هوشیار آغاز را انجام می‌دهید حائز اهمیت است.

برای تن آرامی روش‌های بسیار مختلفی ابداع شده که در شکل کلاسیک آن به سه دسته روش‌های بعد از انقباض عضلات، روش‌های بدون انقباض عضلات و روش‌های تجسمی تقسیم‌بندی شده اند.

اینجا می‌خواهیم دو روش بسیار ساده را که مربوط به دوره های آموزشی خودهیپنوتیزم است برایتان توضیح دهیم که انجام هر یک از آن‌ها در عرض چند دقیقه شما را به خلسه عمیق می رساند:

روش اول: ابتدا در جایی بنشینید یا دراز بکشید. چشم‌هایتان را ببندید. تصور کنید پلک‌های هر دو چشمتان چنان سنگین شده‌اند که به سختی قادر به باز کردن چشمتان خواهید بود. بعد از چند ثانیه چشم‌ها را باز کنید اما نه یک دفعه. باز کردن چشم‌ها باید در نهایت آهستگی انجام بگیرد طوری که انگار نیروی محکمی چنان پلک‌های شما را گرفته که به زحمت می‌توانید آن‌ها را حرکت دهید.

بعد از اینکه چشم‌ها را با نهایت آهستگی و زحمت باز کردید، آن‌ها را بدون فشار ببندید و از نو تصور کنید که پلک هایتان چنان سنگین شده‌اند که قادر به حرکت دادنشان نیستید. اینبار سعی کنید با بالا بردن ابروها چشم‌هایتان را باز کنید اما این کار باید بسیار آهسته و به زحمت انجام بگیرد. طوری که انگار نیرویی مانع از باز کردن پلک‌ها می شود.

معمولاً سه یا چهار بار که این پروسه را تکرار کنید، چشم‌هایتان چنان خسته می‌شوند که دیگر قادر به باز کردنشان نیستید. خستگی چشم‌ها سیگنالی ست برای مغز که فرمان تن آرامی را به تمام عضلات صادر کند. چون معمولاً چشم‌ها فقط موقعی خسته می‌شوند که فرد احتیاج به خواب دارد و موقع خواب بیشتر عضلات بدن وانهاده و ریلکس هستند.

www.khaab.info

در صورتی که تمرین را درست انجام دهید طی یک تا دو دقیقه به خلسه و تن آرامی ملایم و مطبوعی وارد می شوید. بعد از مدتی تمرین در همین یکی دو دقیقه خلسه بسیار عمیقی را تجربه خواهید کرد.

روش دوم: نخست در جایی بنشینید یا دراز بکشید. چشم‌ها را ببندید و حدودا سی ثانیه صبر کنید تا جسم و ذهنتان کمی آرام بگیرد. سپس، از یک تا پنج بشمارید و چشم‌ها را در حد یک چشم به هم زدن باز و بسته کنید. دوباره از یک تا پنج بشمارید و چشم‌ها را به سرعت یک چشم به هم زدن باز و بسته کنید. و این کار را مرتب تکرار کنید. بعد از حدود یک تا دو دقیقه چشم‌ها بسیار خسته می‌شوند طوری که قادر به باز کردن آن‌ها نخواهید بود.

چند روز که تمرین کنید، در همین مدت کوتاه بدن و عضلات کاملاً وانهاده و آرام می‌شوند طوری که طی دو تا سه دقیقه به خلسه ای عمیق وارد خواهید شد.

این دو روش را می‌توانید به عنوان تمرین کمکی در ابتدای هر یک از تکنیک های خواب روشن اجرا کرده و میزان موفقیتتان را بالا ببرید.

شگرد تنفسی پنج ده:

اجرای این تکنیک بدون هوشیاری و تمرکز کامل ممکن نیست. بنابراین انجام آن تمرکز شما را به شدت بالا می برد. در صورتی که بتوانید مدت معینی روی یک موضوع تمرکز کنید، آرمیتی را تجربه خواهید کرد. ریاضی دان هایی که درگیر حل یک مسئله ی ریاضی هستند که به نظر حل نشدنی می آید و دانشجوها و دانش آموزانی که در کوران امتحانات قرار دارند، **بعضا** دچار این حالت می شوند. آنها در حین مطالعه یا تلاش برای حل مسئله، به حالت درونی عجیبی دچار می شوند که نگاه و درک آنها را نسبت به محیط اطراف تغییر می دهد. به محض اینکه به دور و بر خود نگاه می کنند، همه چیز تر و تازه و نو است و متوجه جزییاتی می شوند که قبلا نشده بودند. در صورتی که بتوانند مسئله را حل کنند یا به محض اینکه امتحانات را پشت سر می گذارند، احساس سبکی خارق العاده و توانایی بی اندازه درونی آنها را در خود فرو می برد. در حین انجام تکنیک تنفسی پنج ده و بلافاصله بعد از آن همین احساسات را با شدتی بسیار بیشتر تجربه خواهید کرد.

www.khaab.info

اما این تکنیک چه رابطه ای با خواب روشن دارد و چرا کسی که خواب روشن را تمرین می کند بهتر است آن را انجام دهد؟

اگر بخواهید در خواب شبانه یا چرت روزانه رویای روشن و خواب آگاهانه را تجربه کنید، باید درک و تصوری از زندگی در زمان حال (نه گذشته یا آینده) داشته باشید. چون خواب روشن با خودآگاهی مرتبط است. در واقع خودآگاهی عنصر اصلی خواب روشن است و بدون آن رویای شما هر چند که شفاف و روشن باشد، رویایی معمولی خواهد بود. و خودآگاهی در زمان حال به وقوع می پیوندد. در حین تمرین پنج ده ذهن شما به شدت متمرکز می شود. و بعد از این تمرین، لحظاتی از خودآگاهی را تجربه خواهید کرد.

توضیح تکنیک:

تکنیک تنفسی پنج ده از یک سری دم و بازدم متوالی تشکیل شده. دم و بازدم را می توانید از طریق بینی یا دهان هر طور که راحت تر هستید انجام دهید. بین دم و بازدم نباید توقف کنید. نَفَس را حبس نکنید. دم و بازدم همزمان با شمارش انجام می گیرند. برای اینکه نتیجه محسوسی بگیرید تمرین را حداقل سه دور کامل انجام دهید. بین دورها نباید فاصله بیفتد. به محض اینکه دور اول تمام شد، دور بعدی را شروع کنید.

یک دور کامل تنفس:

اول: دم: همزمان با داخل دادن نفس، از یک تا پنج بشمارید.

دوم: بازدم: همزمان با بیرون دادن نفس از یک تا شش بشمارید.

سوم: دم: همزمان با داخل دادن نفس، از یک تا شش بشمارید.

چهارم: بازدم: هم زمان با بیرون دادن نفس از یک تا هفت بشمارید.

پنجم: دم: همزمان با داخل دادن نفس از یک تا هفت بشمارید.

ششم. بازدم: هم زمان با بیرون دادن نفس از یک تا هشت بشمارید.

هفتم. دم: هم زمان با داخل دادن نفس، از یک تا هشت بشمارید.

www.khaab.info

هشتم. بازدم: هم زمان با بیرون دادن نفس از یک تا نه بشمارید.

نهم. دم: هم زمان با داخل دادن نفس، از یک تا نه بشمارید.

دهم. بازدم: هم زمان با بیرون دادن نفس از یک تا ده بشمارید.

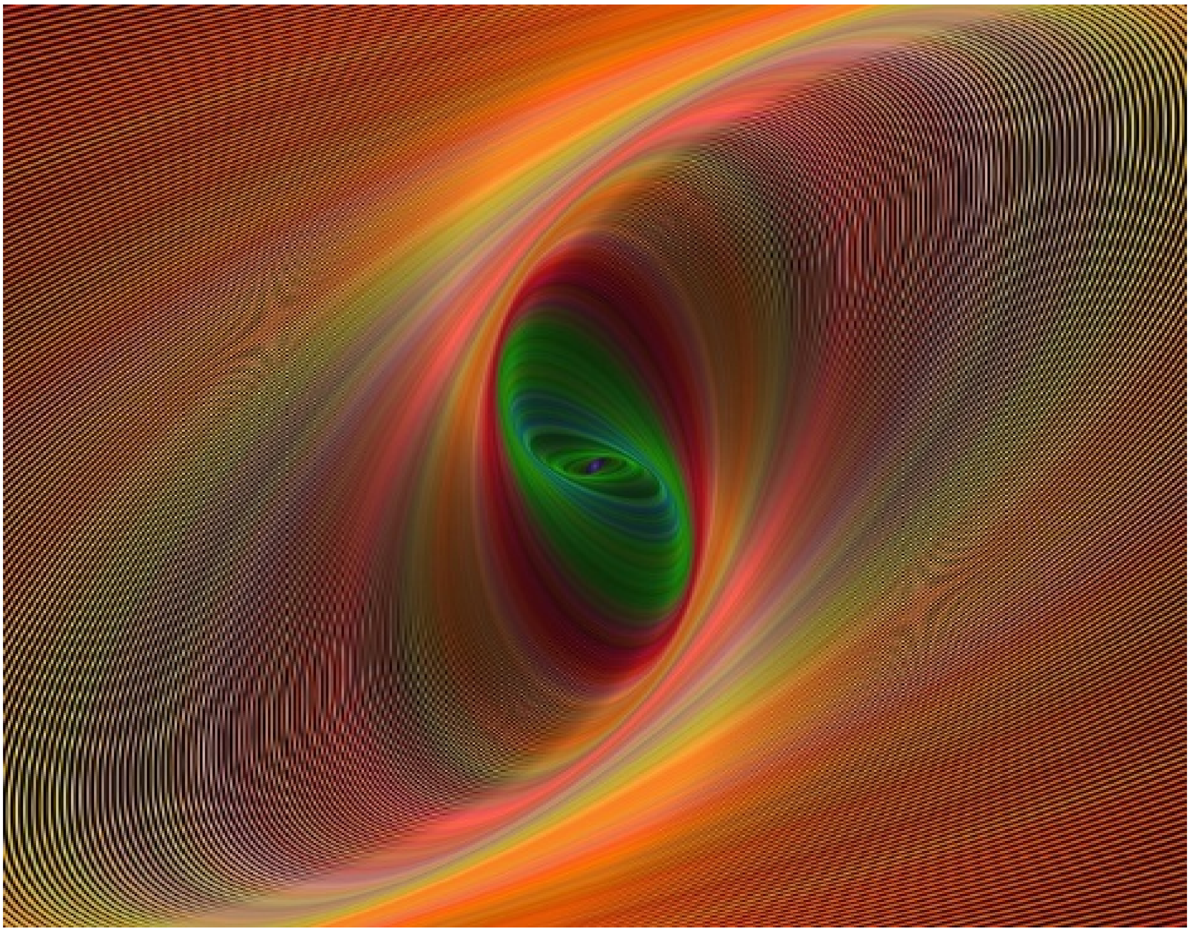
یازدهم. دم: هم زمان با داخل دادن نفس، از یک تا ده بشمارید.

دوازدهم: بازدم: هم زمان با بیرون دادن نفس از یک تا نه بشمارید.

سیزدهم. دم: هم زمان با بیرون دادن نفس از یک تا نه بشمارید.

در تنفس های بعدی به همین صورت شماره ها را کم کنید تا دوباره به پنج برسید. (پایان دور اول).

خودهیپنوتیزم



www.khaab.info

خودهیپنوتیزم نوعی از آرمیتی (خودآگاهی تغییر یافته) است که در آن فرد به حالتی شبیه خواب با تلقین پذیری بسیار بالا وارد می شود. برای یادگیری خودهیپنوتیزم به دو روش می توان دست بکار شد. روش نخست یادگیری آن با کمک کسی ست که می تواند دیگران را هیپنوتیزم کند. در این روش هیپنوتیزم کننده بعد از اینکه فرد مورد نظر را به هیپنوتیزم می برد، با اجرای ترفندهایی به او یاد می دهد که چطور به تنهایی این حالت را ایجاد نماید. روش دوم یادگیری خودهیپنوتیزم بدون کمک هیپنوتیزور و با استفاده از ترفندهای کلاسیک است.

نکات مهم درباره هیپنوتیزم:

تلقین پذیری به معنی ساده لوحی نیست: واژگان تلقین پذیری به معنی وادار نمودن یا در دهان نهادن، در فرهنگ ما بار منفی دارد. هیچ کس نمی خواهد آدم تلقین پذیر باشد و تحت تاثیر دیگران قرار گیرد. در حالی که در صد بسیار زیادی از مردم تحت نفوذ رسانه های جمعی، نهادهای دینی و حتی اطرافیان خود هستند و نمود بیرونی آن هم دو رویی دو رنگی، تظاهر، چشم هم چشمی، دهان بینی و دهها عادت کثیف دیگر است که به هر سو نگاه کنیم می توان رد آنها را دید.

از سوی دیگر تلقین پذیری یکی از ستون های پایه ای خودهیپنوتیزم است چنانکه شماری از کارشناسان، هیپنوتیزم را همان تلقین کردن و تلقین پذیر بودن می دانند. برای اینکه بتوانید به خلسه ی خودهیپنوتیزمی وارد شوید، نیاز به درصدی از تلقین پذیری ست. هر چه بیشتر بهتر.

باری، خوشایند نبودن تلقین پذیری و از سویی پایه ای بودن آن برای خودهیپنوتیزم یا دگرهیپنوتیزم، بسیاری را به این باور اشتباه رسانده که افرادی که برای خودهیپنوتیزم مناسبند، آدم های ساده لوح هستند و به سادگی می توان آنها را تحت تاثیر قرار داد. نکته کلیدی اینست که در خودهیپنوتیزم شما نیاز ندارید به دیگران چیزی ثابت کرده یا نشان دهید بلکه می خواهید ترفندی به کار گیرید که شما را به حالتی از آگاهی تغییر یافته به منظور رسیدن به هدفی برساند. بنابراین اینجا رها کردن خود و باور پذیری و تسلیم شدن به خود، نه تنها منفی نیست بلکه شگردی بسیار پرتوان و شاید بتوان گفت بهترین شگرد برای هر نوع تغییر نگرش های درونی ست.

فیلم های هالیوودی با واقعیت فاصله دارند: فیلم های هالیوودی با موضوع هیپنوتیزم دربرگیرنده چشم اندازهای نادرست هستند. چشم اندازهایی که تنها برای فریفتن تماشاگر ساماندهی شده

www.khaab.info

اند. هیپنوتیزم کردن دیگران به همان راحتی که در این فیلمها دیده می شود نیست و کاربرد هیپنوتیزم همانی نیست که در فیلم یا فیلم ها به تصویر کشیده شده اند. هیپنوتیزم کسی تنها زمانی ممکن است که خود آن شخص بخواهد یا قبلا به او قبولانده شده باشد که آن را بخواهد. به دیگر سخن، هیپنوتیزم فوری نتیجه ساعت ها و شاید ماهها تمرین و مقدمه چینی ست و البته استفاده از آن هم به شکلی که در فیلم ها نشان داده می شوند، امکان پذیر نیست و نمی توان کسی را بر خلاف نگرشی که او به خود دارد به سادگی به کاری واداشت.

هیپنوتیزم نمایشی و خودهیپنوتیزم دو مقوله جدا هستند: بین هیپنوتیزم نمایشی و خودهیپنوتیزم هم هیچ شباهتی وجود ندارد. در هیپنوتیزم نمایشی غالبا مردی که قوی به نظر می رسد، زنی زیبا یا چند تا نوجوان را هیپنوتیزم می کند و از آنها می خواهد کارهایی انجام دهند که به نظر می رسد در مواقع عادی چنین کارهایی انجام نخواهند داد (یا صحنه هایی مانند آن). کسانی که هیپنوتیزم می شوند، یا از همکاران هیپنوتیزور هستند که در بین تماشاچیان نشسته اند و یا از بین تعداد زیادی با تست های مختلف تاثیر پذیری، به دقت انتخاب می شوند. این در حالی ست که هدف از خودهیپنوتیزم نه متقاعد کردن دیگران یا نمایش دادن؛ بلکه تغییر نگرش درونی به یک موضوع ویژه است.

نکات مهم درباره یادگیری خودهیپنوتیزم با کمک دیگران:

اگر می خواهید خودهیپنوتیزم را از طریق هیپنوتیزور یاد بگیرید، حتما به این نکته توجه کنید که آن شخص در کار خود کارشناس باشد.

امروزه و اینجا و آنجا با کسانی برخورد می کنیم که خود را هیپنوتیزور یا استاد هیپنوتیزم می دانند. بیشتر این افراد هیچ آموزش آکادمیک در این باره ندیده اند و اگر هم کارشناس باشند، رشته کارشناسی آنها پیوندی با هیپنوتیزم ندارد. اینها ممکن است در زمینه هایی مانند هنرهای رزمی، یوگا یا ریکی آموزش دیده باشند یا حتی خود را استاد متافیزیک؟! و زمینه های مشابه بدانند و با استناد به آن مجوز هیپنوتیزم کردن دیگران را برای خود صادر نمایند. از این اساتید خودخوانده تا می توانید دوری کنید و خود را برای هیپنوتیزم شدن به دست آنها ندهید. هیپنوتیزم کننده باید همان قدر در کار خود

www.khaab.info

چیره دست باشد که یک جراح. کوچکترین اشتباه او ممکن است صدمات جبران ناپذیری بر روان شما بگذارد که تا مدت های زیاد و شاید تا آخر عمرگریبانتان را رها نکند.

زمینه ی تحصیلی هیپنوتیزم کننده باید بی چون و چرا روانشناسی یا روانپزشکی باشد مگر اینکه هیپنوتیزم را در یک مرکز آموزشی معتبر یاد گرفته باشد. اگر هیپنوتیزم کننده از پیچیدگی های روان آدمی آگاهی نداشته باشد یا دانسته های او در این زمینه از نوشتارها و گفتارهای کهنه و غیر علمی ناشی شده باشند، ای بسا که با یک جمله نادرست، دانه ای در دل هیپنوتیزم شونده بکارد که حاصلی جز علف هرز نخواهد داشت.

نکته دیگری که باید در نظر داشت تعداد نشست هایی ست که برای یادگیری خودهیپنوتیزم از سر می گذرانید. هر نشست از آغاز تا پایان باید بین چهل و پنج دقیقه تا دو ساعت باشد و برای یادگیری خودهیپنوتیزم حداکثر تا چهار جلسه زمان بگذارید. هر چند که بیشتر وقت ها بعد از یک تا دو نشست، خودهیپنوتیزم را یاد خواهید گرفت. اگر هیپنوتیزم کننده بیش از چهار جلسه از وقت شما را بگیرد، یا در کار خود استاد نیست و یا اینکه می خواهد هزینه کار را برایتان بالا ببرد.

نکته‌های باارزش درباره یادگیری خودهیپنوتیزم به تنهایی: نوشته هایی را که در تارکده های پارسی درباره خودهیپنوتیزم می خوانید به هیچ روی بها ندهید. بیشتر این نوشته ها بدون سرچشمه ، سرسری و درهم؛ با زمینه های عرفانی ، برگرفته از ادیان هندی و بودایی هستند و شمار تارنماهایی که دانش پژوهانه به این زمینه پرداخته اند آن اندازه کمند که در تندآبه بزرگ جستارهای خرافی گم شده اند. این نوشته ها؛ بیشتر گزافه گویی و نادانشوَرانه هستند.

برای نمونه گفته شده که خودهیپنوتیزم می تواند هنگام استرس و اضطراب به کمک شما بیاید و آرامتان کند. این گزاره ای نادرست است. اگر به هر دلیل در طول روز مضطرب شوید، بیهوده است که بخواهید با روش های خودهیپنوتیزم خود را در دم آرام نمایید چرا که جواب نمی دهند.

پیش از یادگیری خودهیپنوتیزم تا جای ممکن کتاب های ارزشمند در زمینه رفتارشناسی، تغییر رفتار، برنامه ریزی عصبی کلامی و زمینه های همسان را بخوانید مگر اینکه نویسندگان آنها ادعا کرده باشند که با اجرای تکنیک های نوشته شده در این کتابها بیدرنگ می توان هر تغییری در خود بوجود آورد، چنین کتابهایی تنها برای اهداف تجاری نگاشته شده و ارزش خواندن ندارند.

www.khaab.info

بهترین راه یاد گرفتن خودهیپنوتیزم: اگر می خواهید خودهیپنوتیزم را به تنهایی یاد بگیرید و از آن برای خواب روشن استفاده نمایید، گام های زیر را انجام دهید:

گام یکم (وانهادگی): نخست کلمه ای برای خود انتخاب کنید و آن را به یاد بسپارید. این کلمه باید کلمه ای غریب و ناآشنا باشد. کلمه ای بی معنی که خودتان آن را ساخته باشید.

شیوه ی آرام کردن تن و رها نمودن عضلات را عملا یاد بگیرید. منظور این است که نشسته یا خوابیده بتوان بدن را چنان شل و وانهاده نمود که در طول تمرین تکان نخورد و در ضمن فشار اضافی به آن وارد نشود. برای این کار تمرین کننده نشسته یا خوابیده از نوک انگشتان پا شروع کرده و با چشم های بسته هوشیاری خود را روی آن ها متمرکز می کند. همینکه شل و وانهاده می شوند، هوشیاری خود را روی نقاط دیگر پا ها متمرکز کرده و کوشش می کند با شل کردن عضلات و اندام های بدن به ترتیب بالا بیاید: نوک انگشتان، کف پا، روی پا، پاشنه پاها، ساق پا و جاهای دیگر بدن را یکی یکی شل می کند تا به تدریج به بالاتنه، قفسه سینه گردن، صورت و سر می رسد.

وقتی همه جای بدن شل و وانهاده می شود، واژه ای را که در آغاز انتخاب کرده بودید، سه بار (نه بیشتر) ذهنا تکرار کنید و به خودبگویید که هربار در موقعیت های عادی این واژه را سه بار تکرار کنید، بدن و ذهن شما به همین وضعیت وارد خواهد شد.

این گام را ده روز پشت سر هم روزی یک بار و هر بار حدودا ده دقیقه انجام دهید. در پایان با شمارش از یک تا پنج به حالت عادی برگشته و بلند شوید. در موقع شمارش تصور کنید که بدن به تدریج حالت عادی و معمولی خود را باز می یابد و با هر شماره بیدارتر می شود. تمرین را بیشتر از ده دقیقه انجام ندهید حتی اگر فکر می کنید که بدن شما برای وانهادگی به زمان بیشتری نیاز دارد.

بنابراین در گام یکم ابتدا واژه ای من درآوردی برای خود در نظر بگیرید. سپس بدن را شل و وانهاده کنید و در اوج وانهادگی آن واژه را سه بار تکرار کنید. در پایان با شمارش از یک تا پنج چشم ها را باز کرده و تمرین را تمام کنید.

گام دوم (سفتی): واژه ی دیگری انتخاب کنید. این کلمه هم باید مثل اولی غریب و ناآشنا باشد. از روز یازدهم مدت تمرین را حدودا به بیست دقیقه افزایش دهید. مانند گام یکم بدن را شل و وانهاده کنید و

www.khaab.info

در اوج وانهادگی واژه اول را سه بار تکرار نمایید. اما شمارش برای بیداری را انجام ندهید و به جای آن دوباره به نوک انگشتان پا برگشته و همه نقاط و اندام های بدن را که شل و وانهاده کرده اید با نیروی تجسم و تفکر سفت و سخت نمایید. مثلا می توان تصور کرد که اعضا و اندام های بدن از سنگ ساخته شده و سنگین و غیرقابل حرکت هستند. بیش از همه بر صورت، پیشانی و چشم ها متمرکز شوید. در این مرحله هدف اینست که سنگینی بدن را حس کنید و چشم ها چنان سخت و سفت شده باشند که باز کردن آنها به سختی امکانپذیر باشد. همینکه حس کردید بدن به اندازه کافی سفت و سخت شده، واژه دوم را سه بار تکرار کنید و به خود بگویید که دفعه بعد با سه بار تکرار واژه نخست و سه بار تکرار واژه دوم؛ بدن و ذهن شما فورا به همین وضعیت وارد خواهد شد. سپس با شمارش از یک تا پنج چشم ها را باز کنید.

گام دوم را به مدت ده روز پشت سر هم انجام دهید. (هر جلسه حدودا بیست دقیقه).

گام سوم (بَرجایش): از روز بیست و یکم نشسته یا خوابیده کمی ذهن را آرام کرده و دو واژه خود را پشت سر هم و هردفعه سه بار تکرار کنید. هدف اینست که با تکرار این دو کلمه اوج حالتی را که در گام دوم تجربه کرده اید، در خود ایجاد نمایید. تمرین را بیش از پنج دقیقه کش ندهید. بدن وذهن باید یاد بگیرند که با شش بار تکرار کلمه مورد نظر فورا به وضعیت وانهادگی و سفتی عمیق وارد شوند.

روز بیست و دوم دوباره گام دوم را تمام و کمال انجام دهید.

به همین ترتیب و یک روز در میان تمرین را تا ده روز ادامه دهید. یعنی یک روز با تکرار شش باره کلمه مورد نظر خود را هیپنوتیزم نمایید و یک روز گام دوم را انجام دهید.

عمیق ترین حالتی که می توان با خودهیپنوتیزم و بدون کمک بیرونی به آن دست یافت همین است. ممکن است با تمرین های پی در پی کیفیت گام اول و دوم را بهبود بخشیده و وانهادگی و سفتی بدن را بیشتر کنید اما مراحل دیگر هیپنوتیزم را نمی توان تجربه کرد مگر اینکه با صدای ضبط شده (صدای خود یا دیگری) تمرین را ادامه داد.

گام چهارم (ضبط صدا): متنی را تهیه کنید که خواندن واژه به واژه و شمرده آن با مکث های حساب شده حدودا بیست تا سی دقیقه به طول انجامد. متنی که تهیه می کنید باید دربرگیرنده جملاتی

www.khaab.info

باشد که بدن را وانهاده و سپس سفت کند. یعنی گام دوم را در برگیرد. به ویژه روی وانهادگی و سفتی چهره و چشم ها زیاد تکیه کنید. این متن را با صدای خود یا صدای کسی که به شما حس امنیت می دهد، ضبط کنید. ضبط صدا را در جایی خلوت و با صدایی خالی از تنش و اضطراب انجام دهید.

در ادامه یک متن پیشنهادی نوشته شده. واژه ها جملات این متن به دقت انتخاب شده اند و به تمرین کننده حس امنیت، آرامش و وانهادگی عمیق همراه با سنگینی بدن را القا خواهند کرد. این متن را می توان بدون تغییر استفاده کرد یا در صورتی که لازم می دانید آن را برحسب شرایط خود تغییر دهید.

تا سی روز آینده روزی یک بار تمرین خودهیپنوتیزم را با صدای ضبط شده انجام دهید.

در موقعیت های عادی که نیازی به جنبش و حرکت زیاد نیست مثلا در وقت مطالعه و یادگیری در زمان مدیتیشن روزانه، سعی کنید با تکرار دو کلمه ی مورد نظر (هرکدام سه بار و پشت سرهم) خود را سریعا هیپنوتیزم کنید. هرچقدر که زمان بگذرد مهارت شما در خودهیپنوتیزم آنی بیشتر خواهد شد و لحظات خلسه و تمرکز فوق العاده ای را تجربه خواهید کرد که با گذشت زمان عمیق تر می شوند.

در پایان سی روز، نیازی به استفاده از صدای ضبط شده نیست و اگر همه ی گامها را مرتب و درست انجام داده باشید، با شش بار تکرار کلمات انتخابی به سرعت و در عرض چند ثانیه همان حالتی را که با صدای ضبط شده در خود ایجاد کرده بودید، تجربه خواهید نمود.

متن پیشنهادی:

به انتظارت نشسته بودم و تو را صدا می زدم. چه خوب که برگشتی. هر دو می دانیم که چرا چشم هایت را بسته ای و چه می خواهی. چیزی در درونت تو را به اینجا کشانده و از تو می خواهد که لختی سکوت پیشه کنی و به درون خود بازگردی. پس آرام بمان. خود را رها کن و بدنت را طوری قرار بده که در طول تمرین راحت باشد.

اجازه بده صدایم در گوشت بپیچد و تو را با خود ببرد. می خواهم بدنت را وانهاده و ذهنت را خالی کنم.

به پاهایت فکر کن. آنها را حس کن. کف پاها. انگشت های هر دو پا. پاشنه پاها، عضلات پاها. با همه توان روی پاها تمرکز کن و رهایشان کن. همینطور که صدای مرا می شنوی پاهایت شل تر و شل تر

www.khaab.info

می شوند. ساق پاها، زانوها، ران ها روی پا پشت پا، باسن و عضلات اطراف آن. پاهایت شل تر و شل تر می شوند و تو رهاتر و رهاتر.

صدای من تو را با خود می برد. صدایم تو را رها می کند. جسمت دوست دارد صدایم را بشنود و خود را وانهاده کند.

حس خوب صدای من در بدنت جاری می شود و شکمت را وانهاده می کند. همه ی عضلات شکم و پهلوها آرام و رها و شل می شوند. تک تک عضلات آرام و رها و شل می شوند. حس دلپذیر وانهادگی در سینه ات جاری می شود. نفس را به درون می کشی. نفس را بیرون می دهی. و با هر دم و بازدم شل و شل تر می شوی. با هر دم و بازدم حس دلپذیر وانهادگی در همه ی بدنت می پیچد و تو را سبک می کند. پایین تنه و بالا تنه ات شل و رها و وانهاده هستند.

فکرت جذب صدایم شده و همان کاری را می کند که از او می خواهم. دست هایت به تدریج شل تر و شل تر می شوند. کف دست ها، انگشت ها، پشت دست ها، ساعد و آرنج شل و شل تر می شوند. فکرت متمرکز و ذهنت خالی می شود. بازوهایت شل تر و رهاتر می شوند. شانه هایت، کتف ها و گردن و پشت گردن رها می شوند. با هر دم و بازدم پایین تنه و بالاتنه شل تر و رها تر می شوند. با هر کلمه ای که به زبان می آورم شل تر و رهاتر می شوی.

و این حس رهایی از پشت گردنت در سر و از آنجا در پیشانی پخش می شود. پوست سر، دو طرف شقیقه، پیشانی و گوش ها سبک، شل و رها می شوند.

این حس رهایی و وانهادگی از پیشانی به چهره ات منتق می شود و همه ی عضلات چهره را شل و رها و وانهاده می کند. چشم ها، بینی، لب ها و عضلات چهره. رهاتر و رهاتر.

همه ی ماهیچه های ریز دور چشمهایت شل تر و شل تر می شوند. خود را به حس قشنگ وانهادگی بسپار و آرام بمان.

هر جمله ای که به تو می گویم درست و راست است و صدایم تو را مجذوب می کند.

کلمه ای را که می خواهم به زبان بیاورم کلید وانهادگی توست. هرزمان که آن را سه بار تکرار کنی جسمت فورا به همین وضعیت وارد می شود. با سه بار تکرار ذهنی این کلمه هرجا که باشی در هر

www.khaab.info

وضعیتی که باشی، جسمت رها و وانهاده، و ذهنت تیز و روشن و خالی می شود. این کلمه را اکنون سه بار تکرار می کنم و پس از آن بدنت به سرعت از این هم عمیق تر و شدید تر رها وانهاده می شود. سپس در اوج وانهادگی کلمه را سه بار در ذهن خود تکرار کن. پس از سه بار تکرار جسمت باز هم سبک تر و وانهاده تر و ذهنت باز هم خالی تر می شود. (سه بار تکرار کلمه مورد نظر با مکث های دو ثانیه ای و سپس حدود ده ثانیه مکث).

با هر جمله ای که به زبان می آورم عمیق و عمیق تر می شوی. صدایم تو را به درون می برد به ژرف ترین لایه های دنیای درون. تو را در خود فرو می برد. تو را به خود می کشد. تو را عمیق می کند. صدایم تو را جذب می کند. صدایم صدای درون توست.

اکنون از ده تا صفر می شمارم و با هر شماره ای که به زبان می آورم تو عمیق و عمیق تر و بدنت سنگین تر و سفت تر می شود. وقتی که به صفر می رسم، بدنت مثل سنگ سنگین و سفت و سخت می شود و ذهنت مثل آب روان و جاری و زلال. همه چیز کاملا طبیعی و روی روال خودش روی می دهد. با هر شماره عمیق و عمیق تر می شوی. با هر شماره سنگین و سنگین تر می شوی.

ده. همه ی بدنت یک آن سنگین می شود. ذهنت خالی ست.

نُه. سنگین شدن ماهیچه ها و اندام های بندت را حس کن و خود را به این حس زیبای سنگینی و سفتی بسپار.

هشت. رها تر. رها تر. سنگین تر. سنگین تر. عمیق تر عمیق تر.

هفت. پلک هایت چنان سنگین شده اند که خود به خود بسته می مانند و تو به پرده سیاه پشت پلک ها نگاه می کنی. پاینن تر پایین تر. عمیق تر عمیق تر.

شش. پاها و پایین تنه سنگین و سفت و سخت هستند. مثل صخره ای در کوه. شکم، پشت و بالا تنه سنگین و سفت و صخت هستند. مثل صخره ای در کوه. سر و صورتت سنگین و سفت و سخت هستند. مثل صخره ای در کوه.

پنج: تو عمیق تر و عمیق تر از همیشه می خوابی. اما نیرویی در درونت بیدار است و صدایم را می شنود. عمیق تر و عمیق تر. سنگین تر و سنگین تر.

www.khaab.info

چهار: بخواب و خود را به صدایم بسپار. بخواب و بگذار صدایم در گوشت بپیچد. بخواب و بگذار هوشیاری رویا تو را عمیق تر و عمیق تر به درون ببرد.

سه: همه ی جسمت سنگین و سخت و سفت است. سکوت. سکوت. سکوت. سنگین تر. عمیق تر.

دو. خود را به حس زیبای سنگینی و رهایی بسپار. عمیق تر. رهاتر از همیشه. بخواب و به صدایم گوش کن.

یک. اینجا در امنیت مطلق هستی. سنگین تر از همیشه. رهاتر از همیشه. با شماره بعدی نیروی دلپذیری مثل برق از بدنت می گذرد و همه ی جسمت را یک آن خشک و سفت و سخت و سنگین و رها می کند.

صفر. بخواب و به پرده سیاهی که می بینی خیره شو. صدایم تو را به خود می کشد. صدایم صدای درون توست و تو را به خود جذب می کند. جسمت سنگین تر و سفت تر و رها تر از همیشه هست. ذهنت خالی ست و صدایم را می شنود.

کلمه ای که می خواهم به زبان بیاورم کلید سنگینی و دسترسی به عمق درونت هست . هرزمان که بعد از تکرار ذهنی کلمه اول این را هم ذهنا سه بار تکرار کنی جسمت علاوه بر اینکه به همین وضعیت وارد می شود؛ از این هم عمیق تر و سنگین تر و سخت تر و رها تر می شود.

با سه بار تکرار ذهنی این کلمه پس از تکرار ذهنی کلمه اول، هرجا که باشی در هر وضعیتی که باشی، جسمت سنگین و رها، ذهنت خالی و تهی می شود. این کلمه را اکنون سه بار تکرار می کنم و پس از آن بدنت به سرعت از این هم عمیق تر و سنگین تر می شود. سپس در اوج سنگینی آن را سه بار در ذهن خود تکرار کن. پس از سه بار تکرار ذهنی این کلمه جسمت به سرعت شدیدترین سنگینی و عمیق ترین وانهادگی را تجربه می کند. ذهنت خالی و عمیق و ژرف می شود. (سه بار تکرار کلمه مورد نظر با مکث های دو ثانیه ای و سپس حدود ده ثانیه مکث).

هربار که کلمه اول را سه بار و کلمه دوم را سه بار به ترتیب و پشت سر هم تکرار می کنی، عمیق ترین خلسه ها را تجربه می کنی وهر بار خلسه تو از بار پیش عمیق تر و عمیق تر می شود.

www.khaab.info

این حس رهایی و سنگینی و آزادی را هربار که کلمه اول را سه بار و در پی آن کلمه دوم را سه بار تکرار می کنی در یک آن تجربه خواهی کرد و در آن خواهی ماند تا وقتی که خودت بخواهی با پنج شماره بیدار شوی و به حالت معمول برگردی.

اکنون از یک تا پنج می شمارم و همینکه به پنج برسم فورا بیدار شده و چشم هایت را باز می کنی.

یک. دو. سه. چهار. پنج.

پیش از اینکه متن را با صدای خود ضبط کرده و اقدام به تمرین کنید، نکات زیر را حتما بخوانید:

یکم: در آخر قبل از اینکه تا پنج شمرده و بیدار شوید (در اوج خودهیپنوتیزم) می توان هر جمله ی تقلیدی گنجاند یا هر لنگری را در ذهن نشاند.

دوم: ممکن است در موقع شنیدن شماره ها خوابتان ببرد. اما بخشی از وجود شما بیدار است و همه چیز را می شنود.

سوم: هر چقدر که این تمرین را بیشتر انجام دهید، عمیق و عمیق تر حالت های خودهیپنوتیزم را تجربه خواهید کرد.

چهارم: انجام تمرین در طول روز اثرش بیشتر از انجام آن پیش از خواب شبانه است اما بیشترین تاثیر این تمرین در هنگام بیداری نیمه شب یا سحر است.

پنجم: دو کلمه ای را که برای خود ساخته اید همه جا بکار نگیرید و در بکارگیری آنها بسیار محتاط باشید. طوری با این دو کلمه برخورد کنید که انگار گنجی نهان هستند.

ششم: از خودهیپنوتیزم انتظار معجزه نداشته باشید. خودهیپنوتیزم ممکن است به طور موقت باورهای شما را عوض کند اما همینکه از این حالت بیرون بیایید، باورهای ریشه ای شما کم کم سرجای خود برمی گردند و شما همان کسی می شوید که قبلا بوده اید. خودهیپنوتیزم به عنوان یک روش کمکی برای تغییر و تحول فقط وقتی می تواند به شما کمک کند که اهل تفکر استدلالی و مطالعه بوده و تعصب نداشته باشید. به عبارتی از آن حالت روزمرگی که همه چیز و همه کس را به

www.khaab.info

تمسخر می گیرد و چیزی یا کسی جز خود را قبول و باور ندارد، دور شوید. تنها در این صورت می توان با کمک خودهیپنوتیزم یا روش های دیگر افکار و باورها و الگوهای رفتاری را متحول نمود.

هفتم: در موقع رانندگی یا کارهایی که نیاز به جنبش و حرکت در آنهاست، اقدام به خودهیپنوتیزم نکنید. اما هرجا که نشسته اید، مثلا سر کلاس، موقع گوش دادن به سخنرانی، در وقت مطالعه یا هرجای دیگر که نشسته اید و نیازی به حرکت ندارید، می توان خود را هیپنوتیزم نمود و اثرش هم بسیار زیاد است.

هشتم: برای گنجاندن تلقین ها حتما از کسی که متخصص روانشناس است کمک بخواهید مگر اینکه مکانیسم تلقین و مرز و محدوده و کاربرد و چگونگی درست کردن جملات تلقینی را بدانید.

نگهبان خواب

باید جایی بروید و کار بسیار مهمی انجام دهید. زنگ ساعت را روی وقت مورد نظر تنظیم می کنید و با خیال راحت می خوابید. از بد حادثه ساعت زنگ نمی زند. یا باطری آن تمام شده یا به هر علت دیگری از کار افتاده است. اما دقیقا همان موقعی که ساعت باید زنگ بزند یا چند دقیقه قبل یا بعد از آن بیدار می شوید.

بعضی وقت ها هم به ساعت زنگ دار دسترسی ندارید. کسی هم نیست که شما را از خواب بیدار کند. در عین حال باید سر ساعت مشخصی بیدار شوید و کار مهمی به انجام رسانید. اینکه تمام وقت را بیدار بمانید اصلا ایده خوبی نیست. بهتر است بخوابید و به نگهبان خواب خود اطمینان کنید. او ساعت درون شماست و همان موقعی که باید بیدار شوید بیدارتان می کند. تنها چیزی که از شما انتظار می رود این است که آن کار به اندازه کافی مهم باشد. نگهبان خواب شما که می داند کار بسیار مهمی دارید شما را بیدار می کند. به این فرایند، کشیک خواب یا نگهبان خواب یا ساعت درون می گوییم.

به نظر می رسد که همواره قسمتی از وجود ما درجه ای از هوشیاری را حفظ می کند و در موقع لزوم خود آگاهی را بیدار می کند.

www.khaab.info

از فرایند نگهبان خواب می توان به عنوان تکنیک کمکی برای تسریع تبدیل خواب تیره یا معمولی به خواب روشن استفاده کرد. به این ترتیب می توانید به نگهبان خوابتان پیام دهید تا به جای اینکه شما را از خواب بیدار کند در میانه رویا به شما یادآوری کند که دارید خواب می بینید. مثلا می توانید نگهبان خواب را شبیه پادشاه پنگوئن ها تصور کنید که بر بالای بلندی ایستاده و به همه پنگوئن ها نگاه می کند. او با نگاه خود فعالیت پنگوئن ها را زیر نظر دارد و کاملا هوشیار است. فعالیت پنگوئن ها در حکم فعل و انفعالات مغز شماست. از او بخواهید تا همه چیز را دقیقا کنترل کند و در طول شب به محض اینکه شروع به خواب دیدن می کنید شما را آگاه کند که دارید خواب می بینید. بعد با خیال راحت بخوابید. البته این فقط یک مثال است و با کمی خلاقیت مثال های موثر دیگری برای استفاده از این قابلیت درونی پیدا خواهید کرد.

توجه داشته باشید که نگهبان خواب فقط وقتی وظیفه اش را به درستی انجام می دهد که خواب روشن و برون فکنی برای شما تبدیل به موضوعی بسیار جدی و مهم شده باشد.

برای اینکه ساعت درونی خود را جوری تنظیم نمایید که بدون استفاده از زنگ و با کمک نگهبان خواب بیدار شوید، به روش زیر عمل نمایید:

شگرد نگهبان خواب:

اگر شب کار هستید یا ریتم خواب شبانه شما به دلایل کاری مشخص نیست، این شگرد را انجام ندهید.

گنجاندن یک برنامه مشخص برای فعال نمودن نگهبان خواب بسته به این است که روزها کار یا تحصیل می کنید یا نه. اگر روزها حتما در زمان معین برای رفتن به سر کار یا تحصیل باید از خواب بلند شوید و عادت دارید که از ساعت زنگدار استفاده کنید، گام دوم این شگرد را در روزهای تعطیل و روز آخر هفته انجام دهید تا جایی که بر آن مسلط شوید. اگر صبح کار هستید ولی تا الان از ساعت زنگ دار استفاده نکرده اید، یا اگر بیدار شدن سر ساعت معین زیاد برایتان مهم نیست(به هر دلیلی) تمرین را به همین ترتیب که اینجا نوشته شده انجام دهید.

برای فعال کردن نگهبان خواب دو هفته زمان گذاشته و به ترتیب زیر جلو بروید:

www.khaab.info

گام نخست: دفتری تهیه کرده و هرشب پیش از خواب و پس از بیداری ساعت خواب و بیداری خود را در آن ثبت کنید (چه ساعتی برای خواب دراز می کشید و چه ساعتی بیدار می شوید). معمولا وقتی می خواهیم چنین تمرین هایی انجام دهیم، ساعت خوابیدن به هم می ریزد. ممکن است برای خواب دراز کشیده باشید ولی برخلاف همیشه خوابتان نبرد. بدون توجه به این موضوع تمرین را ادامه دهید و هرشب زمان رفتن به بستر و زمان بیدار شدن را در آن ثبت نمایید. پس از یک هفته با نگاه به آن ریتم خواب و بیداری و اینکه شب ها چند ساعت می خوابید، تقریبا مشخص خواهد شد.

گام دوم: از هفته دوم هر شب قبل از خواب تصمیم بگیرید که صبح نیم ساعت زودتر از موعد همیشگی بیدار شوید. به احتمال زیاد بار اول یا دوم موفق شده و در روزهای پس از آن ممکن است در زمان مورد نظر بیدار نشوید. علت این است که در روزهای نخست بیدار شدن در ساعت مورد نظر برایتان مهم است (وگرنه اصلا این تمرین را شروع نمی کردید) اما در روزهای بعد این اهمیت کم می شود مگر اینکه بخواهید حتما بر این قابلیت درونی مسلط شوید.

همانطور که گفته شد اگر روزکار هستید و هر روز با زنگ ساعت بیدار می شوید این شگرد را روزهای تعطیل و تا جایی که در آن مهارت کسب نمایید انجام داده و سپس به تدریج در روزهای دیگر از آن استفاده کنید.

پس از مهارت در این شگرد، نگهبان خواب می تواند شما را در هر ساعتی از شب بیدار کند. اما توصیه می شود که برای ضربه نزدن به سلامتی خودآن را برای دستکم پنج تا هشت ساعت پس از خواب تنظیم نمایید.

بازخوابی

باز خوابی به دسته تکنیک های پشتیبان تعلق دارد. این تکنیک ها مستقیما به خواب روشن منجر نمی شوند اما اگر با هریک از چهار دسته تکنیک های دیگر ترکیب شوند احتمال خودآگاهی در خواب را چند برابر می کنند.

منظور از بازخوابی این است که تمرین کننده بخوابد، بیدار شود و دوباره بخوابد. این تکنیک موجب وقفه و شکستگی در خواب شبانه می شود. بنابراین برای دانش آموزان و صبح کاران چندان مناسب نیست. اما در روزهای تعطیل و آخر هفته می شود آن را مورد استفاده قرار داد.

www.khaab.info

برای تمرین بازخوابی مراحل زیر را به ترتیب انجام دهید:

گام نخست: زنگ ساعت را طوری تنظیم کنید که بعد از چهار یا شش ساعت از شروع خواب به صدا در آید. بعد از چهار ساعت از شروع خواب، بدن دو تا سه چرخه خواب را پشت سر گذاشته و آماده فعالیت است. اگر بین پنج تا شش ساعت پس از خواب بیدار شوید، به احتمال زیاد حال و حوصله بیرون آمدن از بستر نخواهید داشت چون خود را در میانه ی چرخه چهارم و در خواب عمیق می خواهید از بستر بیرون بکشید. بنابراین زنگ ساعت را برای چهار تا چهار و نیم ساعت پس از خواب یا شش تا شش و نیم ساعت پس از خواب تنظیم نمایید. کمتر از چهار ساعت اصلا توصیه نمی شود چون بدن در چهار ساعت اول خواب، بیشتر در خواب عمیق و نیمه عمیق به سر می برد و بخش رم از چرخه پایانی خواب زمان کمتری را به خود اختصاص می دهد. به مرور زمان و پس از چند هفته ریتم خواب خود را پیدا کرده و می دانید که چه زمان بهترین زمان بیداری در سحر یا نیمه شب است.

بزرگترین مشکل که هنگام اجرای گام نخست روی می دهد اینست که تمرین کننده تصمیم می گیرد پس از چهار یا شش یا هفت ساعت از خواب بیدار شود و زنگ ساعت را هم تنظیم می کند اما نمی تواند بخوابد. اگر نیم ساعت است که به بستر رفته و هنوز بیدار هستید، به احتمال زیاد در نیم ساعت بعدی هم بیدار خواهید بود. به چنین حالتی بی خوابی می گوییم. برای اجتناب از بی خوابی فعالیت بدنی در طول روز توصیه می شود. فقط وقتی به بستر بروید که بدن نیاز به خواب داشته باشد.

گام دوم: پانزده دقیقه تا یک ساعت بیدار بمانید. هنگام بیداری باید تعادل ظریفی را نگه داشت. از انجام کارهایی که خواب زده تان می کند یا انجام کارهایی که خواب آلودتان می کند تا جای ممکن دوری کنید. بیشتر تمرین کننده ها این مدت پانزده دقیقه تا یک ساعت را به مطالعه درباره خواب روشن یا مطالعه درباره موضوعی که به آن علاقه دارند اختصاص می دهند. اگر زیاده از حد بیدار شوید دیگر نمی توانید بخوابید و اگر از بستر بیرون نیایید به احتمال زیاد بعد از چند دقیقه دوباره خواهید خوابید. بنابراین نگه داشتن تعادل مهم است.

در این مرحله از نوشیدن قهوه خودداری کنید چون شما را بیش از اندازه بیدار می کند و گام بعدی را نمی توان انجام داد.

گام سوم: دوباره بخوابید و به هر روشی که می دانید برای خواب روشن تمرین کنید.

www.khaab.info

بیشترین و روشن ترین خواب ها در مرحله رم اتفاق می افتند و هر چه به اواخر خواب نزدیک تر می شویم مدت خواب رم بیشتر می شود. در اوایل سحر مدت خواب رم حدودا تا یک ساعت هم می رسد. با بیدار شدن چرخه خواب شکسته می شود و با دوباره خوابی احتمال اینکه با شدت بیشتری از سر گرفته شود هست.

احتمال اینکه در قدم سوم مستقیما وارد مرحله رم شوید بسیار زیاد است. بنابراین تکنیکی که ذهن شما را هوشیار نگه دارد یا به مجرد ورود به مرحله رم و آغاز رویا شما را آگاه کند لازم است.

یادآوری خوابها:

زن ها بیشتر از مردها و دختر ها بیشتر از پسرها خواب هایشان را به یاد می آورند. اگر دقت کرده باشید یکی از موضوعاتی که زن ها معمولا درباره آن صحبت می کنند خوابی ست که دیشب دیده اند.

چرا در جریان خواب روشن روند یاد آوری خواب ها بسیار مهم است؟ اگر شما روی روش های خواب آغاز کار می کنید، یاد آوری خواب ها خیلی به کارتان خواهد آمد. در روش های خواب آغاز، رویا بین تلاش می کند تا در حین خواب به رویای روشن وارد شود. صرفنظر از اینکه چه تکنیکی را برای این کار پی می گیرید، باید آگاه شدن در موقع خواب برایتان خیلی موضوع جدی و مهمی باشد وگرنه ذهن شما نمی تواند به موقع شما را آگاه کند که دارید خواب می بینید. با یاد آوری، یادداشت و مرور خواب ها به دنیای درون خود این پیام را که رویاها برایتان بسیار مهمند منتقل خواهید کرد.

ذهن انسان معمولا چیزی را که برایش مهم است بهتر به خاطر می سپارد و دقیق تر به یاد می آورد. در زمان خواب رویابین مجبور است به ذهن خود اعتماد کند چون آگاهی او به خواب می رود. بنابراین اگر آگاه شدن در خواب برایش به اندازه کافی مهم باشد، ذهنش او را در میانه خواب، هوشیار خواهد کرد.

چرا رویاها را فراموش می کنیم؟ به نظر می رسد این امر دو علت دارد. اول اینکه رویاها برایمان چندان مهم نیستند و در برابر امور زندگی روزمره تقریبا به حساب نمی آیند. روان انسان هم معمولا چیزی که برایش مهم نیست به خاطر نمی سپارد و کوشش در نگهداری آن نمی کند. علت دوم این است که هنگام خواب حافظه بلند مدت تقریبا به خواب می رود و ما با حافظه کوتاه مدت سر و کار داریم. به محض اینکه بیدار می شویم خوابی را که همان موقع دیده ایم به خاطر می آوریم اما اگر زمانی از آن

www.khaab.info

گذشته باشد دیگر نمی توانیم به خاطرش آوریم مگر اینکه آن خواب برایمان مهم بوده باشد و در این صورت در طول روز پاره هایی از آن را به یاد می آوریم.

چطور می شود رویاها را به خاطر سپرد؟ خواب ها معمولا در مرحله رم روی می دهند. هر چه که به صبح نزدیک تر می شویم مرحله رم طولانی تر می شود. به همین خاطر است که در ادبیات عامیانه می گویند خواب های سحری معتبر هستند. مرحله رم در پایان هر چرخه خواب ایجاد می شود و هر چرخه خواب حدودا یک ساعت و نیم طول می کشد. بنابراین اگر شما زنگ ساعت یا موبایل را طوری تنظیم کنید که بعد از سه یا چهار چرخه از خواب بیدارتان کند، خواب های بیشتری از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل خواهند شد. بعضی از رویابین ها که می خواهند حافظه رویای خود را تقویت کنند هر یک ساعت و نیم از خواب بیدار می شوند و خواب هایی را که در همان لحظه به خاطر می آورند به صورت تلگرافی (با کلمات کلیدی) یادداشت می کنند. اگر این کار را دو یا سه شب پشت سر هم انجام دهید حافظه تان برای یاد آوری خواب ها به شدت تقویت خواهد شد. یاد آوری خواب ها به دنیای درون این پیام را منتقل می کند که جهان رویا برایتان مهم و ارزشمند است. بنابراین موقع تمرینات خواب آغاز احتمال اینکه ذهن؛ شما را در خواب هوشیار کند دو چندان می شود.

دفترچه رویا:

بیشتر خواب بین ها خواب های خود را در دفتری یادداشت می کنند. اول به صورت کلمات کلیدی و بعد که از خواب بیدار می شوند با توضیحات کامل. آنها برای اینکه بتوانند خواب ها یشان را بنویسند همیشه دفتر و قلمی در کنار خود دارند. موقع بیدار شدن اگر حرکت ناگهانی کنید، مثلا به سرعت از جا بلند شوید، همه خواب هایی که تا چند ثانیه پیش در ذهنتان مانده بود یک جا پاک می شوند و امکان یاد آوری آنها تقریبا غیر ممکن است. به همین خاطر رویابین های با تجربه پیشنهاد می کنند که بعد از بیدار شدن لختی در بستر خود بمانید و به خواب هایی که دیده اید فکر کنید. بعد آنها را خیلی کوتاه و مختصر بنویسید تا در طول روز و سر فرصت با مراجعه به آن متن کوتاه و کلیدی خواب را به خاطر آورده و یادداشت نمایید.

بعد از اینکه مدتی از نوشتن خواب هایتان بگذرد با مراجعه به دفترچه رویا کشف های هیجان انگیزی خواهید کرد. مثلا متوجه می شوید که موضوع خواب های شما تقریبا همیشه چند مورد بیشتر نیست

www.khaab.info

و با تمرکز یا توجه روی خواب ها نشانه ها و نمادهایی را در آنها پیدا خواهید کرد که هر کدام حاوی پیام هایی برای توسعه ابعاد مختلف جسم و روانتان هستند.

هنر یادآوری و تقویت حافظه

این یک اصل کلی ست که اگر هر قسمت از بدن را با روش های درست پرورش داده و مراقبت های ویژه ی آن را انجام دهیم، اندام مورد نظر سالم تر شده و کارکردی بی عیب و نقص خواهد داشت. این در رابطه با نیروی حافظه هم صادق است. هرچقدر بیشتر یاد بگیرید، بیشتر می توانید یاد بگیرید. حافظه از گره گاهها و ارتباط بین داده ها (اتصالات عصبی) استفاده می کند و هر چه این گره گاهها زیادتر شوند، امکان یاد گرفتن مطالب جدید یا یادآوری مطالب خوانده شده بیشتر است.

وقتی از حافظه صحبت می کنیم، منظور قابلیت دسته بندی، ذخیره و بازپس دادن اطلاعات است. بشر از هزاران سال پیش بشر به فکر حفظ وقایع مهم افتاده بود. البته در زمان های باستان که انسان ها در کوهها و دره ها به شکار مشغول بودند یا در بیشه ها و جنگل ها میوه و دانه گیاهان را جمع می کردند، خبری از درس و مدرسه و دانشگاه و امتحان نبود اما نیاز به زنده ماندن، دسترسی به منابع غذائی، حفظ آنها و انتقال تجربیات به نسل بعد، در درجه اول اهمیت قرار داشت. برای انتقال تجربه به دیگران و به ویژه نسل بعدی، به تدریج و در طول سده ها روش های مختلف طراحی شدند. مثل به خاطر سپاری وقایع مهم با ساخت و حفظ شعر و سرود یا طراحی رقص های مختلف یا نشانه گذاریِ گذشت زمان با اختراع مفاهیمی چون روز، هفته ماه و سال، یا حتی پرداختن به مفاهیم مجرد و نگه داشتن معنی آنها در ذهن فردی و جمعی با استناد به خدایان مختلف.

در این بخش نکات مختلف را در رابطه با یادگیری و به یادسپاری خواهیم خواند. حافظه ضعیف یا قوی تاثیر چندانی در رویابینی ندارد اما در مراحل پیشرفته ی تجربیات رازوری، رازور به ذهنی باز و تیز برای دنیای روزمره نیاز دارد. چرا که رازوری با پرسش و کندوکار و تجزیه و تحلیل و پژوهش و جنبش و شورش و خلاقیت همراه است و پیش نیاز همه اینها داشتن نیروی یادگیری و یادسپاری قوی ست:

www.khaab.info

یادگیری باید منظم باشد. هم از نظر زمانی و هم مفهومی. از این شاخ به آن شاخ پریدن و از این موضوع به آن موضوع رفتن ذهن را پریشان و خسته و آشفته می کند. البته وقتی که یک یا دو ساعت روی موضوعی متمرکز می شویم، عوض کردن آن موضوع طی یک یا دو ساعت بعدی، به یادگیری هر دو موضوع کمک می کند. اینکه می گوییم از این شاخ به آن شاخ پریدن ذهن را آشفته و پریشان می کند، منظور خواندن موضوعات بی ربط و درهم برهم است که هیچ ترتیب منطقی ندارند. مثل خواندن مطالبی که در فیس بوک یا تلگرام یا سایر شبکه های اجتماعی پیدا می شوند. این مطالب نه به درد یادگیری می خورند و نه چیزی به دانش فرد اضافه می کنند. فقط جنبه سرگرمی دارند.

ذهن عادت دارد روی موضوعی که هنوز کاملا یاد نگرفته کار کند. بنابراین هر چیزی را نباید کامل و در یک جلسه یاد گرفت بلکه موضوع یادگیری را طوری تقسیم کنید که دنباله دار باشد. هر جلسه مطالعه که تمام می شود، باید به شکلی نیمه تمام باشد طوری که ذهن درگیر شود، آن را کندوکاو کند و به انتظار بخش بعدی بماند.

در موقع یادگیری، موضوعی که در ابتدا و انتهای جلسه یاد می گیریم بیشتر از موضوعاتی که در میانه ی جلسه یاد گرفته ایم در ذهن می ماند. به همین خاطر روی موضوعات میانی بیشتر کار کنید و نکات مهم موضوع را برای اول یا آخر جلسه بگذارید.

حتی امروزه نیز بسیاری دانش آموزان و دانشجویان و کسانی که در دوره های مختلف آموزشی شرکت می کنند، اگر بخواهند چیزی به ذهن بسپارند، غالبا از روش تکرار استفاده می کنند. طبق این روش، متن یا نکات مورد نظر را باید آنقدر تکرار کرد تا در ذهن ثبت شوند و در موقع مناسب قابل دسترسی باشند. این روشی بسیار کهنه و از رده خارج شده است.

تکرار یک موضوع تا یادگیری کامل آن مال قرن نوزدهم هست. بعدها متخصصان حافظه به این نتیجه رسیدند که برای یادگیری و یادسپاری هر موضوع باید آن را فهمید. اما این هم کافی نیست. امروزه می دانیم که فهم یک موضوع یا تکرار یک موضوع به خودی خود موجب یادگیری یا یادسپاری نمی شود. بلکه برای یادگیری و یادسپاری به سه چیز نیاز داریم: نیاز به دانستن، فهم روشن موضوع و تکرار آن در فواصل زمانی معین. عنصر اول از همه مهمتر است. اگر به چیزی نیاز نداشته باشید، هرچقدر هم که درباره اش بخوانید یا تکرارش کنید، در خاطر نخواهد ماند. روش های یادگیری و یادسپاری که در

www.khaab.info

پی می آیند فقط در صورتی اثر خود را نشان می دهند که نیاز به دانستن و لذت فهمیدن در وجود فرد ریشه دوانده باشد.

متخصصان حافظه طی چند دهه گذشته روش های عالی و پیشرفته ای برای به خاطر سپردن طراحی کرده اند. بعضی از این روش ها مثل روش کاخ حافظه، تکنیک های اصلاح شده ی بسیار کهن هستند که در یونان قدیم و در تبت و هند برای به خاطر سپاری متون مذهبی یا متن سخنرانی به کار گرفته می شدند.

منظور از تکنیک های یادآوری آموختن روش هایی ست که داده های جدید را با داده های آشنا گره بزند.

برای فهمیدن، ذخیره اطلاعات و یادآوری به موقع اطلاعات ذخیره شده، لازم است که ویژگی ها و توانایی های زیر تقویت و استوارشوند:

تصور کردن: منظور اینست که بتوان روند یا رویداد ویژه ای را با چشم های بسته تصور کرد. تمرین کننده نخست از یک چیز خیلی ساده شروع می کند. مثلا دایره ای را روی یک صفحه سفید کشیده وسعی می کند که با بستن چشم ها آن را مجسم کند. به تدریج و هربار که موفق می شود، آن شی را عوض می کند. به جای طرح روی کاغذ از اشیا واقعی استفاده می کند مثل لیوان، مداد، میوه یا هرچیز دیگر تا جایی که بتواند با چشم های بسته هرچیزی را مجسم نماید.

گره زدن احساسات: منظور توانایی گره زدن افکار با احساسات است مثلا تمرین کننده بتواند یک معادله ریاضی یا فرمول فیزیک را ذهنا با احساس گرمی یا سردی یا شادی یا امنیت به هم گره بزند.

فانتزی یا نیروی خیال: منظور اینست که بتوان درباره چیزی که وجود ندارد فکر کرد یا آن را تجسم نمود. مثلا تصور رودخانه ای که از کوه بالا می رود یا مرغی که چهار پا دارد.

منطق و اندیشه منطقی: منظور اینست که بتوان رابطه بین اجزای یک سیستم (ذهنی یا عینی) را شناخت. مثلا اگر می خواهد درباره مذهب شیعه به عنوان یک سیستم بیندیشد، قادر باشد اجزای اصلی و فرعی آن را بازشناخته، کارکرد و اهداف آنها را پیدا کند و تصویر جامعی از آن نشان دهد.

تبدیل مفاهیم مجرد به تصویر: مثلا در عدد هفت تصویر دره ببینید یا عدد هشت را با تصویر قله پیوند بزنید.

www.khaab.info

تصور مکانی: منظور اینست که بتوان اطلاعات مشخصی را با یک مکان پیوند زد. مثلا پنج فرمول ریاضی را با پنج انگشت دست.

برقراری رابطه بین اطلاعات گوناگون: توانایی گره زدن اطلاعاتی که در ظاهر هیچ ربطی به هم ندارند. مثلا رابطه بین کابل (پایتخت افغانستان) و کابل برق. (یا به منظور به خاطر سپردن پایتخت افغانستان و یا به منظور به خاطر سپردن ویژگی های یک کابل مشخص).

در زیر خلاصه ای از روش های گوناگون یادسپاری را می خوانید:

روش مدرن یادسپاری با تکرار:

همانطور که نوشته شد تکرار پشت سر هم سودمند نیست و اگر تکرار موضوع را در فواصل زمانی معین انجام دهید، بسیار بهتر خواهد بود. موضوعی را که یاد می گیریم بعد از بیست و چهار ساعت هشتاد درصد آن از یاد می رود و باید دوباره تکرارش کرد. اگر بر اساس همین روشی که اینجا توضیح داده می شود جلو بروید، هرچیز را عمیقا یاد خواهید گرفت:

گام نخست: موضوعی را که می خواهید به یاد بسپارید، یاد گرفته و درک درستی از چگونگی و چند و چون آن داشته باشید. طوری که بتوانید آن را برای خود یا شنونده ی فرضی توضیح دهید.

گام دوم: هشت ساعت بعد دوباره آنچه را که یاد گرفته اید بخوانید و پانزده بار تکرار کنید. اینجا و همینطور در گام های بعدی منظور از تکرار این است که موضوع مورد نظر را بتوانید برای خود یا دیگری توضیح دهید. (بدون مراجعه به متن اصلی).

گام سوم: بیست و چهار ساعت بعد باز هم همان موضوع را بخوانید و پانزده بار تکرار کنید.

گام چهارم: یک هفته بعد همان موضوع را باز هم بخوانید و پانزده بار تکرار کنید.

گام پنجم: یک ماه بعد همان موضوع را دوباره پانزده بار تکرار کنید.

گام ششم: شش ماه بعد همان موضوع را دوباره پانزده بار تکرار کنید.

هر تکرار در دفعات اول حدودا ده دقیقه طول می کشد اما دفعات بعد تا یک دقیقه کاهش پیدا می کند. موضوعاتی را که می خواهید یاد بگیرید روی کارت های هم اندازه نوشته و به همین شیوه آنها را به خاطر بسپارید. با این روش موضوعی که یاد گرفته اید به حافظه دراز مدت منتقل شده و در موقع لزوم به یاد می آید.

www.khaab.info

استراحت: هنگام یادگیری یا مطالعه باید هر سی دقیقه تا یک ساعت، یک استراحت کوتاه نمود. اما در صورتی که به موضوع یادگیری بسیار علاقمند هستید، استراحت شما نباید زیاد طول بکشد وگرنه در شروع دوم حدود پانزده دقیقه زمان لازم است تا ذهن دوباره عمیقا درگیر شود.

روش سَرنام:

منظور از سَرنام مخفف یک عبارت یا مخفف چند کلمه که از حروف اول آن کلمات ساخته شده اند یا جمله ای ست که حروف اول کلمات آن به کلمات دیگر اشاره می کنند. نمونه: می خواهید هشت سیاره اول منظومه شمسی (تیر، ناهید، زمین، مریخ، مشتری، کیوان، اورانوس، نپتون) را به ترتیب نزدیکی به خورشید حفظ کنید. یک راه حفظ نامهاست. اگر نام ها را به ترتیب حفظ کنید، امکان فراموشی آنها یا به هم ریختن ترتیب آنها زیاد است. حالا به جمله زیر توجه کنید: " ترتیب نام زن های منظومه ی مکان." این جمله را می توان به راحتی به خاطر سپرد. "ترتیب" نشان می دهد که اسامی به ترتیب فاصله از خورشید منظم شده اند. اولین حرف آن حرف اول سیاره تیر است. "نام" به معنی نام های این هشت سیاره و اولین حرف آن حرف اول سیاره ناهید است. کلمه "زن" با احساسات و عواطف پیوند خورده اولین حرف آن حرف اول زمین است. منظومه نشان می دهد که منظورتان منظومه شمسی بوده و حرف اول آن با حرف اول مریخ یکی ست. "مکان" حروف اول اسامی چهار سیاره آخر (مشتری، کیوان، اورانوس، نپتون) است.

به همین ترتیب می توان اسامی مختلف را با اندکی خلاقیت به خاطر سپرد.

روش داستان سازی:

واژه هایی را که به ظاهر هیچ ارتباطی ندارند طی یک داستان تصویری به حافظه می سپاریم.

روش سفر:

این هم یکی از دقیق ترین و بهترین روش های شناخته شده برای یادسپاری ست. در این روش مسیری را که می شناسیم مورد دقت قرار داده و در هر جای مسیر یکی از مواردی که می خواهیم به یاد بسپاریم می گنجانیم. مسیر مورد نظر می تواند یک خیابان (مسیری که از خانه تا سر کار یا تا مدرسه یا دانشگاه طی می کنید یا هر مسیر دیگر که دقیقا می شناسید) باشد.

همینطور می توان از اتاق های خانه، موزه ای که بازدید کرده اید و دقیقا می شناسید، مسجد قدیمی، زیارتگاه یا ساختمان مشهور، حروف الفبا یا حتی اعضای بدن استفاده کرد. یک مسیر را می

www.khaab.info

توان همواره برای حفظ کردن موضوعات مختلف استفاده کرد اما فقط وقتی که این مطالب را موقتا لازم داشته باشید. در صورتی که بخواهید موضوعی را در حافظه دراز مدت خود ذخیره کنید، باید مسیری که تعیین می کنید فقط مال همان موضوع باشد و در حد امکان به آن موضوع ربط داشته باشد.

در ادامه شما را با دو تکنیک قوی آشنا می کنیم که به کارگیری هر یک از آنها حافظه را شدیدا تقویت می کند. سیستم عدد تصویر برای به خاطر سپاری موقت درست شده و سیستم کاخ حافظه برای انتقال اطلاعات از حافظه ی کوتاه مدت به حافظه بلند مدت طراحی شده است. این دو تکنیک در تحقیقات و آمارگیری های مختلف علمی ارزش خود را به اثبات رسانده اند.

سیستم عدد - تصویر

سیستم عدد تصویر برای به خاطرسپاری دو تا ده مفهوم یا موضوع طراحی شده. اگر موضوعی که می خواهید به ذهن بسپارید در ده مورد یا کمتر خلاصه کنید، با استفاده از این روش آن را به راحتی در ذهن ثبت خواهید کرد.

در این سیستم برای هر عدد یک تصویر شبیه آن در نظر گرفته می شود. گام اول این است که اعداد یک تا ده و تصاویر مربوط به آنها را به خاطر سپارید. بدون یادگیری این مرحله امکان استفاده از این سیستم را ندارید. اعداد و اشکال مربوطه اینها هستند:

یک = شمع

دو = آچار

www.khaab.info

سه = نیزه سه سر

چهار = شبدر چهار برگ

پنج = پنج انگشت دست

شش = فیل (چهار دست و پا، و دو عاج فیل
مجموعا نماد عدد شش هستند)

www.khaab.info

هفت = دره

هشت: قله

نه = ملاقه

ده = دو پا

بعضی از کتابهای تقویت حافظه سمبل هایی برای اعداد یازده تا بیست و حتی بیشتر نیز در نظر گرفته اند و معتقدند که با این سیستم می شود موارد بیشتری به خاطر سپرد. اما به نظر می رسد این سیستم برای حفظ کردن حداکثر ده مورد در یک وعده آموزشی بهترین نتیجه را می دهد.

www.khaab.info

بعد از اینکه هر عدد و تصویر مربوط به آن را به خاطر سپردید، نوبت استفاده عملی از آنها می رسد. اینجا با مثال ساده ی لیست خرید، طرز استفاده از سیستم عدد – تصویر را توضیح می دهیم. البته شما می توانید همین روشن را برای یادسپاریِ مسائل پیچیده و تخصصی به کار ببرید:

فرض کنیم امروز می خواهید ده کالای مختلف به شرح زیر از بازار بخرید. ابتدا باید به هر کالا یک عدد بدهید:

1. سیب 2. ماست 3. سی دی خام 4. نان 5. پاک کن 6. روزنامه 7. کبریت 8. خودکار 9. شیر 10. آب انگور.

بعد از اینکه به هرکدام از موضوعاتی که می خواهید به خاطر بسپارید یک عدد دادید، باید هر یک را با نماد عدد مربوطه در ذهن تصور کنید. در نمونه بالا:

مورد اول: شمع روشنی را به شکل سیب مجسم کنید.

مورد دوم: تصور کنید که ماست می خورید اما به جای قاشق از آچار استفاده می کنید.

مورد سوم: فرشته ای با نیزه ی سه سر مجسم کنید. فرشته به جای هاله ی نور دور سرش، یک سی دی خام دارد.

مورد چهارم: نان زیبایی به شکل گل شبدر چهار برگ در ذهنتان مجسم کنید.

مورد پنجم: تصور کنید که با انگشتان دارید متن نوشته شده ای را پاک می کنید.

مورد ششم: فیل روزنامه خوان

مورد هفتم: دره ای که با چوب کبریت پر شده

مورد هشتم: خودکاری که نوک آن قله ی اورست است.

مورد نهم: تصور نوشیدن شیر از ملاقه

مورد دهم: شستن پاها با آب انگور

وقتی که چند ساعت بعد می خواهید خرید را انجام دهید، کافی ست به ترتیب از عدد یک شروع کنید و به تصویر آن فکر کنید. چیزی که قبلا تصور کرده اید، به سرعت به خاطر خواهید آورد.

ممکن است فکر کنید انجام این کار کمی پیچیده است و شاید به نظرتان ساده تر بیاید اگر خیلی راحت چیزهایی را که می خواهید بخرید بدون تصور به خاطر بسپارید. در این صورت یا آدم بی حوصله ای

www.khaab.info

هستید و یا بیش از اندازه باهوش. به جای اینکه دچار بی حوصلگی شوید یا به هوش خود غرّه شوید، این روش کلاسیک را بکار گیرید و نتیجه اش را ببینید. اگر عددها و تصاویر مربوطه را خوب به خاطر سپرده باشید، مرحله تصویرسازی بیش از یک تا دو دقیقه وقت نمی گیرد. از طرف دیگر با این روش می توانید مطالبی را که خیلی تخصصی تر از لیست خرید هستند و حفظ کردن آنها به روش های سنتی مشکل است، به خاطر بسپارید.

استفاده از همین روش برای اجرای برنامه های روزانه هم بسیار سودمند است. به این ترتیب که ابتدا کارهایی که روز بعد باید انجام دهید روی کاغذ نوشته و به هر یک از آنها به ترتیب زمانی یک عدد بدهید. مثلا اگر ساعت نه صبح می خواهید به آقای الف زنگ بزنید و ساعت ده صبح به آقای ب، عددی که به آقای ب می دهید باید بعد از عدد آقای الف باشد.

هر چقدر که تصورات مورد نظر عجیب و غریب تر، مضحک تر یا احساسی تر باشند، احتمال یادسپاری آنها بیشتر است. چون وقتی که تصویری را با هیجان و احساس به خاطر می سپارید، تعداد سلول های عصبی که به کار ثبت آن تصویر مشغول می شوند، بیشتر خواهند بود و تصویر و معنی گره خورده به آن در ذهن تثبیت می شوند.

مثل هر کار دیگری این روش و سایر روش های تقویت حافظه نیز نیاز به تمرین و مهارت دارند. ممکن است دفعات اول اشتباه کنید و حتی بیشتر از روش های سنتیِ حفظ کردن، وقت صرف کنید. اما بعد از مدتی ذهن شما خود را با روش جدید وفق می دهد و حافظه تان تیز و سریع می شود.

روش کاخ حافظه

در داستان هانیبال، لکتور شخصیت اصلی داستان، با کمک حافظه ی بی نظیر خود آدرس کلاریس استارلینگ (مامور اف بی آی) را پیدا می کند:

" دکتر لکتور از وقتی که در زندان بود عادت داشت که خود را با محیط اطراف تطبیق دهد. صدای خروپف سایرین که خوابیده بودند، سروصدای بازی کامپیوتری بچه ها، هیچ کدام باعث زحمت او نمی شد. طبق معمول و عادتی که در زندان داشت سرش را به عقب تکیه داد. چشمانش را بست و سعی کرد استراحت کند...

همان طور که دکتر را در قصر دیده بودیم، ما هم در عالم رویا به همراه او به قصر بر می گردیم.

www.khaab.info

زمان معنی خودش را از دست می دهد. ما او را می بینیم که در معبد قصر به تماشا ایستاده و معماری آن را ستایش می کند. قصر مربوط به زمانی ست که وندال کتابها را آتش می زد و می سوزاند. فضای قصر مانند موزه توپکایی در استانبول ترکیه به نظر می رسد.

ساختمان قصر آفتابگیر و با سبک معماری چهارصد سال پیش ساخته شده و همیشه در آن هوای تازه جریان داشت. ولی رنگ دیوارها با موزه تفاوت می کرد. به یادش آمد که باید آدرس کلاریس استارلینگ را از قصر بردارد. اگر چه چندان عجله ای در کار نبود. هزاران اتاق و سالن های مختلف با کریدورها و راهروهای متعدد. لوازم و اثاثیه ای که اتاق ها را پوشانیده بود، و این شانس که هر جایی می خواست می توانست در قصر استراحت کند. حتی در سردابها و زیرزمین های وحشتناکی که فرار از آنها به سادگی صورت نمی گرفت.

ما همین طور که دکتر لکتور حرکت می کند به دنبالش روانه هستیم. بالاخره به اتاقی که مورد نظر دکتر است می رسیم. در یک گوشه عکس ادگار هوور و کمی آنطرف تر پرتره کلاریس استارلینگ در حالی که تفنگ مدل 308 به شانه هایش آویخته است قرار دارد. دکتر به نظر می رسد که با دیدن او خوشحال شده است. سالیان قبل او توانسته بود آدرس استارلینگ را از دانشگاه ویرجینیا بگیرد. و حالا می توانست به سادگی به آن دسترسی داشته باشد: شماره 2337 تیندال، آرلینگتون، وی 233081 "

هانیبال، توماس هریس، ترجمه اصغر اندرودی ص212

کاخ حافظه مجموعه ای منسجم از داده هاست که در ساختاری تصویری منظم شده اند. این ساختار تصویری معمولا به شکل ساختمان است و بسته به اینکه چطور آن را تصور کرده اید، اشکال گوناگونی ممکن است داشته باشد. کاخ حافظه را می توان به صورت آپارتمان یا خانه یا ویلا یا آسمانخراشی عظیم یا قصری افسانه ای یا اتاقی محقر و ساده تجسم کرد. در هر صورت کاخ حافظه محلی ست در ذهن شما که داده های مورد نیاز را آنجا به شکلی مرتب کنار هم گذاشته اید به طوری که هر وقت بخواهید قابل دسترس خواهند بود.

همچنین داده های جدید را می توانید با اضافه کردن فضاهای تازه به کاخ حافظه ی خود یا ساختن کاخ های حافظه ی جدید ثبت و نگه داری نمایید.

استفاده از این تکنیک برای اولین بار در قرن شانزدهم میلادی در نوشته های یک کشیش یسوعی به نام ماتئو ریکی دیده شده است. وی در گزارش های خود توضیح می دهد که چطور با استفاده از این

www.khaab.info

تکنیک به چینی ها یاد داده است که در آزمون های ورود به خدمات دولتی قبول شوند. خود وی با این روش بیش از پنجاه هزار متن چینی در راستای تبلیغ فرقه ی یسوعیان در چین، به خاطر سپرده بود. (به نوشته ی خودش).

قهرمانان بین المللی تقویت حافظه با استفاده از این تکنیک و واریانت های مختلف آن قادرند در مدت کوتاهی صدها داده ی اطلاعاتی را به ذهن سپرده و در موقع لزوم بازپس دهند.

با این روش نمی توان داده های پراکنده و غیر مربوط را در ذهن ذخیره نمود. داده های اطلاعاتی باید به هم پیوسته و منسجم در یک ترتیب زمانی یا منطقی قرار داشته باشند. برای مثال شما نمی توانید در کاخ حافظه ای که ذهنا ساخته اید همزمان وقایع تاریخی سال ملی شدن نفت ایران و معادلات فیزیک کوانتوم را ذخیره نمایید. این کاری ست که حافظه ی ما در حالت عادی انجام می دهد. از این نظر کل حافظه ما مثل ساختمان بسیار عظیمی ست که در هر گوشه ی آن خرت و پرت های بی ربط و در هم و بر هم پراکنده شده اند و پیدا کردن چیزی درون این هرج و مرج بزرگ فقط وقتی ممکن است که آن چیز برایتان بسیار مهم بوده باشد.

کاری که شما با استفاده از این تکنیک انجام می دهید این است که یا به این ساختمان عظیم نظم و ترتیب می دهید یا آن را به ساختمان های کوچک تر که وسایل هر کدام با ترتیبی منطقی در کنار یکدیگر چیده شده اند تقسیم می کنید. مثلا شما می توانید دو خیابان ذهنی مختلف برای فلسفه و تاریخ در نظر بگیرید و در هر یک بر اساس موضوعاتی که قرار است به حافظه بسپارید ساختمان های ذهنی بسازید. یا به جای در نظر گرفتن دو خیابان می توانید ساختمان بزرگی در نظر گرفته آن را به دو بخش تقسیم کنید و در هر قسمت موضوعات تاریخی یا فلسفی را بگنجانید.

داده هایی را که به این صورت در یک ساختمان ذهنی ذخیره می کنید اولا باید به هم مرتبط باشند. دوما بایستی در یک ترتیب زمانی یا منطقی قرار داشته باشند و بالاخره باید ارتباط تصویری مستقیمی بین این داده ها و اسباب و لوازم موجود در ساختمان ایجاد شود.

فرض کنیم می خواهید وقایع ملی شدن صنعت نفت را به خاطر بسپارید. ابتدا خانه ای را در نظر بگیرید که آخرین خانه ی یک خیابان یا کوچه است. برای اینکه روز، ماه و سال این واقعه را به خاطر بسپارید ماموری را با لباس سربازان انگلیسی مجسم کنید که سیزده بشکه نفت به داخل خانه ی پلاک 29 که آخرین خانه ی خیابان است حمل می کند. سال ملی شدن صنعت نفت 1329 شمسی ست. آخرین

www.khaab.info

خانه، نشانگر آخرین روز این سال است. یعنی 29 اسفند. سپس وارد خانه شوید و همه ی وقایعی را که مربوط به ملی شدن صنعت نفت است و بعد از این تاریخ به وقوع پیوسته به همین ترتیب با اشیاء و اتاق ها و فضاهای خانه مرتبط سازید.

احتمالا تا اینجای کار متوجه شده اید که تکنیک های تقویت حافظه تا حدود زیادی بر اساس تصویر سازی از داده های اطلاعاتی و ایجاد ارتباط بین تصویر و داده طراحی شده اند. هر چقدر که این تصویرها زنده تر و جذاب تر باشند نگه داشتن آنها و دسترسی به آنها و داده هایی که به آنها گره خورده اند راحت تر و سریع تر خواهد بود. وقتی از تصویر حرف می زنیم، منظور این نیست که حتما و صد در صد تصویری کامل و بی عیب و نقص و بدون تغییر در ذهن خود شکل دهید هر چند که این بسیار کمک دهنده خواهد بود. ارتباط بین تصویر و داده باید حتی الامکان خنده دار یا معنی دار یا مهیج باشد.

مهمترین و ظریفترین نکته ی این تکنیک ایجاد ارتباط صمیمی با حافظه و در نتیجه منظم کردن آن است. بعد از مدتی شما یاد می گیرید که در شهر حافظه ی خود قدم بزنید و از ساختمان ها یا کاخ های گوناگون که هریک برای ذخیره موضوعی آفریده اید، بازدید نمایید.

در هر کاخ حافظه فضاهای بسیار وجود دارد. در این فضاها مطالب زیاد به صورت تصویر قرار دارند. در هر فضا تصویرها دارای ترتیب و نظم معینی هستند و با هم در ارتباطند. فضایی که تصاویر در آن قرار داده شده اند، موضوع کلیدی ست که آن تصاویر را به هم پیوند می دهد. در صورتی که شما از این فضاها دیدار کنید، همه چیزهایی را که قبلا آنجا گذاشته اید خواهید دید.

در کاخ حافظه برای ذخیره اطلاعات از همه روش های یادسپاری که بالاتر نوشته شد استفاده می شود.

روش های خروج

هنگامی که از روش های خروج سخن به میان می آید، منظور شگردهای هوشیارآغاز یا سایر شگردهایی که منجر به خروج از بدن می شوند، نیستند. روش های خروج برای زمان هایی برنامه ریزی شده اند که رویابین به فلج خواب درآمده ولی نمی داند چگونه از پیکر خود به درآید. این دقیقا هنگامی ست که در میانه ارتعاشات گیر کرده، صداهای آستانه برونفکنی را می شنود، توانایی تکان خوردن ندارد، دم و بازدم سخت و قفسه سینه سنگین است. رویابین های تازه کار همین که به این بخش از فلج خواب می رسند، به تندی برای تکان دادن خود تلاش کرده و ناخودآگاه کوشش می کنند که بیدار شده و به حالت عادی برگردند. بیشتر وقت ها ترس از روبرو شدن با ناشناخته ها، رویابین را از تلاش برای جلو رفتن و

www.khaab.info

تجربه ی افق های تازه ی خودآگاهی باز می دارد. افزون بر ترس، ندانستن نیز پیش آمدی فزونتر است چرا که با به کارگیری چند شگرد ساده می توان به تندی این حالت را دگرگون کرده و خودآگاهی را بر پرتو ستاره ای به پرواز درآورد.

بنابراین روش های خروج که در پی می آیند تنها در هنگام آگاه شدن از فلج خواب (بختک) کاربرد دارند و در حالت عادی یا حتی در خلسه به درد رویابین نمی خورند (هر چند که در برخی از کتابها و وب نوشته ها این شگردها را به عنوان شگردهای خروج از بدن معرفی کرده اند که نشان می دهد نویسندگان آنها به احتمال زیاد تجربه خروج از بدن نداشته و فلج خواب آگاهانه را نمی شناسند.).

روش نخست: چرخش. کوشش کنید به دور خود بچرخید: به جای اینکه به صداهای گوناگون گوش دهید یا در بند لرزه های پی در پی گیر کنید، یک دور کامل به دور خود بچرخید. اگر در هنگام آگاهی از فلج خواب، چهره شما به سمت بستر باشد (روی شکم خوابیده باشید)، همینکه بچرخید، چهره شما به سمت سقف جای می گیرد و به نظر می رسد که به حالت خوابیده به پشت برگشته اید. ناگفته پیداست که بدن شما از جای خود تکان نخورده چون ماهیچه های حرکتی فلج هستند و این پرتو ستاره ای شماست که دور خود چرخیده است. همینکه بچرخید خود را چند سانتی متر بالاتر از بدن و شناور در هوا خواهید یافت (ممکن است پیش از شناور شدن در هوا، سیاهی و سکوت بسیار ژرفی را تجربه نمایید.).

اگر در هنگام فلج خواب آگاهانه به پشت خوابیده باشید، همینکه برای چرخش تلاش کنید، احساس فرو شدن در تخت خود و شناور شدن در سیاهی را خواهید داشت و اندکی بعد خود را در جایی بیگانه خواهید دید.

روش دوم: طناب. این روش برای موقعی که به پشت خوابیده اید بسیار مناسب است. همین که بختک اختیاری را تجربه کردید، طنابی را به انگاره درآورید که از سقف آویزان شده و سر دیگر آن جلوی سینه شماست. سپس آن را با دست ها بگیرید و خود را بالا بکشید. البته دست های مادی شما سر جای خود هستند و آنچه که به طناب تخیلی چسبیده و خود را بیرون می کشد، دست های پرتو ستاره ای ست. به انگاره درآوردن طناب یا هر چیز دیگر در فلج خواب آگاهانه بسیار راحت است. کافی ست به آن فکر کنید و به سرعت طناب را خواهید دید. (چشم ها بسته هستند). در این حال ممکن است خود را

www.khaab.info

پرواز کنان در سقف اتاق حس کنید در حالی که بی اختیار مانند بادبادکی که به بالا پرتاب شده باشد، اینجا و آنجا می چرخد. (مدتی طول می کشد تا بر پرتو ستاره ای خود مسلط شده و مانند تن مادی از آن استفاده نمایید). گمان دیگر اینست که خود را در جایی غیر از اتاق خود بیابید: مثلا در حال بالا رفتن از صخره ها در مکانی ناشناخته و در روشنایی مهتاب.

روش سوم: لغزش. اگر برای خروج از تن کوشش کرده باشید، حتما با این حالت روبرو شده اید: بخشی از پرتو ستاره ای خود را بیرون از بدن حس می کنید و توانایی خروج کامل ندارید. برای نمونه، پاهایتان از بدن مادی بیرون آمده و در هوا شناور است اما بقیه بدن ستاره ای نمی خواهد بیرون بیاید یا سر و سینه را از بدن بیرون آورده اید اما پاها خارج نمی شوند. در این حالت مثل اینست که نیرویی بسیار استوار و توانا شما را در چنگ خود گرفته جوری که نمی توانید به چپ یا راست بچرخید و صدای زنگ داری مانند سوت کشیده ی قطار مدام در گوشتان می پیچد.

روش لغزش برای چنین لحظاتی برنامه ریزی شده هر چند که عموما در فلج خواب آگاهانه میتوان از این روش استفاده کرد و نتیجه گرفت. برای اینکه در موقعیت های گفته شده، خود را از بدن برهانید، به راست بچرخید. با اندکی تلاش، پرتو ستاره ای شما به راست متمایل می شود و سپس به آرامی از بدن بیرون می لغزد.

روش چهارم: دستیاری. این روش بسیار قوی ست و تقریبا همیشه جواب می دهد اما شرطش اینست که قبلا پدیده خروج از جسم را تجربه کرده و در سفرهای ستاره ای خود با یکی از تندارهای باهوش دوست شده باشید.

برای این کار کافی ست هنگام فلج خواب آگاهانه تندار مورد نظر را به انگاره آورد و از او درخواست کمک کرد. تصور کنید که دستهای شما را گرفته است. همینکه این را به انگاره درآورید، دست آن موجود را حس می کنید که دست شما را فشار می دهد و می خواهد آن را بیرون بکشد. در این حالت بدون اینکه کوششی برای بیرون آمدن کنید؛ خود را به آن دست

www.khaab.info

کمک دهنده بسپارید و بگذارید تا دوست ستاره ای شما را از بدن بیرون بکشد.

روش های تبدیل خواب روشن به برونفکنی:

باز کردن چشم ها در موقع خواب روشن:

هنگام تجربه خواب روشن، می دانیم که داریم خواب می بینیم. این یکی از ویژگی های آگاهی در خواب است که بدون آن، خواب شبانه یا رویای معمولی و یا نیمه روشن است. وقتی که بدانید دارید خواب می بینید، قطعا این را هم خواهید دانست که چه کسی هستید و خودآگاهی شما هر چند با خودآگاهی و هوشیاری زمان بیداری یکسان نیست ولی کار می کند و از هویت خود خبر خواهید داشت. اگر در هنگام دیدن خواب روشن زیاده از حد به این جستارها بپردازید، دیر یا زود خودآگاهی رویا را از دست داده و خواب شما به خواب معمولی دگرگون می شود یا کاملا بیدار خواهید شد.

از این توانایی می توان برای دگرگونی خواب روشن به تجربه خروج از جسم بهره برد.

چگونه؟ زمانی که در رویای روشن هستید، خودآگاهی شما ناب و کامل است. به محض اینکه به این خودآگاهی فکر کنید یا بخواهید آن را برررسی کنید، خودآگاهی خود را از دست داده و رویای شما کمرنگ می شود. در پی آن یا از خواب بیدار می شوید، یا در رویای معمولی غوطه ور شده و یا دچار بیدار پنداری می شوید.

برای تبدیل خواب روشن به تجربه خروج از پیکر راه چاره اینست که چشم های خود را باز کنید!

در رویای آگاهانه با اینکه تجربه ای دیداری داریم ولی می دانیم که چشم های بدن فیزیکی بسته هستند و در بستر خوابیده ایم. اگر برای باز کردن چشم های بدن فیزیکی کوشش کنیم، خودآگاهی در کسری از ثانیه روی آن متمرکز می شود.

می دانیم که در زمان رویای آگاهانه بدن در حالت خواب رم قرار دارد و توانایی تکان خوردن ندارد (فلج خواب ناآگاهانه). بنابراین توانایی باز کردن چشم ها را ندارد. با این همه به محض اینکه خودآگاهی شما متوجه جسم خوابیده تان می شود، کوشش کنید که چشم ها را باز کنید. این موجب خواهد شد که فلج خواب ناآگاهانه به بختک اختیاری تبدیل شود و به تندی لرزه ها یا ارتعاشات بسیار پرنوسانی را حس خواهید کرد که نشانه خروج از بدن هستند. در این حالت امکان اینکه به سرعت از

www.khaab.info

خواب بیدار شوید هست ولی اگر به اندازه کافی در خواب روشن مهارت کسب کرده باشید، پس از چند لحظه خود را شناور کنان در اتاق خواهید یافت.

پرسشی که برای خواننده هوشیار پیش می آید اینست که آیا امکان معکوس کردن این روند وجود دارد؟ به دیگر سخن، آیا می توان به همین ترتیب تجربه خروج از پیکررا تبدیل به خواب روشن نمود؟

اجازه دهید پرسش را اینگونه مطرح کنیم: اگر در هنگام رویداد خروج از پیکر (زمانی که پرتو ستاره ای از پیکر بیرون آمده است)، برای باز کردن چشم های فیزیکی کوشش کنیم، چه روی می دهد؟

در این هنگام ممکن است با یکی از موقعیت های زیر روبرو شوید:

نخست: دچار دو بینی می شوید. یعنی همزمان از دو زاویه ناهمسان به پیرامون خود نگاه می کنید. یکی از زاویه چشم های فیزیکی و دیگری از زاویه چشم های پرتو ستاره ای. با چشم های فیزیکی خود را می بینید که مانند بخاری در هوا شناور است و به شما! نگاه می کند. رنگ این پرتو ستاره ای که دقیقا کپی پیکر مادی شماست عسلی، سبز، نارنجی یا نقره ای ست. (یکی از این رنگ ها). از زاویه دیگر و همزمان، پیکر فیزیکی خود را در بستر می بینید که دراز کشیده و با چشم های باز به شما! خیره شده است.

دوم: ممکن است دچار دوبینی نشده و به تندی بیدار شوید. در این حالت تا چند ثانیه سرگشته و حیران خواهید بود. نمی دانید که هستید و کجا هستید. علتش احتمالا اینست که پیکر مادی هنوز در فلج خواب قرار دارد و مدت کمی طول می کشد تا موقیعت خود را دریافته و کاملا بیدار شوید.

پرسش دیگر که ممکن است مطرح شود: اگر هنگامی که در پرتوستاره ای (تجربه خروج از پیکر) هستیم چشم ها را باز و بسته کنیم چه می شود؟

اینجا نیز با موقعیت های گوناگون روبرو خواهیم شد. اگر تصمیم بگیرید که چشم ها را بسته و دیگر باز نکنید، مکانی که در آن هستید ناپدید می شود. خود را در یک سیاهی ژرف خواهید دید و پس از اندکی با تصویرهای بسیار زیاد مورد هجوم قرار خواهید گرفت. هر یک از تصویرها را که نگه دارید و به آن نگاه کنید، چهارچوب آنچه را که در حال تجربه اش هستید شکل خواهد داد و خود را در آن خواهید یافت در حالی که همه چیز زنده و زلال است.

www.khaab.info

اگر چشم ها را بسته و دوباره باز کنید، به احتمال بسیار هیچ اتفاقی نمی افتد و خود را همانجا خواهید یافت که بوده اید (به گمان زیاد در اتاق و نزدیک پیکر فیزیکی خود).

اگر چشم ها را ببندید و و کوشش کنید که در همان حالت چیزی را به انگاره در آورید، برای نمونه تصویر مکانی که می خواهید بروید یا چهره کسی که می شناسید یا هر تصویر دیگر، به سرعت خود را در متن تصویر یا در جلوی فرد مورد نظر خواهید دید در حالی که همه چیز زنده و طبیعی به نظر می رسد.

روش ماهی

راه دیگر برای اینکه خواب روشن را تبدیل به تجربه خروج از پیکر کنید، استفاده از روش ماهی است: در این روش پس از اینکه به خواب روشن وارد شدید، تصور کنید که ماهی هستید و در اقیانوس یا دریا در حال شنا کردن. از آنجا که در خواب روشن نیروی اندیشه بسیار بالاست، هر چه که به آن بیندیشید به تندی پدیدار می شود. به دیگر سخن، کافی ست که درباره ماهی شدن بیندیشید و این اندیشه، هر

www.khaab.info

چقدر هم که شاید غیر منطقی به نظر رسد، در رویای شما به واقعیت می پیوندد و خود را در حال شنا زیر آب و در کنار ماهی های دیگر خواهید یافت.

سپس در آب شنا کنید و بالا و پایین بجهید. کوشش کنید ماهی بودن را تجربه کرده و به تفاوت آن با جسم انسانی بپردازید. چیزی که در این حالت شما را به حیرت می اندازد، نرمی و مواج گونه بودن بدن است. انگار که حرکات شما و آبی که در آن شنا می کنید، دو جزء جدایی ناپذیر هستند. آب ساکن نیست و حرکات شما را شکل می دهد. همانطور که شما با موج انداختن در بدن خود آب را حرکت در می آورید. چیز دیگر که شما را به شگفتی خواهد انداخت، اینست که رنگ اشیاء و موجودات زیر آب را می بینید اما این رنگ ها بسیار مات هستند. در عین حال قدرت دید شما بالاست هر چند که موج های زیر آب را مانند کوه ها و تپه هایی درک می کنید که با اجتناب از آنها به سرعت بسیار بالایی در شنا کردن دست یافته و گذر از آنها را بدون اینکه در جریان آب گیر کنید، یاد خواهید گرفت.

پس از اینکه در رویای روشن به ماهی تبدیل شدید، سرعت شنای خود را بالا ببرید و در این حال به بخش انتهای بدن خود، دم و باله ها توجه کنید که چگونه حرکت آنها در بدن شما موج ایجاد می کند. خود را به این موج بدنی و درونی بسپارید و ژرفانه بر آن تمرکز کنید. به زودی حس ناشی از این حرکات مواج به ارتعاش بدنی و بسیار زنده و واقعی تبدیل می شود جوری که شما را از رویا بیرون می کشد و متوجه خواهید شد که در زنجیره ای از ارتعاشات بدنی که مدام از پاها شروع شده و به سمت بالا می آیند گیر کرده اید. این همان نوسانات موجی شکل فلج خواب است. با این تفاوت که در شگردهای دیگر، این ارتعاشات ممکن است از هر جای بدن شروع شده و سپس به همه بدن سرایت کنند اما اینجا از پاها شروع شده و به سمت بالا می آیند. این ارتعاشات چنان قوی هستند که احساس می کنید بدن به شدت در حال لرزیدن و تکان خوردن است (مثل موقعی که در هواپیما نشسته اید و هواپیما بر اثر برخورد با جریانات هوا به لرزه در می آید). در این حالت اگر فکر خود را به خروج از پیکر متمرکز نمایید و به چپ یا راست غلت بزنید، پرتو ستاره ای از بدن مادی به بیرون می لغزد.

www.khaab.info

منابع:

- peter Bernhard Epistemologische Implikationen luzider Träume
- Monroe Robert, Der Mann mit den zwei Leben – Reisen außerhalb des Körpers
- Monroe Robert, Der zweite Körper – Expedition jenseits der Schwelle
- Monroe Robert, Über die Schwelle des Irdischen hinaus.
- Frederick E. Dodson, High werden ohne Drogen: Ein bewusstseinserweiterndes Handbuch
- Carlos Castaneda, Die Lehren des Don Juan. Ein Yaqui-Weg des Wissens.
- Carlos Castaneda, Eine andere Wirklichkeit. Neue Gespräche mit Don Juan
- Carlos Castaneda, Reise nach Ixtlan. Die Lehre des Don Juan.
- Carlos Castaneda, Der Ring der Kraft. Don Juan in den Städten.
- Carlos Castaneda, Der zweite Ring der Kraft
- Carlos Castaneda, Die Kunst des Pirschens
- Carlos Castaneda, Das Feuer von innen
- Carlos Castaneda, Die Kraft der Stille.
- Carlos Castaneda, Die Kunst des Träumens
- Carlos Castaneda, Tensegrity – Die magischen Bewegungen der Zauberer
- Carlos Castaneda, Das Rad der Zeit.
- Carlos Castaneda, Das Wirken der Unendlichkeit.
- Daniel Erlacher, Anleitung zum Klartraum
- Ryzl, M.: Parapsychologie. Genf 1989
- Forsar, G. & Bludorf, F.: Zaubergesang. München 1998
- Schöpferisch träumen: Wie Sie im Schlaf das Leben meistern von Paul Tholey (Autor), Kaleb Utecht (Autor)
- Stephen Laberge, Hellwach im Traum. Höchste Bewußtheit in tiefem Schlaf
- Stephen Laberge, Träume, was du träumen willst – die Kunst des luziden Träumens
- Mircea Eliade, Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit
- Mircea Eliade, Geschichte der religiösen Ideen
- Mircea Eliade, Schamanismus und archaische Ekstasetechnik.

وبسایت ها:

- http://www.livescience.com/47365-lucid-dreamers-different-insight.html

www.khaab.info

- http://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/may/11/lucid-dreaming-electric-scalp-stimulation-study
- http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article127929142/So-lassen-sich-kuenftig-ihre-Traeume-beeinflussen.html
- https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/may/11/lucid-dreaming-electric-scalp-stimulation-study
- منوچهر جمالی، خرمدینان
- منوچهر جمالی، مولی و بلخی و سایه همای
- منوچهر جمالی، رندی، هویت معمایی ایرانی
- منوچهر جمالی تصویر انسان در فرهنگ ایران
- دکتر حسین کلباسی اشتری، هرمس و سنت هرمسی
- هاشم رضی، آیین مغان پژوهشی درباره دین های ایرانی
- دکتر محمد جعفر یاحقی، فرهنگ اساطیر و اشارات داستانی در ادبیات فارسی
- دکتر رضا ستاری - سوگل خسروی ، بررسی خویشکاریهاي آناهیتا و سپندارمذ در اسطوره و پیوند آن با پیشینه مادرسالاري.

www.khaab.info