

# ریلکسیشن

مقدمه

ریلکسیشن

درمان بی خوابی با ریلکسیشن

ریلکسیشن درمحل کار

مقدمه

هیپنوتیزم قرار گرفتن در حالت آلفای مغزی است که در این حالت کارایی و توانایی ذهن انسان به مراتب افزایش می یابد و ذهن بسیار تلقین پذیر شده و قدرت آفرینش بسیاری از شرایط مورد دلخواه ما را پیدا می کند.

همان طور که می دانید هر انسان در هر لحظه از زندگی خویش به طور مرتب در حال تابش نوعی انرژی (پرتو) قرار دارد که در شرایط مختلف این انرژی متفاوت خواهد بود. هنگام هشیاری، بیداری، فعالیت، تفکر و... انرژی بتا در حال تابش است که پرتویی با فرکانس مغزی کم است و مربوط به سطح خودآگاه و قسمتهای بالایی مغز است. این پرتو ضعیف می باشد و نمی تواند ما را در رسیدن به اهداف خود کمک کند در عوض پرتو آلفا قوی است و مربوط به سطح نیمه خودآگاه مغز و قسمتهای پایینی آن است این پرتو در حالت های نیمه هشیاری، آرامش، استراحت، ریلکسیشن و هیپنوتیزم تاییده می شود. دو انرژی دیگر هم وجود دارند که تتا و دلتا نام داند و بالاینکه انرژیهای بسیار قویتری هستند نمی توان از آنها استفاده کرد چون آنها به ترتیب در خوابهای سبک و خوابهای عمیق تاییده می شوند!

همان طور که شما هم با من هم عقیده هستید برای موفق شدن و رسیدن به یک هدف دو کار را باید انجام دهیم اول تلاش جسمی برای رسیدن به آن هدف و بعد تلاش ذهنی. در تعریف این دو مفهوم گفته می شود که ما با تلاش جسمی به سوی هدف می رویم در حالیکه با تلاش ذهنی هدف را به سوی خود جذب می کنیم!! (خوب فکر کنید این کجا و آن کجا!؟)

موقعی که ایوان لندل(?) قهرمان تنیس جهان شد از او پرسیدند شما غیر از تمرین کردن چه کارهایی برای موفقیت خود انجام دادید او گفت که من در ذهن خود با حریفم بازی می کردم و از اومی بردم!

متاسفانه خیلی از ماها تو ذهنمون از حریفمون می‌بازیم البته جالب است خیلی هالین تلاش راناخودآگاه انجام می‌دهند و متوجه نمی‌شوند که همین عمل موجب شکستهای آنها می‌شود چون نتایج تلاش ذهنی فوق‌العاده است. همین آقای هیلتون آن قدر در ذهن خود هتل بازی! کرد که به این جا رسید.

برای بهترین نتیجه گرفتن از تلاش ذهنی به شرایط خاصی احتیاج داریم همان طور که گفته شد انرژی آلفا مناسبترین انرژی است که می‌تواند به ما کمک کند و علم هیپنوتیزم ما را برای رسیدن به حالت آلفای مغزی یاری می‌رساند.

و اما هیپنوتیزم دارای مراحل و شاخه های زیادی است که هر کدام جذابیت خاصی دارند و برای یادگیری هیپنوتیزم باید از خود هیپنوتیزم شروع کرد و قبل از آن ریلکسیشن را تمرین کرد.

انرژی دلتا (که خیلی خیلی قویتر از آلفاست) غیر از خواب عمیق و هنگام بیهوشی و بعضی از بیهوشیهای ناشی از بیماری صرع.

### ریلکسیشن

اگر قبلا در این زمینه کار کرده اید که مشکلی نخواهید داشت و گرنه بهتر است که برای شروع کار ابتدا تمرینات تن آرامی را انجام داده و بعد به هیپنوتیزم بپردازید. هنگامی شما و ذهنتان در آرامش باشید بهتر هیپنوتیز می شوید و سریعتر پیشرفت خواهید کرد.

برای ریلکسیشن روشهای مختلفی وجود دارد و شما بسته به میل و علاقه خود می‌توانید متد دلخواهتان را انتخاب کنید. یکی از متدها این است که در محلی که در آنجا احساس راحتی کرده و از آرامش و سکوت نسبی برخوردار است دراز کشیده دستها را در طرفین بدن روی زمین قرار داده و چند نفس عمیق ۲-۴-۱ می‌کشیم (با یک شماره بوسیله بینی هوا را بداخل ریه ها فرستاده و تقریباً ۴ برابر این زمان هوا را در قسمت‌های بالایی سینه نگاه داشته و بعد به اندازه ۲ شماره هوا را با دهان بیرون می‌دهیم) این تنفس سبب رسیدن اکسیژن بیشتر به مغز شده و نوعی حالت بی‌حالی زیبایی را بدنبال دارد. توجه کنید که این تنفس را بیش از اندازه نباید انجام داد چون عوارضی که بدنبال دارد بیشتر از فوائد آن می‌شود. بعد از انجام این تنفسها نوبت به قدرت تجسم ما می‌رسد: تجسم می‌کنیم (با تمام وجود حس می‌کنیم) که یک پرتو نورانی پر انرژی، از قسمت سر ما وارد بدنمان می‌شود و به هر نقطه از بدن که می‌رسد آنجا را گرم و سبک و پر انرژی و ریلکس می‌کند تجسم می‌کنیم انرژی از بالای سر شروع به پایین آمدن می‌کند از پیشانی، چشمها، گوشها، بینی و دهان گذشته و پایین تر می‌آید، پایین و پایین تر. انرژی وارد گردن ما می‌شود و پایین تر می‌آید و ما هر لحظه سبک و سبک و سبکتر می‌شویم و انرژیمان هر لحظه بیشتر و بیشتر می‌شود. انرژی وارد دستهای ما شده و آنها را سبک و سبک و سبکتر می‌کند.

کتف ، بازو ، ساعد ، مچ و انگشتان همه و همه سبک و سبک تر می شوند ( به تجسمات خود ادامه می دهیم ) انرژی وارد شکم و اندامهای داخلی آن شده و همان ماجرا تکرار می شود. انرژی پایین تر می آید از رانها ، زانوها ، ساقها و مچهای پاهایمان گذشته و تا سر انگشتان ادامه می یابد و از آنجا به بیرون هدایت می شود. حال ما سراپا انرژی هستیم و احساس سبکی و نشاط می نماییم. در این زمان میتوانیم القاءات ذهنی دلخواهمان را روانه ذهن کرده و یا ذهن را آزاد گذاشته تا به هر کجا که می خواهد برود. پس از مدتی که در این حال و هوا سیر کردیم با شمارش معکوس از یک عدد دلخواه تا عدد یک کم کم از این حالت بیرون می آییم .

اگر تمرین را بدرستی انجام دهید به احساس زیبایی خواهید رسید و قدرت تلقینات و تجسمات ذهنی تا اندازه ای برای شما ثابت می شود. ذکر چند نکته ضروری به نظر می رسد :

اول اینکه این تمرین را بیشتر از حد توان خود انجام ندهید و بیشتر از کشش خود به درازا نکشاند و برای شمارش کردن هر طور که دوست دارید بشمارید . ممکن است هر شماره شما یک ثانیه ، سه ثانیه و یا بیشتر طول بکشد اصل فقط حفظ نسبتها می باشد .

دیگر اینکه برای تلقینات ذهنی جملات را به زبان خودتان تکرار کنید و همچنین جزئیات ریلکس را به میل خود انتخاب کنید مثلا برای تجسم و تلقین شاید یک نفر فقط با گفتن اینکه ((پای راست من سبک و شل می شود)) به ریلکس دلخواه در آن قسمت برسد و شخص دیگری برای این منظور باید همه جزئیات را بیان کند. پس چگونگی تلقین و انتخاب جزئیات به عهده خودتان است.

در ضمن حتما جملات را در ذهن خود تکرار کنید و از تکرار آنها با صدای بلند و همچنین لب زدن خودداری کنید چون سبب برهم خوردن تمرکز می شود.

خلاقیت شما در هر مرحله زیبایی ریلکس را بیشتر خواهد کرد. برای گرفتن نتیجه بهتر، در طول ریلکسیشن به چیزهای دیگر فکر نکنید و فقط روی آرام سازی ذهن و جسمتان تمرکز کنید.

همان طور که متوجه شدید فقط برای زمانهای خاصی از این روش می توان استفاده کرد

### درمان بی خوابی با ریلکسیشن

برای شروع در جایی که احساس راحتی می کنید دراز بکشید(توجه: اگر می خواهید پس از تمرین بخوابید در تختخواب خود دراز بکشید!!) دستها را روی شکم گذاشته و پاها را به هم نزدیک کنید. حالا نقطه ای روی سقف انتخاب کرده و به آن

تمرکز کنید پس از چند ثانیه تنفس ۱-۴-۲ را آغاز کنید. (این روش قبلا توضیح داده شده است.) توجه کنید که این حالت کمی متفاوت است شما باید همزمان با عمل دم چشمان خود را به تدریج و آرام آرام ببندید و همزمان با عمل بازدم به همان صورت باز کنید و حتما دوباره به همان نقطه نگاه کنید.

توجه داشته باشید که اگر پس از گذشت حدود ۲ دقیقه هیچ تغییری در شما بوجود نیامد نباید ادامه دهید. در حالت عادی پس از چند بار دم و بازدم (در افراد مختلف این تعداد متفاوت است) فرد کم کم سنگین شده و احساس زیبایی را تجربه می کند و در این حالت برای تلقین ذهنی آماده است. ممکن است در این مرحله خاطرات گذشته از نظر شما بگذرد و یا حتی کارهایی که در آن روز انجام داده اید و یا چیزهایی که ذهن شما را مشغول کرده است. پس از انجام تلقینات ذهنی طبق روش گفته شده از این حالت خارج شوید.

اگر می خواهید بخواهید به تنفس ادامه دهید پس از گذشت زمانی کوتاه کم کم پلک چشمان شما سنگین شده و به زحمت می توانید آنها را باز کنید با دیدن این حالت تنفس خود را آرامتر کرده تا هنگامیکه چشمان شما بسته شد تنفستان هم طبیعی شود.

دقت کنید که باز هم خلاقیت فردی بسیار مهم است برای مثال شدت نفس اول و نفس سوم و... نباید برابر باشد. تمرین را با اعتقاد و با نیت و هدفی خاص شروع کنید شما قبل از انجام تمرین باید بدانید از این انجام این کار چه می خواهید. در پایان اگر احساس بی حسی یا بی حالی کردید یک لیوان آب قند مساله را حل می کند! امیدوارم از این متد استفاده کنید و از آن نهایت لذت را ببرید.

### ریلکسیشن درمحل کار

قبلا در مورد ریلکسیشن با هم صحبت کردیم و یک متد آن رانیز بررسی نمودیم امروز متدیگری که خیلی کاربردی تر است را با هم مرور می کنیم زمان کوتاه تر انجام این متد و اینکه در هر زمان و در هر مکان می توان آن را انجام داد از مزیت های این متد است همچنین برای انجام آن نیازی نیست که محیط ساکت و آرام باشد و بلاخره اینکه به رختخواب و بالش و... نیازی نیست!!!

هنگامی که در محیط کار احساس خستگی کردید می توانید از این روش برای رفع خستگی خود و انرژی گرفتن استفاده کنید: در همان جا پشت میز کار خود درحالتی که احساس راحتی نسبی بیشتری می کنیدنشسته و دستها را بروی شکم خود قرار دهید حال چشمان خود را ببندید و به تنفس خود دقت کنید. روی بالا و پایین رفتن شکم خود تمرکز کنید. فقط متوجه آن

باشید و به چیزهای دیگر فکر نکنید. این چند دقیقه را به خودتان اختصاص دهید و به مشکلات کاری و شغلی و ... فکر نکنید. همچنین این تصور را در ذهن داشته باشید که پس از این عمل انرژی مضاعفی پیدا خواهید کرد و شادابی هنگام صبح خود را باز خواهید یافت. زمان انجام این عمل به خودتان بستگی دارد هر زمان که فکر می کنید به هدف خود رسیده اید آن را به اتمام برسانید در عین حال زمان ایده آل برای این عمل بین ۵ تا ۱۰ دقیقه است.

روش دیگر برای انجام این کار این است که بجای تمرکز روی تنفس به صداهای اطراف خود دقت کنید و فقط روی آنها تمرکز کنید حتما صداهایی که قبلا نمی شنیدید را خواهید شنید در این حالت ممکن است ذهن شما به جای دیگری برود ولی شما باید سعی کنید که متوجه صداهای اطراف و مخصوصا صداهای دور و آرام باشید. ادامه کار و زمان آن مانند حالت قبل است.

[www.onlydownload.ir](http://www.onlydownload.ir)