



من خواب ورؤیا را هدایت می کنم قسمت دوم

خواب و رؤیا راهی است برای تجربه کردن زندگی هایی که به موازات زندگیمان در جریان است. برای کنترل و هدایت خواب ورؤیا ابتدایه اختصار عوامل مؤثر بر خواب ورؤیا را بیان می کنیم.

ذهن برای هدایت رؤیاها تسلط و توجه به حواس ظاهری و دریافت های ما از محیط است. عامل بعدی تحلیل تصاویر و اتفاقات در ذهن ماست. به عبارت ساده تر، تخیلات ما در طی زمان بیداری می تواند تاثیر به سزایی در رؤیاهای ما در خواب داشته باشد. با توجه به مطالب فوق در ذیل کوتاهترین راه جهت هدایت رؤیا به صورت کاربردی آورده شده است.

خواب های مابه دودسته تقسیم می شوند و نکته جالب توجه این است که دسته بندی خواب ها وجه مشترکی با همدیگر دارند. رؤیاهایی که ما در اوایل زمان خوابیدن می بینیم، ورؤیاهایی که در انتهای مدت خواب مشاهده می کنیم. خواب های دسته اول، معمولاً به مرور تفکرات و ذهنیات ما در طول روز برمی گردد. ولی رؤیاهایی که ما در اوایل مدت خوابمان می بینیم، رؤیاهای صادقانه می تواند باشد، که از آینده نیز خبر می دهد.

۱- برای خود تجارب متنوع و گوناگونی اندوخته سازید: سفر، مطالعه، تماشای آثار هنری، شنیدن موسیقی، خواندن، کار کردن، تجارب بیرونی، احساسات درونی و... همه این تجارب در ذهنتان ثبت خواهد شد.

اطلاعاتی که ما طی روز از طریق حواس پنج گانه (بینایی، شنوایی، لامسه، بویایی و چشایی) دریافت می کنیم در ذهن ناخودآگاه ما ثبت می شود. برای مثال، همین که شما الآن در حال دریافت اطلاعات از این مطلب هستید، می تواند در هدایت رؤیاهایتان تاثیر به سزایی داشته باشد. مهم ترین قدم برای برنامه ریزی کردن

۲- چند روزی (حداقل دو تا سه روز) با علاقه و اشتیاق، توجه و تمرکز خاصی بر موضوع مورد علاقه تان داشته باشید و تا هنگام خواب به آن فکر کنید با درگیر شدن با موضوع، گویی دیدن آن را در رؤیا محقق می سازید. حتی می توانید خود، موضوع خاصی را برای دیدن در رؤیا انتخاب کنید.

موردعلاقه تان را می سازد.

۱۱- رؤیایها و تجارب آنها را با اشخاصی که به رؤیابینی خلاق
علاقه مند هستند درمیان بگذارید.

۱۲- تاثیرگذاری بر رؤیایها مهارتی آموختنی است و به زمان و
تمرین نیاز دارد. در صورتی که، خیلی سریع در این کار موفق نشدید،
دست از تلاش برداشته و به کار خود ادامه دهید.

برای تمرین، اگر مایلید شخص به خصوصی را در خواب ببیند
بعد از سپری کردن مراحل بالا قبل از خواب ۳ مرتبه تصویر آن
شخص را با همه جزئیات که می توانید در ذهنتان مجسم کنید و
بعد از هر بار تجسم چشمانتان را ببندید و به فرد مورد نظر فرمان
دهید که به رویایتان بیاید .

گردآوری: مهدی نغمه گو

۳- به فعالیت هایی بپردازید که با رؤیایهای مورد علاقه تان
تناسب و هماهنگی بیشتری دارند. این مسئله به خصوص قبل
از خواب بسیار مهم است .

۴- درموضوع موردعلاقه تان غرق شوید و در مورد آن به کتاب،
فیلم، سخنرانی و مشاهده مستقیم رجوع کنید. موضوعی را انتخاب
کنید که برایتان اهمیت دارد. آنچه نیاز دارید را فراهم کنید. علاقه
شدید نسبت به یک موضوع و درگیری عمیق احساسی با آن، به
شما کمک می کند تا در آن موضوع بهتر غرق شوید.

۵- رؤیایهاتان را مسئله ای مهم و ضروری در زندگی تصور کنید.
به آنها احترام بگذارید تا رؤیایهایی ارزشمند را تجربه کرده و به
خاطر آورید.

۶- مکانی بیابید که در آن احساس آرامش و تمرکز داشته
باشید.

۷- در وضعیتی آرام و وانهاده قرار بگیرید. می توانید از تمرینات
ریلکس استفاده کنید.

۸- رؤیای مورد علاقه تان را کاملا روشن و واضح پیش چشم
خود مجسم کنید.

۹- به گونه ای رؤیای مورد علاقه تان را تجسم کنید که گویی
هم اکنون در حال وقوع است. بعد از آن تصویری را از خودتان در
حالی که گویی رؤیای مورد علاقه تان به پایان رسیده است در ذهن
مجسم کنید.

۱۰- اعتقاد داشته باشید که ضمیر ناخودآگاه شما رؤیای

