

فرکانس های ذهن انسان



علی جاودانی

وب سایت ذهنم دات کام

<http://www.zehnam.com>

دوست خوبم سلام

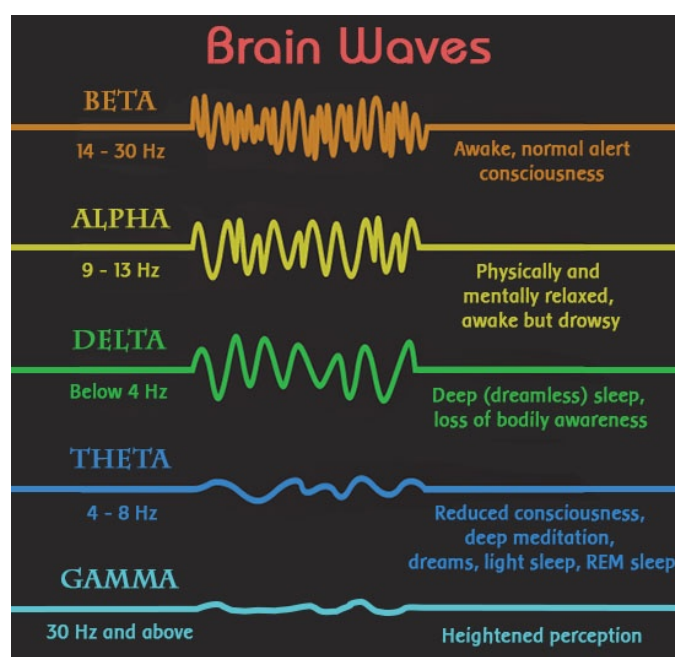
من علی جاودانی هستم و خیلی خوشحالم که امروز با یک مبحث بسیار کلیدی در زمینه زندگی بهتر و رسیدن به موفقیت در خدمت شما هستم.

می‌تونم حدس بزنم که شما در زمینه رسیدن به موفقیت در همه جنبه‌های زندگی خودتون با مفاهیم ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه آشنا شدی و الان اینجا هستی که اطلاعات جدید و بیشتری رو بدست بیاری.

برای اینکه این کتاب کوچک زیاد طولانی نشه از توضیح دوباره **ذهن خودآگاه** و **ذهن ناخودآگاه** که با نام ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه هم شناخته میشه خودداری می‌کنم و ازتون می‌خوام که اگه شناختی از این دو مفهوم نداری از لینک کوتاه زیر باهاشون آشنا بشی :

<http://yon.ir/2mind>

خب ... حالا که با ذهن خودآگاه و ناخودآگاه آشنا شدی و دونستی که ذهنت بصورت ۲۴ ساعته در حال فعالیت هست اونم یک سره و بدون استراحت، حالا نوبت اینه که خیلی خلاصه و با زبان خودمونی، فرکانس‌های مهم ذهنی رو بهت معرفی کنم.



دوست خوبم، ما در طول شبانه روز با ۴ موج مغزی خیلی مهم به نام های فرکانس آلفا، فرکانس بتا، فرکانس تتا و فرکانس دلتا سر و کار داریم.

شناخت و درک این امواج ذهنی خیلی تو نحوه استفاده تو از مغزت تاثیر مثبتی خواهد داشت.

فرکانس آلفای ذهنی چیست؟

فرکانس آلفا همون حالتی هست که معمولاً در خلسه یا مراقبه یا هیپنوتراپی یا غرق شدن در دعا و نیایش مغزمون در اون موج قرار میگیره. فرکانس امواج آلفا نصف فرکانس امواج مغز در حالت بیداری کامل هست.

فرکانس امواج مغزی در بیداری کامل بین ۱۴ تا ۲۱ سیکل در ثانیه هست که بهش امواج بتا میگویم. وقتی که می خواهیم به خواب بریم و در مرحله خلسه یا مراقبه باشیم فرکانس امواج مغزی به ۷ تا ۱۴ سیکل در ثانیه میرسه که بهش امواج آلفا گفته میشه.

بعد از بستن چشم ها و قرار گرفتن در وضعیت کامل آرامش جسمی و روانی و ذهنی، ذهن ما درست مثل یک ماشین دنده اتوماتیک که خودش بسته به شرایط جاده دنده عوض میکنه، دنده عوض میکنه و وارد موج آلفا میشه.

این ریتم امواج مغزی مخصوص حالت بیداری غیر فعال هست. میدونی شناخت این امواج ذهنی چه کمکی به زندگی ما میکنه؟

آفرین ... با شناخت اسرار مغز و شیوه عملکرد ذهن می تونیم روند رسیدن به موفقیت هامونو سرعت ببخشیم. ما با ورود به مرحله آلفا، ذهن خودآگاه خودمون رو خاموش می کنیم و ذهن ناخودآگاه خودمون رو فرا می خوانیم، سپس می تونیم تلقینات آرام بخش و مثبت رو در ذهن ناخودآگاهمون جای بدیم.

پیشنهاد می کنم تمرین عملی هیپنوتراپی رو از لینک انتهای این فایل ببینی و این تمرین رو انجام بدی . وارد شدن به جلسه هیپنوتراپی همون وارد شدن به فرکانس امواج آلفا هست.

بذار همین جا هم یه تکنیک برای ورود به امواج آلفا یادت بدم اینم دم دستت باشه!

۱. نور اتاق رو کم کن و همه لوازم مزاحمت مثل موبایل و تلویزیون و اینترنت و تلفن رو از محل دور کن
۲. به پشت دراز بکش
۳. چشم هاتو ببند و ده بار نفس عمیق بکش و به آرامی بازدم کن ... با هر دم کلمه "آرام" و با هر بازدم کلمه "آرام تر" رو تکرار کن
۴. از شماره ۱۸۰ تا ۱۴۰ رو بصورت معکوس بشمار و بین هر عدد کلمه "آرام" را تکرار کن
۵. به فرکانس امواج آلفا خوش اومدی 😊

۶. عبارات تاکیدی مثبتی که حاضر کردی مثل “من خودم رو دوست دارم” یا “من آهنربای پول و ثروت هستم” رو هر چند بار دوست داری با خودت تکرار کن.
۷. سعی کن عبارات رو به آرامی تکرار کنی و تصویری برای این عبارت و حضور خودت در اون موقعیت داشته باشی
۸. تصویر ذهنی خودت از اون موقعیت رو هر چه شفاف تر و واضح تر ببین و روش تمرکز کن
۹. حالا خودت رو در مقابل پله ای ببین که داری به آرامی و با طمانینه ازش پایین میری
۱۰. با هر قدم گذاشتن روی پله ها جمله “من بیدار و پرانرژی هستم” رو تکرار کن... با ده بار تکرار از امواج آلفا خارج میشی
۱۱. به فرکانس امواج بتا خوش اومدی 😊

چرا باید هیپنوتراپی کنم یا وارد جلسه بشم؟

ببین دوست خوبم، فرض کن یه ماشین داریم که ۴ تا دنده داره ... به نظرت اگه دو تا از این دنده ها رو بی خیال بشیم و فقط با دو تا از دنده ها کار کنیم چه بلایی سر ماشین میاد؟

مغز ما هم همینجوری هست ... متأسفانه بیشتر افراد از ۲ دنده ذهنی شون استفاده می کنن و ۲ دنده آلفا و تتا رو از قلم میندازن. اینجوری میشه که سر و کله بیشتر مردم تو مطب های پزشکان پیدا میشه.

بذار مثالی بزنم:

بیشتر مردم با زنگ ساعت بطور ناگهانی از خواب عمیق (دلتا) بیدار میشن یا از خواب می پرن! و فوراً از دیر رسیدن به محل کار احساس اضطراب و نگرانی می کنن (بتا)

اونا پس از یک خواب ناکافی سعی می کنن با نوشیدن قهوه یا هر چیز کافئین دار خودشون رو بیدار و هوشیار نگه دارن (بتا).

کافئین امواج تتا و آلفا رو متوقف نگه میداره و باعث تقویت موج بتا میشه.

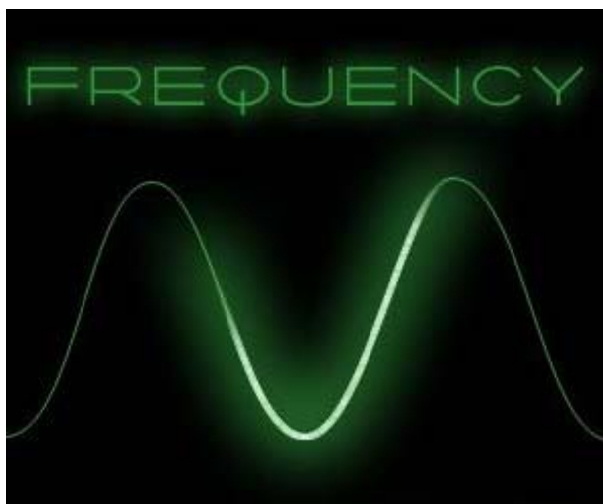
اونا تمام روز رو تحت فشار اضطراب و استرس کار می کنن (بتا، بتا و باز هم بتا)

وقتی هم که شب میشه خسته و کوفته به منزل برمیگردن و به خواب عمیق (دلتا) وارد میشن و زمان خیلی کمی رو به رسیدن به آرامش و شل کردن عضلات و مراقبه (آلفا و تتا) می پردازن.

بدین ترتیب بیشتر مردم ذهن خودشون رو بطور ناگهانی فقط در دو موج بتا و دلتا سویچ می کنن و این روش اصلاً روش خوبی نیست.

دوست خوبم، نگرانی و استرس که کلی در موردش در [پکیج راز موفقیت نامحدود با تغییرات درونی](#) صحبت کردم به شدت از قدرت سیستم ایمنی ما می کاهد و باعث عدم بهره وری ما میشود.

بنابراین با داشتن [امواج آلفای بیشتر](#) می تونی خودتو قویتر کنی و این به نفع شماست ... مطمئنم 😊



فرکانس امواج بتای مغزی

امواج بتای مغزی توضیح زیادی نداره و این مطلب رو به خاطر سوالات و ایمیل هایی که دریافت کردم نوشتم.

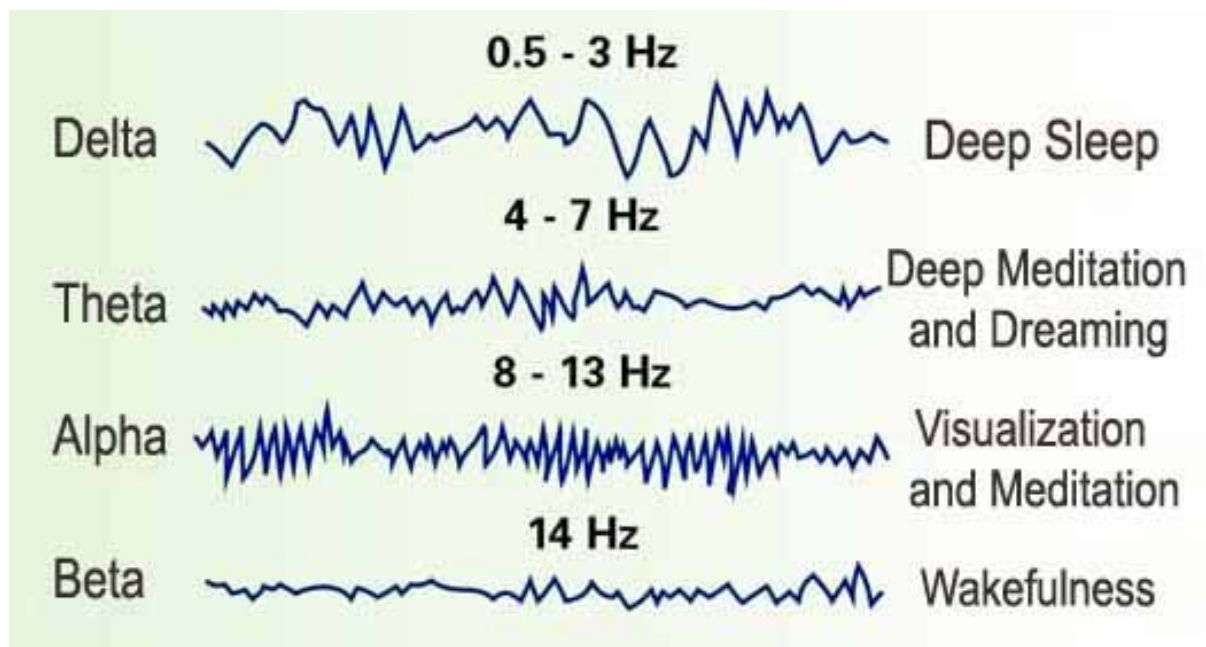
[امواج بتای مغزی همون حالت کارکرد مغز در بیداری کامل هست](#). وقتی که الان شما بیدار هستی و می دونی که الان داری این مطلب رو می خونی و یا می دونی که پس از اینکه این فایل ارزشمند رو مطالعه کردی، می خواهی چیکار کنی یعنی [موج ذهن شما روی امواج بتا تنظیم شده](#) است.

در این حالت بیداری کامل فرکانس امواج مغزی شما از ۱۴ تا ۲۱ سیکل در ثانیه متغیر هست. البته اگه شما الان تو سایت چرخ بزنی و یه مطلبی ببینی و خوشت بیاد و غرق در مطالعه بشی، مغزت هم دنده عوض میکنه و وارد موج دیگه ای میشه! ... اونوقت حواست از محیط اطراف دور میشه و ششدانگ به مطلب توجه می کنی.

[فرکانس بتا همون فرکانسی هست که وقتی از منزل خارج میشی و تا شب با شما همراه هست](#). حالتیه که ناخودآگاه شما در دسترس شما نیست و داره کارهای خودش رو انجام میده و شما فقط با خودآگاه کار می کنی و تصمیم میگیری.

در این فرکانس موج بتا هست که شما خستگی، عصبانیت، ناراحتی، نگرانی، استرس، شادی و هر چی در شبانه روز با شماست رو تجربه میکنی.

در حالت هایی مثل مطالعه فرکانس امواج بتا می تونه تا ۵۰ هم افزایش پیدا کنه. هر چه فعالیت فکری شما زیاد باشه این فرکانس بیشتر خواهد بود.



فرکانس امواج تتا چیست؟

در مطالب قبلی گفتیم که ذهن ما در حالت عادی در فرکانس بتا قرار داره و فرکانسش به طور معمول از ۱۴ تا ۲۱ سیکل در ثانیه متغیر هست. وقتی که می خواهیم در چیزی عمیق بشیم (مثل دیدن فوتبال در لحظات هیجان انگیز پنالتی!) یا وقتی که وارد جلسه هیپنوتیک میشیم، فرکانس ذهنمون روی آلفا تنظیم میشه. در این حالت فرکانس مغزمون از ۷ تا ۱۴ قرار میگیره.

حالت بعدی که الان می خوام در موردش باهاتون صحبت کنم، امواج تتا هست. در این حالت فرکانس ذهنمون بین ۴ تا ۷ سیکل در ثانیه هست. اگه شخص زمان زیادی در وضعیت امواج آلفا قرار بگیره، آمادگی برای یک خواب عمیق در او ایجاد میشه. در این حالت به تدریج حالت آرامش او بیشتر و بیشتر میشه و فرکانس ذهنیش کمتر و کمتر میشه.

این کاهش سرعت امواج ذهنی تا جایی ادامه پیدا میکنه که یک ریتم گذرا حدود ۵ هرتز که حداقل چند ثانیه و حداکثر چند دقیقه طول خواهد کشید به وجود میاد.

این دامنه از موج در خیالبافی و خواب به وجود میاد. این امواج باعث تجربه حالات احساسی عمیق و اولیه در ارتباط فرد میباشد. امواج تتا در زمینه های بهبود بینش و خلاقیت کاربرد داره و به طور کلی موج خیلی مفیدی هست.

امواج تتا در فردی که ساعات کاری طولانی داره نمی تونه تولید بشه و این به ضرر شخص هست.

فرکانس موج دلتا

در مطالب قبلی فرکانس های آلفا، بتا و تتا رو یاد گرفتیم. در این بخش در مورد فرکانس امواج دلتا در مغزمون صحبت خواهیم کرد.

در مطالب قبلی یاد گرفتیم که در حالت بیداری و هوشیاری کامل که ابتکار عمل دست ذهن خودآگاه مون هست در حالت بتا هستیم. در این حالت سرعت امواج مغزی بصورت نرمال بین ۱۴ تا ۲۱ سیکل در ثانیه متغیر هست.

وقتی که وارد حالت های خلسه و مراقبه و هیپنوتراپی میشیم، یا روی چیزی متمرکز میشیم یا می خواهیم بخوابیم، سرعت امواج مغزی مون نصف میشه و دسترسی به ذهن ناخودآگاه بصورت بهتری برامون میسر میشه. در این حالات ذهن ما روی موج آلفا قرار میگیره. سرعت ذهن مون در این موج بصورت نرمال بین ۷ تا ۱۴ سیکل تو ثانیه هست.

وقتی که زمان بیشتری تو حالت آلفا می مونیم یا دقایق اولیه خواب ذهن ما وارد موج تتا میشه. در این موج سرعت امواج ذهنی ما به ۴ الی ۸ سیکل تو ثانیه میرسه.

فرکانس موج ذهن دلتا چیست؟

این موج کندترین فرکانس مغزی انسان هست که تا الان ثبت شده است. این امواج در عمیق ترین مرحله خواب تولید و ساطع میشوند. در این حالت فرکانس امواج مغزی زیر ۴ سیکل در ثانیه هست. در این حالت فعالیت ذهن خودآگاه ما به صفر میرسه و فرماندهی بدن دست ذهن ناخودآگاه مون هست.

البته میشه فرکانس ذهنمون رو در حالت آرامش بسیار عمیق و خلسه هیپنوتیزی بسیار عمیق (مرحله سومنا مبولیسم) به این مرحله برسونیم.

تولید میزان مناسب از امواج دلتا به ما در داشتن یک حس خوب و سر حال شدن پس از یک خواب کامل شبانه کمک زیادی میکنه.

شما می تونی با تهیه [پکیج راز موفقیت نامحدود با تغییرات درونی](#)، مطالب خیلی اساسی در مورد رسیدن به موفقیت با تکنیک های ناشناخته ولی آسان ذهنی رو یاد بگیری. در این دوره ویژه بهترین آموزش های کاربردی من رو در اختیار خواهی داشت و می تونی به سرعت برق و باد رشد کنی و از بقیه جلو بزنی...

با سپاس - علی جاودانی

مدیر وب سایت راز های موفقیت : ذهنم دات کام

<http://www.zehnam.com>

کانال تلگرام : <https://telegram.me/zehnamcom>

لینک کوتاه تمرین عملی هیپنوتراپی : <http://yon.ir/hypno>

لینک کوتاه توضیحات و خرید پکیج ویژه من : <http://yon.ir/zehnam>

این کتاب PDF برای کمک به همه ایرانی های عزیز برای آشنایی با بخشی از اسرار ناگفته موفقیت نوشته شده است و شما می توانید از مطالب آن در وبلاگ یا وب سایت خودتون استفاده کنید.
لطفاً این فایل را به همه دوستانی که برایتان با ارزش هستند ارسال کنید.