

حل مشکلات با ضمیر ناخود آگاه



معمولا افراد تصور می کنند در طول روز، به تمامی رفتارهای خود آگاهی دارند و کارهای خود را آگاهانه انجام می دهند. اما اگر دقت کنیم متوجه می شویم این برداشت درست نیست. چون خیلی از افراد از اینکه پیراهن شان چند دکمه دارد، بی خبرند. در حالی که هر روز چند بار این دکمه ها را باز و بسته می کنند.

راننده های حرفه ای با این تجربه آشنا هستند. هنگامی که به فکر فرو رفته اند، هیچ هشیاری نسبت به رانندگی خود ندارند و انگار فرد دیگری ماشین را می راند. وقتی به مقصد می رسند، حتی ممکن است فراموش کنند از چه مسیری آمده اند.

یا به دوش گرفتن و حمام رفتن خود دقت کنید. اصولا تمام این کارها را بدون آگاهی و بصورت ناخودآگاه انجام می دهیم.

ضمیر ناخودآگاه ما، اداره بیشتر امور را بر عهده دارد. اگر دقت کنید متوجه می شوید تمام کارهایی که در آنها تخصص داریم، ناآگاهانه انجام می دهیم. مثلا اگر یک گیتاریست قرار باشد آگاهانه و با تفکر به نت ها، گیتار بزند به احتمال زیاد، آهنگ خوبی نخواهد زد.

موسیقیدان ها و ورزشکاران حرفه ای بنا به تجربه ای که کسب کرده اند می دانند چیزی که باعث موفقیت آنها می شود، عدم آگاهی آنها در لحظات حساس هست. اگر از مادر خود بپرسید به شما می گوید موقع پخت غذا، به همه چیز فکر می کند به جز پختن غذا.

ضمیر ناخودآگاه هزاران سال پیش، حتی قبل از اینکه زیگموند فروید حرفی از ضمیر ناخودآگاه بزند، توسط شاعران و فیلسوفان مختلف با عناوین متفاوت مطرح شده است. خود زیگموند فروید هم اعتراف کرده که ضمیر ناخودآگاه قبل از او کشف شده بود. اما شکی نیست که زیگموند فروید تحقیقات وسیعی را در مورد ضمیر ناخودآگاه انجام داده که تا آن زمان بی سابقه بود.

فروید، نقش این ضمیر را در انواع بیماری های روانی بررسی کرد و راه های نفوذ به آن را یافت. فروید در گام بعدی، اهمیت رویا را فاش کرد و گفت رویاها شاهره های هستند که بوسیله آنها می توان به کنه ناخودآگاه انسان دست پیدا کرد. فروید با ارائه نظریه روانکاوی و نفوذ به ناخودآگاه، دنیای علم را تکان داد و زیربنای تمدن مدرن را پایه ریزی کرد.

امروزه ضمیر ناخودآگاه را غالباً از زبان عوام و یا افرادی می شنویم که می خواهند با شعارهای غیرعلمی و غیرعملی، مردم را جذب خود کنند و وعده موفقیت دهند. اما ضمیر ناخودآگاه بسیار عمیق تر از این است که بتوان در قالب صحبت های عوامانه به راحتی در مورد آن صحبت کرد. ضمیر ناخودآگاه در انحرافات جن.س.ی و فتنیستی نقش دارد تا بیماری های روانی مزمن، عملکرد سیاست مدارها، ظهور دیکتاتورها در عرصه تاریخ و موفقیت و اختراعات بزرگ. ضمیر ناخودآگاه در هر چیزی که انسان در آن نقش دارد، مهم ترین تأثیرات را می گذارد.

درست است به جز ضمیر خودآگاه و ضمیر ناخودآگاه، ضمیر سومی به نام ضمیر متعالی وجود دارد، اما فروید در مورد نقش ضمیر ناخودآگاه متفکر و نظریه پرداز برجسته ای به شمار می رود. به یاد داشته باشید ضمیر ناخودآگاه قدرت بسیار زیادی دارد. تا حدی که افرادی مثل فروید یا کارل گوستاو یونگ، انسان ها را برده های ضمیر ناخودآگاه می نامند.

اگر خلاصه کنیم: ضمیر ناخودآگاه قدرتی فراتر از چیزی که یک فرد عادی می تواند تصور کند، دارد. به همین دلیل، قصد داریم آگاهانه و در زمینه های گوناگون، از ضمیر ناخودآگاه استفاده کنیم و از آن در جهت تغییر بهره ببریم. در زمینه خلاقیت، اختراع و نوآوری هم می توانید روی ضمیر ناخودآگاه تان کار کنید.

اگر می خواهید به کمک ضمیر ناخودآگاه مشکلی را حل کنید یا کار بزرگی انجام دهید، به ترتیب زیر عمل کنید:

۱. مشکل یا مسئله را بطور دقیق و با جزئیات بنویسید تا به بخش هایی از مسئله که گره اصلی در آنجاست، پی ببرید.

۲. حداقل یک روز وقت صرف کنید تا با فشار آوردن به مغزتان، آگاهانه مسئله را حل کنید. در صورتی که موفق نشدید، به گام سوم بروید.

۳. اگر نتوانسته اید مسئله را حل کنید، در روز دوم بدن خود را به شکل زیر، کاملا ریلکس کنید:

به پشت دراز کشیده، دست ها و پاها باز، چشم ها را ببندید و با ۳ تنفس بسیار عمیق که دم را از بینی و بازدم را از دهان خارج می کنید، بدن تان را کاملا شل کنید. در کمال آرامش سعی کنید جزء به جزء بدن را شل کنید. ابتدا کف پا و پشت پای راست، ساق و زانوی راست و ران راست را کاملا شل کنید. سپس پای چپ را به همین ترتیب شل کنید. انگشتان دست راست، کف دست، پشت، مچ، ساعد، آرنج و بازوی راست را کاملا شل کنید. سپس، شانه و کتف، دست چپ و به همین صورت، شکم، سینه، کمر، گردن و سر و صورت را نیز کاملا شل کنید. اجازه دهید بدنتان رهای رها شود. اگر این کار برای شما سخت بود می توانید خودتان را بصورت یک آدم برفی تجسم کنید که در گرما قرار گرفته اید و رفته رفته بدن شما از پایین تا سر به ترتیبی که گفته شد، در حال آب شدن است. اجازه دهید آرامش تمام بدن شما را فرا گیرد.

۴. پس از اینکه کاملا آرامش خود را بازیافتید، با ضمیر ناخودآگاه خود سر صحبت را باز کنید. مثلا می توانید به او سلام کنید و بعد بگویید: ضمیر ناخودآگاه، من برای حل این مسئله، به کمک تو نیاز دارم اگر حاضری به من کمک کنی، لطفا یک علامت بده.

در این حالت، منتظر یک علامت باشید. ممکن است تپش قلب پیدا کنید، یا یک دلهره، یا یک تصویر ذهنی و یا احساس خارش در بخشی از بدنتان.

هنگامی که علامت را دریافت کردید، برای اینکه مطمئن شوید که یک واکنش اتفاقی نبوده، مجدداً بگویید: ضمیر ناخودآگاه من، برای اینکه مطمئن شوم تو حاضری به من کمک کنی، لطفاً همین علامت را تکرار کن. منتظر بمانید تا برای دومین بار این کار را تکرار کند.

نکته: باید لحن شما و احساس تان نسبت به ضمیر ناخودآگاه، کاملاً دوستانه و صمیمانه همراه با احترام باشد و دوماً، مطمئن شوید که ضمیر ناخودآگاه شما، همکاری خواهد کرد. اگر اطمینان نداشته باشید، احتمال موفقیت شما کم خواهد شد.

۵. حالا از ناخودآگاه خود بخواهید تا مسئله را حل کند و پاسخ شما را در یکی از این سه مکان دهد:

حمام / تختخواب / دستشویی

۶. برای دریافت پاسخ از ضمیر ناخودآگاه تان حتماً باید یک ضرب الاجل زمانی تعیین کنید. نسبت به سختی مسئله، زمان بیشتری مشخص کنید. مثلاً از سه روز تا سه ماه.

۷. مرحله آخر و مهم ترین مرحله اینست که مشکل را کاملاً فراموش کنید تا ضمیر آگاه شما، خودش را درگیر این مسئله نکند. چون هر گونه دخالت آگاهانه، کار ضمیر ناخودآگاه را دچار مشکل می کند. به یاد داشته باشید تا زمانی که پاسخ را از ضمیر ناخودآگاه خود دریافت نکرده اید، از این تکنیک در جای دیگری استفاده نکنید. شما نباید از این تکنیک برای حل دو یا چند مسئله استفاده کنید. چون پاسخ لازم را دریافت نمی کنید. پس از حل یک مسئله می توانید به مسئله بعدی پردازید.

۸. انتظار آگاهانه نکشید و مطمئن باشید قبل از موعد مقرر، در حالی که در رختخواب تان هستید یا زیر دوش یا در دستشویی، راه حل مسئله بطور ناگهانی و به سادگی به ذهن شما خطور خواهد کرد، به روانی یک آب جاری!