மனது ஒரு இளகிய நிலையில், நாம் நினைப்பது மாதிரி வளைந்து கொடுக்கக்கூடிய நிலையில் இருக்கும்போது எமக்கு வேண்டாத நம்பிக்கைகளை களைந்தெடுத்துவிடலாம். வேண்டிய நம்பிக்கைகளைப் புகுத்திவிடலாம்.

எல்லா நேரமும் நாங்கள் சிந்திக்கும் எல்லா விடயங்களையும் மனது அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டாது. முடியாத காரியம் என்று சொல்லி மூளையிலேயே கிள்ளி எறிந்துவிடும். எங்கள் சிந்தனைக்கேற்றபடி வளைந்து கொடுக்கக்கூடிய நிலையில் மனது இருக்கும்போது, நம்பிக்கைகளை மாற்றியமைப்பது இலகுவாக இருக்கும். எப்பொழுது இப்படியான வளைந்து கொடுக்கும் இளகிய நிலையில் இருக்குமென்பதை " மூளையின் அலைவரிசைகள் (Vibration of the Brain) " என்ற தலைப்பின் கீழே பார்ப்போம்.

உனது வெற்றி உனது மனதில் – 9

மூளையின் அலைவரிசைகள்

எமது இருதயம் துடிப்பதை எல்லோராலும் உணரலாம். சாதாரணமாக ஒரு நிமிடத்திற்கு 72 முறை அடிக்கும் இருதயம் சிலநேரங்களில் வேகமாக, அதிவேகமாக அடிக்கும்.

இதேமாதிரித்தான் மூளையும் வெவ்வேறு நேரங்களில் வெவ்வேறு வேகத்துடன் செயல்படுகிறது. ஒலி, ஒளிக்கதிர்கள் வித்தியாசமான அலைவரிசைகளில் பயணம் செய்வதைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். மூளை வெவ்வேறு நேரங்களில் வெவ்வேறு அலைவரிசையில் வேலைசெய்கிறது. ஒரு வினாடிக்கு இவ்வளவு சுழற்சிகள் என்ற அளவுகோலால் இந்த அலைவரிசையின் வேகம் அளக்கப்படுகிறது.

தேவைக்கு ஏற்றபடி இருதயத் துடிப்பின் வேகம் மாறுவது மாதிரியாக, மூளையின் அலைவரிசையின் சுழற்சியும் மாறுகிறது.

வெவ்வேறு நேரங்களில் ஏற்படும் இந்த அலைவரிசைகளைப் பொதுவாக நான்கு பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம்.

1. Beta நிலை: 14 இலிருந்து 25 வரை சுழற்சிகள் ஒரு வினாடிக்கு

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

சாதாரணமாக நாம் விழித்திருந்து வேலைகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் நிலை. எம்மைச் சுற்றி நடக்கும் விடயங்களை உன்னிப்பாகக் கவனித்துக் காரியமாற்றும் நிலை. இந்த நிலையில் சிந்தித்துச் செயல்படுவோம். அதே நேரத்தில் வரும் விடயங்களைச் சிந்திப்பதன் மூலம் வடிகட்டிப் பலவிடயங்களை மூளைக்குள் போகாமலே தடுத்துவிடும் வடிகட்டியும் சுறுசுறுப்பாயிருக்கும். நல்லது எது, கெட்டது எது என்று பிரித்துப் பார்த்தபடி பரபரப்பாயிருக்கும் இந்த நிலையிலே மனத்தை இளகிய நிலையில் வைத்திருப்பது கஷ்டமாகும்.

2. Alpha நிலை: 7 - 13 சுழற்சிகள் வினாடிக்கு

மனதை இளகிய நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு உகந்த நிலை. ஒவ்வொரு இரவும் தூக்கம் முற்றாக வருவதற்கு முன்னர் இருக்கும் ஒரு லேசான மயக்கநிலை. காலையில் தூக்கத்திலிருந்து முற்றாக விழிப்பதற்கு முன்னரும் இருக்கின்ற மயக்க நிலைதான் Alpha நிலை. தூக்கத்திற்கும் விழிப்புக்கும் இடையில் உள்ள நிலை. ஓரளவிற்குச் சிந்திக்கக் கூடியதாயும் இருக்கின்ற இந்த நேரம் சிந்திக்கும் வெளிமனதிற்கும் உள்மனதிற்கும் நல்ல தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கு மிகவும் உகந்த நேரமாகும்.

3. Theta நிலை: 4 - 6 சுழற்சிகள் ஒரு வினாடிக்கு

சிந்திக்கும் மூளையுன் தொடர்பில்லாமல் தூங்குகின்ற நிலை. இந்த நிலையிலேதான் ஆக்ககரமான உள்ளுணர்வுகள் (intuitions) மனதிலே தோன்றுகின்றன. அண்டவெளிச் செய்திகள் கிடைக்கும் நேரம். அவை கிடைத்தாலும், சிந்திக்கும் மூளையுடன் தொடர்பில்லாததால் விழித்தெழும்போது மறந்துபோய்விடும். ஆனால் மனத்தைப் பண்படுத்தி வைப்பதன் மூலம் நினைவிலே வைத்திருக்கக் கூடும்.

4. Delta நிலை: 1 1/2 - 3 சுழற்சிகள் ஒரு வினாடிக்கு

அடித்துப் போட்டாற்போலத் தூங்கும் நிலை. கனவுகள் வராத நிலை. வளர்ச்சிக்குத் தேவையான hormone சுரக்கப்படுகிறது. ஒவ்வொரு இரவிலும் மிகக் குறுகிய நேரம்தான் இந்த

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

நிலைக்குச் செல்வோம். இந்த நிலையில் தூங்கிக் கொண்டிருப்பவரைத் திடீரெனத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பினால், அவரின் அன்றைய நாள் முழுவதும் சோம்பல்தனமா கவே இருக்கும்.

அனைவரும் ஒவ்வொருநாளும் சிறிது சிறிது நேரம் இந்த நான்கு நிலைகளுக்குள்ளும் இருப்போம்.

Beta நிலை காரியமாற்றும் நிலை. செய்யவேண்டிய வேலைகளில் கவனமாக இருக்கவேண்டிய நேரம். உள்மனதிற்குள்ளே ஆசைகளை விதைப்பதற்கு ஏற்ற நேரம் இல்லை.

Theta, Delta நிலைகளும் பலன் தரக்கூடிய விரும்பக்கூடிய நிலைகள் என்ற போதிலும், இந்த நிலைகளில் இருக்கும்போது சிந்திக்கும் மூளையுடன் அறவே தொடர்பில்லாததால், ஆசைகளை விதைப்பதற்கு உகந்த நேரமில்லை.

ஆனால் Alpha நிலையில் இருக்கும்போது, மனம் இளகிய நிலையில் உள்ளது. சிந்திக்கும் மூளையுடனும் தொடர்புள்ளதாயுள்ளது. Beta நிலையிலிருக்கும் போதுள்ள தர்க்கக்குணம் இருக்கமாட்டாது. உள்மனதில் பதித்து வைப்பதற்குத் தடையொன்றும் இருக்கமாட்டாது. விரும்பிய ஆசைகளை, எண்ணங்களை, நம்பிக்கைகளை உள்மனதில் பதிந்துவிடலாம்.

உதாரணமாக, ஒரு அழகான வீட்டைப் பார்க்கும்போது அதேமாதிரி வீடு நமக்கும் வேண்டும் என்ற ஆசை எழலாம். அந்த நேரத்திலே Beta நிலையில் இருந்தால், ஒவ்வொருவருக்கும் இயல்பாகவே இருக்கும் எதிர்க்கும் தடை, " பைத்தியக்காரத் தனமாக ஆசைப்படாதே. உனக்குத் தகுதியில்லை" என்று கூறி ஆசையை முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்துவிடும்.

Alpha நிலையிலே இந்தத் தடையில்லை. அழகான வீட்டைக் கற்பனை செய்து உள்மனதில் பதிந்துவிடலாம். நாம் நினைப்பதற்கு ஏற்றமாதிரி மூளை வளைந்து கொடுக்கும்.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

Alpha நிலையிலிருக்கும்போது எமது ஆசைகளைப் 'பாவனைத்திறன்' மூலம் ஒரு படக்காட்சியாக உள்மனதில் தேக்கி வைத்துவிடலாம்.

விரும்பியபோது எப்படி Alpha நிலையை அடையலாம் என்பதைப் பார்ப்பதற்கு முன்னால் 'பாவனைத்திறன்' என்றால் என்னவென்று பார்ப்போம்.

ஆக்ககரமான பாவனைத்திறன்.

முக்கியமான ஒரு உதைபந்தாட்டப் போட்டி. Penalty shoot-out இல் முடிவு தங்கியுள்ளது. Penalty அடிப்பதற்கு ஒரு வீரர் தயாராகவுள்ளார். அவர் கோல் அடிப்பதில்தான் பல்லாயிரக் கணக்கான ரசிகர்களின் நீண்ட நாள் கனவு பலிக்குமா என்பது தங்கியுள்ளது. மைதானம் மயான அமைதியில் இருந்தது. பார்ப்பவர்கள் அனைவரும் இறுக்கமான மனதுடன் இருந்தனர். அவர்கள் எல்லோரையும் விட பந்தை அடிக்கப்போகும் வீரனோ அதிகமான பதட்டத்துடன் இருந்தான். சாதாரணமாக விளையாடும்போது அங்கே சிந்திப்பதற்கு இடமில்லை. இப்போது சிந்திப்பதற்கு நேரமிருப்பதால் மனம் கற்பனையில் மிதக்கிறது.

"நான் அடிப்பது வெளியில் போய்விடுமோ?"

கடந்தகாலங்களில் அவன் அடித்த Penalty இல் இரண்டைத் தவிர மற்ற அனைத்தும் கோல்தான். ஆனால் இப்போது அவன் மனதில் அவன் முன்பு பிழைவிட்ட அந்த இரண்டு சம்பவங்களும்தான் நினைவுக்கு வருகின்றன. இரண்டு முறை அவன் கோல் கம்பத்திற்கு மேலால் அடித்திருந்தான். ஏற்கனவே பலநாட்கள் அந்தக் காட்சிகள் அவன் மனதிலே வந்து அவனைத் துன்புறுத்தியிருந்தன. இப்போதும் அந்தக் காட்சிகளே அவன் மனதில் திரும்பத் திரும்ப வந்து கொண்டிருந்தன. பந்தை அடிக்கிறான். மனதில் இருந்த காட்சி உண்மையாகவே நடைபெறுகிறது. பந்து கோல்கம்பத்திற்கு மேல் பறக்கிறது.

இதேமாதிரியான நேரத்திலே இன்னுமொரு வீரனின் மனநிலையைப் பார்ப்போம். தான் அடிக்கும் பந்து கோல் வலைக்குள் போய் விழுவதாயும், சக ஆட்டக்காரர்களும் ஆதரவாளர்களும் தன்னைப் பாராட்டுவதாகவும் கற்பனை செய்து, அந்தப் படத்தை மனதிலே படமாகப் பதிய வைத்தான்.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

அடிக்கிறான். நினைத்தமாதிரியே வெற்றிபெறுகிறான்.

கற்பனை செய்து அதை உருவகப்படுத்தி மனத்திலே பதியவைத்தால், அதை நிறைவேற்றுவதற்கான முயற்சியில் மூளையும் தனது பங்கை ஆற்றுகிறது.

இப்படியாக கற்பனைகளுக்கு உருவம் கொடுத்து அதன்மூலம் மூளையை எமக்குச் சாதகமாக வேலை செய்ய வைக்கும் இந்த முறை 'ஆக்ககரமான பாவனைத்திறன்' (Creative Visualization) என்றழைக்கப்படும். மனதிற்குள் பதிந்து வைத்திருப்பதை மூளை கவர்ந்திழுப்பது கவர்ந்திழுக்கும் சட்டம் (Law of Attraction) என்ற இயற்கைச் சட்டமாகும். புவியீர்க்கும் சட்டம் (Law of Gravity) போல இதுவும் ஒரு இயற்கைச் சட்டம்.

மரத்திலேறி விளையாடும் சிறுவனைப் பார்த்து அவன் பெற்றோர், "மரத்திலிருந்து விழுந்துவிடுவாய்" என்று எச்சரிக்க அவன் மனதிலே மரத்திலே இருந்து விழுவது மாதிரிப் படம் உருவாகிறது. மரத்திலிருந்து விழுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கிறது.

இந்த வழிமுறை விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளதா என்ற கேள்வி எழலாம். வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களுக்கும் இது உண்மையாக இருக்கின்றபோதிலும் விளையாட்டுத்துறையில் பல சோதனைகளின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

உதாரணத்திற்கு, கூடைப்பந்தாட்ட விளையாட்டில் நடந்த ஒரு சோதனையைப் பார்ப்போம். ஒரு கூடைப்பந்தாட்டக் குழுவில் இருந்த வீரர்கள் random ஆக மூன்று குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டனர். இவர்கள் எல்லோரையும் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நின்று கூடைக்குள் பந்தைப் போடச்சொல்லி அவர்களுடைய திறமையைக் குறித்து வைத்தார்கள். ஒரு குழுவை இருபது நாட்களுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு மணி நேரம் மைதானத்திற்கு வந்து கூடையில் பந்தைப்போட்டுப் பயிற்சி எடுக்க வைத்தார்கள். இந்த இருபது நாளும் கூடைப்பந்தாட்டத்தைப் பற்றி நினைத்தே பார்க்கவேண்டாம் என்று இரண்டாவது குழுவிற்குச் சொல்லப்படுகிறது. மூன்றாவது குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் இந்த இருபது நாட்களும் ஒரு மணி நேரம் பாவனைத்திறன் மூலம் பயிற்சி எடுக்குமாறு

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

பணிக்கப்பட்டார்கள். அவர்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டு தாங்கள் கூடையை நோக்கிப் பந்தைப் போடுவதாயும், பந்து கூடைக்குள் விழுவது மாதிரியும் மனதிற்குள்ளே பாவனை செய்து வந்தார்கள்.

இருபத்தோரவது நாள் அவர்கள் எல்லோருடைய திறமையும் திரும்பவும் சோதித்துப் பார்க்கப்பட்டது. உண்மையாகவே மைதானத்தில் பயிற்சி பண்ணிய முதலாவது குழு தனது திறமையை 12 % ஆல் மேம்படுத்தி இருந்தது. ஒரு விதமான பயிற்சியும் எடுக்காமல் இருந்த குழுவின் திறமை குறைந்திருந்தது. பாவனைத்திறனைப் பாவித்துப் பயிற்சி எடுத்த மூன்றாவது குழு தனது திறமையைப் 11 % ஆல் மேம்படுத்தி இருந்தது.

அதிகமான முன்னணிக் குழுக்களும் வீரர்களும் இந்தப் பாவனைத்திறன் வழிமுறையையும் தங்களது பயிற்சியின் ஒரு அங்கமாகக் கொண்டுள்ளனர்.

Jack Nickalus என்ற பிரபல Golf விளையாட்டுக்காரர் சொல்கிறார், " எனது வெற்றிக்கு எனது மனதில் உருவகப்படுத்திக்கொள்ளும் திறமைதான் 50 வீதத்திற்கு மேல் காரணம் ".

வாழ்க்கையின் மற்ற அம்சங்களில் இந்தப் பாவனைத்திறன் முறையை விஞ்ஞானரீதியாக நிரூபிப்பதற்கு முயலமுடியாததன் முக்கிய காரணம் மனிதர்களுடைய மனதில் உள்ள ஆசைகளை , உருவகங்களை அளக்கும் கருவிகள் இல்லாததுதான். அத்துடன் , ஒரே ஆசையுடன் பலர் இருந்தாலும் அவர்கள் உருவகப் படுத்துவது வித்தியாசமானது. அவர்கள் வாழ்க்கை வித்தியாசமானது. அவர்கள் செயல்படும் முறைகள் வித்தியாசமானவை. ஒருவருக்கு நிறைவேறும் குறிக்கோள் வேறொருவருக்குப் பல வருடங்கள் எடுக்கலாம். விஞ்ஞான சோதனைகளுக்குத் தேவையான கட்டுப்பாடுகளுள்ள controlled conditions ஐ உருவாக்குவது இன்னும் சாத்தியமாகவில்லை.

ஆனாலும் பாவனைத்திறனைப் பாவித்துத் தாம் தமது குறிக்கோள்களை அடைந்த மிகப்பலரும் தமது அனுபவங்களை விபரமாகக் கூறியுள்ளனர்.

500 துண்டுகளைக் கொண்ட ஒரு jigsaw puzzle ஒன்றைத்தந்து

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com

அவற்றை இணைத்து முழுப்படத்தையும் உருவாக்கச் சொன்னால் மிகவும் சிரமப்படுவோம். நாட்கணக்கில் எடுத்தாலும் முடியாமல் இருக்கும். ஆனால் அந்த 500 துண்டுகளுடன், அது உருவாக்கவேண்டிய முழுப்படத்தையும் ஒரு அச்சிட்ட தாளில் தந்தால், அதிகம் சிரமப்படாமல் எல்லாத் துண்டுகளையும் சரிவர இணைத்துவிடலாம்.

இதேமாதிரித்தான் மூளையும் செயல்படுகிறது. உங்களுக்கு விருப்பமான குறிக்கோளை நல்ல விபரமாகத் தெளிவாக மனதிற்குள் படமாகப் பதிய வைத்துவிட்டால், மூளை தேவையான சிறுசிறு துண்டுகளைத் தேடிப்பிடித்து , இணைத்து உங்கள் குறிக்கோளைப் பூர்த்தி செய்துவிடும்.

இங்கேதான் RAS என்றழைக்கப்படும் மூளையின் சிறப்பம்சம் தனது பங்கைச் செய்கிறது. முழுப்படமும் மூளைக்கு நன்றாகத் தெரிந்திருப்பதால், அதற்குத் (தனது எஜமானருக்குத்) தேவையான சிறுசிறு துண்டுகளை அடையாளம் கண்டவுடன் உங்கள் கவனத்திற்குக் கொண்டுவந்து விடுகிறது. அதையொட்டிய திசையிலேயே உங்கள் செயல்பாடுகள் அமையும்.

ஆகவே உங்கள் ஆசைகளைக் குறிக்கோள்களை உருவகப்படுத்தி மனதிற்குள் ஒரு முழுப்படமாகப் பதியவைக்கும் வழிமுறைகளைப் பார்ப்போம்.

உனது வெற்றி உனது மனதில் – 10

எந்த விடயமானாலும் நாம் நினைத்து அதைச் செய்து முடிக்க வேண்டுமென்றால், செய்யவேண்டியவற்றை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்.

1. நோக்கம், குறிக்கோள் (Intention)
2. கவனமாகச் செயல்படுதல் (Attention)

உதாரணமாக, நீங்கள் கீழ்த்தளத்திலிருந்து மேற்தளத்திற்குச் செல்ல விரும்புகிறீர்கள்.
உங்கள் நோக்கம் (intention) மேற்தளத்தை அடைவது. நீங்கள் கவனத்துடன் (attention) செய்யவேண்டியதென்ன?
ஒவ்வொரு படியாகக் கால் வைத்து ஏறவேண்டும்.

PDF Created with deskPDF PDF Writer - Trial :: http://www.docudesk.com