

# جادوی امواج مغزی



ترجمه و ویرایش : مهريار

ذهن ابزار آگاهی است. جایی که ذهن ابراز وجود می کند عقل در مانده خواهد شد. عقل بدون دلیل نمی تواند باور و کند،

ولی ذهن فقط با کمی اراده، بزرگترین ایده ها را به واقعیت بدل می سازد. ذهن حتی بی دلیل و غیر قابل اثبات توان ساختن

خیلی چیزها را دارد و این نیرویی است که از عقل بر نمی آید. از عقل به شکل محدود و در حد معادلات می توان برداشت

نمود، حال آنکه ذهن بدون درگیری با هر گونه معادله ای، فقط کفایت که در ارتعاشی مناسب آن خواسته را تصور کند.

هر تصویری، برای ذهن شدنی و ساختنی است. با ارسال و نفوذ ارتعاش و فرکانسهای خاص، می توان از ذهن نتایجی غیر

قابل باور را انتظار داشت.

## تاریخچه

راهبان بودایی و مرتاضان هندی از قدیم الایام رسم سرود خوانی، را برای ایجاد یک حالت روحی اصلاح شده داشته‌اند، و استفاده از ضربات طبل برای تحریک سربازان قبل از یک جنگ، در فرهنگهای مختلف متداول بوده است، استفاده درمانی از صوت اولین بار در سال ۱۸۹۶ تجربه شد، هنگامیکه پزشکان ایالات متحده کشف کردند که انواع مختلف موسیقی توانسته جریان خون را تحریک و شفاهیت ذهنی را افزایش دهد پی به کاربرد عظیم امواج صوتی و نقش آن در حالت‌های روحی و جسمی انسان بردند. موسیقی از دیر باز، برای برانگیختن هیجانات مورد استفاده بوده است، و در مورد نیروی التیامی موسیقی در کتاب انجیل و ادیسه هومر، گزارشهایی وجود دارد. روش جدید موسیقی درمانی در پایان جنگ جهانی دوم در ایالات متحده، در پاسخ به فشارهای عصبی فیزیولوژیکی سربازان برگشته از جنگ، توسعه پیدا کرد. موفقیت در درمان آنان، پزشکان را به سمت به کارگیری موسیقیدانها در بیمارستانها هدایت کرد، و مؤسسه ملی موزیک درمانی در سال ۱۹۵۰ در ایالات متحده تأسیس شد.

در سال ۱۹۵۸ یک رهبر کنسرت انگلیسی به نام ژولیت آلون که برای پیشقدم شدن در کار میان کودکان مبتلا به مشکلات یادگیری به معروفیت رسید، انجمن بریتانیایی موسیقی درمانی را تشکیل داد. در سال ۱۹۷۴ ان پیانیست آمریکایی یک کنسرت به نام پل نردف و یک مربی متخصص آموزش به نام کلایو رابینز، که به علت کارشان با کودکان مبتلا به خودگرایی و آشفتگی عاطفی، به شهرت رسیدند، اولین مرحله آموزشی را در لندن آغاز کردند. حدود ۳۰۰ درمانگر ماهر موزیک در بریتانیا هستند که تعدادی از آنان در سرویس سلامت ملی کار می‌کنند، که با ۷۰۰۰ نفر موجود در ایالات متحده و ۳۰۰ نفر در استرالیا برابری می‌کنند.

دستگاههای استفاده کننده از امواج صوتی به عنوان شکلی از درمان در سالهای ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ توسعه یافتند. یک شکسته‌بند انگلیسی به نام دکتر پیترومانرز درمانی را توسعه داد، که متداولترین روش مورد استفاده در ایالات متحده است. متخصصین گوش فرانسوی به نامهای دکتر گی برارد و آلفرد تاتیس روش پرورش تصحیح شنوایی (AIT) و شیوه تماتیس را پیشنهاد کردند که هر کدام نظراتی را به سمت خود جلب کردند. از جمله کاربردهای (AIT) می‌توان از آن به درمان کودکان مبتلا به اختلال در درک نوشته‌ها یا درون‌گرایی بهره برد.

## صوت درمانی

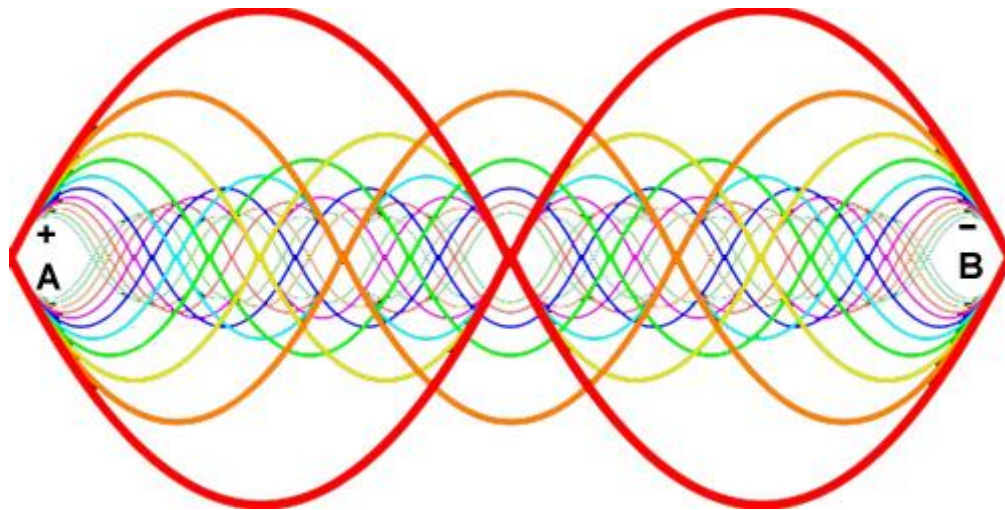
نیروی درمانی صدا اولین بار به وسیله پزشکان، در اواخر قرن نوزدهم شناخته شد. گفته می‌شود، ارتعاشات صوتی با موجهایی در فرکانسهای مختلف در اعمال معین فیزیولوژیکی و هیجانی، مانند ضربان قلب و تنفس تأثیر گذار هستند. حتی صوتهایی در فرکانسهای مافوق میزان شنوایی گوش انسان (آستانه شنوایی) می‌توانند بر روی ما تأثیر داشته باشند. درمانگرها از شیوه‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. و با یک صدا یا وسایل موزیکال یا الکترونیکی برای تولید امواج صوتی، که آنها مدعی هستند، تعادل را به بدن بر می‌گرداند و خود التیامی را افزایش می‌دهد، کار می‌کنند.

## جایگاه علمی صوت درمانی

در طبقه بندی‌های سازمان بهداشت جهانی WHO و انستیتو ملی سلامت آمریکا NIH از درمان‌های مکمل و جایگزین CAM، صوت درمانی به عنوان یکی از روش‌های هم‌هنگ سازگی ذهن-بدن قرار گرفته است. ویژگی‌های این گروه از روش‌های درمانی: کل‌نگری، درمان فرد-محور (و نه بیماری-محور)، تأکید بر شیوه زندگی، ارتباط و یگانگی با طبیعت و توجه به ابعاد معنایی سلامت است. در پژوهش‌های علمی بسیاری اثر بخشی صوت در درمان اختلالات شناختی-رفتاری مانند اضطراب، افسردگی، بیش‌فعالی، اوتیسم، ناتوانی یادگیری، اختلالات گفتاری، روان‌پریشی و عقب‌ماندگی ذهنی و نیز مشکلات جسمانی مانند سردرد‌های میگرنی و تنشی، درد مزمن، ناراحتی‌های تنفسی، بیماری‌های عروق کرونر قلب، فشارخون بالا، تهوع ناشی از شیمی‌درمانی و همچنین در تسهیل زایمان و القاء بی‌حسی و بیهوشی، به اثبات رسیده است.

## شکل تاثیر پذیری مغز از صداها

صوت به صورت موجهای فشاری، منتشر می شود، هر نوسان در فرکانس خودش، از طریق عصب شنوایی به مغز منتقل می شود. در این نظریه، پیامهای شنوایی ممکن است بر سیستم اعصاب خودکار نیز اثر گذارند، که اعضای داخلی و اعمال بدنی را تنظیم می کند.



دانشمندان معتقدند که اعضا داخلی و سلولها، بوسیله امواج صوتی درمانی، در فرکانسهای خاصی مرتعش می شوند. ارتعاش این فرکانس های صوتی در بدن سالم مقداری ثابت دارند، اما در صورت هر گونه اختلالی در میزان سطح این ارتعاشات، برای متخصصان علائمی از بیماری را بیان می کند. هدف صوت درمانی برگرداندن توازن داخلی مختل شده، به هماهنگی طبیعی آن با استفاده از امواج صوتی می باشد.

از جمله روشهایی که در درمان با امواج صوتی انجام می شود می توان روشهای زیر را نام برد:

### قرینه ها:

یک دستگاه امواج صوتی را از میان پوست به ناحیه خاصی از بدن شما منتقل می کند. این شیوه باعث می شود با به ارتعاش در آمدن سلولهای بدن، نتیجه مطلوب در درمان به این روش حاصل شود.

## شیوه AIT و تمایتنس:

در این روش بوسیله دستگاه هایی مخصوص، برای هماهنگ شدن بیمارانی که ممکن است فرکانسهای صوتی درمانی ارتباط برقرار نکنند، استفاده می شود. مانند (مبتلایان به درونگرایی و اختلال در درک نوشته ها). بیمار با تاثیر گرفتن از موزیکی که بر فرکانسهای ویژه ای تأکید دارد و با فشاری که از این صداها به مغز وارد می شود، به سمت نتایج مفید درمانی راهنمایی می شود.

## PAM:

امواج صوتی تولید شده، از طریق بلندگویی که در صندلی مخصوصی که بیمار روی آن می نشیند پخش می شوند، تاثیر این نوع از صداها درمانی برای کاهش فشارخون بوده و در ادامه فشار روی عضلات را کاهش می دهد.

این صداها، برای بیمار احساسی را ایجاد می کند که استفاده کردن از این آهنگها، برایش امکان خلق صوت خاصی را آموزش می دهد، و باعث می شود که یک حالت تفکر مناسب را تولید کند.

در این نوع از درمان معمولاً جلسات، ۱ ساعت در هفته می باشد، که به مدت چندین ماه ادامه می یابد. جلسات درمانی ممکن است در آخر هفته یا در برنامه های درمان در شب انجام شود.

## شواهد و پژوهشها

تحقیقات گسترده ای در مورد اثرات موزیک روی سیستم ایمنی در حال انجام شدن است. تحقیقاتی که در سال ۱۹۹۱ در ایالات متحده بریتانیا و آلمان به چاپ رسید، نشان داد بیمارانی که به موزیک های مناسب گوش کرده اند، بهبودی سریعتری نسبت به حد متوسط داشته اند و احساس اضطراب و ناراحتی کمتری داشته اند. برخی مطالعات انجام شده در سالهای ۱۹۹۰ و ۱۹۸۰ مانند آنهایی که به وسیله دکتر رالف اسپایتنگ در آلمان انجام شد، پیشنهاد کرده اند که موزیک با آهنگی خاص ممکن است استرس را به وسیله کم کردن ضربان قلب، فشارخون و تنفس، کاهش دهد. تحقیقات انجام شده در سال ۱۹۸۰ در اروپا، ایالات متحده و استرالیا، ثابت کرد که موزیک – درمانی می تواند در مبتلایان به معلولیت های ذهنی و جسمی نیز سودمند باشد.

## تم درمانی چیست؟

نخستین بار افلاطون فیلسوف یونانی، در کتاب «جمهور» به طبقه‌بندی تم‌ها پرداخت. وی مقام میکسولیدین را حزین، مقام دورین و فریژین را محرک و مقام لیدین را نشاط آور تعریف نمود. سپس در سال ۱۹۱۸ اواسیلیوس، تم‌ها را به چهار گروه تقویت‌کننده (tonic)، محرک (stimulative)، آرام‌بخش (sedative)، خواب‌آور (narcotic)، طبقه‌بندی نمود. در ایران نیز برای نخستین بار، براساس حالت‌های روان‌شناختی و تأثیرات عاطفی، تم‌های موسیقی به سه گروه زیر طبقه‌بندی شد:

۱) تم‌های آرام ساز Relaxation Themes

۲) تم‌های خلق ساز Mood – Making Themes

۳) تم‌های جسمانی ساز Somatization Themes

بنابراین تعریف تم درمانی در واقع تجویز موسیقی براساس تم و تأثیر احساسی و شناختی موسیقی است. در زیر به ویژگی‌های موسیقایی و روان‌شناختی هر یک از تم‌های بنیادین و موارد عمومی تجویز آنها اشاره می‌شود.

## تم‌های آرام ساز

تم‌های آرام ساز دارای ریتم و ملودی ساده و یکنواخت بوده و حداقل القای خُلق را دارا می‌باشند این صداها، تحریک‌کننده و مهیج نیستند و به عبارت دیگر، از لحاظ هیجانی و عاطفی خنثی هستند. تأثیرات روانی حرکتی در آنها اندک بوده و بیشتر در سطحی آرام اثر می‌گذارند.

در موسیقی غربی، آثار بسیاری به ویژه در موسیقی‌های الکترونیک مانند بسیاری از آثار کیتارو، ونجلیس و قطعات ارکسترهای پاپ مانند جاز ملایم، دارای تم آرام‌بخش هستند. بسیاری از تک‌نوازی‌ها نیز تأثیر آرام‌بخش دارند. برخی از آثار کلاسیک غربی و به ویژه سبک‌های لاروک (هرچند دارای تنوع در ریتم و ملودی و دینامیک هستند) نیز مناسب می‌باشند.

موسیقی دستگامی ایران، به دلیل القا خُلق‌چندان مناسب این کار نیست، اما از این میان، برخی از قطعات ماهور تم آرام‌بخش دارند. موسیقی‌های آرام ساز برای مطالعه، رانندگی (به ویژه در مسیرهای پرتراфик) و محل کار، به منظور کاهش استرس می‌تواند مفید باشد.



یکی از تقسیمات فرعی از تم‌های آرام ساز، تم‌های خلسه ساز است. از آنجا که خلسه در واقع نوعی آرامش پیشرونده و عمیق است، این تم‌ها نیز آرامشی عمیق‌تر و ناب‌تر را ایجاد می‌کنند. تم‌های خلسه ساز، ضمن دارا بودن ویژگی‌های ایجاد آرامش، با محدود کردن میدان توجه، تأثیر بر امواج مغزی و کاهش ضربان قلب و تنفس، حالتی از سبکی و خلسه به همراه آرامش عمیق را بوجود می‌آورند که ممکن است برای برخی، حالت خواب آلودگی را ایجاد کند، به همین دلیل مناسب رانندگی و مطالعه نمی‌باشند و از آن می‌تواند برای کاهش اضطراب، بی‌خوابی و ایجاد حالت هیپنوتیزم، آرام سازی و تمرینات مراقبه استفاده شود. چنین تمی را در آثار کلاسیک غربی، در سبک امپرسیونیسم که گونه‌ای ابهام و تعلیق را ایجاد می‌کند، می‌توان دریافت. همچنین موسیقی‌های سماعی (دف همراه ساز) که ریتمی یکنواخت و یا چرخشی دارند، برای ایجاد خلسه مناسبند. این آثار را تم‌های خلسه ساز نمایشی نامیده‌ایم.

## تم‌های خُلق ساز

این تم‌ها دارای ریتم و ملودی غنی و متنوع هستند به طوری که منجر به القای خلق‌هایی همچون غم یا سرخوشی می‌گردد. بسیاری از قطعات موسیقی اصیل ایرانی دارای چنین ویژگی هستند. با شنیدن این تم‌ها، یک حالت خُلقی، بسته به نوع و شرایط روان‌شناختی شنونده، ایجاد می‌گردد. موسیقی اغلب فیلم‌ها نیز دارای ویژگی‌های خلق ساز می‌باشد.

تم‌های خُلق ساز در سطح هیجان عمل می‌کنند. این تم‌ها دارای طیفی وسیع از آرام ساز تا جسمانی ساز هستند. کرانه آرام ساز آنها دارای حالتی خلسه ساز و کرانه جسمانی ساز آنها، تم‌های نمایشی را به وجود می‌آورند.



## تم‌های جسمانی ساز

این تم‌ها دارای ریتم و ملودی بسیار متنوع و اغلب دینامیک قوی و تمپوی تند بوده، به طوری که شنونده را به انجام حرکات بدنی وامی‌دارد. تأثیرات روانی حرکتی و اتونومیک آنها بالاست. این تم‌ها در سطح بدن عمل می‌کنند.

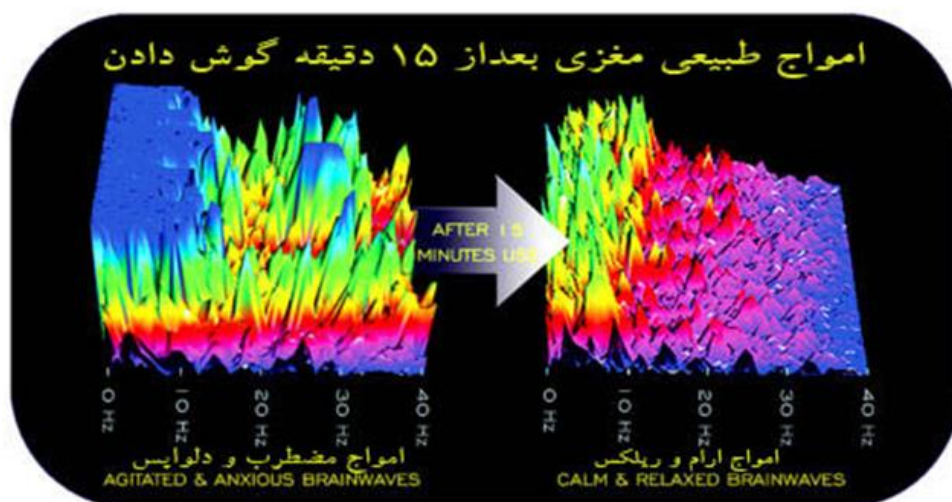
در استفاده از این تم‌ها باید به عامل زمان و شرایط روان شناختی شنونده توجه گردد. به طوری که یک تم جسمانی ساز به هنگام خواب ممکن است علاوه بر بی‌خوابی منجر به سردردهای تنشی گردد.

یکی از تقسیمات فرعی این تم، تم‌های نیرو ساز می‌باشد که در آنها، عامل ریتم و دینامیک اهمیت ویژه‌ای دارد و اغلب برای فعالیت‌های ورزشی مناسب است. از دیگر تقسیمات فرعی تم‌های جسمانی ساز، تم‌های نمایشی می‌باشد که در واقع یک تم ترکیبی است، زیرا دارای عناصری از تم خلق ساز می‌باشد. انواع موسیقی‌های شش هشتم ایرانی، راک و ... دارای چنین حالتی هستند. یکی از کاربردهای تم‌های جسمانی ساز، در صورت استفاده مناسب، تخلیه هیجانات است.

## تأثیرات مثبت امواج صوتی روی مغز

نتایج تحقیقات علمی اثبات کرده، که امواج صوتی در طول موج‌های مختلف، هر کدام به شکلی خاص و در حالت‌های گوناگون تأثیراتی مثبت در روند امواج مغزی ما خواهند داشت که این تأثیرات می‌تواند بر سلولها، اندامها و در کل بدن، تأثیراتی برای ایجاد تغییراتی سازنده در درون ما ایجاد کند.

مغز انسان دارای سلولهای عصبی است که با دریافت سیگنال‌های الکتریکی در شبانه روز ترتیب خاصی را در افکار و هدایت ما در زندگی ایجاد میکنند که به الگوها یا امواج مغزی معروف هستند. این الگوهای بسیار حساس و منحصر به فرد به شکلی مستقیم افکار، احساسات، خلق و خو و سیستم بیولوژیکی و حتی جذب اکسیژن در خون را تحت الشعاع خود قرار میدهد.



فناوری متعادل سازی امواج مغزی ( Equsync ) می تواند به سهولت ذهن و فرکانس های مغز را به سطوح مختلفی از فرکانس های ذهنی هدایت کند، پس انتظار اینکه به وسیله امواج و طراحی سیگنالهای مختلف صوتی در فرکانس های مد نظر، با شناخت عوامل کنترل کننده در مسائل و مشکلات ذهنی و جسمی، راهی برای درمان و یا کاهش این مشکلات پیدا کرد.

از طریق انتقال سطح امواج توسط فرکانس های پیشرفته و نحوه ی تاثیر گذاری این امواج در ضمیر خود آگاه و ناخود آگاه مغز، بنا به تشخیص متخصصان این زمینه، میتوان هر نوع استفاده از این امواج را بُرد.

در حالت عادی و در زندگی روزمره، سطح امواج فکری و ذهنی مغز در حالت بتا قرار دارد و امواج مغزی در این سطح ، بیشترین فعالیت و کمترین تمرکز را دارند که این شکل از حالت فکری به نسبت سایر سطوح فرکانسی مغز، کمترین کارایی و کمترین آرامش را دارد.

امواج صوتی (Equsync) با قدرت تاثیر گذار خود مغز را از حالت فعال و پرمشغله ی بتا خارج نموده و سطح فرکانس های مغزی را به امواج آرامتر و تاثیر گذار تر (امواج آلفا و تتا) منتقل میکند که این هدف اصلی امواج صوتی درمانی می باشد و ما با شناخت امواج و سطوح مختلف مغزی خود را در یک حالت مدیتیشن عمیق قرار میدهیم که این به نوبه خود می تواند معجزه ای بزرگ باشد، چرا که حالات مدیتیشن برای رفتن به سطح برتر، بسیار تخصصی بوده و با تمرینات مداوم بدست می آید.

## توضیح فرکانس ها و محدوده سطح امواج مغزی

### امواج بتا:

سطح فرکانس امواج مغزی در حالت بتا ۱۳-۴۰ هرتز میباشد. این سطح از امواج مغزی حالت معمول در فعالیتهای روزانه ما می باشد که ما در حالت بیداری و در حین کارهای عادی در این سطح قرار داریم و این حالت، آگاهی بیرونی ما یا ضمیر خودآگاه می باشد. در سطح بتا حالت های مغزی مثل استرس، اعتیاد به حالت های مختلف فکری، نگرانی های گوناگون، اختلال های ذهنی، خشم، کینه، ترس، آشفتگی های مختلف فکری، نفرت و حسادت وجود دارد که هر کدام از این احساسات در زمان غلبه بر ما می تواند فکر، روح و حتی جسم ما را تحت تاثیر نیروی منفی خود قرار دهد. بی خوابی نیز یکی از ثمرات قرار داشتن بیش از حد در حالت بتا می باشد که حضور در این سطح ذهنی باعث خستگی و از بین رفتن انرژی روحی و فکری می شود. این خود دلیلی بر پر مشغله و خسته کننده بودن این سطح از فرکانس ذهنی است. قرار گرفتن بیش از حد در حالت بتا، می تواند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می شود.

### امواج آلفا:

سطح فرکانس امواج مغزی در حالت آلفا ۷-۱۳ هرتز می باشد. وضعیت فرکانس امواج مغزی در سطح آلفا دقیقاً جایی است که در حالت های مدیتیشن تجربه می شود. ما در حالت آلفا با گنجینه ای از خلاقیت و انرژی روبه رو میشویم که در سطح زیرین وضعیت آگاهانه ما قرار دارد و برای دسترسی به این گنجینه می بایست در سطح آلفا که سطحی از ضمیر ناخودآگاه است قرار گرفت. در زمان قرار گرفتن در سطح امواج آلفا آرامشی عمیق در درون ما بوجود می آید که تمام حواس ظاهری مثل ترس، خشم، دلوپسی، نگرانی و غیره را از بدن خارج می کند. رسیدن به چنین حالتی تمرکزی قابل توجه در ما ایجاد میکند که در نتیجه گیری کارهای مهم برای ما موثر خواهد بود.

مطالعات و تحقیقات نشان میدهد که ورزشکاران حرفه ای و قهرمانان در زمان مسابقات و لحظات حساس، در رقابتهای ورزشی می توانند برای داشتن بالاترین سطح تمرکز خود را برای لحظاتی کوتاه، به سطح آلفا برسانند و با دانستن این تکنیک می توانند بیشترین استفاده را از مهارت و توانایی خود ببرند. حال آنکه، ورزشکاران آماتور و کم تجربه بجای تمرکز در زمان رقابت، بیشترین انرژی خود را در حالتی پر اضطراب هدر می دهند که همان سطوح بتا می باشد.

در سطح آلفا، ذهن بیشترین آمادگی را برای پردازش اطلاعات دارد که این حالت باعث ایجاد بالاترین سطح کارایی فکری و حضور ذهن می شود.

امواج آلفا باعث می شوند تا بهترین و ناب ترین ایده ها و افکار بصورت انفجاری زیبا در ذهن بوجود آیند. البته جای شک نیست که افراد خلاق، دانسته یا ندانسته توانایی رسیدن به این سطح فرکانس مغزی را در زمانهایی خاص دارند.

با بدست آوردن راهی برای تجربه کردن حالت آلفا بصورت روزمره و به شکل تمرینی مداوم، مشکلاتی مثل عاداتهای بد، نگرانی های ناخواسته، اضطراب و دلهره های بی مورد، نفرت های قدیمی و سایر خود آزاری های فکری، که در طی زمان و بدلیل حوادث یا خبرهای بد در ما بوجود آمده، خود بخود شروع به ذوب شدن نموده و از بین می روند.

قرار گرفتن در سطح آلفا احساساتی همچون: صلح، شادی، احساس آسایش و راحتی، سهولت در یادگیری و هماهنگی با دنیای پیرامون را بوجود می آورد. تجربه این حالتها بصورتی ماندگارتر از شادیها و لذتهای سطوح بتا می باشد. بعنوان مثال تجربه شادی در سطح آلفا بقدری ماندگار و عمیق است که خاطره آن در تک تک سلولهای بدن ذخیره میشود. در سطح امواج آلفا به دلیل تمرکز بالای ذهنی یادگیری و درک مطالب و همچنین ذخیره اطلاعات به صورتی باور نکردنی با سطح بتا تفاوت دارد. تسلط امواج آلفا بر مغز و بالتبع بر سطح فکری و اندیشه ما بسیار زیاد است به نحوی که اولین سطح از ضمیر ناخودآگاه بطور کامل در اختیار امواج آلفا و تلقینات این سطح قرار دارد. در هر صورت باید گفت که آلفا دروازه ای به لایه های عمیق آگاهی در انسان است.

### قرار گرفتن در محدوده آلفا با استفاده از امواج صوتی

نتایج حاصل از شنیدن امواج صوتی صدای طلایی، در ابتدایی ترین حالات، آرامشی لطیف، در عین سهولت ایجاد می کنند که در این حالت، ذهن پرشی آرام بر روی سطح آلفا انجام میدهد. حالت آلفا مسیری دلپذیر از آرامشی ملایم است که بصورت طبیعی و روزمره در زمانی کوتاه، بین خواب و بیداری، چند دقیقه قبل از خوابیدن و چند دقیقه قبل از بیداری کامل، برای ما بوجود می آید. در حالت آلفا آگاهی ذهن، کاملاً روشن و دسترسی به اطلاعات بسیار روان است و خلاقیت در ذهن به خودی خود بوجود می آید و در این حالت ذهن به پیشنهادهای مثبت، به آسانی پاسخ داده و آنها را پذیرش می کند، پس با شناخت کافی از این سطح، می توان دریافت که با قرار گرفتن در این حالت، می شود به راحتی، آرزوها و خواسته های خود را تثبیت کرد.

## امواج تتا

فرکانس امواج مغزی در حالت تتا بین ۴-۷ هرتز است. این حالت معمولاً در مراقبه های عمیق و در حالت های روحانی خاص بوجود می آید و فعالیت های مغزی در این محدوده به آستانه لغزیدن به مرحله خواب کامل کاهش می یابد به نحوی که مغز تقریباً به سکوت مطلق نزدیک می شود. این حالت یکی از زمینه های آرامش درونی است که با لغات و کلمات قابل وصف نیست و در صورت حصول این فرآیند، تجربه ای فوق العاده خواهد بود. در سطح تتا امواج ذهنی و احساسات ما به شکلی ماورایی با دیگران مرتبط می شود و حالت های تله پاتیک بین ما و اطرافیان ما به طور ناخواسته بوجود می آید.

اغلب اوقات افرادی که حالت تتا را تجربه می کنند حسی شبیه به شناور بودن را تجربه می کنند و گاهی نیز در سطح تتا راههایی برای حل مسائل پیچیده در زندگی بصورتی ناخواسته به ذهن تلقین می شود.

رویاهای روشن و واضحی که در خواب مشاهده می کنیم، معمولاً در سطح تتا شکل می گیرد که سرچشمه این رویاها مرتبط با شهود درونی ماست. این رویاهای روشن اتفاقات و وقایعی است که در آینده ممکن است برای ما شکل بگیرد البته معنی و تفسیر این قبیل تصاویر ذهنی برای هر کسی ترجمه و زبان خاص خود را دارد. در سطح امواج تتا خاطرات فراموش شده به سطح می آیند و دوباره یادآوری می شوند.

سطح فرکانس ذهنی در کودکان معمولاً به تتا نزدیک است و این دلیل یادگیری بیشتر و حافظه ماندگارتر برای آنهاست. امواج تتا لحظاتی کوتاه هستند که در بخشهایی از حالت آلفا بوجود می آیند و ممکن است در حالت بیداری یا قسمتهایی از خواب عمیق ایجاد شوند.

این سطح از فرکانس های ذهنی احتمالاً محبوب ترین نوع انتخاب است. تسلط امواج تتا بر فرکانس های مغزی، به نحوی معجزه آسا باعث رفع استرس و اضطراب های شدید می باشد. در سطح تتا ضمن دریافت حس آرامشی عمیق، مزایایی همچون کاهش مشغله های بی مورد مغزی و کمک به بهبود حافظه برای ما رخ می دهد. در آرامش عمیق تتا فشارخون تنظیم می شود و تنفس و ضربان قلب کاملاً آرام و راحت انجام می شود که این حالت باعث روندی به سمت سلامت بیشتر خواهد بود. در حالت تتا ممکن است چشمه هایی زنده از تصاویر ذهنی را تجربه کنیم، زیرا در این فرکانس، ذهن به اطلاعات و خاطرات ضمیر ناخودآگاه رجوع می کند، که این اطلاعات در ضمیر خودآگاه موجود نیست. بعنوان مثال، از جمله استفاده های خاصی که از این حالت برده می شود، می توان گفت که برای تسهیل در روند تلقین پذیری، در برنامه های هیپنوتیزم، سوژه را به این حالت منتقل می کنند.

## محدوده دلتا

امواج مغزی دلتا، معمولاً در حالت خواب عمیق بوجود می آید، جایی که جسم حالتی شبیه به بدن بدون روح دارد. حالت دلتا حالتی عمیق از ناخودآگاه است که قرار گرفتن در این محدوده ذهنی برای سلامتی جسمی و روحی بسیار مناسب و مؤثر است. افرادی که از طریق مدیتیشن قادر هستند که خود را در حالت دلتا قرار دهند گاهی به تجربیات خاص ماورایی دست پیدا می کنند.

## آیا واقعاً امواج صوتی صدای طلایی موثر هستند؟

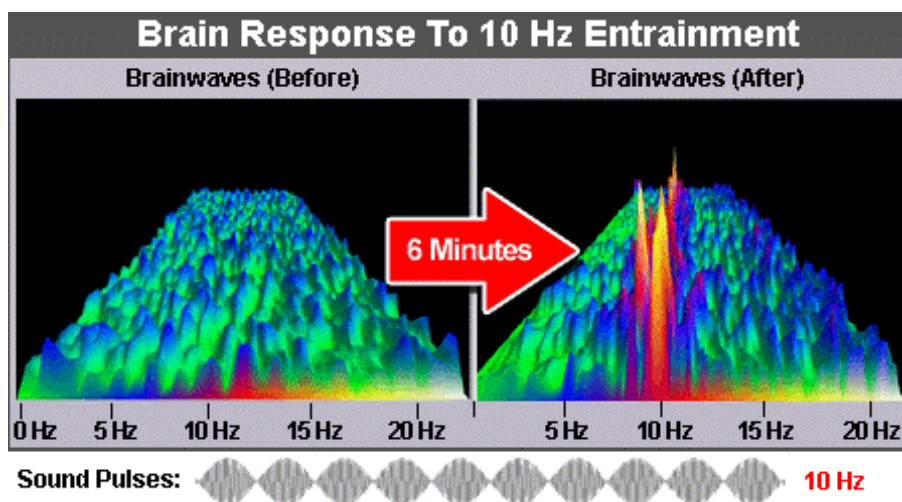
در اینجا باید گفت که در دنیایی که ما زندگی می کنیم، چشم انداز تجاری باعث می شود که تبلیغات گوناگون موجب پنهان شدن محصولات مفید در لابلای بنرهای رنگین تبلیغاتی، از سوی محصولات بی ارزش شود که پیدا کردن آن مثل جستن سوزن در انبار کاه است. یافتن صداهای جادویی و تاثیر گذار هم به نوبه خود دشوار است و این حالت باعث می شود که بیان دیدگاه مطمئن درباره تاثیر کمک و سودی که برای مخاطب خود دارد مشکل باشد.



شکی نیست که صدای طلایی می تواند با قدرت و پیچیدگی تکنولوژی منحصر به فرد، نتایج عالی برای هر کسی که مشتاق تغییر در زندگیست را داشته باشد و میدانیم که حتماً پس از دسترسی و استفاده از این برنامه مفید حالت های عمیق آرامش را تجربه خواهید کرد، اما بد نیست اینجا کمی از سرعت خود بکاهیم و کمی اطمینان را کنار بگذاریم. ممکن است برداشت مخاطب و خواننده این نوشته، شکلی از بازاریابی را تداعی کند و این برای بیان یک مطلب علمی اصلاً خوب نیست. با کنار گذاشتن حرف های تبلیغاتی، باید بگوییم که مغز انسان با قدرتی که در درون خود دارد می تواند بالاترین تکنولوژی و روش ها را به زیر آورد، و نیز با توجه به قدرت مغز باید گفت و تایید کرد که در صورت مقاومت و لجبازی مغز، اثر بسیاری از کاربردها کم خواهد شد. با دانستن این موضوع شاید بهتر است بگوییم که نمی توان انتظار داشت یک برنامه هر چند که موثر و قابل اعتماد باشد، بتواند در زمانی کوتاه، تمرکز یا عمق فرکانس ذهنی شما را به حد یک راهب با تجربه برساند آن هم با فشردن یک دکمه یا انجام یکبار تمرین توسط آن برنامه. با وجود اینکه ذهن، بالقوه هم می تواند و هم نمی تواند که یک ماشین باشد، ولی باز هم بوسیله برنامه هایی مدوّن از آگاهی، می توان در یک مسیر معقول، دست به تغییراتی در ساختار پیچیده مغز زد و ما مطمئن هستیم که می توان به کمک برنامه های امواج صوتی صدای طلایی با نفوذ امواج بر لایه های مغزی، نتایجی قابل قبول بدست آورد و قطعاً این فرایند با سرعتی معقول و در حد باور خواهد بود. مغز فراتر از همه چیز است و فقط می توان به آن جهت داد و به آرامی آن را هدایت نمود.

## تغییرات حاصل شده از نتایج امواج صوتی صدای طلایی

در اینجا بیان تغییرات حاصل شده از نتایج استفاده برنامه های صوتی، بر روی رفتار افراد لازم می باشد، چرا که با تغییرات در ساختار مغز شما می تواند روحیه و واکنش شما نسبت به رفتارهای متقابل از سوی جامعه تغییر کند. تردیدی نیست که این تغییرات شخصیتی به سمت مهربانی، صبر و گذشت و از همه مهم تر آرامش در مقابل واکنش های دنیای اطراف خواهد بود. بدیهی است که حد و اندازه این تغییرات در بعضی افراد بیشتر خواهد بود حال آنکه در برخی دیگر تغییرات بصورت جزئی و نامحسوس می باشد.



نکته مهم:

برخی ممکن است که سالها در مسیر مدیتیشن و حالت های مختلف مراقبه قرار داشته باشند و احساس کنند که پس از سال ها انجام مرارت در تمرینات مداوم و کسب سطوحی از تمرکز، برای رسیدن به فرکانس های مغزی ممکن است با استفاده از موزیک مدیتیشن صدای طلایی و تغییرات در ساختار مغزی تمام زحمات سالها و تمرینات گذشته بر باد رود، ولی این چنین نیست چون برنامه ی مؤثر و موفق صدای جادویی، همسو با فعالیت های عرفانی و ذهنی می باشد و بگونه ای باد را در بادبان شما انداخته و سرعت حرکت شما را به سوی جلو بیشتر خواهد نمود.



## تأثیر ارتعاشات صوتی بر روی چاکراها

چاکرا یک کلمه سانسکریت می باشد و در فرهنگ هند به معنی چرخ است. چاکراها، مراکز انرژی هستند که از طریق آنها انرژی اتریکی و توان، برای تمام فعالیت های ذهنی و جسمی تامین می شود. چاکراهای انسان شبیه به گرد و غباری رنگین بر روی این چرخ ها هستند و شکل این غبار شبیه به قیف هایی دوار، روی نقاطی از ستون فقرات قرار دارند.

از طریق نادی ها، چاکراها انرژی حیاتی را در قسمت های مختلف بدن به گردش در می آورند و آن را به فرکانس های مورد نیاز مناطق مختلف بدن فیزیکی برای نگهداری و تقویت جسم تبدیل می کنند.

انرژی در همه جا و در همه چیز وجود دارد و انرژی در بدن ما توسط چاکراها ذخیره، تنظیم و به اشکال مختلف، برای قسمت های گوناگون بدن تقسیم و هدایت می شود. این مراکز انرژی یا چاکراها (چرخ های نور) نامیده می شود. از طریق چاکراها، برای تمام فعالیت ها و ارتعاشاتی که می گیریم و یا می فرستیم، مقدار مشخصی از انرژی در اختیار قسمت های مختلف بدن قرار می گیرد. اگر کارایی و نقش حیاتی این هفت مرکز انرژی را بدانیم، می توانیم دریابیم که در شیوه زندگی ما، توانایی های ما، تصمیمات و آنچه را که ما در حال تلاش برای تغییر دادن آنیم چقدر موثر هستند. ما توسط توانایی های این مراکز انرژی آنچه که ما را به سمت بهتر بودن راهنمایی می کند، می سازیم.

هر چاکرا دارای یک رنگ مخصوص به خود می باشد و هر رنگ نیز ارتعاش و انرژی خود را به شکلی، در بدن و دنیای اطراف پخش می کند که این ارتعاش باعث جذب یا دفع خواسته ها و ناخواسته خواهد بود.

در اینجا مروری کلی از اهمیت هفت چاکرای مهم و انواع انرژی مربوط به آنها بیان می کنیم.

هر چاکرا با یکی از عناصر زمین، آب، هوا و ذهن در ارتباط است. این عناصر موادی فراتر از مواد قابل رویت و ملموس در دنیای پیرامون ما می باشند. این مواد از عناصر NEG هستند که شیمی مدرن آنها را بیان می کند. اینها معادل واژه هایی مثل: جامد، مایع یا گاز، هوا، و اتریکی هستند که این شکل از عناصر، با آزمایشات عادی و معمول قابل مشاهده نیستند.

هفت چاکرای اصلی بصورت مستقیم مسئول سلامت جسمی، احساسی و معنوی ما هستند. اگر چاکراهای ما ناسازگار یا کم انرژی باشند، موجب می شود انرژی لازم برای جسم و روح ما به اندازه کافی وجود نداشته باشد و اثر این کمبود انرژی در رفتار و تصمیمات ما قابل مشاهده است، در این حالت ما تاثیر کمی بر دیگران و دنیای اطراف خواهیم داشت.

هر انسان، درخت و سنگ نیز فرکانسی در حد خود ساطع می کند. هر صدایی یک نت خاص دارد که این صدا می تواند صدای برخاسته از یک کلید پیانو یا صدای شلیک یک گلوله باشد، و نت برخاسته از این صدا موجی از انرژی ایجاد میکند که این موج در مسیر خود بر هر چیزی به نحوی تاثیر مثبت یا منفی خواهد گذاشت. اثر ایجاد شده از هر نت، می تواند حالت یا انرژی خاصی را بر یکی از مراکز انرژی در بدن ایجاد کند.

برای متعادل کردن چاکراها در انسان، فرکانس هایی ساخته شده از اوج علم و تکنولوژی وجود دارد که می تواند چاکراها را متعادل کرده و آنها را در هماهنگی با هم قرار دهد تا ما بتوانیم در این حالت متعادل به درستی عمل کنیم. وقتی فرکانس چاکراهای ما هماهنگ و متعادل هستند، احساس می کنیم که به دیگران و دنیای اطراف متصل و وابسته هستیم و این حس اتصال موجب می شود تا عشقی انسانی از وجود ما به تمام اطراف و اطرافیان به شکل نوری زیبا ساطع شود. اما وقتی که چاکراهای ما خارج از تعادل هستند، مشکلات زیادی برای ما می تواند بوجود آید. مثل حالاتی ناخوشایند که موجب خشم یا ناراحتی ما خواهد شد و در این حالات ما انرژی لازم برای کنترل خود و رفتارهای خود را نداریم و در ادامه این حالت ها ممکن است تغییراتی ناگهانی مانند تغییر در حالات احساساتی شدن ناگهانی، استرس شدید، و شوک های عصبی یا تحلیل رفتن انرژی در ما بوجود آید.

آزمایش های علمی نشان می دهد که صداهای ناخوشایند باعث افزایش فشارخون، بالا بردن ضربان قلب و سطحی شدن ریتم تنفس می شود. فرکانس ها همچنین می توانند تاثیر مثبتی روی ما داشته باشند و این فقط به آنچه که ما گوش می دهیم بستگی دارد. یک محقق کشف کرد که گیاهان کشاورزی هنگامی که با صدای موسیقی مواجه می شوند، به میزان شگفت انگیزی رشد بیشتری می کنند.

## پاکسازی ترتیبی هفت چاکرا بوسیله امواج صوتی

اگر در طی روز حالتهایی همچون: احساس افسردگی یا رخوت، احساس بی انگیزه بودن، حس سردی و بی میلی برای انجام کارهای روزمره و یا نداشتن نشاط نسبت به قبل، برای شما بوجود آمده، حتماً لازم است چاکراهای خود را پاکسازی و هماهنگ سازی کنید. این فرکانس صوتی ارزشمند نه تنها برای پاکسازی چاکراهای شما بسیار مفید است بلکه می تواند به رفع انسداد در هر کدام از چاکراهای شما کمک کند.

این موزیک مدیتیشن که موسیقی پاکسازی چاکراها نامگذاری شده است یک فایل صوتی ایمن و علمی با پشتوانه علمی و پژوهشی دانشمندان این عرصه می باشد که پس اثبات نتایج حاصل از آن جهت استفاده علاقمندان این زمینه توسط سایت های معتبر اروپایی عرضه گردید.



صدای تدوین شده برای پاکسازی ترتیبی = ۴۴۰ هرتز

پاکسازی چاکرای ریشه = ۴۳۲ هرتز

پاکسازی چاکرای دوم = ۳۰۳ هرتز تا ۳۱۱ هرتز

پاکسازی چاکرای سوم = ۱۸۲ هرتز

پاکسازی چاکرای قلب = ۲۵۶ هرتز تا ۲۶۴ هرتز

پاکسازی چاکرای گلو = ۱۹۲ هرتز تا ۲۰۰ هرتز

پاکسازی و تنظیم چاکرای چشم سوم = ۱۴۴ هرتز تا ۱۵۲ هرتز

پاکسازی چاکرای تاج = ۴۳۲ هرتز تا ۴۴۰ هرتز

برای ایجاد بهترین نتایج لازم است در موقعیت راحت نشسته و امواج صدای طلایی را از ابتدا تا انتها گوش کنید. شما می توانید از این صدای زیبا برای تقویت و بهبود در حالت مدیتیشن استفاده کنید.

استفاده از فرکانس مخصوص هر چاکرا، مستقیم ترین شکل تعادل و تحریک چاکرا است.

با توجه به توضیحات ارائه شده در متن بالا، باید باور داشت که تاثیر امواج صوتی روی روح، جسم و چاکراهای ما قابل اثبات بوده و با داشتن برنامه ای مستمر و استفاده از روشی مطمئن و ساده مثل این امواج صوتی، می توان از این طریق به خواسته ها و نیازها و حتی به درمان برخی مشکلات دست یافت.

در یک برنامه مدیتیشن و عرفانی، مهم ترین فاکتور که برای سهولت رسیدن به فرکانس عالی در یک نشست مدیتیشن لازم است، فضای مدیتیت می باشد. این نیاز توسط موسیقی نهفته در پس زمینه صدای طلایی قرار داده شده است تا برای مخاطب این فضا را ایجاد کند

## شجاعت در تصمیم گیری به کمک امواج صوتی

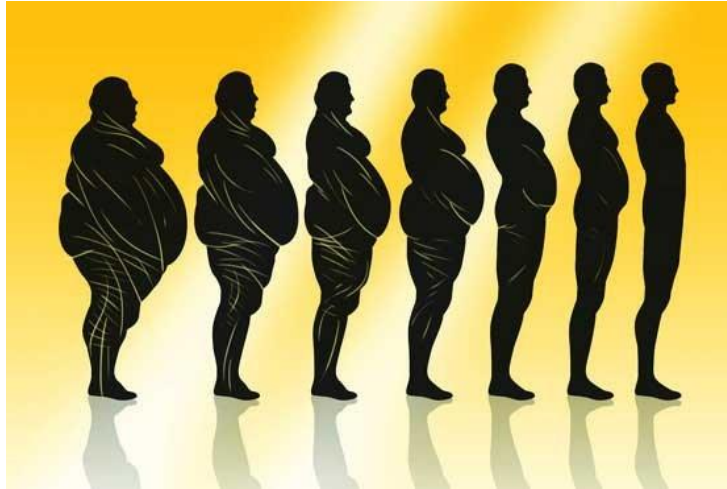
این ملودی و زنگ های موجود در آن، صورتی از یک موسیقی بی نظیر لایه بندی شده با تکنولوژی نفوذ در مغز توسط امواج ایزوچرونیک می باشد، که موجب ایجاد صدایی جهت افزایش جسارت و شجاعت در تصمیم گیریها، ضمن احساس صلح و آرامش در شنندگان خواهد شد.

این صدا بصورت ضرب آهنگ دوگانه در حالت جابجایی امواج از فرکانس حامل ۳۶۰ هرتز استفاده می کند. این صدا به عنوان "فرکانس تعادل" شناخته شده است و احساسات شادی و هماهنگی را در یک حس شور و هیجان به ارمغان می آورد. فرکانس های این صدا، دارای یک ضرب آهنگ دوطرفه ۰.۹ هرتز، و یک فرکانس دلتا با حجم کمی از هیجان می باشد.

صدای ایزوچرونیک در این موسیقی از فرکانس حامل ۹۰ هرتز استفاده می کند که با احساسات خوب، سلامتی، تعادل و امنیت همراه است. پالس ایزو نیز به پالس یوپیچی ۰.۹ هرتز تنظیم شده است که در ادامه به این موسیقی افزوده شده است.

## امواج صوتی برای کمک به لاغری و کاهش وزن

امروزه مشکل اضافه وزن و چاقی، برای عده زیادی از مردم دنیا، معضلی بزرگ برای عده کثیری از جامعه در همه سنین شده که دلیل اصلی آن، شکل زندگی ماشینی کم تحرک و همچنین تغییر ذائقه ی مردم به سمت غذاهای فست فود و چرب، می باشد.



مشکل اینجاست که اغلب مردم نه تنها سعی دارند که بی زحمت و راحت وزن خود را کم کرده و در کنار شکم چرانی و پرخوری، اندامی مناسب داشته باشند. در گوشه کنار دنیا روشهای گوناگون و تبلیغات رنگارنگ، برنامه ها و داروهایی با عنوان کاهش وزن و لاغری به مردم عرضه میشود که هر کدام یا کارایی کمی دارند یا از عوارض بالایی برخوردار هستند و در نهایت به این منتهی می شود که کارایی آن قابل قبول نبوده و موثر نیست. ما در اینجا نوعی جدید از برنامه های چربی سوز را ارائه میدهم که با استفاده از علم و تکنولوژی راهی آسان برای حل این مشکل می باشد. امواج صوتی دو ضربی و تک ضربی محصولی مطمئن و ارزان است که توسط این سایت به شما معرفی می گردد. استفاده از صداهای امواج صوتی دو ضربی و تک ضربی، راهی نوین برای رسیدن به حل مشکل چاقی و اضافه وزن می باشد. در این نوع از برنامه با ایجاد نوعی خاص از ضربات صوتی به شکلی تعیین شده برای هر گوش، اثری بر مغز میگذاریم که نتیجه آن فرمانی است که موجب می شود حرارت در نقاط مختلف بدن ایجاد شده و به از بین بردن توده های چربی کمک شود. جالب اینجاست که این برنامه را در هنگام رسیدگی به برنامه های عادی روزمره نیز می توان اجرا نمود. و می توان در حین استفاده از این صدای موثر و کارا، به سایر فعالیتهای زندگی نیز پرداخت. مثلاً در هین مطالعه، در حین قدم زدن و یا کارهایی که نیاز به دقت ندارد (در حین رانندگی اصلاً توصیه نمی شود) و یا حتی در هنگام استراحت می توان به این برنامه پرداخت.

مقدار اثر این برنامه ی جالب روی هر کسی بستگی به جدیت استفاده از آن را دارد و در صورت استفاده مداوم و به موقع می تواند در مدتی کوتاه ، اثری چشمگیر در شما ایجاد کند. برای مثال با عنوان اینکه حتی در دقایق اول گوش دادن به این صدا، میتوان تحریرات چربی سوزی را بصورت ایجاد حرارت در سطح کل بدن حس کرد به شما اطمینان میدهیم که این برنامه یکی از موثر ترین ها برای این منظور می باشد و میدانیم که این حالت بی دلیل بوجود نیامده و قطعاً کارایی و تاثیر این برنامه را به ما اعلام خواهد کرد. البته موارد مختلفی از ایجاد گرما در راههای گوناگون کاهش وزن وجود دارد که بعضی از آنها سخت و دشوار و ذجر آور بوده و برخی دیگر فقط با ایجاد حرارت روی یک موضع خاص عمل می کند. حال آنکه برنامه صدای طلایی، با ایجاد نوعی از فرمان عصبی که توسط مغز از طریق این امواج ایجاد می شود بشکلی کاملاً طبیعی و بدون عوارض شروع به از بین بردن حجم چربی انباشته شده در بدن می نماید و این فرایند توسط خود بدن طرح ریزی و اجرا می شود. بهترین مزیت این شکل از چربی سوزی این است که به نسبت مناسب در تمام بدن بصورت یکسان عمل می کند و این نوع از چربی سوزی شامل چربی های بافت های داخلی اعضای بدن می شود. در نهایت باید گفت که اگر شما درباره کاهش وزن و رسیدن به تناسبی دلخواه جدی هستید، به جرات می توان گفت که یکی از موثر ترین و راحتترین برنامه های کاهش وزن پیش روی شماست.

## تأثیر امواج صوتی بر موفقیت در کنکور و آزمونها

کمک به یادگیری و مطالعه فوق العاده می باشد و به ما جهت حفظ برقراری ارتباط با برنامه مورد نظر و تمرکز روی آن کمک می کند. می توان این صدا را همزمان با انجام کار یا مطالعه بصورتی ملایم استفاده کرد و از اثرات مفید آن بهره جست. این صدا با تنظیم ضرب آهنگ های پیایی و صعود کننده بدون حالت تساوی برای دو گوش و ارتقاء میزان تاثیر در حالتی تسریع شده با استفاده از صدای اصلی برای رساندن انرژی به مغز و نفوذ صداهای نهفته در صدای اصلی می باشد که در حد خود و جهت کمک به یادگیری و ایجاد استعدادهای بالقوه بسیار قدرتمند و موثر است.



اگر خود را برای یک آزمون مهم آماده می کنید یا در حال نوشتن یک مقاله ی نسبتاً سنگین هستید و یا برای پایان دادن به پروژه ی خود نیاز به تمرکز بیشتری دارید، این صدا می تواند مثل یک دوست خوب تا پایان کار، شما را حمایت کند. این صدا یک فرکانس باس مونوتید ۴۰ هرتز است که با هدایت شما به سطح گاما و تقویت امواج مغزی، قدرت پردازش را در ذهن شما به سطح بالایی می رساند و اطلاعات شما را غنی سازی می کند.

به عقیده دانشمندان، حتی ساده ترین ادراک در مغز انسان، یک فرایند پیچیده و شگفت آور است که برای درک کوچکترین مطالب، پردازشی عظیم در مغز صورت می گیرد و این در حالی است که گاهی برای انجام پردازش در مغز نیاز به تمرکز و نیرویی بیشتر داریم که میتوان به کمک برخی تکنیک ها و یا برنامه کمکی صدای طلایی به تمرکز لازم دست یافت. طبق مشاهدات دانشمندان امواج ۴۰ هرتز، موجب اتصال ساختارهای پردازشی سریع در کورتکس مغز و تالاموس می شود که پردازش اطلاعات پیشرفته فکری در این ناحیه رخ می دهد.

پالس های ۴۰ هرتز تنظیم شده در این صدا منجر به هماهنگ سازی نورون های مغزی مختص به پردازش تحریکات حسی می شوند. فرکانس ۴۰ هرتز یکی از فرکانسهای مهم امواج مغزی است، چرا که به عقیده برخی از دانشمندان، این فرکانس موتور سیستم عامل مرکزی مغز می باشد. فرکانس حامل مورد استفاده برای تمام ضرب آهنگ های دوتایی در این صدا ۵۲۸ هرتز است. این آهنگ در این فرکانس خاص ما را به تحولی باورنکردنی و تغییراتی معجزه آسا هدایت می کند. در یک ساعت اول این برنامه صوتی، فرکانس های دوضربی ۱۲ هرتز برای آماده سازی اولیه مغز پخش می شود. این فرکانس با حالت آلفای بالایی که دارد باعث تحریک مغز برای وضوح روانی می شود. در ساعت دوم این برنامه، فرکانس ۱۴ هرتز در سطح پایینی از بتا پخش می شود. ۱۴ هرتز در مغز توانایی تمرکز و توجه را به ما می دهد. این یک فرکانس بسیار موثر برای تمرکز بر روی وظایف است. فرکانس ۱۲ و ۱۴ هرتز به عنوان فرکانس یادگیری شناخته شده اند و برای جذب اطلاعات زمانی که قصد یاد آوری آنها را دارید مناسب هستند. در ساعت سوم این برنامه فرکانس بتای ۲۰ هرتز پخش می شود، این فرکانس تحریک زیادی ایجاد می کند و آخرین ضربه های صوتی لازم را برای بوجود آمدن انرژی مورد نیاز را وارد می کند. فضا سازی تنظیم شده در این صدا نیز با یک صدای ایزوچرونیک لایه بندی شده است که هم کمک به دلنشین بودن شنیداری آن می کند و فرکانس پایه برای امواج ایزوچرونیک استفاده شده در این صوت ۱۴۴.۷۲ هرتز است.

## قدرت یک موسیقی و یک صدای خوب

هرکدام از ما ممکن است بنا به صلیقه خود به آهنگی خاص چنان علاقه داشته باشیم که در زمان گوش دادن به آن، تمام موهای بدنمان سیخ شوند یا با شنیدن یک آهنگ، چنان انرژی بگیریم که در پوست خود نگنجیم یا چنان غمگین شویم که اشک از چشمانمان جاری شود. اینها همه از قدرت اعجاز یک موسیقی خوب و قوی است که می تواند با اجرای یک نُت خاص از یک نوع موسیقی، چنین اثراتی بر روی یک انسان داشته باشد.





واقعاً یک موسیقی مناسب با ترکیب و تنظیم خوب می تواند اثری عمیق و آرامبخش برای هر کسی داشته باشد و نکته ای که قصد بیان آن را دارم این است که کیفیت و احساس موسیقی که انتخاب می شود مهمترین قسمت این موضوع است. بنابراین اشتیاق شما برای داشتن چنین برنامه ی مفیدی، برای کمک به بهتر کردن ساختار ذهنی و توانهای ارادی بسیار درست و بجا می باشد، چون برای شروع تغییرات ذهنی، همواره نیاز به محرک و یک انرژی پشتیبان لازم است. اگر تا به حال برای بدست آوردن آرامش، تنها با شنیدن یک موسیقی آرام بوده اید، بهتر است آن را فقط به حساب شنیدن یک موزیک زیبا محسوب کنید، چونکه برای یافتن آرامش، امواج صوتی باینورال به عنوان یک ابزار تخصصی، آرامشی عمیق را به شما هدیه می کنند و این تاثیر و تغییر را می توان تنها با یک بار شنیدن امواج باینورال احساس کرد.

### درمان بی خوابی به کمک امواج صوتی

این موزیک بی نقص، با صدایی برگرفته از محیط طبیعی برای خواب آرام بخش شبانه، با هدف جذب امواج مغزی در سطح دلتا جهت کمک به ایجاد استراحت طبیعی.



فرکانس پایه برای موسیقی ۱۹۷ Hz است.

فرکانسهای دوقطبی:

۱۵)دقیقه) ۴.۹ هرتز – محرک برای آرامش و آمادگی برای خواب عمیق تر

۱۵)دقیقه) ۲.۵ هرتز – تسکین درد و بوجود آورنده آرامشی همراه با تولید هورمون

۳۰)دقیقه) ۳.۴ هرتز – خواب صوتی

## درمان اضطراب به کمک امواج صوتی

فرکانس های این صدا، به شکلی تنظیم شده است که با سرکوب الگوهای ذهنی ترس و اضطراب و با تقویت الگوهای آرامش، اعتماد بنفس و وضوح ذهنی، در کنترل و هدایت رفتارها، در جلسات و ملاقاتهای مهم، اثر مثبت داشته باشد.



اطمینان داشته باشید که این فرکانس صوتی کمک میکند که امواج مغزی شما در سطحی از آمادگی برای ارائه مطالب و ابراز دانسته ها قرار گیرند که در کمال آرامش و اعتماد بنفس جلسه یا ملاقات خود را به پایان برسانید.

همه ما گاهی در شرایطی قرار می گیریم که مجبوریم از سطوح ترس یا اضطراب عبور کنیم. در گذر از این حالتها، فرکانسهای ذهنی ما دچار تشویش و از هم گسیختگی خواهد شد که آثار آن در رفتارهای ما نمایان می گردد. این آثار اضطراب و نگرانی در نحوه برخورد و رفتارهای ما با دیگران و موقعیتهای مختلف کاملاً مشهود است که در نتیجه گیری و تحلیل شخصیت ما، از سوی دیگران قطعاً موثر است و باعث میشود که قضاوت در باره ما به پایین ترین سطح ممکن انجام شود.

این فرکانس مغزی به ما کمک میکند تا با حضور ذهن مناسب و فعال و استفاده درست از تمام منابع ذهنی در ارائه نظرات و ایده های خود در موثر ترین سطوح ذهنی قرار بگیریم و همچنین موجب می شود که با سرکوب الگوهای ترس و اضطراب، و همچنین تقویت الگوهای اعتماد به نفس، آرامش و انرژی در ما بوجود آید. این فایل صوتی طوری طراحی شده است که شما را به سرزمینی هدایت کند که در آن با خرد درونی، شهود ناخود آگاه و توانایی تفکر غیر خطی ارتباط برقرار کنید. در این حالت، شما به سادگی می توانید آرامش داشته باشید، به آسانی بر آنچه که می خواهید نیاز دارید تمرکز کنید و به راحتی آنها را بیان کنید. تاثیرات مفید دیگری نیز برای گوش دادن به این صدا وجود دارد که عبارتند از: آرامش عمیق، پاک کردن و پرخوابی ذهن، تحریک اندورفین های لذت

بخش در بدن و تنظیم مجدد نسبت سدیم و پتاسیم مغز خواهد شد. با استفاده از این فایل صوتی، توانایی ذهنی کامل خود را شکوفا نمایید و به ظرفیت ۹۸ درصدی از مغز برسید، و IQ خود را افزایش دهید!

مطالعات نشان داده اند که به طور منظم گوش دادن به موج مغزی می تواند IQ را تا ۳۰٪ افزایش دهد! این موج را میتوانید در زمانی که مشغول فعالیت روزانه خود نیز هستید بوسیله هدفون گوش دهید و گوش دادن به صورت روزانه انعطاف پذیری ذهنی مغز و آگاهی را تحریک می کند که بیشتر پویا و انعطاف پذیر باشد.

### کنترل و تسکین دردهای جسمی به کمک امواج صوتی (خصوصاً دردهای زنانه)

این صدای آرامش بخش، با ایجاد حس نور در محیط اطراف، به شکلی خاص با فرکانس موج مغزی تنظیم شده و با ضربات ملایم به نورون های مغزی کمک به کاهش دردهای جسمی و گرفتگی عضلات، به خصوص دردهای قاعدگی در زنان خواهد شد.

این صدا با استفاده از فرکانس های حامل ضربات دوقطبی و جذب این فرکانس ها توسط مغز موجب می شود تا به راحتی دردهای جسمی، و خصوصاً ناخوشی های قاعدگی در زنان کاهش یابند، ضمن اینکه این امواج ضربه ای، در تسکین درد میان مردان و زنان به طور یکسان عمل می کند.

در این شیوه درمانی دو تن صدا هر کدام روی یک موج خاص و تا حدودی متفاوت تنظیم می شوند. هر تن صدا از طریق هدفون توسط یک گوش شنیده می شود (یک تن برای گوش راست و یک تن برای گوش چپ تنظیم می شود). با این روش موجهای مغزی در فرکانس آلفا که برای ایجاد آرامش و کاهش احساس ترس و درد موثر هستند، تحریک می شوند.

گوش دادن به موسیقی های باینورال و امواج ضربه ای در زمان درد باعث تسکین درد و کاهش اضطراب ناشی از درد می شود.

## ساده ترین روش برای رهایی از اعتیاد به کمک امواج صوتی

برنامه صوتی غلبه بر اعتیاد فقط یک موسیقی مدیتیشن معمولی نیست. این موسیقی ۳۰ دقیقه ای برای غلبه بر اعتیاد تنظیم شده است. این برنامه صوتی شامل زنگ های ایزوچرونیك و ضربه های دو گوشه و صدای آرامش بخش طبیعت است. با استفاده از این موسیقی لذت بخش غلبه بر اعتیاد، میتوان خلاء ایجاد شده حاصل تحریک های پس از ترک اعتیاد را پر نمود.



امواج صوتی از سطحی از فرکانس های حامل استفاده می کند که باعث هیجان عاطفی شده و این صداهاى موج با هدف حمایت از قدرت اراده فکری و توانایی ذهنی، برای رفع اعتیاد و اجتناب از وسواس های فکری پس از ترک اعتیاد موثر می باشد.

## چگونگی تاثیر این امواج در رفع اعتیاد

محدوده فرکانس های این موسیقی به شما کمک می کند پس از ترک اعتیاد و جداشدن از شخصیت معتاد خود احساسی خوشایند داشته باشید و این یکی از نیازهای ضروری در این مرحله می باشد. این نوع موسیقی با استفاده از یک فرکانس در محدوده خاصی از امواج باینورال با تغییراتی در ساختار DNA موجب می شود تا انرژی فیزیکی در درون به حالتی مناسب بازگردانده شود. این موسیقی مدیتیشن برای کمک به آگاهی بین خود و هدف شما طراحی شده است و در کل این موسیقی ضمن مراقبه ای پربار، همراه با تفکری خلاق، به شما کمک می کند که هنرمندانه در روابط اجتماعی جدید پس از رفع اعتیاد موفق باشید.

## چرا مه‌ریار دات کام؟

اگر از اضطراب و استرس، افسردگی، پرخاشگری، وسواس، ترس‌های بی‌اساس، لکنت زبان، پانیک (هراس)، ضعف حافظه و اعتماد به نفس رنج می‌برید و از سایر روش‌های درمانی نتیجه نگرفته‌اید. روش‌های نوین راهی برای خاتمه دادن به این مشکلات جسمانی و روانی است. مه‌ریار دات کام به منظور ارائه فایل‌های صوتی و تصویری، در زمینه آموزش و ارتقاء سطح آرامش فکری و ذهنی و همچنین ارائه مطالب و مقالات جدید مربوط به موضوعات فراذهنی، مدیتیشن و یوگا راه‌اندازی و در اختیار علاقمندان می‌باشد.

گروه فنی «مه‌ریاردات کام» با تحقیق و پژوهش روی نمونه‌های مختلفی از این نوع امواج مفید، با مقایسه‌ای فنی و با در نظر گرفتن نظرات کاربرانی که عملاً جهت رفع مشکل خود، از این امواج استفاده کرده و نتایج مثبت گزارش نموده‌اند دست به تهیه و انتخاب موارد مفید و موثر زده است تا این محصولات مفید و قابل اطمینان را در اختیار مخاطبان خود قرار دهد.

تأثیر این نوع از امواج صوتی روی ناهنجاریهای روحی و عاطفی ما، به شکلی ملایم و به مرور در ما تغییراتی دلخواه ایجاد خواهد نمود که کاملاً محسوس و قابل مشاهده هستند و در صورت استفاده مستمر از این امواج بنا به خواسته ما از داشتن چنین راهی ساده در پیش رو خوشحال و مغرور خواهیم بود.

## استفاده‌های مناسب و تأثیر بیشتر

نکاتی مفید جهت استفاده بهتر از امواج صوتی و بدست آوردن نتایج عمیق و ماندگار، در ذیل ارائه می‌شود:

۱- این صداها دو ضربی مناسب برای کسانی می‌باشد که از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برند. (فرکانس‌های صوتی ایزوچروتیک دو ضربی در سطح آلفا مناسب می‌باشد).

۲- موسیقی جذاب و تأثیرگذار صدای طلایی می‌تواند ابزاری مناسب برای هیپونوتراپیست‌هایی باشد که بیمارانی دارند که در مورد تلقینات آرامبخش مقاومت نشان می‌دهند.

۳- موسیقی صدای طلایی می تواند در تقویت حالت مدیتیشن در کلاس های آموزشی، با هدف تعمیق کیفیت مدیتیشن برای مبتدیان مؤثر باشد. اگر شما مسئول آموزش انواع مدیتیشن به مبتدیان یا آموزش به سطوح بالاتر هستید، این صدای دو ضربی می تواند به هدایت ذهن شنوندگان به سوی یک مراقبه عمیق شما را یاری کند. فرکانس های سطح آلفا برای سطوح بالاتر مفید می باشد.

۴- موسیقی امواج باینورال و ایزوچرونیک می تواند برای تفکر معنوی و هدایت ذهن به سمت حالت های زیبای آرامبخش در حین دعا و نیایش های عمیق و دل نشین کمک کند، خصوصاً برای کسانی که تمایل دارند در زمان انجام مراسمات یا نیایش های عارفانه از آرامش برخوردار باشند.

**هدف ما بهبود زندگی شما و کمک به روح شماست.**

**[www.mehr-yar.com](http://www.mehr-yar.com)**



MEHR-YAR.COM  
MEHR-YAR.COM

گاهی با نوشیدن یک فنجان قهوه  
حالمان بهتر می شود  
و گاهی می توان به همان اندازه هزینه کرد  
و برای همیشه حالی بهتر داشت.

