

## آمادگی برای تجربه روان‌نما

نحوه آماده شدن برای سفر روان‌نما نتیجه آن را تعیین می‌کند. سفر روان‌نمای ایمن و اثرگذار مستلزم آمادگی است.

رویکردهای قدیمی و جدید درباره تجربه‌های روان‌نما مستلزم یک سیستم حمایتی مانند مدیتیشن، آداب و رسوم، انجمن یا درمان است. هدف شما در تجربه روان‌نما از اهمیت زیادی برخوردار است و البته ذهن و محیط هم اثر بزرگی روی تجربه شما خواهند داشت. مهم است که از دارو و مقدار مصرف آن اطمینان حاصل کنید و چنانچه بخواهید که تسهیل‌کننده حمایتگر داشته باشید، باید به او کاملاً اعتماد کنید.

### سیستم‌های پشتیبانی

یک سیستم پشتیبانی در کنار شما و تجربه‌های روان‌نمای شما می‌ماند تا یکپارچه‌سازی تسهیل شود.

یک سیستم پشتیبانی روشی است که برای فرد معنی‌دار بوده و از طریق آن می‌توان به اخذ معنی از تجربه و پردازش سفر پرداخت.

یک سیستم پشتیبانی در هر مرحله از سفر روان‌نما، از آماده‌سازی تا خود تجربه و یکپارچه‌سازی آن نقش مهمی را ایفا خواهد کرد.

یک سیستم حمایتی شامل تمرین مدیتیشن، ثبت وقایع روزانه، درمان مستمر، راهنمای روان‌نما، آداب و رسوم، مذهب و اعمال مذهبی و / یا یک جامعه طرفدار روان‌نما است.

اگر نمی‌توانید با راهنما یا روان‌درمانگر برای مصرف روان‌نما همکاری کنید، تمرین مدیتیشن، ثبت منظم وقایع روزانه و پیوستن به یک انجمن روان‌نما برای برقراری ارتباط انسانی و حمایت هم‌تا را توصیه می‌کنیم.

سیستم‌های پشتیبانی ضروری هستند.

شما گزینه‌های متعددی برای انتخاب سیستم‌های حمایتی دارید. هر آنچه برای شما مناسب به نظر می‌رسد را انتخاب کنید.

## آماده‌سازی شخصی

سفر روان‌نما می‌تواند یکی از بزرگترین تجربه‌های زندگی شما باشد. برای احترام به چنین تجربه‌ای آماده‌سازی از لحاظ فیزیکی، ذهنی و در صورت لزوم، عرفانی مهم است.

## آماده‌سازی فیزیکی

تجربه روان‌نما ممکن است شدید بوده و مستلزم صرف انرژی فیزیکی باشد. علاوه بر این، خستگی ممکن است بر توانایی حضور شما در تجربه روان‌نما تأثیر بگذارد. به همین دلیل، با نزدیک شدن به روز سفرتان، به وضعیت سلامتی جسمی خود توجه کنید.

شما می‌توانید با به حداکثر رساندن سلامتی جسمی خود، به تجربه سفر روان‌نما و خودتان احترام بگذارید. این برای هر فرد معنی متفاوتی دارد، اما پیشنهادات متداولی وجود دارند که به قرار زیر هستند:

- در هفته‌های قبل از تجربه روان‌نما، از مصرف الکل، کاناбіس و سایر مواد خودداری کنید.
- سعی کنید رژیم غذایی سالم و کاملی را حفظ کنید و در روزهای قبل از تجربه، زیاد آب بنوشید.
- سفرتان را قبل از ظهر شروع کنید تا از بی‌خوابی شب جلوگیری شود.
- ۳ ساعت قبل از زمان مصرف دارو از خوردن غذا خودداری کنید تا دچار سوءهاضمه نشوید و در عین حال اثرات قارچ هم کم نشود.

## آمادگی ذهنی

کلمه روان‌نما به معنای "نمایان شدن ذهن" است. بنابراین، ضروری است ذهن خود را برای تجربه روان‌نما آماده کنید. آنچه که قبل از سفر در ذهن شما فعال و حاضر است، می‌تواند سفر را هدایت کرده و در نتیجه بر تجربه تأثیر بگذارد. به همین دلیل، به آنچه که در روزهای قبل از سفرتان به ذهنتان خطور می‌کند، توجه کنید.

شما می‌توانید با به حداکثر رساندن سلامت ذهن به تجربه و خودتان در سفر روان‌نما احترام بگذارید. این احترام برای هر فرد می‌تواند معانی متفاوتی داشته باشد، اما برخی پیشنهادهای متداول برای این امر عبارتند از:

- اگر برای اولین بار به وضعیت و آگاهی بسط یافته وارد می شوید، قبل از شروع سفر روش هایی مانند تمرین تنفسی را تمرین کنید.
- سعی کنید از خبرها یا محتواهایی که شما را ناخوش، خشن یا مضطرب می کنند، اجتناب کنید.
- چند هفته قبل از سفر روان نما از مصرف الکل، مواد مخدر و سایر مواد جدا اجتناب کنید.
- در روزهای قبل از تجربه روان نما از رسانه های اجتماعی و خبرها دوری کنید.
- تمرین مدیتیشن در هفته های قبل از تجربه برای ایجاد ذهن آگاه و متعادل مفید است.
- در هفته های قبل از سفر روان نما، به نیت و هدف خود فکر کنید و آن را بررسی کنید.

## آمادگی معنوی

تجربه روان نما می تواند تجربه ای بسیار عمیق و معنوی باشد. اگر شما فردی معنوی هستید، مهم است که همسو با معنویت خود زندگی کنید. این سازگاری با توجه به گروه مذهبی یا سنت عرفانی شما متفاوت خواهد بود. شما با حفظ تمامیت معنوی آنچه که در تجربه روان نما متجلی می شود، به خود و تجربه روان نما احترام می گذارید. با این که این موضوع برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد، رعایت موارد زیر پیشنهاد می شود:

- اگر به انجام اعمال معنوی خاصی خو گرفته اید، این کارها را در هفته های قبل از تجربه روان نما نیز انجام دهید.
- اگر با خدا ارتباط دارید، در هفته های قبل از تجربه روان نما این رابطه را با جدیت پیگیری کنید.
- اگر کتاب های مقدس را می خوانید، چند هفته قبل از سفر روان نما در کتاب مورد نظر خود غور و در آنها تامل کنید.
- اگر در یک اجتماع مذهبی شرکت می کنید یا خدماتی انجام می دهید، در هفته های قبل از تجربه روان نما به مدت یک یا دو روز به عنوان داوطلب به آنها خدمت کنید.

نحوه آماده سازی خود برای تجربه روان نما تاثیر قابل توجهی بر ماهیت سفر و نتایج آینده آن خواهد داشت.

## مدیتیشن

تمرین مدیتیشن متضمن ایمنی و موثر بودن سفرهای روان نما است. افراد زیادی مدیتیشن را برای یکپارچه سازی روان نما، شفا و رشد ضروری می دانند.

مدیتیشن به شما کمک می‌کند متمرکز، ذهن آگاه و آرام بمانید، این ویژگی‌ها کلید عبور ایمن و موثر از تجربه‌های روان‌نما و به طور کلی زندگی هستند.

ایجاد و رشد مهارت دیتیشن یک فرایند مادام‌العمر است، ثمرات تعهد به مدیتیشن بسیار فراوان هستند. در ابتدا، ممکن است مدیتیشن‌های هدایت‌شده را ترجیح دهید. اما در نهایت، شاید سکوت را ایده‌آل بیابید. روش‌های مختلفی برای مدیتیشن وجود دارد، اما مهمترین روش‌ها برای آماده‌سازی ذهن برای تجربه روان‌نما، مدیتیشن بصیرت و ذهن آگاهی هستند که به عنوان مدیتیشن ویپاسانا نیز شناخته می‌شوند.

تمرکز، ذهن آگاهی و آرامش به همه جوانب زندگی کمک خواهد کرد، اما به ویژه هنگام مواجهه با تجربه‌های روان‌نمای چالش‌برانگیز مفید خواهند بود.

مدیتیشن همچنین با تقویت ویژگی‌های مثبت ذهنی مانند تمرکز، ذهن آگاهی و آرامش به ذهن کمک می‌کند.

## استعاره آسمان ذهن

استعمال روان‌نما مانند سفر با موشک است، در حالی که مدیتیشن مانند پرواز با یک بالون است. موشک با نیروی خیلی زیاد به جلو حرکت می‌کند، اما بالون به آرامی بالا می‌رود. استفاده از موشک با سوخت محدود می‌تواند شما را به ارتفاع بسیار بالا در آسمان بفرستد و این یعنی که مواد روان‌نما ذهن شما را به شدت و به سرعت بسیار زیادی بسط می‌دهند. بالون به آرامی به سمت آسمان بالا می‌رود، به این معنی که مدیتیشن ذهن شما (و خصوصیات مثبت) را به آرامی و به مرور زمان و با تمرین همیشگی گسترده خواهد کرد.

همچنین موشک ظرفیت سوخت محدودی دارد، به این معنی که استفاده از روان‌نماها مستلزم بازگشت و یکپارچه‌سازی تجربه قدرتمند موشک است.

علاوه بر این، موشک روان‌نما به سختی کنترل می‌شود. موشک‌ها با کنترل بسیار کمی در جهت حرکت پیش می‌روند. برخلاف آن، بالون‌ها به آرامی اما با کنترل مداوم در مسیر حرکت می‌کنند. با آشنا کردن ذهن خود با مدیتیشن پیوسته و آرام، شما خود را برای نیروی محرکه پر قدرت موشک آماده می‌کنید.

موشک‌ها برای مدت زمان کوتاه نقاط دید گسترده‌تری فراهم می‌کنند که هیجان‌انگیز است و همچنین اگر به طرز نامسئولانه به آنها نزدیک شوید، خطرناک هستند. به منظور ایجاد یک رابطه پایدارتر و سالمتر با آسمان ذهن و درک آن، یادگیری پرواز با بالون ارزشمند است.

مراقبه یک تمرین قابل دسترس در زندگی و یک سیستم حمایتی موثر برای استعمال روان‌نماها است.

ایجاد تمرکز، ذهن آگاهی و آرامش از طریق تمرین منظم مدیتیشن به سفرهای ایمن و موثر و همچنین یکپارچه سازی بعد از آن کمک می کند.

## هدف و نیت

نیت شما اصل بنیادی است که تجربه روان نمای شما از آن شکل می گیرد.

هدف، به شما و سفر شما از طریق آماده کردن ذهن و زمینه سازی درک صادقانه انگیزه های سفرتان کمک خواهد کرد.

ارتباط برقرار کردن با هدف خود قبل از سفرتان، ذهن را به درستی تقویت کرده و به گذراندن یک تجربه موثر کمک می کند. علاوه بر این، یک نیت اصیل مانند قطب نما در هدایت تجربه به شما کمک می کند.

هدف به هیچ وجه انتظار نیست. نیت به معنای آگاهی از درونی ترین انگیزه حقیقی شما است.

نسبت به هدف خود سختگیر نباشید و به آن محکم نچسبید. در طول تجربه روان نما تنها تا وقتی که هدف مفید است، مثل زمانی که با مساله دشواری مواجه می شوید، تسلیم آن باشید.

هدف شما تجربه شما را هدایت می کند. با شناخت نیت درونی و صادقانه خود برای تجربه روان نما، شما در واقع ذهن خود را به گونه ای آماده می کنید که به شما در هدایت و درک سفرتان کمک کند.

وقتی هدف اصیل را شناسایی کردید، می توانید هدف خود را از طریق تمرین های تفکر عمیق مانند نوشتن یادداشت های روزانه و مدیتیشن مشخص و معین کنید.

مهمترین مسئله این است که با خودتان صادق بوده و نسبت به دلیل یا دلایلی که برای تجربه روان نما دارید نیز روراست باشید. هدف خود را بشناسید و درک کنید، زیرا نیت شما قطب نمای شما است.

## چگونگی تعیین هدف

به منظور آگاهی از هدف، از خودتان بپرسید: چرا می خواهم از روان نماها استفاده کنم؟

به خاطر داشته باشید که اهداف شخصی و صادقانه هستند.

یک هدف صادق ریشه در صداقت و درک دارد و در بهترین حالت به صورت یک کلمه، عبارت یا سؤال مطرح می‌شود.

از طریق تامل و همچنین تمرینات یکپارچه مانند نوشتن در دفتر یادداشت و مدیتیشن می‌توان هدف را مشخص کرد. فکر کردن به هدف قبل از تجربه روان‌نما جهت سفر را تحت تاثیر قرار خواهد داد. با بررسی صادقانه برای استفاده از روان‌نما و تامل در دلایل استعمال آن، آگاهی ثبت می‌شود و نتیجتاً تاثیرگذار خواهد بود.

نیت تنها به صورت کلامی نیست، یک احساس نیز است. سعی کنید از طریق مدیتیشن اسکن بدن، ورزش یا یوگا با بدن خود هماهنگ شوید. از بدن خود برای پیدا کردن پاسخ‌ها سؤال کنید.

اگر یک صفحه یا پاراگراف درباره هدف خود نوشته‌اید، سعی کنید آن را خلاصه کنید. ابتدا یک جمله مبین درباره قصد خود بنویسید و سپس با حداکثر یک یا دو کلمه، موضوع یا جوهر آن را تشخیص دهید. این همان هدف شما است.

قبل از سفر خود، به مدت چند روز، یا چند هفته یا چند ماه به هدف خود فکر کنید و آن را در زندگی خود پیاده‌سازی کنید. به طور کلی، هر چه قدر از نیت خود آگاه‌تر باشید، تاثیر آن بر سفر شما بیشتر خواهد بود.

با آگاهی زود هنگام از هدف خود و تمرین آن در زندگی روزمره، نیت شما در ذهن، بدن و روح کامل‌تر شناخته می‌شود.

برای بررسی و ثبت هدف شخصی و صادقانه بهتر است فرایند تامل خود بنویسید و یادداشت کنید.

سوالات و عباراتی که می‌توانید در هنگام تعیین هدف خود در نظر بگیرید به این قرار هستند:

- چرا از روان‌نما استفاده می‌کنم؟
- از این سفر چه می‌خواهم؟
- با این سفر به کجا می‌روم؟
- من با داروهای روان‌نما چه کار می‌کنم؟
- چرا می‌خواهم از مواد روان‌نما استفاده کنم؟
- بهترین نتیجه ممکن از استعمال داروی روان‌نما چیست؟
- رابطه فعلی من با سفر پیش رو چیست؟ من از منظر هیجانی، جسمانی، ذهنی و عرفانی چه احساس به این سفر دارم؟
- بزرگترین ترس‌ها و هیجانات من درباره این سفر چیست؟
- به چه چیزهایی برای برقراری ارتباط با زندگی یا رها کردن نیاز دارم؟

- چه چیزی را می‌خواهم در زندگی رها کنم؟ این عبارت را کامل کنید: من در حال رها کردن... هستم.
  - چه چیزی را در زندگی می‌خواهم فراخوانی کنم؟ این عبارت را کامل کنید: من در حال فراخوانی... هستم.
- یک هدف اصیل همیشه به طور آگاه انتخاب نمی‌شود. ممکن است بدون دانستن دلیلی به سوی مصرف مواد روان‌نما کشیده شوید. در این صورت، هدف شما جستجوی برای شفافیت خواهد بود.
- به عنوان مثال، یک فرد کنجکاو ممکن است به منظور کاوش و کشف از مواد روان‌نما استفاده کند. در این صورت، هدف آنها جستجو و کاوش است. شخص دیگری که به دنبال بهبودی از زخمهای گذشته است، ممکن است برای شفا به سمت مواد روان‌نما کشیده شود. در اینجا، نیت می‌تواند بهبود و شفا یا یافتن آزادی باشد.
- وقتی اهداف خود را بیان می‌کنید، قدرت کلمات را به خاطر داشته باشید. کلمات داده‌هایی برای ابزار احساساتمان درباره چیزهای خاصی هستند. کلمات اطلاعاتی درباره احساساتمان هستند. کلمات جهان شما را شکل می‌دهند، پس آنها را با دقت انتخاب کنید.
- یک هدف را می‌توان به طور کامل‌تری از طریق مراسم یا آیین شخصی یا معنوی که مربوط به استفاده سنتی از مواد روان‌نما است، مشخص کرد.

## ملاحظات مربوط به هدف

- اطمینان حاصل کنید که هیچ فرد یا رسانه‌ای شما را مجبور به استفاده از مواد روان‌نما نکرده است. شما خودتان تصمیم به استفاده از مواد روان‌نما گرفته‌اید.
- هدف خود را به کمک نوشتن آن بررسی کنید. نوشتن آنچه که امیدوار هستید در این سفر بیاموزید، یا آن را تجربه، درک و یا حل و فصل کنید، بسیار ارزشمند است. از نوشتن روزانه به عنوان فرصتی برای بررسی نگرانی‌های خاص درباره مسائل روانشناختی، اجتماعی، فلسفی و عرفانی استفاده کنید. در برابر هر آنچه که کشف می‌کنید، پذیرا باشید. و کنجکاو بمانید.
- هدف خود را در زندگی روزمره، طی روزها، هفته‌ها یا ماه‌های قبل از تجربه روان‌نما مجسم کنید. شما با بررسی و تأمل درباره نیت خود و انجام رفتارهایی که با آن سازگار و هماهنگ هستند، آن را تمرین می‌کنید.
- صرف نظر از هر نیتی که یافتید، به هیچ عنوان به محتوای تجربه نچسبید، زیرا شما محتوای تجربه را تعیین نخواهید کرد. با این حال، می‌توانید با نیت قوی و آگاهانه، تجربه را هدایت کنید.

- اگر از مواد روان‌نما با هدف شفا و رشد استفاده می‌کنید، بدانید که این نیت در نهایت ممکن است به مواجهه با دشواری منجر شود که اغلب ناخوشایند است. کشف و یادگیری یکپارچه‌سازی و پذیرش سایه خود بسیار چالش‌برانگیز است، اما برای فرد پاداش‌دهنده و عرفانی است.
- وقتی که نیت خود را شناسایی کردید، از این هدف اصلی می‌توان برای تعریف یک هدف مشخص‌تر بهره‌برداری. به عنوان مثال، اگر قصد شما استفاده از مواد روان‌نما برای درمان آسیب‌های حل نشده است، می‌توانید این هدف را با شناسایی و تعیین آسیبی که قصد درمان آن را دارید، مشخص کنید.
- بررسی و کاوش این اهداف را به عنوان آغاز گفتگو با بخشی از خودتان، یعنی هوش درونی شفابخش، انجام دهید.
- برای هر تجربه روان‌نما بیشتر از سه هدف مشخص نکنید.

## مثال‌هایی برای هدف

- ارتباط با طبیعت  
من به دنبال کشف دوباره ارتباط درونی خودم با زمین و کیهان هستم.  
من یک رابطه صمیمی‌تر و معنی‌دارتر با طبیعت را می‌پذیرم.  
من به دنبال کشف تقدس طبیعت هستم.
- تجزیه و تحلیل رفتاری و تحول شخصی  
علت افسردگی یا اضطراب من چیست؟  
چگونه می‌توانم بر این عادت مخرب غلبه کنم؟  
چرا عزت نفس من تا این حد پایین است؟  
علت تنبلی یا عادت مصرف الکل من چیست؟  
چگونه می‌توانم بر این الگوی رفتار مخرب غلبه کنم؟
- کاوش تروماهای گذشته و کار روی آنها  
من به دنبال درک و آزادسازی تروماهای گذشته هستم.
- اکتشاف‌های عرفانی  
من در جستجوی یافتن درکی روشن‌تری از روح هستم.  
من خدا را به زندگی دعوت می‌کنم.
- پرورش فضیلت‌های آگاهی  
من عصبانیت و خشم را آزاد می‌کنم.  
من برای خانواده‌ام همدلی طلب می‌کنم.



- ایجاد دیدگاه‌های جامع‌تر درباره واقعیت  
من درک روشن‌تری از وجودم را می‌پذیرم.  
من در حال کاوش در وضعیت‌های بسط‌یافته هشیاری هستم.
- بهبود روابط بین فردی  
چگونه می‌توانم بهترین شریک زندگی برای فرد مهم زندگی‌ام باشم؟  
من به دوستان و خانواده‌ام با همدلی بیشتری رفتار می‌کنم.  
من همسر / دوست / پدر و مادرم را بهتر درک می‌کنم.
- عمیق‌تر کردن ارتباط‌های عاشقانه یا خانوادگی  
چگونه می‌توانم بیشتر محبت کنم؟  
من عشق بیشتر به زندگی را می‌پذیرم.
- عمیق‌تر کردن یک دوستی
- بررسی مشکلات در محیط کار  
چه چیزی در کار مانع من می‌شود؟  
چگونه می‌توانم وظیفه‌ام را بهتر انجام دهم؟  
من شهود حرفه‌ای را فرا می‌خوانم.
- یافتن الهامات خلاقانه  
چه چیزی من را از هنرم دور می‌کند؟  
من به الهامات خلاقانه خوشامد می‌گویم.  
چگونه می‌توانم هنری را خلق کنم که با خودم عمیقاً هماهنگ باشد؟

هدف خود را برای سفر روانی بشناسید، اما در طول تجربه روان‌نما، به آن بسیار محکم نچسبید. آماده باشید آن را نیز رها کنید.

## محیط و ذهن

وضعیت ذهنی شما و محیطی که تجربه در آن انجام می‌شود تاثیر قوی‌ای بر تجربه روان‌نما خواهد داشت.  
ذهن شامل هدف، نگرش، شخصیت و خلق و خوی شما است، محیط به شرایط فیزیکی، اجتماعی، فرهنگی و بین فردی اطلاق می‌شود که در آن روان‌نما مصرف می‌شود.

محیط بر ذهن اثر خواهد گذاشت. تغییر محیط می‌تواند تغییرات قابل توجه و مفیدی بر ذهن هنگام مواجهه با مشکلات بگذارد.

ذهن و محیط به طور معناداری در همه تجربه‌ها و در هر دوزی اثرگذار خواهند بود. یک ماده روان‌نما باعث افزایش حساسیت به تمامی محرک‌های داخلی و خارجی می‌شود. به همین دلیل، شما در برابر ذهنی و محیطی که در آن هستید بسیار آسیب‌پذیر و تلقین‌پذیر خواهید بود. محیط مناسب تضمین‌کننده شرایط ایمن، حامی و راحت برای پردازش موضوعات روانی خوشایند یا ناخوشایند است اما ذهن متضمن آمادگی روان‌شناختی و مناسب برای استفاده از مواد روان‌نما است.

مطالعاتی که پتانسیل درمانی داروهای روان‌نما را بررسی می‌کنند، متوجه اهمیت یک محیط آرام، ایمن، با نور مناسب و دسترسی به سرویس بهداشتی، موسیقی و وسایل هنری به عنوان محیط مناسب برای شفا شده‌اند. این مطالعات همچنین با ارائه آمادگی‌های خیلی زیاد به فرد از طریق آموزش و بحث درباره اثرات مواد روان‌نما، او را برای تجربه آماده می‌کنند.

آماده‌سازی ذهن و محیط برای تجربه مواد روان‌نما شامل درک این موضوع است که آیا فرد برای این تجربه مناسب است یا خیر. لطفاً قبل از سفر روان‌نما، با دقت ارزیابی‌های مربوطه را بررسی کنید. سلامتی و ایمنی شما اولویت است.

## ذهن

ذهن (ذهنیت درونی) یا همان حالت ذهنی، محیط درونی مسافر است. ذهن شامل هدف، نگرش‌ها، شخصیت، خلق و خو و سایر عوامل است. هر آنچه که شما را به فردی که هستید تبدیل کرده است، بر تجربه روان‌نما اثر خواهد گذاشت. عقاید مذهبی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی، تربیتی و نظرات شما درباره جهان و تجربه‌های زندگی، همگی نقش مهمی در ماهیت تجربه خواهند داشت.

حوزه ذهنیت درونی خود را دست کم نگیرید. همچنین به خاطر داشته باشید که ذهنیت شما تحت تاثیر محیط خارجی قرار دارد که در آن روان‌نما را تجربه می‌کنید، از جمله محیط کاملی که در آن رشد کرده‌اید و الان در آن زندگی می‌کند.

## چگونه ذهن را آماده کنیم

دستورالعمل‌های درمانی برای شفا و رشد شامل چند بار دیدار با یک روان‌درمانگر یا راهنما قبل از استفاده از هر نوع ماده روان‌نما است. این جلسات درمانی برای آماده‌سازی ذهن فرد از طریق ارائه اطلاعاتی درباره اثرات روان‌نماها

و بحث‌های آزاد درباره مسائل شخصی و مشکلات روانشناختی که ممکن است با آنها مواجه شود، انجام می‌شود. همچنین ارائه اطلاعاتی درباره طبیعت، علم، فرهنگ و قوانین به شما کمک خواهد کرد تا ذهن خود را برای تجربه روان‌نما آماده کنید.

همچنین می‌توان ذهن فرد را از طریق آیین و رسوم معنی‌دار هم آماده کرد.

نیازی نیست که یک نگرش ذهنی بی‌نقص باشد. گذشته از همه اینها، میلیون‌ها نفر از مزایای روان‌نماها به عنوان دارو استفاده کرده‌اند و همچنان هم استفاده می‌کنند. تا زمانی که در یک حالت ذهنی بسیار منفی یا ناپایدار نباشید، می‌توانید به طور ایمن و با دقت روان‌نما را تجربه کنید.

### **تقویت نگرش خوب**

بهترین نگرش‌ها برای تقویت شدن هنگام استفاده از داروهای روان‌نما پذیرا بودن، کنجکاو بودن، تسلیم تجربه شدن و شجاعت هستند. از طریق رفتارهای هدفمند به تقویت این نگرش‌ها تمرکز کنید. انتظارات خود درباره تجربه روان‌نما را رها کنید، زیرا هر چه انتظار کمتری داشته باشید، شادتر بوده و اضطراب کمتری خواهید داشت.

می‌توانید با تمرین منظم مدیتیشن، فهم خود را از پویایی هشیاری و قدرت کنترل خود افزایش دهید. همچنین با نوشتن روزمره به صورت مرتب، شناخت عمیق‌تری از خودتان پیدا می‌کنید. در نهایت، از طریق پرورش فضایل شخصیت و عادات‌های سالم، مانند ورزش، تغذیه مناسب، خواب کافی، سپری کردن اوقاتی در طبیعت، مراقبت از عزیزان، کمک داوطلبانه به دیگران و انجام سایر اعمال نیکوکارانه می‌توانید به سلامتی شخصی و جمعی کمک کنید.

### **رنج را بپذیرید**

طی تجربه روان‌نما، برای بسیاری از افراد ناراحتی و دشواری پیش می‌آید. به یاد داشته باشید که هر اثر فیزیکی یا روانی که با آن مواجه می‌شوید، طبیعی است و بخشی از هوش شفافبخش درونی شما است. به خاطر داشته باشید که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد، شما در امان هستید و همه چیز می‌گذرد. با کنجکاوی هر احساس را بپذیرید. هر چیزی که ظاهر می‌شود را بپذیرید و کاملاً تسلیم آن باشید. غالباً تسلیم شدن به تجربه، فوری آن را از یک تجربه چالش‌برانگیز به یک تجربه لذت‌بخش‌تر تبدیل می‌کند.

### **ندانستن را بپذیرید**

حکمت از درک این موضوع برمی‌خیزد که فرد می‌داند که چیز زیادی نمی‌داند، اگر در کل چیزی بدانید. چسبیدن به ایده‌ها، فلسفه‌ها یا ایدئولوژی‌ها فقط منجر به مقاومت و دشواری می‌شود. وقتی خودتان را در حال مبارزه یا

مقاومت می‌بینید، به یاد داشته باشید که آرام باشید، تسلیم شوید و رها شوید. هر چه بیشتر تسلیم باشید، فضای بیشتری به هوش شفاف‌دهنده درونی خود می‌دهید تا به طور مؤثر عمل کند. شما در این سفر برای کاوش، یادگیری، شفا و رشد هستید، بنابراین نسبت به جریان آگاهی پذیرا باشید.

## احساسات را بپذیرید

در طول سفر روان‌نما، ممکن است با ابعاد پنهان خود مانند قدرت، آسیب‌پذیری و دلسوزی مواجه شوید. ممکن است با افکار، احساسات و محرک‌های دردناکی روبرو شوید که در حالت عادی به خودتان اجازه نمی‌دهید آنها را تجربه کنید، مانند خجالت، گناه، غم، خشم، بی‌قراری، ناامیدی و افکار خودکشی. برای کامل شدن، باید از کل آگاه شوید و آن هم از طریق یادگیری برای پذیرفتن هر بعد از وجود خودتان و از طریق گسترش دامنه احساساتی که اجازه تجربه آن را می‌دهید، مکان‌پذیر می‌شود. نمی‌توانید هیچ بخشی از خودتان را پنهان کنید. صادق باشید. جامع و کامل باشید.

احساسات ممکن است به روش‌های مختلفی بیان یا تخلیه شوند: جیغ زدن، نفرین کردن، گریه کردن، شیون کردن، خندیدن، رقصیدن، آواز خواندن، صحبت کردن، نوشتن، صداهایی تولید کردن، روی زمین غلت زدن، دعا کردن، لرزش، لرزیدن، مشت زدن به یک بالش، یا استفراغ. ممکن است در لحظاتی احساس کنید که کنترل جزئی یا کامل حرکات بدن خود را از دست داده‌اید. بهتر است با اعتماد به هوش شفاف‌بخش درونی به بدن خود اجازه دهید هر کاری که لازم است را صرف نظر از عجیب یا ترسناک بودن انجام دهد.

## ترس‌ها را تشخیص دهید و بپذیرید

ترسیدن از ناشناخته‌ها طبیعی است. یک منطقه امن احساس آشنایی و اعتماد می‌دهد، در حالی که هر چیزی خارج از منطقه امن ممکن است خردکننده باشد. در طول تجربه روان‌نما، ترس از دست دادن کنترل بر خود به ویژه بین مسافران تازه‌وارد شایع است. کسانی که حاضر به تسلیم شدن هستند و از ترس رنج نمی‌برند، آمادگی بهتری برای تجربه‌های روان‌نما دارند. به یاد داشته باشید که با جریان حرکت کنید.

مواجه شدن با دشواری طبیعی است و بخش بالارزشی از رشد و شفا است. چنین تجربه‌هایی طبیعی و شایع هستند. مهم است که میل به کنترل کردن را رها کنید و تسلیم آنچه ظاهر می‌شود، شوید. به یاد داشته باشید که در امان هستید و نفس بکشید. وقتی زندگی را همان طوری که است، قبول کنید، انرژی جریان پیدا می‌کند و تقلاها از بین می‌روند.

هنگامی که به بیرون از حس آشنای خود حرکت می‌کنید، ممکن است با احساس خلاء و پوچی مواجه شوید. رها کردن چنین حسی و تسلیم آن شدن ممکن است ترسناک باشد و احساس کنید در حال مرگ هستید. روبرو

شدن با چنین احساسی از طریق تسلیم شدن به هشیاری اجازه می‌دهد کاری که باید انجام دهند را انجام دهد، این مهم با مواجهه با احساسات ناخوشایند از طریق پذیرا بودن، کنجکاوی و شجاعت صورت بگیرد که اجازه شفا یافتن و رشد را بیابیم.

## ملاحظات درباره ذهن

- بهترین آماده‌سازی برای ذهن ایجاد یک هشیاری خوب است. بنابراین، پذیرا بودن، کنجکاوی بودن، تسلیم شدن، مهربان و شجاع بودن را تمرین کنید و در عین حال صبوری، آرامش و متانت را نسبت به هر آنچه که رخ می‌دهد، تقویت کنید. به طور هدفمند ویژگی‌های مثبتی مانند سپاسگزاری، فروتنی، خوش‌بینی، شجاعت، راستگویی، کنجکاوی، شوخ‌طبعی، سخاوتمندی، آگاهی و آرامش را در خود پرورش دهید.
- به طور هدفمند آگاهی هوش شفا دهنده درونی خود را تقویت کنید.
- با خودتان کاملاً صادق باشید. صرف نظر از این که شما از این حقیقت آگاه باشید یا خیر، واقعی که به خودتان دروغ می‌گویید هشیاری از آن خبر دارد. صادق باشید. جامع و کامل باشید.
- سیستم‌های حمایتی به آماده‌سازی معنی‌دار ذهن کمک می‌کنند.
- به یک تمرین روزانه مدیتیشن متعهد باشید. نیت کنید که هر روز قبل و بعد از تجربه روان‌نما، مدیتیشن کنید.
- به نوشتن منظم روزانه متعهد باشید. یک یا دو روز قبل از سفر به درون، یک شرح حال کوتاه از زندگی خود بنویسید و آرزوها، اهداف، انتظارات و ترس‌های خود درباره سفر آینده را بکاوید.
- نوعی تشریفات یا آیین که از نظر عرفانی برای شما معنی‌دار است را برای سفر روان‌نمای پیش رو ترتیب دهید.
- در وضعیت سلامتی خوب باشید: تغذیه مناسب، نوشیدن آب فراوان، ورزش، استراحت کافی و آرامش مفید هستند. چند روز یا چند هفته قبل از تجربه، "تصفیه و سم‌زدایی" کنید.
- زمان بیشتری در طبیعت سپری کنید.
- درست بخوابید. سر ساعت خاص به رخت‌خواب بروید.
- از تلویزیون و اینترنت دوری کنید.
- از سرگرمی‌های خشونت‌آمیز یا استثمارگری اجتناب کنید.
- از مصرف الکل، نیکوتین، شکر فراوری‌شده و کافئین اجتناب کنید.
- غذاهای ارگانیک مانند سبزیجات، میوه‌ها، مغزها و دانه‌ها را مصرف کنید.
- قبل از مصرف مواد روان‌نما حداقل ۱۲ ساعت از خوردن بپرهیزید.

- از هر گونه احساس یا فکر منفی نسبت به هر چیزی در اطراف خود و هر کسی که در تجربه روان‌نما همراه شما است، رها باشید.
- از استرس فراتر از حد تحمل، اضطراب یا افکار پارانویا قبل از تجربه روان‌نما خود را رها کنید.
- حداقل یک، دو، سه یا چند روز قبل و بعد از تجربه روان‌نما در جایی دور، در طبیعت و دور از همه شلوغی شهر به تفکر بپردازید.
- دسترسی خود به اینترنت، به خبرهای جهانی و رسانه‌های اجتماعی را حداقل ۲۴ ساعت قبل و بعد از تجربه روان‌نما محدود کنید و در صورت امکان مدت زمان بیشتری این محدودیت را برای خودتان اعمال کنید.

## محیط

محیط به فضای بیرونی یا شرایط فیزیکی، اجتماعی و بین فردی گفته می‌شود که فرد در آن روان‌نما استفاده می‌کند. شما محیطی را دوست دارید که در آن احساس حمایت، امنیت، راحتی و به طور نسبی راضی باشید.

محیط شامل شرایط فیزیکی مثل دما، آب و هوا، نورپردازی، زمان روز، تزئینات اطراف و پاکیزگی است؛ محیط بین فردی شامل افرادی که در اطراف شما حضور دارند و محیط اجتماعی شامل فرهنگ و نگرش‌های سیاسی غالب و شرایط اقتصادی و اجتماعی جاری است.

محیطی که سفر روان‌نما در آن انجام می‌شود باید ایمن، کنترل‌شده، حامی و راحت باشد، زیرا بدن و ذهن فرد در آن هنگام بسیار آسیب‌پذیر خواهند بود. مصرف مواد روان‌نما ممکن است عواطف بسیار شدیدی را القا کند که بیان آن نیاز به محیط مناسب دارد.

## چگونه یک محیط مناسب را آماده کنیم

یک محیط با طراحی شرایطی که شما در آن سفر روان‌نما را تجربه می‌کنید، آماده می‌شود. یک محیط ایمن، کنترل‌شده، حامی و راحت که در طبیعت واقع شده و بری از عواملی که می‌توانند واکنش‌های منفی یا غیرمنتظره را ایجاد کنند، برای تجربه روان‌نما ایده‌آل است.

پروتکل‌های درمانی به منظور شفا و رشد، اتاق تزئین‌شده با یک تخت یا مبل راحتی برای فرد که با چشم‌بند روی آن دراز بکشد، یک صندوق برای راهنما یا تسهیل‌کننده، دستشویی، آب، نور کنترل‌شونده، کنترل دما، خودکار و کاغذ، ضبط‌کننده صدا و یک لیست یا آلبوم‌های موسیقی کلاسیک و خلسه‌آور بدون متن را مناسب می‌دانند.

یک فضای آشنا، مانند اتاق خواب یا اتاق نشیمن، می‌تواند به درون‌نگری بیشتر ذهن کمک کند و همچنین احساس امنیت بیشتری القا کند و مانع عوامل پیش‌بینی‌نشده، مانند افراد، آب و هوا و صداها شود.

یک محیط بیرونی ایمن می‌تواند به ارتباط با طبیعت، یعنی منبع اصلی شفا و رشد، کمک کند. در معرض طبیعت بودن و همچنین در حالتی از حساسیت ارتقاء یافته بودن، می‌تواند الهام‌بخش کشف مجدد جوهر مقدس شود.

در صورت امکان، محیطی که فضای داخلی و بیرونی را در اختیار شما قرار می‌دهد، ایده‌آل است. به عنوان مثال، سفر در کلبه آرام و دور از شلوغی در یک جنگل، ساحل یا بیابان، با دسترسی سریع و ایمن به فضای داخلی و خارجی کنترل‌شده و راحت. فرقی ندارد که محیط کجا باشد، طوری برنامه‌ریزی کنید که از برخورد با افراد غریبه، گم شدن یا اثرات عوامل طبیعی جلوگیری کنید. همچنین اطمینان حاصل کنید که به آسانی به دستشویی یا جای طبیعی برای تخلیه اطمینان دسترسی دارید. نیازهای خود را در نظر بگیرید؛ شاید وقتی که در وضعیت عاطفی آسیب‌پذیر هستید، یک فضای بسته و راحت برای شما مناسب باشد و زمانی که به بیان و بروز احساسات نیاز دارید، بخواهید از یک فضای بیرونی ایمن و محافظت‌شده بهره ببرید.

یک محیط استرس‌زا، ترسناک، پرسروصدا و یا کثیف ممکن است منجر به تجربه‌ای ناخوشایند شود. از طرف دیگر یک محیط گرم، دلنشین و ایمن برای تجربه سفر روان‌نمای مطلوب و موثر بهتر است. در هر صورت، یک مکان ایمن، راحت و آرام برای استراحت و آرامش داشته باشید.

محیط باید تا حد امکان ایده‌آل باشد. یک محیط نامناسب عامل اصلی ایجاد آسیب‌های ناشی از مواد روان‌نما است. رخدادهای غیرمنتظره ممکن است منجر به پیچیدگی‌ها، مشکلات غیرضروری و حتی خطر شود.

## ملاحظات درباره محیط

- زمان، مکان، شرایط و همراهانی که در تجربه روان‌نما می‌خواهید حضور داشته باشند را برنامه‌ریزی کنید.
- به منظور به حداقل رساندن خطرات رخدادهای غیرمنتظره در یک مکان بمانید.
- از عدم هرگونه مسئولیت در روز تجربه و همچنین روز بعد آن اطمینان حاصل کنید. این شامل وظایف خانگی، کار، استفاده از ماشین‌آلات سنگین و هرگونه تعهدی است که ممکن است نیاز به توجه شما داشته باشد.
- از حریم خصوصی کامل و عدم هرگونه وقفه در طول تجربه اطمینان حاصل کنید. از تعامل با افرادی که به فرآیند تجربه روان‌نما بی‌ارتباط هستند، اجتناب کنید. این ممکن است شامل دوستان، غریبه‌ها، لوله‌کش، همسایه‌ها، اعضای خانواده یا هر کسی باشد که احتمالاً به طور تصادفی با مسیر سفر درونی مداخله می‌کنند.

- به فضایی آرام با حداقل محرک‌های خارجی دسترسی داشته باشید. بهتر است که این فضا راحت و دارای یک مبل یا مبلمان راحت باشد تا مسافران بتوانند در آن استراحت کنند، دراز بکشند، یا با بالش و پتو روی آن بنشینند. همچنین توصیه می‌شود یک صندلی برای راهنما در حین جلسه وجود داشته باشد تا بتواند راحت بنشیند.
- اگر با دیگران سفر می‌کنید، اطمینان حاصل کنید که فضای خصوصی برای همه وجود دارد زیرا ممکن است فردی بخواهد تنها باشد، این موضوع بسیار رایج است.
- حضور یک راهنمای هشیار، مسئول و قابل اعتماد به شدت توصیه می‌شود، به ویژه اگر فرد با سفر روان‌نما ناآشنا است یا اگر یک مسافر با تجربه قصد کاوش با دوزهای قوی‌تری را دارد.
- از محیط‌های بالقوه خطرناک، پرسروصدا، ناآشنا، به هم ریخته و عمومی اجتناب کنید. جهان خارجی بر جهان درونی شما تأثیر می‌گذارد.
- فضای مطبوع زیبا با گل‌های تازه و آثار هنری به عنوان دکوراسیون داخلی توصیه می‌شود. از به کار بردن تصاویری با معانی احتمالی منفی قوی خودداری کنید.
- دسترسی به آب و غذاهای سالم مانند میوه‌ها.
- دسترسی به توالت.
- دسترسی به چشم‌بند.
- لوازم هنری برای کمک به ابرازهای غیرکلامی. دستگاه ضبط صدا، برنامه ضبط صدا یا قلم و کاغذ برای یادداشت کردن آگاهی و نگرش‌ها در طول سفر.
- سهولت دسترسی به موسیقی مورد علاقه‌ی مسافر که به طور خاص برای سفر روان‌نما آماده شده است و از طریق هدفون پخش می‌شود. درمان‌گران معمولاً موسیقی بدون شعر را ترجیح می‌دهند، زیرا کلمات ممکن است فرد را در قالب‌های اجتماعی و منطقی قرار دهد که اجازه تسلیم شدن با تجربه را به او ندهد.
- استفاده از تلفن، کامپیوتر و اینترنت در کل سفر امکان‌پذیر نیست.

با این که لازم نیست که یک ذهن به طور ایده‌آل شاد و آرام باشد، برای آماده کردن ذهن، عادت‌های سالم آگاهی و زندگی را تمرین کنید. قبل از تجربه روان‌نما، محیطی مناسب را برنامه‌ریزی کنید تا فضایی ایمن، کنترل‌شده و حامی را فراهم کنید.



## ماده و مقدار مصرفی آن

ماده مصرفی و مقدار یا دوز آن را بشناسید. هر گونه شبه‌ای در مورد ماده مصرف شده و مقدار آن، احساسات ناخوشایند القا می‌کند.

نوع و مقدار ماده مورد نیاز برای رسیدن به اثر روان‌نمایی خاص در هر فرد و هر تجربه متفاوت است. اگر شما تازه با روان‌نماها آشنا شده‌اید، دوز دارو را به طور تدریجی افزایش دهید تا با حساسیت خودتان نسبت به ماده خاصی آشنا شوید.

## چگونگی آماده شدن برای ماده روان‌نما و مقدار مصرف آن

- قبل از مصرف LSD از کیت آزمایشی استفاده کنید.
- قبل از مصرف مقدار کامل LSD، نیمی یا کمتر از یک دوز استاندارد را آزمایش کنید. یک ورق LSD معمولاً (اما نه همیشه) حدود ۱۰۰ میکروگرم است. با این حال، روش دقیقی برای تعیین دقیق میزان ال‌اس‌دی موجود در هر ورق وجود ندارد، شاید بیشتر یا کمتر از ۱۰۰ میکروگرم باشد. مطمئن شوید که قبل از مصرف دوز کامل، نصف مقدار آن را مصرف کرده‌اید.
- قبل از مصرف قارچ‌ها در اینترنت برای شناسایی آنها جستجو کنید. به سایت [r/ShroomID](http://r/ShroomID) بروید.
- قبل از مصرف مقدار زیاد، یک دوز کوچک از قارچ را مصرف کنید.
- قارچ‌های خشک را می‌توان قبل از مصرف پودر کرد و با کمک ترازو آنها را در مقدار استاندارد وزن کرد.

## ملاحظات مربوط به ماده روان‌نما و مقدار مصرف آن

- ماده مصرفی و دوز آن و همچنین روش مصرف، می‌تواند شدت، مدت زمان و عمق سفر درونی شما را تغییر دهند.
- اگر برای اولین بار از مواد روان‌نما استفاده می‌کنید، با مقدار کم شروع کنید تا اثرات مواد روان‌نما و تأثیرات وابسته به دوز آنها را بشناسید. دوزهای بزرگتر پر قدرت‌تر، کنترل‌ناپذیرتر و احتمالاً خطرناک‌تر هستند. بنابراین، قبل از تجربه دوزهای بزرگتر، از مقدار کوچکتر شروع کنید.
- قدرت سیلوسایبین در هر یک قارچ و دسته آنها می‌تواند به شدت متغیر باشد. به همین دلیل، می‌توانید قارچ‌ها را پودر کنید و سپس آن را دقیقاً وزن کنید.
- مغز و سیستم عصبی افراد بسیار متفاوت است. آنچه برای یک نفر به عنوان یک دوز قوی احساس می‌شود، برای دیگری ملایم است. به همین دلیل، قبل از مصرف میزان بزرگتر، یک دوز کوچک‌تر مصرف کنید.
- در صورت استفاده از قارچ‌ها، چای زنجبیل استفاده کنید، زیرا قارچ‌ها می‌توانند علائم تهوع ایجاد کنند.

## مقدار مصرفی ایمن

شما می‌توانید با همان شیوه‌ای که در دریا شنا کردن را یاد می‌گیرید، بیاموزید که از روان‌نماها برای سفر امن و مقدس بهره ببرید.

اگر هشیاری شبیه یک اقیانوس باشد، میکرودوز کردن مانند فرو کردن انگشتان پا در ساحل است.

یک مقدار مصرفی کوچک تا متوسط شبیه شنا در نزدیکی ساحل است، به طوری که زمین سفت در زیر پای شما احساس می‌شود. یک مقدار متوسط تا بزرگ مانند شنا در اقیانوس است که امکان غوطه‌ور شدن کامل زیر آب را به شما می‌دهد و در عین حال به اندازه کافی نزدیک سطح باقی می‌مانید تا بتوانید به ساحل بازگردید.

یک دوز مصرفی بزرگ شبیه غواصی کردن در اقیانوس است. هرچه دوز بزرگتر باشد، مخزن هوا بزرگتر بوده و به عمق بیشتری خواهید رفت. گاهی اوقات در دوزهای بزرگ، غواص به سطح برمی‌گردد، اما برای مدت طولانی نمی‌ماند، زیرا غواص آمده تا در عمق غوطه‌ور شود.

قبل از غوطه‌ور شدن در اعماق اقیانوس، باید شنا کردن را یاد بگیرید.

قبل از مصرف دوزهای بزرگ، از دوزهای کم استفاده کنید.

## توضیحات دوز مصرفی

۱۰ تا ۲۵ میکروگرم LSD یا ۰.۲ تا ۰.۵ گرم قارچ سیلوسایبین

میکرودوز کردن برای تقویت ملایم شناخت مفید است.

معمولاً از میکرودوز برای بهبود عملکرد استفاده می‌شود.

میکرودوز را می‌توان در کنار وظایف روزمره مانند کار، معاشرت اجتماعی، مطالعه، ورزش و بازی استفاده کرد.

ممکن است تغییراتی مانند افزایش پذیرندگی، کارآمدی، شادی و تمرکز را تجربه کنید. با این حال میکرودوز کردن عملاً فرصتی برای تجربه‌های دیداری یا کاوش در حالت‌های هشیاری فرافردی را فراهم نمی‌کنند.

۲۵ تا ۵۰ میکروگرم LSD یا ۰.۵ تا ۱ گرم قارچ سیلوسایبین

یک دوز کوچک، مناسب برای افراد تازه واردی است که مضطرب هستند و همچنین برای فعالیتهای عملی خلاقانه و حل مسائل کاربردی می‌توان از این دوز استفاده کرد.

یک دوز کوچک با تاثیرات اندک است. احتمال ادراک با "کیفیت بالا" که باعث افزایش وضوح رنگ‌ها و موج‌دار شدن خطوط و حاشیه‌ها می‌شود در این مقدار ماده مصرفی زیاد است. در این مقدار، ممکن است موسیقی باعث واکنش‌های عاطفی بیشتر و تحریک کامل‌تر تخیل شود. شاید کمی احساس نشئگی و کمی آزرده‌گی نیز تجربه شود. برخی افراد ناراحتی‌های اندک بدنی و یا ذهنی را گزارش داده‌اند. این دوز ممکن است آزردهنده یا غیر قابل تحمل باشد، اما این موضوع نگران‌کننده نیست و می‌تواند با آرام کردن ذهن از طریق تمرینات تنفسی یا تغییر محیط با قدم زدن، رفتن به جنگل و ساحل حل شود.

**۷۵ تا ۱۰۰ میکروگرم LSD یا ۱ تا ۱.۵ گرم قارچ سیلوسلیبین**

یک دوز کوچک تا متوسط است و برای افراد تازه وارد آرام، فعالیت‌های عملی خلاقانه و حل مسائل عملی مناسب است.

در این دوز متوسط، دنیای درونی شما شروع به سست و گسترده شدن، می‌کند. این دوز متوسط می‌تواند در افراد حساس حتی با ۱۰۰ میکروگرم، یک سفر کامل القا کند. رنگ‌ها اشباع‌تر می‌شوند و ادراک با دنیای درونی هماهنگ‌تر می‌شود. تخیل، احساسات و افکار شما شدیدتر و قدرتمندتر شده و آزادانه‌تر جریان می‌یابند. از طریق محرک‌های مختلف از جمله موسیقی و هنر تجسمی ارتباطات معنادارتری می‌توان برقرار کرد. آگاهی شما نسبت به همه محرک‌ها افزایش می‌یابد. ارتباطات بین تجربیات گذشته، حال و آینده افزایش می‌یابد. ادراکات بصری با چشم بسته در افراد حساس به راحتی ایجاد می‌شود.

این محدوده دوز و مقدار مصرفی قبلی برای کاربران با تجربه به منظور شرکت فعال در تلاش خلاقانه یا حل مسئله مانند نقاشی، موسیقی، ریاضیات و نوشتن می‌تواند استفاده شود.

**۱۰۰ تا ۱۵۰ میکروگرم LSD یا ۲ تا ۳ گرم قارچ سیلوسلیبین**

این محدوده دوز متوسط برای تامل عمیق و سفرهای درونی مناسب است.

در تجربه‌ای که بیش از ۱۰۰ میکروگرم از LSD و ۲ گرم قارچ استفاده می‌شود، ذهن و محیط برای راحتی و ایمنی فردی و عمومی به شدت مهم می‌شوند.

اثرات این محدوده بسیار شبیه به محدوده قبلی هستند، با این تفاوت که انتظار می‌رود شدت بیشتری داشته باشند. همچنین، افراد حساس‌تر ممکن است با تمرکز به درون یک تجربه سفر روان‌نمای کامل داشته باشند.

**۱۵۰ تا ۲۰۰ میکروگرم LSD و ۳ تا ۴ گرم قارچ سیلوسایبین**

این مقدار یک دوز متوسط-زیاد و مناسب برای سفرهای درونی اولیه است. در این میزان دارو، بررسی عمق اقیانوس شروع می‌شود و ساحل دیگر در دیدرس نیست.

با دقت کاوش کنید. افرادی که آماده نبوده یا آنهایی که برای اثرات روان‌نما مناسب نیستند، ممکن است گیجی عمیقی را تجربه کنند که منجر به وهم، اضطراب و پارانوایا شود.

در حین مصرف این مقدار روان‌نما و مقدار بیشتر از آن، حضور یک تسهیل‌کننده به طور فزاینده‌ای مهم می‌شود.

این مقدار دارو، حداکثر محدوده برای تجربه‌ای متمرکز بر زیبایی‌شناسی و خودشناسی است. در اینجا، بسیاری از افراد می‌توانند وارد قلمرو متعالی شوند، به این معنی که ایگوی عادی یا هویت آنها کاملاً حل می‌شود و با اراده خودشان و یا بدون اختیار وارد عالم‌های متعالی می‌شوند. ممکن است خاطرات زندگی نامه‌ای فراموش شده به سطح بیابند. ممکن است هشیاری جمعی آزادانه وارد آگاهی شود و منجر به پدید آمدن بینش‌های جهانی، عرفانی و شخصی شود.

۲۵۰ میکروگرم LSD یا ۴ تا ۵ گرم قارچ سیلوسلیبین

یک دوز بزرگ است که احتمالاً هر فردی را کاملاً غرق خواهد کرد.

در این محدوده دوز مصرفی، حضور یک تسهیل‌کننده برای اطمینان از ایمنی فرد بسیار حائز اهمیت است.

این دوز نخستین LSD است که آلبرت هافمن، شیمیدان سوئیسی و سازنده ترکیب LSD آن را عمداً مصرف کرد.

احتمالاً تجارب تحولی و حل شدن ایگو در این دوز رخ خواهد داد.

۳۰۰ میکروگرم LSD یا ۵ گرم قارچ سیلوسایبین

یک دوز بسیار سنگین که فرد را کاملاً غرق می‌کند و با احتمالاً هرگونه مقاومت در برابر تسلیم و در جا زدن از بین می‌رود.

لطفاً در این دوز و بالاتر از آن بدون همراهی یک تسهیل‌کننده روان‌نما مصرف نکنید.

ورود قطعی به قلمروهای تحولی هشیاری با این دوز امکان‌پذیر می‌شود. انحلال ایگوی کامل اینجا اتفاق می‌افتد. نمادهای عرفانی، ماورایی و مذهبی از طریق غرق شدن کامل در هشیاری جمعی ممکن می‌شود.

کارهای ساده دشوار خواهند شد. دراز کشیدن و گوش دادن به موسیقی بدون متن شدیداً توصیه می‌شود. یک محیط ایمن، آرام و اختصاصی ضروری است.

بیشتر از ۴۰۰ میکروگرم LSD یا بیشتر از ۵ گرم قارچ سیلوسایبین

این محدوده دوز مصرفی تجربه‌های روانی و معنوی قدرتمندی را القا می‌کند. چنانچه این تجربه‌ها به شکل ناصحیح مدیریت شوند، می‌توانند آسیب‌زا باشند. فقط افرادی که قبلاً روان‌نما را تجربه کرده‌اند و متعهد هستند با همراهی تسهیل‌کننده می‌توانند این محدوده را بکاوند.

## اثرات روان‌نما

توضیحات زیر محدود هستند و همه احتمالات تجربه روان‌نما را در بر نمی‌گیرند.

### تقویت

داروهای روان‌نما، همه محتواهای هشیاری و ناهشیاری را تقویت می‌کنند. از نظر تجربی این تأثیرات به شما امکان می‌دهد تا احساسات و افکاری را کشف کنید که قبلاً نمی‌دانستید به آنها دسترسی دارید و به شما امکان می‌دهد عمیق‌تر احساس و فکر کنید که در شرایط عادی در دسترس نیست.

### ارتباط‌های بالاتر

مواد روان‌نما، معمولاً مناطق دور مغز را به هم وصل می‌کنند و این اتصالات از لحاظ تجربی به شکلی است که توانایی روان‌شناختی شما برای ارتباط ایده‌ها، افکار، احساسات و عواطف به نحوی افزایش می‌یابد که ممکن است منجر به دانش‌های خلاقانه عمیق شود.

### از بین رفتن مرزها

مصرف مواد روان‌نما باعث انعطاف‌پذیری روانی و حل شدن مرزهای روان‌شناختی می‌شود، این مرزها هویت خود ثابت یا ایگو را حفظ می‌کنند. این اثرات از نظر تجربی منجر به تعالی خویشتن، وحدت کیهانی و موارد دیگر می‌شود.

### علائم احتمالی جسمی

- افزایش ضربان قلب
- آرامش عضلات
- لرزش و رعشه

- گرفتگی عضلات
- بی‌قراری
- حالت تهوع
- استفراغ کردن
- گشاد شدن مردمک چشم
- خشک شدن دهان
- تعریق
- لرز
- کرخت شدن
- خواب آلودگی

### علائم احتمالی روان‌شناختی

- افزایش آگاهی از فرآیندهای فیزیولوژیکی (مانند ضربان قلب)
- حواس تشدیدشده
- بی‌قراری
- مشکل در تمرکز
- گیجی
- عدم توانایی در تشخیص واقعیت
- تنش
- اضطراب
- افکار پارانوئیدی
- پانیک شدن
- نشاط
- توهمات بصری با چشمان باز و بسته
- تشدید شدن رنگ‌ها
- تغییرات عمقی بدنی (مانند احساس کردن بدن به شکلی که بزرگتر یا کوچکتر از حد واقعی است)
- حس‌آمیزی (مانند دیدن صداها یا شنیدن رنگ‌ها)
- تجربه ادغام شدن با محیط / جهان

- تجربه بی‌پایان بودن زمان و فضا یا وجود نداشتن آنها
- این حس که این تجربه هرگز تمام نمی‌شود
- تجربه‌های بسیار نمادین (مانند نشانه‌ها، نمادها و صحنه‌های مذهبی یا عرفانی که شاید ورای تجربه‌های شخصی و دانش شما باشد)
- تجربه عرفانی
- بازگشت به سنین پایین‌تر
- تجربه مجدد تولد
- تجربه‌های مربوط به بیماری‌ها یا عمل‌های جراحی گذشته
- تجربه‌هایی که ماهیت مذهبی یا عرفانی دارند
- از دست دادن هویت فاعلی یا انحلال ایگو
- احساس از دست دادن ذهن و یا دیوانه شدن (مرتبط با انحلال ایگو)
- تجربه‌های فرافردی که از محدوده‌های فضا، زمان و مرزهای حسی جسمی شما فراتر می‌رود
- فرض هویتی دیگر / تجربه شخص دیگری بودن
- انتقال تشدیدشده (مانند فرافکنی برخورد‌های عاطفی شدید شخصیت‌های مهم زندگی گذشته و اکنون شما به خصوص اعضای خانواده به تسهیل‌کننده / محیط تجربه)

با حصول اطمینان از ماده روان‌نما و دوز مصرفی یقین می‌یابید که تاثیرات روان‌نماها موقتی بوده و داروهای روان‌نمای مصرف‌شده صرف نظر از هر تجربه‌ای که با خود بیاورند، ایمن هستند.

### تسهیل‌کننده

تسهیل‌کننده در خدمت مسافر است. رابطه‌ای که بر پایه اعتماد به تسهیل‌کننده است بسیار ضروری است. تسهیل‌کننده هنگام آسیب‌پذیری و تقلین‌پذیری بالای شما مراقبت خواهد بود.

در جریان تاثیرات روان‌نما تسهیل‌کننده کنار شما خواهد بود و از شما مراقبت خواهد کرد. تسهیل‌کننده در آنجا حضور دارد تا تمام نیازهای شما را برآورده کند. شما می‌توانید از تسهیل‌کننده بخواهید تا برای شما چای بیاورد، بطری آب را پر کند، دست شما را بگیرد، موسیقی را خاموش کند، چراغ‌ها را روشن کند، با شما صحبت کند یا هر کار دیگری که شما بخواهید یا نیاز داشته باشید که البته در محدوده مرزهایی که قبلاً با او تعریف شده را انجام دهد.

شاید تسهیل‌کننده فقط کنار شما بنشیند، یا راهنما، شمن یا روان‌درمان‌گر باشد. تسهیل‌کننده در آنجا حضور دارد تا در صورت نیازها را برطرف کند. ضروری است که تجربه‌کننده اعتماد عمیق و کامل به تسهیل‌کننده داشته باشد، زیرا وقتی در وضعیت بسیار آسیب‌پذیر و تلقین‌پذیر است، او امنیت شما را تامین می‌کند. یکی از مهم‌ترین عوامل در تعیین ماهیت تجربه روان‌نما، سطح اعتمادی است که شما بین خودتان، ماده مصرفی و افراد حاضر در تجربه از جمله دوستان، راهنماها، روان‌درمان‌گران ایجاد می‌کنید.

با تسهیل‌کننده خود همراهی کنید و به صراحت با او ارتباط برقرار کنید. آماده‌سازی با تسهیل‌کننده انتخابی خود از طریق تعیین مرزهای واضح و به اشتراک گذاشتن انتظارات به شما امکان می‌دهد که در امنیت و راحتی قرار بگیرید.

به تسهیل‌کننده‌ای که انتخاب کرده‌اید اعتماد کنید

مواد روان‌نما ممکن است وضعیت‌های هشیاری غیرمعمول و غیرمنتظره را القا کنند. صرف نظر از این که فرد چقدر تجربه داشته و مقدار داروی روان‌نما چقدر باشد، کمک گرفتن از فرد دیگر، حتی از طریق تلفن، همیشه فکر خوبی است.

### چک‌لیست برای آماده شدن

- مشخص کردن ماده مصرفی و دوز آن
- محیط تجربه خود را آماده کنید.
- اشیای اضافی را بیرون بریزید.
- آنجا را تمیز کنید.
- آنجا را سر و سامان دهید.
- پتو و بالش‌های گرم آماده کنید.
- جایی راحت برای دراز کشیدن داشته باشید.
- لباس راحت و گشاد بپوشید.
- لوازم هنری و نوشتاری را آماده کنید.
- تلفن را روی حالت بی‌صدا بگذارید (مگر اینکه برای پخش موسیقی از آن استفاده می‌کنید، در این صورت آن را خاموش کنید).
- اطمینان حاصل کنید که به دستشویی به راحتی دسترسی دارید.



- ذهن فرد را برای سفر آماده کنید.
- دوش بگیرید، یا در یک آبگیر طبیعی شیرجه بزنید.
- تمرینات آرامسازی مثل ورزش‌های کششی، یوگا، مدیتیشن یا تمرین تنفس انجام دهید.
- قبل از شروع، هدف خود را بازنگری کنید و روی آن فکر کنید.
- اگر می‌خواهید از خانه بیرون بروید، لوازم ضروری را بردارید.
- یک وعده غذای کوچک و سالم بخورید یا روزه بگیرید.
- آب بنوشید و به مقدار کافی آب در دسترس داشته باشید.
- چشم‌بند و دستمال را آماده کنید.
- موسیقی و دستگاه پخش را آماده کنید.
- با پذیرندگی و کنجکاوی تسلیم تجربه شوید.

ترجمه از <https://www.howtousepsychedelics.com/preparation>