

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

تجسم خلاق

FOR
DUMMIES®

نوشته‌ی رابین نیکسون

برگردان: مهدی قراچه داغی



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

.....

مقدمه.....	۱
بخش ۱: معرفی تجسم خلاق.....	۷
فصل ۱: قدرت ذهن خود را آزاد کنید: معرفی تجسم خلاق.....	۹
فصل ۲: تهیه‌ی زیربنای تجسم و تصویرسازی.....	۲۷
فصل ۳: بهره‌برداری از فواید تجسم خلاق.....	۴۵
بخش ۲: چگونه تجسم کنید.....	۵۷
فصل ۴: بررسی انواع تصویرسازی و تجسم.....	۵۹
فصل ۵: خود را برای تغییر کردن آماده کنید.....	۶۹
فصل ۶: انتخاب بهترین زمان و مکان برای تجسم مؤثر.....	۷۷
بخش ۳: تمرین تصویرسازی و تجسم برای رسیدن به زندگی بهتر.....	۸۵
فصل ۷: شادتر و موفق‌تر شوید.....	۸۷
فصل ۸: غلبه بر خشم و استرس کنترل نشده.....	۱۰۵
فصل ۹: انگیزه و انرژی بیشتری پیدا کنید.....	۱۲۱
فصل ۱۰: رسیدن به سلامتی و ترک عادت‌های بد.....	۱۳۵
فصل ۱۱: غلبه بر ترس‌ها و فوبیاها (هراس‌های روانی).....	۱۵۱
فصل ۱۲: ایجاد روابط محکم.....	۱۶۵
بخش ۴: استفاده از تجسم خلاق برای رسیدن به موفقیت.....	۱۸۱
فصل ۱۳: افزایش اعتماد به نفس: با تجسم خلاق بر خود باوری هایتان بیفزایید.....	۱۸۳
فصل ۱۴: موفقیت در محیط کار: تجسم خلاق یاور رهبری.....	۲۰۱
فصل ۱۵: رسیدن به سطحی عالی در ورزش.....	۲۱۹
فصل ۱۶: موفقیت در تحصیل و محل کار.....	۲۳۷
فصل ۱۷: خلاق‌تر شدن.....	۲۵۵
بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها.....	۲۶۹
فصل ۱۸: ده تصویرسازی فوری برای رسیدن به تندرستی.....	۲۷۱
فصل ۱۹: ده مکان مناسب برای تجسم خلاق.....	۲۷۴
فصل ۲۰: ده هدفی که به کمک تجسم خلاق می‌توانید به آن‌ها برسید.....	۲۷۹

فهرست مطالب

-
۱. مقدمه.....
 ۲. درباره‌ی این کتاب.....
 ۲. قواعد رعایت شده در این کتاب.....
 ۳. آنچه که لازم نیست بخوانید.....
 ۳. تصورات خنده دار.....
 ۳. ترتیب مطالب این کتاب.....
 ۴. بخش ۱: معرفی تجسم خلاق.....
 ۴. بخش ۲: چگونه تجسم کنید.....
 ۴. بخش ۳: تمرین تصویرسازی و تجسم به منظور رسیدن به یک زندگی بهتر.....
 ۴. بخش ۴: استفاده از تجسم خلاق برای رسیدن به موفقیت.....
 ۵. بخش ۵: بخش ده تایی‌ها.....
 ۵. نمادهای به کار رفته در این کتاب.....
 ۵. مقصد بعدی.....
 ۷. بخش ۱: معرفی تجسم خلاق.....
 ۹. فصل ۱: قدرت ذهن خود را آزاد کنید: معرفی تجسم خلاق.....
 ۹. طرز کار تجسم خلاق.....
 ۱۰. استفاده از تأکيدات مثبت.....
 ۱۱. تعیین، تأکید و رسیدن به هدف‌ها.....
 ۱۳. بهبود مهارت‌ها با تمرین ذهن.....
 ۱۳. به حداقل رساندن و از میان برداشتن احساسات منفی.....
 ۱۴. نگرشی مثبت و انگیزه بخش در خود ایجاد کنید.....
 ۱۵. به کمک تجسم خلاق زندگی خود را تغییر دهید.....
 ۱۵. گوش دادن به خویشتن درون.....
 ۱۶. تعیین هدف‌هایی که می‌خواهید به آن‌ها دست یابید.....
 ۱۷. تغییر رفتارهای ناخوشایند به رفتارهای مطلوب.....
 ۱۸. دستیابی به هدف‌هایی که سابقاً غیر ممکن می‌پنداشتید.....
 ۱۹. پیوند ذهن و جسم.....
 ۱۹. پیوند دادن مغز با بدن.....
 ۲۰. با دل و با ذهن خود فکر کنید.....
 ۲۱. استفاده از بیوفیدبک برای تغییر دادن احساسات.....

توضیح دهید که چرا ناخشنودید.....	۱۰۹	۲۲۱
توانایی بخشیدن را در خود بالا ببرید.....	۱۰۹	۲۲۱
بخارها را از ذهن تان خارج کنید.....	۱۱۰	۲۲۲
آرامش خود را حفظ کنید.....	۱۱۰	۲۲۱
به مکانی آرام و امن بروید.....	۱۱۰	۲۲۱
پایین آوردن صدا.....	۱۱۲	۲۲۱
استراحت‌های کوتاه.....	۱۱۳	۲۲۱
تمرکز روی عالم وجود.....	۱۱۴	۲۲۱
توقف اندیشه.....	۱۱۴	۲۲۱
کاستن از استرس.....	۱۱۶	۲۲۱
به‌طور منظم ورزش کنید.....	۱۱۶	۲۲۱
خود را با کسانی که شرایط بدتری دارند مقایسه کنید.....	۱۱۶	۲۲۱
خود را در دو سال بعد تصور کنید.....	۱۱۶	۲۲۱
بگذارید با دکنک‌های خیالی اندیشه‌های بدتان را با خود ببرند.....	۱۱۷	۲۲۱
تصویرسازی مراقبه (آرام‌سازی ذهن).....	۱۱۸	۲۲۱
متمرکز شدن بر روی یک نتیجه‌ی مثبت.....	۱۱۸	۲۲۱
فصل ۹: انگیزه و انرژی بیشتری پیدا کنید.....	۱۲۱	۲۲۱
انگیزه دادن به خود.....	۱۲۱	۲۲۱
تبدیل کردن خواسته‌ها به انگیزه.....	۱۲۲	۲۲۱
تمرکز روی پاداش کارتان.....	۱۲۳	۲۲۱
تصور کنید که پروژه‌ی دشواری تکمیل شده است.....	۱۲۳	۲۲۱
پاداش گرفتن برای کاری که به خوبی به سرانجام رسیده است.....	۱۲۴	۲۲۱
در انتظار به رسمیت شناخته شدن تلاشی که می‌کنید باشید.....	۱۲۴	۲۲۱
مهم دانستن کارهای خسته کننده.....	۱۲۴	۲۲۱
تغییر دادن ماهیت بی‌حالی و تنبلی.....	۱۲۵	۲۲۱
انجام دادن کاری به این دلیل که می‌خواهید این کار را انجام دهید.....	۱۲۵	۲۲۱
تقسیم کار بزرگ به بخش‌های کوچک‌تر.....	۱۲۶	۲۲۱
استفاده از فیلم‌های ذهنی برای انجام دادن پروژه.....	۱۲۷	۲۲۱
بینید که روز به روز در کارتان بهتر می‌شوید.....	۱۲۷	۲۲۱
به مضامین انگیزه‌بخش گوش دهید.....	۱۲۸	۲۲۱
از قدرت درون خود مدد بگیرید.....	۱۲۸	۲۲۱
توجه به انرژی درون.....	۱۲۸	۲۲۱
نیروی حیات درون خود را آزاد کنید.....	۱۲۹	۲۲۱
احساس قدرت را درون خود ایجاد کنید.....	۱۳۰	۲۲۱
بر قدرت اراده‌ی خود بیفزایید.....	۱۳۰	۲۲۱

مقدمه

.....

مردم می‌دانند که تجسم خلاق هزاران سال است که وجود داشته و نقش مؤثری در زندگی افراد ایفا نموده است، اما تنها در سال‌های اخیر است که از تجسم خلاق استفاده‌ی بهینه شده تا کارایی و اثربخشی آن به اثبات برسد. کتاب تجسم خلاق بر اساس این ملاحظه و مشاهده شکل گرفته که وقتی چیزی را در ذهن خود تصور می‌کنید، مثلاً هدفی را که می‌خواهید به آن برسید، می‌توانید آن خواسته را تحقق بخشید. در واقع با تجسم کردن خواسته، مغز در شرایطی قرار می‌گیرد که برای تحقق آن هدف اقدام می‌کند.

اما تجسم خلاق تنها برای خلاق بودن و خلاقیت پیدا کردن مفید نیست. تجسم خلاق ابزار شخصی قدرتمندی است که می‌توانید از آن برای اصلاح کردن ویژگی‌هایی که شما را ناخشنود می‌کند استفاده کنید. می‌توانید از آن برای افزایش میزان انرژی و بنیه، رسیدن به اعتماد به نفس بیشتر و لذت بردن از زندگی استفاده کنید.

تقریباً بدون اینکه بدانیم و متوجه باشیم همه‌ی ما همه روزه از تصویرسازی و تجسم استفاده می‌کنیم. تصویرسازی و تجسم کاری است که به‌طور طبیعی انجام می‌دهیم، درحالی که تجسم خلاق شکل ساختاریافته‌تری دارد.

علاوه بر این تجسم خلاق می‌تواند به شما کمک کند تا در زندگی به هدف‌هایی که سخت و دشوار به نظر می‌رسند دست پیدا کنید. با استفاده از تجسم قدرتمند می‌توانید روی هدف‌هایتان متمرکز گردید، هدف‌های مناسب ایجاد کنید و تصور نمایید که به آن‌ها دست یافته‌اید. به این طریق از انگیزه‌ای برخوردار می‌شوید تا بر موانع غلبه کنید و سرانجام به هدف‌های خود دست یابید.

این کتاب همچنین به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید از تجسم خلاق برای غلبه بر اضطراب‌ها و فوبیایا استفاده کنید، بر سلامت جسم و روان خود بیفزایید، الگوهای خوابیدن خود را بهتر کنید، با آمادگی بیشتری در جلسات امتحان حضور یابید، از به تعویق انداختن کارهایتان بپرهیزید و در بسیاری از زمینه‌های دیگر با موفقیت روبه‌رو شوید.

قدرت ذهن خود را آزاد کنید: معرفی تجسم خلاق

در این فصل

- ◀ درک کردن طرز کار تجسم
- ◀ در نظر گرفتن قدرت تجسم خلاق
- ◀ بررسی پیوند میان ذهن و جسم

طی سال‌ها راه‌کارهای متعددی برای کمک به رشد و اعتلای شخصیت افراد تدوین یافته است. از جمله می‌توان به فعالیت‌هایی از قبیل مراقبه، فرار گرفتن در آرمیدگی، هیپنوتیزم، برنامه‌ریزی عصبی کلامی (ان - ال - پی) و بسیاری از روش‌های دیگر اشاره کرد. اما این روش‌های مختلف دارای یک وجه مشترک هستند: همه احتیاج به استفاده از قوه‌ی تصور و تخیل و تصویرسازی دارند.

بدون اشاره به نام تجسم خلاق، پیشگامان و طراحان برنامه‌های رشد و اعتلای شخصی به این نتیجه رسیده‌اند که ذهن از قدرتی برخوردار است که می‌تواند تغییرات عمده‌ای در زندگی شخص ایجاد کند. اما تنها در سال‌های اخیر است که تجسم خلاق خود را به‌عنوان یک روش مهم نشان داده است. در این فصل به قدرت ذهن اشاره می‌کنیم و توضیح می‌دهیم که ذهن چگونه می‌تواند به‌گونه‌ای خلاق تجسم کند.

طرز کار تجسم خلاق

تجسم خلاق راه‌کار اولیه، اصولی و زیربنایی مثبت‌اندیشی است. از این روش برای ایجاد تغییراتی که شما خواستار آن هستید در زندگی استفاده می‌شود. از جمله می‌توان به هدف‌گذاری، اصلاح رفتارهای ناخوشایند مانند سیگار کشیدن، تغییر دادن احساسات و عواطف، مثلاً شادمان‌تر شدن و رسیدن به اعتماد به نفس بیشتر اشاره کرد. تجسم خلاق ابزار مناسبی برای بهبود عملکردهای جسمانی و رسیدن به بدنی سالم‌تر است.

تجسم خلاق کاری است که احتمالاً اغلب بدون اینکه بدانید انجام می‌دهید. برای مثال آخرین باری که در فکر و خیال فرو رفتید کی بوده است؟ اگر شما مانند اغلب سایرین

باشید احتمالاً همین امروز یا در ساعت قبل در خیال فرو رفتید زیرا در خیالات رفتن یکی از شایع‌ترین فعالیت‌های انسانی است. اما در خیال رفتن چیزی بیش از تجسم بی‌ساختار و هدایت نشده نیست.

وقتی در خیال می‌روید افکارتان از ایده‌ای به سراغ ایده‌ی دیگر می‌رود. درست مانند خواب در رؤیا هم چیزهایی می‌بینید. اغلب اگر موضوعی را در ذهن خود دارید رؤیا در خیالاتان به سراغ این موضوع می‌رود. اگر از این موضوع به موضوع دیگر رفت امکانش زیاد است که دوباره به همان موضوع قبلی باز گردد.

در خیال فرو رفتن به شما امکان می‌دهد به چیزهای مختلفی برسید، زیرا در این حالت اغلب در شرایط راحت و آرمیدگی قرار دارید. وقتی انتظار رسیدن اتوبوس را می‌کشید، وقتی در حال صرف قهوه هستید، وقتی در اتومبیلی به‌عنوان یک مسافر نشسته‌اید شما از اندیشه‌های خود فاصله می‌گیرید و در انجام دادن این کار شما در چشم ذهن خود این خیالات را می‌بینید، چهره‌های کسانی را که در ذهن شما حاضر می‌شوند می‌بینید و مکان‌هایی را که در آنجا بوده‌اید می‌بینید.

گمان می‌رود که هدف به رؤیا رفتن کمک به اشخاص است تا از دنیا برداشت بهتری داشته باشند. برخلاف رؤیایی که به هنگام خواب صورت خارجی پیدا می‌کند خیال و رؤیای مربوط به زمان بیداری منطقی‌تر است و مبتنی بر حوادث و اشخاص واقعی است. با تکرار کردن این خیالات در ذهن آن‌ها را در حافظه‌ی خود جای می‌دهید. به‌طوری که بعداً می‌توانید از آن‌ها در وقت نیاز استفاده کنید.

می‌توانیم خیالات هدایت نشده را با تجسم هدایت شده عوض کنیم. این گونه کنترل بیشتری بر تجسم خود خواهیم داشت. در ضمن اثربخشی تجسم افزایش می‌یابد و می‌توانیم به تغییراتی که خواهان آن هستیم برسیم.



انسان‌ها در شناخت الگوها به‌خوبی عمل می‌کنند. مثلاً بازیگری را در یک فیلم سینمایی برای اولین بار می‌بینید و با خود فکر می‌کنید که این بازیگر شبیه فلانی است. به عبارت دیگر مغز شما می‌تواند به‌راحتی تشابهات میان اشخاص را تمیز دهد و در خیال شدن در شرایطی اتفاق می‌افتد که این شناخت صورت می‌گیرد. با در خیال شدن درک بهتری از رابطه‌ی میان اشیا و امور دنیا پیدا می‌کنید. شناخت الگو در تجسم خلاق برای ارتباط دادن دو یا چند ایده، چند انسان یا چند احساس و عاطفه مورد استفاده قرار می‌گیرد تا تغییراتی را که می‌خواهید ایجاد شود.

استفاده از تأکيدات مثبت

یکی از ساده‌ترین روش‌های رشد شخصی و یکی از ملازمان بسیار خوب تجسم خلاق،