

راهنمای تجسم خلاق

رابطه با خود

شاکتی گواين

ترجمه گیتی خوشدل

چاپ سیزدهم

نشر پيكان

تهران، ۱۳۹۷

آغاز رابطه هماهنگ با خود

«کلاً هدف از تجسم خلاق این است که رابطه‌مان با خودمان روشن و کامل شود. زیرا هر شیوه و نظامی را که برای رشد یا هماهنگی خود انتخاب کنیم، سرانجام به رابطه با خود می‌رسیم که پایه و اساس همه روابط است.»
شاکتی گواین

در راهنمای تجسم خلاق می‌آموزیم که دست و دل به نگارش بسپاریم. یعنی تا می‌توانیم بنویسیم، و از طریق نوشتن به شناخت خویشتن برسیم. نخست از طریق کتاب از دولت عشق^۱، و نامه نوشتن به «فرشته‌ها» با نوشتن آشنا شدیم. آنگاه کتابم من و روزهای من^۲ الهام‌بخش نگارش شما شد. سپس از طریق کتاب راه هنرمند^۳ و توصیه‌اش برای نوشتن «صفحات صبحگاهی» دیگر بار به نوشتن توجه کردید. و اینک راهنمای تجسم خلاق^۴ با وضوح و روشنی بیشتر به شما کمک می‌کند تا به خواسته‌های خود جامه عمل بپوشانید.

با محبت و احترام

گیتی خوشدل

۱. این کتاب توسط انتشارات روشنگران منتشر شده است.

۲. این کتاب توسط کتاب‌سرا منتشر شده است.

۳. این کتاب توسط نشر پیکان منتشر شده است.

۴. این کتاب توسط نشر پیکان منتشر شده است.

فهرست

شیوه کاربرد راهنمای تجسم خلاق سیزده

بخش یک: تکنیکهای اساسی تجسم خلاق

- تکنیکهای اساسی و شیوه کاربرد آنها ۳
۱. تکنیک حباب صورتی ۵
۲. نوشتن عبارتهای تأکیدی ۶
۳. چشم انداز دلخواه ۷
۴. نقشه گنج ۸
- کاربرد فنون اساسی ۱۳
- چشم انداز دلخواهم ۱۶
- نقشه گنج ۱۷
- در اینجا عبارتهای تأکیدی خود را بنویسید ۱۹
- شیوه تداوم تجسم خلاق ۲۱

بخش دو: هدفها

- ۲۵ شیوه تعیین هدفها و کامجویی از آنها
- ۲۷ فرایند تعیین اهداف
- ۳۴ هدفهای کنونی

بخش سه: پالایش

- ۳۷ پالایش چیست؟
- ۳۸ فرایند مقدماتی پالایش
- ۴۳ فرایندهای عفو و رهایی
- ۴۷ باورهای منفیِ کانونی
- ۵۲ فرایند کشف باور منفی خود

بخش چهار: زمینه‌های خاص

- ۵۹ تمرکز بر زمینه‌های خاصی از زندگی خود
- ۶۲ رابطه با خود
- ۶۹ رابطه با دیگری (دیگران)
- ۷۷ کار، خلاقیت، توانگری مالی
- ۸۵ خانه و داراییها
- ۹۳ تندرستی و زیبایی
- ۱۰۱ سرگرمی و سفر
- ۱۰۹ جهانی که در آن زندگی می‌کنم

بخش پنجم: الهام

۱۱۹	چند تکنیک ویژه
۱۲۰	فهرست احترام به خود
۱۲۳	فهرست موفقیت
۱۲۵	فهرست قدردانی
۱۲۷	فهرست قدردانی از خود
۱۲۹	فهرست بارش
۱۳۱	فهرست شفا و یاری
۱۳۳	اندیشه‌ها و آرمانهای خلاق
۱۳۵	نوشتن رؤیاهای خود
۱۳۹	نقل قولهای الهام بخش
۱۴۱	عبارتهای تأکیدی مورد علاقه‌ام
۱۴۳	ثبت مراجعه به این کتاب



شیوه کاربرد راهنمای تجسم خلاق

این کتاب به شیوه‌ی طراحی شده که همراه با کتاب و نوار «تجسم خلاق»^۱ مورد استفاده قرار گیرد. در نوار «تجسم خلاق»، بسیاری از فنون و تمرینهای مراقبه کتاب را می‌شنوید و گام به گام به سوی سفری درونی هدایت می‌شوید. در بخش دوم «روی ۲» نوار، به عبارتهای تأکیدی مؤثر و قدرتمندی گوش می‌کنید. توصیه می‌کنم پیش از پرداختن به این راهنما، کتاب تجسم خلاق را دیگر بار بخوانید و به نوار آن نیز گوش کنید. البته اگر به هر دلیل نمی‌توانید به آنها دسترسی پیدا کنید، باز هم می‌توانید از این کتاب بهره لازم را ببرید. اما اگر احساس کردید که به آشنایی یا توضیح بیشتر نیاز دارید، آنگاه به کتاب تجسم خلاق مراجعه کنید.

هدف از «راهنمای تجسم خلاق» ایجاد مجالی است تا فنونی ساده و مؤثر

۱. کتاب «تجسم خلاق» نوشته شاکتی گواین، به ترجمه گیتی خوشدل، انتشارات روشنگران. تولیدکننده نوار «تجسم خلاق» با صدای گیتی خوشدل، شرکت پخش نمونه، تلفن ۳۳۹۰۳۴۴۰

را تمرین کنید. همچنین می‌خواهیم که کاربرد راهنمای تجسم خلاق مفرح و سرگرم‌کننده - یعنی یک بازی - باشد، نه کاری جدی و خسته‌کننده. همین که انجامش جنبه بازی و تفریح خود را از دست داد، از آن دست بشوید و به کاری پردازید که برایتان جالب و خوشایند است. اما هرگاه اشتیاقش را احساس کردید، دیگر بار به راهنمای تجسم خلاق خود بازگردید.

بخش نخست راهنمای تجسم خلاق، به توضیح چند تکنیک اساسی تجسم خلاق می‌پردازد، تا بتوانید به آسانی آنها را تمرین کنید. بخش دوم به آموزش تعیین هدف اختصاص دارد، و کمکتان می‌کند تا به شیوه‌ی خوشایند و الهام‌بخش هدف‌هایتان را تعیین کنید. و از این طریق، در زندگیتان به وضوح و تمرکزی افزون‌تر دست یابید.

بخش سوم کمکتان می‌کند تا خود را از اندیشه‌های منفی برهانید، نظام‌های اعتقادی خود را تشخیص بدهید، و باورهای محدودکننده‌تان را شناسایی کنید.

بخش چهارم شامل فضایی برای تمرین تکنیک‌های اساسی در مورد زمینه‌های متفاوت زندگی است.

بخش پنجم شامل چند تکنیک ویژه برای تماس مؤثرتر با شهود و اتصال ژرفتر با خلاقیت خویشتن، و ایجاد انرژی مثبت است.

در پایان کتاب - محض تفریح و سرگرمی - صفحه‌ی را به «جوایز» اختصاص داده‌ام. مثلاً هرگاه که با این راهنما کار می‌کنید، به خودتان هدیه‌ی می‌دهید: شاید یک ستاره‌ طلایی به صفحه مخصوص جایزه بچسبانید!

چیزهایی که به هنگام کار با «راهنمای تجسم خلاق» نیاز خواهید داشت عبارتند از:

۱. قلم یا مدادهایی که دوست دارید با آنها بنویسید. بعضی از افراد دوست

- دارند که به هنگام کار با این کتاب، از قلم یا مدادی ویژه استفاده کنند و آن را «مداد جادویی» یا «قلم سحرآمیز» بخوانند.
۲. مدادهای رنگی یا ماژیکهایی که دوست دارید به هنگام تهیه «نقشه‌های گنج» از آنها استفاده کنید.
۳. اگر بخواهید «نقشه‌های گنج» خود را به صورت «کلاژ» تهیه کنید، شاید به چند مجله نیاز داشته باشید تا بتوانید تصاویر دلخواهتان را از آنها ببرید.
۴. یک بسته ستاره طلایی برای صفحه جایزه.