

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: تقویت قوه تفیل

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۷ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تقویت قوه تخیل

اپاغ

بگذارید نقش شما را بازی کند

دو نوع قوه تخیل

طبق فرهنگ لغات ، تخیل « عمل شکل‌گیری مجازی ذهنی است یا تجسم آنچه بالفعل و محسوس حواس نیست . » مجازها شامل برخی ، یا تمام حواس می‌شوند : بینایی ، شنوایی ، لامسه ، بویایی و چشایی . یکی از حس‌ها ممکن است تصویری ایجاد کند و تمام حواس دیگر را در برگیرد . استشمام بوی یک عطر آشنا ممکن است تصاویری حسی از گذشته ایجاد کند یا ملودی یک آواز قدیمی ، جنس یک لباس ، گرمی یک اطاق پرازدحام ، و نور منعکس شده از کریستال یک چلچراغ . تصاویر بی‌شماری در حافظه ما ذخیره شده‌اند که تحت تاثیر یک تصویر مشابه یا مربوط ، فراخوانده می‌شوند . برای مثال ، اگر در خانواده‌ای که شام بصورت جمعی صرف می‌شده ، بزرگ شده باشید ، ذکر واژه « شام » تصاویر عده‌ای در حال صحبت کردن ، خندیدن و تعارف کردن را در ذهن شما ایجاد می‌کند . این فرایند مهم « تخیل زاینده » (reproductive imagination) نامیده می‌شود .

وقتی از تخیل خود استفاده می‌کنید ، در واقع تصاویری از تجربیات گذشته را با یکدیگر تلفیق کرده ، تصویری ذهنی و نو ایجاد می‌کنید که با هر کدام از تجربیات گذشته زندگی‌تان متفاوت است . فرض می‌کنیم قرار است [خانواده‌ای را که مراسم صرف شام در آن خیلی رسمی و سرد برگزار می‌شده تصویر کنید] . چون تصاویر تجربه خود شما برای این کار نامناسب است ، از تصاویر ذهنی و تجربیات شخصی و گذشته دیگران استفاده خواهید کرد و با تخیل خلاق خود آنها را تلفیق خواهید نمود . با این قوه خلاقیت ، تصاویر روشنی از آدم‌های دور میز ، صدای تیک تاک ساعت دیواری پدربزرگ ، پشتی‌های تکیه داده بر صندلی‌ها و عده‌ای که چشم به بشقاب‌هایشان دوخته‌اند ، ایجاد خواهد شد رمان‌نویس موفق اروین والاس (Irving Wallace) می‌گوید : به شما قوه تخیل داده شده است . از آن استفاده کنید . داونینچی مجبور نبود در « شام آخر » شرکت کند و سپس آن را نقاشی نماید .

قوه تخیل ، ابزار کارآمد

هر اندازه که تمرکز حواس اصل واضحی برای موفقیت بازیکن فوتبال ، دانشمند ، خلبان جت و ویالون‌نواز است ، قوه تخیل نیز پایه اصلی موفقیت شما در نیل به آرزوهایتان می‌باشد . طبیعت ما ایجاب می‌کند که غلبه بر موانع و مشکلات باعث



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پشتکارمان شود . بدون موفقیت ، یک موسیقی‌ساز جوان یا بازیکن ورزشی هرگز نمی‌تواند در انجام تکلیف‌ها و تمرین‌های خود تداوم داشته باشد .

حتی اگر نمی‌خواهید ستاره‌ای باشید ، باز هم به یک تخیل نیرومند احتیاج دارید . توانایی مجسم کردن و تلفیق تصورات با چیزی که در تجربیات زندگی‌تان وجود ندارد ، کلید انواع خلاقیت و از جمله حل مشکل است . از همه چیز می‌توانیم مطمئن شویم ، غیر از مرگ و پرداختن مالیات : در زندگی مشکلاتی برای حل شدن وجود دارد . هرچه قوه تخیل قوی‌تر باشد ، توانایی شما برای حل مشکلات بیشتر است .

قوه تخیل استعدادی است مانند تمرکز حواس که همه از آن برخوردارند . کسانی که فکر می‌کنند نیروی تخیل خلاق ندارند تا خودشان را در کنار ساحل و یا باغ تصور کنند ، در حقیقت به هنگام رانندگی در ترافیک بزرگراه عرق می‌ریزند . برای مثال ، اگر راننده ما فروشنده‌ای باشد که می‌رود تا خریداری را ملاقات کند ، احتمالاً خواهد توانست خود را در این فکر که وقتی به مقصد رسید چه اتفاقی خواهد افتاد گم کند و بدون هیچ آموزشی ، یک تصویر دلچسب ذهنی از خریدار بالقوه که در جواب صحبت‌های از قبل آماده شده او « بلی » می‌گوید ، مجسم نماید . بدیهی است اگر فروشنده آدم ناامیدی باشد ، پاسخ خریدار « نه » خواهد بود . همگی ما نیز با استفاده از تخیل خود شخصی را که دوست داشته‌ایم با دیگری دیده‌ایم ، یا چگونه یک فرد عزیز صدمه می‌بیند ، و این که برنده یک جایزه می‌شویم

هیچ شکی وجود ندارد که شما قوه تخیل دارید . سوال این است :

– می‌دانید چگونه از آن به نفع خود استفاده کنید ؟

– آیا به اندازه کافی از آن استفاده می‌کنید تا به وجودش مطمئن شوید ؟

– وقتی که از قوه تخیل‌تان کار می‌کشید ، آیا آگاهانه تصمیم می‌گیرید ؟

استفاده کنید یا از دست بدهید

در تمرین تخیل مجبورید از تمامی توانایی‌تان استفاده کنید و آگاهانه تصاویر ذخیره شده را فراخوانی کنید ، یا با تجربیات گذشته تلفیق کنید و تصاویری جدید ، متفاوت با آنچه در گذشته به آن آشنایی داشته‌اید ، ایجاد نمایید . قوه تخیل نیز همانند تمرکز یک بازوی قوی است که می‌بایست با تمرین ورزیده شود تا بتوانید در موقع از آن استفاده کنید .

تمرین‌ها

... این دستورالعمل‌ها را در نظر داشته باشید :



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- چگونه خیال‌پردازی کنیم یا یک مهارت ذاتی را تقویت نمائیم؟

وقایع را آن‌طور که دوست دارید تصور کنید و در مورد وقایع آینده به خیال‌پردازی مشغول شوید. خود را آموزش دهید که قوه‌تصورتان را همزمان با تصمیمی که می‌گیرید به کار اندازید و یک قوه تخیل فعال‌تر و نامحدود از واقعیت را وسعت بخشید.

- با خود مهربان باشید.

ممکن است قوه تخیل خودتان را با مهربانی وادار کنید که بازی کند؛ اما اگر از شما (مانند یک کودک) به خاطر تصور و خیال‌پردازی موهوم‌تان انتقاد شده باشد، باید دوباره مغز خود را آموزش دهید. در این راه به صبر و تمرین بسیار نیاز دارید. اگر تصور کردن موقعیتی کاملاً متفاوت، برایتان سخت است از تمرین‌های کوچک استفاده کنید. خود را در یک موقعیت تخیلی قرار دهید، آنچنانکه اندکی با واقعیت، متفاوت باشد. اگر دوباره شعور منطقی مزاحم‌تان شد، به یک سناریوی واقعی‌تر متوسل شوید، و سپس سعی کنید آن‌گونه که با یک بچه خجالتی رفتار می‌کنید آرام و مهربان باشید.

- از وقت استفاده کنید.

قوه تخیل را در هر فرصتی تمرین دهید. شاید فکر می‌کنید که هرگز وقت این کار را نخواهید داشت. پس متکی به بازی‌هایی باشید که می‌توانید همراه کارهای روزانه‌تان انجام دهید و با بازی‌های تمرکز حواس ترکیب‌شان کنید. ...

- از تمام نیروی حواس خود بهره‌مند شوید.

تمام عناصر و قسمت‌های رویاهای روزانه‌تان را ببینید، بشنوید، بویید، لمس کنید و بچشید. عجله نکنید؛ جزئیات را در نظر بگیرید.

- به دنبال واکنش‌های مهیج نباشید.

خیلی از کارها احساسات شما را برانگیخته خواهند کرد که البته طبیعی است ولی نباید هدف اصلی شما قرار گیرند. اگر چه نباید احساسات خود را بیوشانید و به جزئیات تمرین توجه کنید، اما غرق در احساسات خود نشوید یا سعی در منعکس کردن پاره‌ای از احساسات نداشته باشید. روی طرز کار وقایع تخیلی تکیه کنید، این که چه به سرتان می‌آید؟ گرچه وقایع تخیلی جواب‌های احساسی ایجاد می‌کنند، ولی قوه تخیل خود را به آنچه که باید باشد و نه آنچه که هست، هدایت نمایید.

- خوش بگذرانید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر فرایند بهبود قوه تخیل تان را خسته کننده بیابید ، وقت زیادی صرف آن نخواهید کرد . از آنجا که در بچگی این کار را برای خوش گذراندن انجام می دادید ، پس آن لذت ها را دوباره زنده کنید وقت های خوشی را که به شما لذت وجودی می داد ، به یاد بیاورید . وقتی به توانایی خود در استفاده از قوه تخیل تان اطمینان پیدا کردید ، می توانید به هر رویایی که مناسب ... است بپردازید ؛ چه خوش باشد و چه ناخوش .

زمانی را به یاد آورید که ...

یک خاطره تخیلی برای خودتان خلق کنید . به یاد آورید زمانی را که برادرتان از جنگ برگشت ، یا موقعی که مادر به شما گفت خواهرتان خانه را برای رفتن به دانشگاه ترک کرده است ، یا خاطره ای را که شما و مادر بزرگتان در تابستان به شمال سفر کردید . داستان این واقعه تخیلی را دوباره احیا کنید . متوجه خواهید شد که از وقایع و افراد حقیقی ، همچنین از وقایعی که تا به حال اتفاق نیفتاده اند و کسانی را که نمی شناسید نیز استفاده می کنید . نگران اینکه نهایت آن به کجا منتهی می شود نباشید ؛ فقط شروع کنید به احیای آن . مطمئن شوید بر روی آنچه که شما و دیگران به طور فیزیکی انجام می دهید ، تمرکز می کنید . در مورد اوقات روز ، لباستان ، چیزهایی که مردم می گویند و انجام می دهند ، دقیق باشید و از آنچه احساس می کنید منحرف نشوید ؛ اجازه دهید که احساسات از وقایع ناشی شود .

اینک :

یک مکان آرام پیدا کنید و تمرین را بخوانید . به خودتان اجازه دهید که تجربیات مشروح را ببینید ، بشنوید ، لمس کنید ، بچشید و ببویید . برای به احساس درآمدن خود سعی و عجله نکنید . اگر طبع احساساتی دارید یا اگر غمی بزرگ به دل دارید ، این کار را انجام ندهید .

آیا آخرین باری که پدر بزرگتان را دیدید به یاد می آورید ؟ و موقعی را که بر روی پیاده رو قدم می زدید و گرمای آسفالت را از داخل کفش هایتان حس می کردید ؟ پیراهن تان خیس عرق به بدن تان چسبیده بود .

حال از پله های خانه بالا بروید ؛ به صدای همیشگی غژغژ قدم ها گوش دهید و روی پلکان به رنگ و رو رفتگی و ترک کوچک ناشی از گذشت زمان ، نگاه کنید . دستگیره آشنای در توری را به خاطر بیاورید یا وقتی که در باز می کنید و داخل اتاق نشیمن می شوید . اولین چیزی که توجه شما را جلب می کند ، بو است . خانه مادر بزرگ و پدر بزرگ همیشه بوی پرده های تازه شسته ، نان خانگی ، بیسکویت و گل محمدی را می دهد . اما الان بوی تیز و دارویی الکل و لگن در اتاق نشیمن دم کرده است و بینی تان را اذیت می کند . پرده های بسته ، نیز به ندرت گشوده می شوند .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ببینید که مادرتان از پشت خانه به اتاق نشیمن می‌آید. زیر چشمانش پف کرده است. دمپایی پوشیده و موهایش از پشت سر آویزان است؛ یکی از لباس‌های مادربزرگ را پوشیده است، همان چهارخانه‌ای صورتی با تورهای کرم و جیب سمت چپ که رویش نقش یک گل زرد است. باید چند گیره را گم کرده باشد.

به یاد آورید، این همان جیبی است که مادربزرگ همیشه در آن آب‌نبات نگه می‌داشت. وقتی مادر در آن دور و بر نبود، مادربزرگ می‌گفت، «می‌توانی یک راز را نگه داری؟» بعد یک آب‌نبات درمی‌آورد. پدربزرگ هم بوی آب‌نبات‌ها را از یک کیلومتر آن طرف‌تر متوجه می‌شد و دوست داشت مادربزرگ، مادر و شما را اذیت کند. «مادر، بوی آب‌نبات می‌آد؟» آنگاه با یک حالت آشنا می‌گفت: «می‌توانم قسم بخورم که بوی آب‌نبات می‌آد.» مادربزرگ با دستپاچگی پاسخ می‌داد: «آه، پدر، ساکت شو و بچه را تنها بگذار.» پدربزرگ به‌نظر خیلی معصوم می‌آمد و می‌گفت او فقط فکر کرده بود بوی آب‌نبات می‌آید «هیچ منظوری نداشتم.» مادرتان با سرعت می‌آمد و می‌گفت که که اشتباهی خود را برای شام کور نکند، مادربزرگ سعی می‌کرد خودش را خلاص کند، و شما آب‌نبات را خورد می‌کردید. در تمام این مدت پدربزرگ روی زمین می‌نشست و سعی می‌کرد هر لحظه را جدی و دوست‌داشتنی نشان بدهد. وقتی که بحث این دو زن در مورد جدی بودن مسئله آب‌نبات به اوج خود می‌رسید، پدربزرگ چشمک توطئه‌آمیزی می‌زد که انگار می‌گوید: «آیا این دو نفر بیخودی شلوغش نکرده‌اند؟»

اکنون هیچ صدای جنب و جوشی در خانه نیست. فقط نجوایی از اطاق‌های دیگر به گوش می‌رسید. مادرتان بازوانش را دور شما حلقه می‌زند؛ نرم است و کمی خیس به خاطر گرما، او می‌گوید: «حالا می‌توانی ببینیش، ولی باید خیلی ساکت باشی، زیرا، او قادر نیست با تو حرف بزند.»

اگر مشکلی برای برگشتن به زمان حال داشتید، توجه خود را به جزئیات محیط الآن معطوف کنید. چیزهای آبی‌رنگ توی اتاق را بشمارید. شکل و اندازه بعضی اجسام را مقایسه کرده، به صداهای اطراف‌تان توجه کنید. صندلی‌تان را لمس نموده و جنس آن را بررسی کنید. به این نکته توجه نمائید که اگر احساس قوی خود را در حین تمرین تجربه کردید فقط به دلیل یادآوری جزئیات خاص بود، نه اینکه به خودتان دستور دادید احساسی ایجاد کنید و آن را ببینید. درواقع هیچ زمانی را صرف برانگیختن احساسات ننموده‌اید، بلکه احساسات خود ایجاد شده‌اند. ...

تمرین‌ها

...



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

- چنانکه اگر یک دانشمند بودید و می‌خواستید در کنفرانس فضولات اتمی شرکت کنید .
 - چنانکه اگر قرار بود بزودی (در عرض چند ساعت) با زن یا مرد ایده‌آل‌تان ازدواج کنید .
 - چنانکه اگر تازه از دفن یکی از عزیزانتان برمی‌گشتید
- چه می‌شود اگر ...

در یک سناریوی فرضی فرو بروید که ملهم از سوال « اگر » باشد ، مثل :

- اگر من در برنامه پائیزه تلویزیون کار پیدا کنم چه می‌شود ؟
 - اگر بفهمم که من را انتخاب کرده‌اند چه می‌شود ؟
 - اگر آن مرد غریبه از آن سوی بازار به طرف من بیاید و با من صحبت کند چه می‌شود ؟
- موسیقی افسون می‌کند

موسیقی یک محرک قوی برای نیروی تخیل است . ضبط صوت را با یک نوار دلخواه روشن کنید ، روی صندلی راحت بنشینید ، یا روی زمین دراز بکشید و اجازه بدهید که موسیقی شما را به مکان‌های غریب ببرد و با آدم‌های آن خطه آشنا کند . در ذهنتان بر جزئیات این تصویر تمرکز کنید . درباره این سفرها نظر ندهید و اصراری هم روی منطقی بودن آن نداشته باشید . اگر آدم‌هایی با موی سبز در این محدوده خیالی پیدا شدند ، لذت ببرید . این بازی را با موسیقی‌های گوناگون امتحان کنید . من کشف کرده‌ام که موسیقی همراه با آواز مرا در داستان فرد دیگری محدود می‌کند و بدین منظور موسیقی تنها ، کارآمدتر است .

... این نوع از روش‌های بررسی [شخصیت] را نیز تجربه کنید . از آن موسیقی که شخصیت ... شما به آن گوش می‌دهد استفاده کنید ، هرچند ممکن است اصلا با سلیقه شما جور در نیاید . خودتان را در ریتم و ضرب موسیقی گم کنید . مطمئنا ، همینطور که اجازه می‌دهید موسیقی بر روی مغز و بدن شما اثر بگذارد ، بینش بالارزشی از شخصیت ... به دست خواهید آورد .

بازی با عکس‌ها

یک آلبوم عکس قدیمی یا یک کتاب دارای عکس چهره آدم‌ها و یا یک کتاب تاریخی مصور را پیش روی خود باز کنید . برای این آدم‌هایی که نمی‌شناسید بیوگرافی مناسبی را متصور شوید . بگذارید اندیشه شما آزادانه در این فضای ناآشنا حرکت کند .



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این تمرین به شما کمک خواهد کرد که جزئیات سرگذشت [شخصیت] را تکمیل کنید . آدم‌هایی را که به [شخصیت مورد نظر] شما می‌خورند ، از آلبوم مشخص کنید ، بعد با خلق صحنه‌های تخیلی ، آنها را در زندگی [شخصیت] تصور نمائید . اجازه دهید قیافه‌ها ضمیر ناخودآگاه شما را تحریک کنند .

درون تصویر بروید

نقاشی یک محوطه ، یک اتاق ، یا یک حیاط را انتخاب کنید . به این مکان قدم بگذارید و برای مدتی در آن زندگی کنید . می‌توانید به جای خودتان یا به عنوان یکی از نقاشی‌هایی که از تصاویر بالا به شما الهام شده ، آنجا بروید .

این تمرین برای روشن‌تر کردن شرایط [... شخصیت] ، مفید است . برای مثال داخل یک نقاشی بروید و در جایی که ممکن است برای [شخصیت] اتفاقات مهمی پیش آمده باشد ، بایستید و روی وقایع تمرکز کنید . تسلیم کشفیات شهودی بشوید که از جزئیات نقاشی به دست می‌آید .

حتما متوجه شده‌اید که نمی‌توان جداگانه روی قوه تمرکز یا تخیل کار کرد . اگر نمی‌توانید مغز را متوجه هدف انتخابی‌تان کنید ، و اگر هنوز یاد نگرفته‌اید که چگونه منتقد درونی را ساکت کنید ، ایفای بازی‌های تخیلی سخت خواهد بود . به همین ترتیب اگر قادر نیستید جزئیات را چنان تصور کنید که دنیای تخیلی را جالب‌تر از دنیای واقعی بکند ، در وادار کردن مغز به تمرکز دچار مشکل خواهید شد . اگر این کار بی‌فایده می‌نماید و به کلاف سردرگم می‌ماند ، مایوس نشوید . با صبر و تمرین هر دو کار را استادانه فرا خواهید گرفت



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly