

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی لینک زیر کلیک کنید.

www.karnil.com

WWW.KARNIL.COM

تجسم خلاق

چگونه با تجسم خلاق به اهداف و
آرزوهایمان برسیم؟

گرد آوری:

علی جاوید

مدرس و مشاور موفقیت و بهبود شخصی

مدرس و مشاور کسب و کار و بازاریابی

توجه:

شما می توانید این کتاب را با حفظ اصالت و بدون ایجاد تغییرات و رایگان در اختیار دیگران قرار دهید و یا در سایتتان برای دانلود قرار دهید. شما حق فروش یا انتفاع از این محصول را ندارید و فقط می توانید بصورت رایگان آنرا انتشار دهید.

تجسم خلاق

زمانی که بخواهید ساختمانی، ساخته شود ابتدا باید تصویری از آن در ذهن سازنده، آرشیوتکت و معمار آن پدید می‌آید. آرشیوتکت در ذهن خود تصویر ذهنی به وجود می‌آورد، تغییرات می‌دهد پس از آن که تغییرات برایش قابل قبول بود، شروع به کار می‌کند و این گونه برجی بزرگ شکل می‌گیرد. هر پدیده‌ای در جهان بدین گونه به وجود می‌آید. تمام هستی از تجسم خلاق بوجود آمده است. تجسم خلاق روشی است که همه ما بصورت خودآگاه یا ناخودآگاه از آن سود می‌بریم. اما مثل هر روش دیگر، مثل صحبت کردن، راه رفتن، ارتباط برقرار کردن می‌توانیم با آزمون و خطا به اصول و قواعد آن دست یابیم یا اینکه با یادگیری اصول و تلاش انجام آن قدرت تجسم خلاق را برای شکل دهی ساختمان زندگیمان استفاده کنیم و آن را بکار بندیم. مهارت‌های تجسم خلاق در تمام ابعاد زندگی ما قابل استفاده می‌باشد. از زندگی روزمره و عادی گرفته تا اینکه بخواهیم جراح خوبی شویم. سخنران خوبی باشیم یا اینکه بخواهیم از سلامت ذهن و جسم نسبتاً خوبی برخوردار شویم.

لازم است ابتدا در مورد ذهن، جسم، صحبت داشته باشیم. دانشمندان فیزیک براساس ساختار ملکولی ارائه شده قبلی بر این تصور بودند که جهان از ماده سختی بنام اتم تشکیل شده است که غیر قابل شکستن می‌باشد. خود کلمه "اتم" به معنی غیر قابل شکستن و تجزیه کردن است. اما با تلاش متوجه شدند که اتم دارای اجزایی است و می‌توان آن را از همدیگر جدا نمود. اتم دارای هسته‌ای بسیار کوچک است که الکترون‌ها در فاصله‌ای از آن در حال حرکت هستند. فاصله‌ای که الکترون‌ها از اتم دارند اگر بخواهیم به نسبت اندازه‌شان مثال بزنییم همانند منظومه شمسی هستند و اگر فضاها بین اتم‌های بدن انسان را برداریم به کوچکی نوک یک سوزن هم شاید کوچک‌تر شود. به نظر می‌رسد و این گونه فیزیک ثابت کرده است آنچه ما می‌انگاریم که سخت و غیر قابل نفوذ است، بسیار توخالی است و ظاهراً بیشتر از فضای خالی تشکیل شده است. البته این به شرطی است که قبول کنیم الکترون یک فضای توپر است. ولی براساس نظریه‌ها مختلف آن را ذره‌ای می‌دانند که حول محوری می‌چرخد. ذره‌ای توخالی. بعضی معتقد هستند که الکترون که موجب شده است این همه تفاوت در حیات به وجود آید، تنها نور به دام افتاده است، یک ارتعاش که به دام هسته‌ای افتاده و حول محور هسته می‌چرخد و راه گریزی جز چرخیدن حول محور ندارد.

عرفا از زمانهای بسیار قبل معتقد بودند که اندیشه‌های ما بر روی محیط تاثیر دارد بطوریکه ۲۰۰۰ سال پیش عیسی فرموده است: فکرت را عوض کن، زندگی‌ت عوض می‌شود. فکر انسان نوعی انرژی است و الکترون، ماده، بدن ما، اتفاقاتی که می‌افتد همه و همه انرژی هستند و فکر انسان می‌تواند در چگونگی اتفاق افتادن و شکل گرفتن آنها مؤثر باشد.

شیوه‌های تجسم خلاق به ما می‌آموزد که چگونه با استفاده از قدرت ذهن بر روی چگونگی اتفاقات تاثیر بگذاریم. شیوه تجسم خلاق، شیوه ساختن زندگی و شکل دادن به آن می‌باشد. من در تلاش هستم که شیوه کارکردن و بکارگیری این روش‌ها را در این برنامه‌ها به صورت تئوری و عملی بگویم و آنها را بکار گیرم. تجسم خلاق شکلی آگاهانه استفاده کردن از ذهن در ایجاد معجزه در زندگی‌مان است زیرا تنها روشی که می‌تواند موفقیت، آرامش، لذت، سلامتی را به دنبال داشته باشد. معجزه تجسم خلاق و استفاده از نیروهای خلاق درون است. ما به دلیل استرس و نگرانی این نیروها را در بند کشیده‌ایم و خلاقیت آنها از بین رفته است.

پژوهش‌ها در اوایل دهه ۱۹۸۰ نشان داده است که عناصر و رفتارهای روان شناختی می‌توانند تولید حساسیت (آلرژی) و دامنه وسیعی از بیماریها از سرماخوردگی تا سرطان بکنند و یا اینکه از پخش و گسترش بیماریها بکاهند. ما وسائلی را در اختیار داریم که می‌تواند انرژی‌های بدن را اندازه‌گیری کند و نشان می‌دهد که نیروی ذهن می‌تواند با متمرکز شدن بر محیط تاثیر بگذارد و موجب حرکت و جابجایی فیزیکی در طبیعت گردد.

پژوهش‌های دیگری که در زمینه سلامت انجام گرفت به این نتیجه رسیده‌اند که حدود ۲/۳ مرگ و میرها در آمریکا زودرس و زود هنگام هستند و ۲/۳ مرگ و میرها قبل از ۹۵ سالگی قابل پیشگیری می‌باشند و در این تحقیقات نشان می‌دهد که مهمترین گزینه و چیزی که بر سلامت و طول عمر افراد در آینده تاثیر می‌گذارد نوع نگرش و انتخابی است که افراد دارند. این تکان دهنده است هول انگیز و نگران کننده برای کسانی که نمی‌خواهند مسئولیتی در قبال خود بپذیرند و جالب برای کسانی که می‌خواهند سرنوشت خود را شکل دهند. تجسم خلاق نوع نگرش و نوع انتخاب را در ما تغییر می‌دهد و با این نوع تغییر و نگرش آینده و سلامتی شکل می‌گیرد.

تجسم خلاق یک روش تخیلی نیست و با آنکه به صورت ذهنی انجام می‌گیرد کاملاً کاربردی است. از روشهای ارائه شده بیشتر از چیزهایی که پول می‌دهیم و آنها را خریداری می‌کنیم قابل استفاده تر است. در پزشکی کلاسیک با واژه‌ای بنام درمان آشنا می‌شویم و در تجسم خلاق با واژه دیگر بنام التیام یا شفا برخورد می‌کنیم. با شنیدن این دو کلمه به مفاهیم راز و رمزی و عرفان و طبابت حکیمانه قدیم فکر می‌کنیم و می‌اندیشیم و این دو کلمه از سرمایه‌های طبیعی ما در زندگی هستند. روشهایی که در تکنیک‌های درمان کلاسیک به صورت ناقص به کار می‌روند و موجب می‌شوند که همیشه به طوری وابستگی به دارو و درمان وجود داشته باشد. البته نمی‌خواهیم با این روشها جای پزشک یا دارو را بگیریم بلکه می‌خواهیم از قدرت التیام بخش درونی استفاده کنیم تا حتی داروها و پزشکها بتوانند مؤثرتر باشند. نوع نگرش و تفکر ما در چگونگی حالت‌های به وجود آمده محیط درون ما نقش بسزایی دارند. تضادی بین مراقبت از خود و تجسم خلاق و مراجعه کردن به پزشک وجود ندارد. همه اینها در خدمت سلامتی بدن هستند. بنابراین با استفاده از این روشها می‌توان به فرد کمک کرد تا از سلامت بیشتری برخوردار شود.

از آنجایی که نگرانی و استرس نقش بسزایی در ایجاد بیماریهای ما دارند و پزشکان و محققان معتقد هستند که استرس در بوجود آمدن یا تشدید بیماریها نقش زیادی دارد، بنابراین با تغییر این حالت یعنی با آرامش می توان سرعت بهبود را بیشتر کرد و از وسعت بیماریها کاست.

قدرت انتظار و باور و روشهای تجسم خلاق می تواند بر روی نتایج جراحی تاثیر گذارد. دقیقاً مشخص نیست که روشهای تجسم خلاق چگونه کار می کند ولی مطمئن هستند که کار می کند. در این روش ما ایده ها، باورهای درونی و احساسات خود را می بینیم و مورد ارزیابی قرار می دهیم در فرهنگ ما خیلی تجسم خلاق را با خیالبافی یکی می دانند. خیال پردازی، غیر واقعی و غیر عملی و کاملاً بی تاثیر است. در صورتیکه تجسم خلاق کاملاً کاربردی و مؤثر است. ما در مدرسه از بچه ها می خواهیم که دست از تخیل بردارند. آنچه از امکانات ما در اختیار داریم همه از خلاقیت گرفته شده است. خلاقیت یعنی روش غیر معمول، اختراع و ابداع روشی است که تاکنون کسی انجام نداده است. این روش ابتدا در ذهن و تصورات ما بر رویش کار می شود و اگر تخیل و تصویر سازی ذهنی را از فرد بگیریم جهان بدون انعطاف خواهد شد و شاهد این خواهیم بود که هیچ مشکل حل نشود و هیچ چیز جدیدی ابداع نگردد و اگر تخیل و تجسم خلاق نبود انسانها مدت ها پیش مرده بودند. انسانها حتی با استفاده از این قدرت خدادادی توانست آتش را کشف کند. محصول بکارید، ساختمان بسازد، اتمبیل تولید کند، هواپیما... یا کارهای دیگری را انجام دهد. شما اگر بخواهید ساختمانی بسازید و تصویر از آن در ذهنتان نداشته باشید، یعنی نقشه ای هم در کار نباشید چگونه موفق خواهید شد. آن موقع شما قادر نخواهید بود قدمی از قدمی بردارید. زیرا برای راه رفتن نیز ما به قدرت تجسم و روشهای تجسم خلاق نیاز داریم. شاید تعجب کنید که با این همه امکانات و قدرت ها تاکنون کجا بوده است. این روش در درون انسان وجود داشته و دارد. ما در اینجا سعی داریم از قوانین کار کردن آن آشنا شویم و آن را آگاهانه تر در زندگی خود وارد کنیم. در این صورت شاهد این خواهیم بود که برای رسیدن به خواسته ها، سلامتی، پول ... موقعیت یا هر چیز دیگری که باشد نیازی به جنگیدن نداریم. قدرت های تجسم خلاق بر سلامت ما مؤثر هستند و ۹۰٪ از افراد از این توانایی مغزی استفاده می کنند و مشکلاتی را برای خود به وجود می آورند. اگر نگران بیماری خود باشید در ذهنتان خود را مفلوک و بیمار ببینید، احتمال خوب شدن و شفا یافتن تقریباً غیر ممکن است. به همین دلیل کسانی که بیشتر نگران هستند، بیشتر بیمارند یا کسانی که استرس بیشتری دارند بیماریهای بیشتری هم نصیب آنها می شود.

در اغلب اشخاص مغز سمت چپ بیشتر مسئول صحبت کردن، نوشتن، درک کردن زبان است. مغز سمت چپ منطقی و تحلیل گرانه است. برعکس مغز سمت راست، با توجه به احساسات، تصاویر، صداها و روابط فضای فکری ایجاد می کند. این مغز ظاهراً ساکت است اما از آگاهی و شعور بالایی برخوردار است. مغز سمت چپ تحلیل می کند. چیزها را از هم جدا می کند. تجربه گر است. مغز سمت راست چیزها را بهم می چسباند. مغز سمت چپ منطقی می اندیشد و سمت راست احساسی و عاطفی است. سمت چپ بیشتر با دنیای بیرون و کسب و کار سرکار دارد و سمت راست با دنیای درون و ادراک و احساسات روبرو است.

مغز سمت چپ اطلاعات را با توالی پردازش می‌کند بدنبال همدیگر. در حالیکه مغز سمت راست اطلاعات را یک باره و همزمان پردازش می‌کند. تصور کنید قطاری از سر پیچ ظاهر می‌شود. مغز سمت چپ واگن‌ها را می‌بیند در حال که بهم اتصال دارند و یکی یکی از جلو چشمانش عبور می‌کند و فقط واگنی را می‌بیند که جلو چشمش است و از واگن‌های قبلی و بعدی دیدی و کنترلی ندارد. مغز سمت چپ انگار یک بالن در ارتفاع چند صد متری نشسته است و از آنجا تماشا می‌کند. او نه تنها قطار را می‌بیند بلکه خط آهنی را که قطار بر روی آن حرکت می‌کند را می‌بیند. محیط اطراف را می‌بیند، مناظر بیرون شهر او دید وسیع تری دارد و نگرش با مغز چپ بسیار متفاوت است.

یکی از عواملی که در التیام و شفای بدن یا بهبود اتفاقات و روابط وجود دارد همین خصوصیت کلی نگری بودن مغز سمت راست است. چشم اندازی که مغز سمت راست ایجاد می‌کند موجب می‌شود که دیدگاه‌های جدیدی پیدا کنیم و این دیدگاه جدید در تمام مراحل و شرایط زندگی به کمک ما خواهد آمد و ما را حمایت می‌کند. مغز سمت راست همان مکانیسم تجسم خلاق است. تجسم خلاق کار مغز سمت راست است که به ما کمک می‌کند دید وسیع تری را نسبت به مسائل خودمان داشته باشیم. نقش بندی احساسات نیز کار مغز سمت راست است. نوع احساسات و چگونگی شکل گیری آنها با مغز سمت راست در ارتباط است. بنابراین باورها و احساسات ما می‌تواند نقش زیادی در شکل گیری بیماریها و سلامتی ما داشته باشند. زمانیکه تعارض وجود می‌آید. استرس ایجاد می‌شود. مغز سمت راست دیگر نمی‌تواند کار خودش را انجام دهد و روند درمان کاهش می‌یابد. روشهای زیادی وجود دارند که سعی می‌کند فشارها را بر روی مغز راست بردارند و قدرت تخیل را افزایش دهد. در این تکنیک‌ها و روش‌ها که معمولاً بسیار ساده و طبیعی هستند، نگرانی و انقباضی که در عضلات بدن و همچنین در مغز داریم برداشته می‌شود و درمان سریعتر اتفاق می‌افتد.

شاید اگر بخواهیم واقعیت را بگوییم این گونه بیشتر صحیح باشد. مغز سمت چپ ما قدرت درمان بسیار زیادی دارد و ما با نگران بودن، نگران سلامتی یا بهبود نیافتن یا مشکلات دیگر اجازه نمی‌دهیم که او کارش را درست انجام دهد. اگر با نوع تفکر و باورهای که داریم مانعی برای او نشویم خیلی سریع مشکلات و بیماریها بر طرف خواهد می‌شد.

ما به دلیل نوع آموزش خانواده و محیط و اجتماع همیشه یاد گرفته‌ایم که نگران باشیم، البته احتیاط کردن شرط عقل است با نگرانی اشتباه گرفته شود. نگرانی یعنی اینکه زمانیکه اتفاقی می‌افتد فکر می‌کنیم دیگر راه بهبودی وجود ندارد، دنیا به آخر رسیده است ولی چون مغز سمت راست قدرت خود بهبودی بسیار زیادی دارد بر این نگرانی‌های ما فائق می‌آید و مات را درمان می‌کند.

ما با روشهای تجسم خلاق می‌خواهیم به شما یاد دهیم که نگران نباشید. بدن ما دارای شعور زیادی است او بهتر می‌داند که ما را چگونه بهبود ببخشد این اتفاق باید به صورت ناخودآگاه و با استفاده از مغز راست صورت گیرد. با دخالت‌های مغز چپ ما فقط روندمان را کند می‌کنیم.

چگونه می‌توانیم از این قدرت استفاده کامل را ببریم و اجازه دهیم که تجسم خلاق کارش را انجام دهد. در قسمت تمرین نحوه بکارگیری و انجام تجسم خلاق را تجربه خواهیم کرد. با تمرین بیشتر می‌توانید کیفیت‌ها و کمیت‌های تصویر ذهنی را تغییر دهید و کنترل کنید. در برنامه‌های آینده خواهیم آموخت که چگونه با تغییر این کمیت‌هایی که گفته شده است بر روی جسم و روان خود کنترل داشته باشیم.

آلفای ذهنی

حتماً اسم آلفای ذهنی را شنیده اید. شاید هم تکنیک‌های آن را انجام می‌دهید. آلفا پایه و اساس روشها است که ما می‌توانیم به قدرت نیروی ناخودآگاه دست یابیم. بیشتر افراد که در زمینه‌های مختلف موفقیت‌هایی را داشته‌اند یا دارند از این تکنیک، به صورت خودآگاه و ناخودآگاه استفاده می‌کنند. یکی از راه‌های بررسی مغز انسان و فعالیت‌های آن اندازه‌گیری و ثبت فعالیت‌های الکتریکی مغز است که به آن الکتروانسفالوگرافی می‌گویند. این تکنیک، فعالیت‌هایی را که در سطح قشر مغز یعنی کورتکس انجام می‌گیرد را ثبت می‌کند. در این روش الکترودهایی را در نقاط معین و مختلف جمجمه وصل می‌کنند. شدت الکتریکی مغز کم است و توسط تقویت کننده‌هایی تشدید و بر روی کاغذ ثبت می‌گردند. تکنیک اندازه‌گیری امواج مغز الکتروانسفالوگراف بسیار ساده ولی بسیار مؤثر در درک پدیده‌های طبیعی مغز و حالت‌های مختلف آگاهی می‌باشد.

امواج مغزی را بر اساس فرکانس آنها نامگذاری می‌کنند. که به ترتیب عبارتند از: بتا، آلفا، تتا و دلتا.

امواج بتا

اولین موج است و فرکانس آن بیشتر از ۱۳ هرتز در ثانیه یا نوسان در ثانیه است. در حالت بیداری امواج مغز در حالت بتا است. هنگام تمرکز، توجه و دقت؛ تفکر و حل مساله؛ مذاکره، راه رفتن و یا رانندگی فرکانس امواج مغزی در محدوده بتا می‌باشد. هرچه قدر کارها با آرامش بیشتری صورت گیرد امواج در قسمت‌های پایینی قرار می‌گیرد و چنانچه همراه با هیجان شدید و یا استرس باشد امواج مغزی بالا می‌رود و گاهی اوقات تا ۶۰ نوسان در ثانیه هم خواهد رسید.

امواج بتا: هنگامی که چشمان ما باز می‌شود در محدوده بتا هستیم. بسیاری از داروهای آرام بخش امواج بتا را افزایش می‌دهند و برعکس آرامش ظاهری، فعالیت مغز را افزایش می‌دهد. در ضمن هنگامی که افراد از داروهای آرام بخش استفاده می‌کنند خواب عمیق و آرام ندارند و به همین دلیل با وجود استراحت شبانه باز هم کم انرژی و خسته می‌باشند. امواج بتا دندان‌های شال و نامرتب هستند.

امواج آلفا

هنگامی که چشم‌ها بسته می‌شود؛ در افراد بالغ عضلات شل و چشم‌ها ریلکس هستند ولی هنوز نسبت به محیط آگاهی دارد امواج مغزی بین ۱۲-۸ نوسان در ثانیه قرار می‌گیرد که به آن آلفا می‌گویند. هنگامی

که مغز در حالت آرامش و استراحت باشد و مغز اطلاعات بینایی را پردازش نمی‌کند امواج آلفا نمایان می‌گردد. امواج بتا در جلو سر قابل اندازه‌گیری هستند و امواج آلفا در قسمت پس سر قابل اندازه‌گیری می‌باشند. هنگامی که در حالت ریلکسیشن قرار می‌گیریم یا مراقبه انجام می‌دهیم ریتم امواج مغزی در حالت آلفا قرار دارد. هر چه قدر به آرامش فکری و جسمی بیشتری فرو رویم در سطح عمقی تری از آلفا قرار می‌گیریم. امواج آلفا به شکل دوکی شکل و منظم هستند و امواج مغز در هر دو نیمکره قابل اندازه‌گیری می‌باشند. در استراحت معمولی بعد از بستن چشمها هماهنگی بین دو نیمکره کم است و با بستن چشمها در حالت آلفا هماهنگی بین دو نیمکره راست و چپ زیاد می‌شود. با وارد شدن به حالت خواب طبیعی امواج آلفا ناپدید و امواج دیگری به نام تتا که از کیفیت و فرکانس پایین تری برخوردار هستند نمایان می‌شود.

امواج تتا

امواج تتا بین ۸-۴ می‌باشند. در کودکان تا سن ۱۳ سالگی در حالت بیداری هم دیده می‌شوند. ولی در بزرگسالان پس از وارد شدن به خواب ظاهر می‌گردد. در بعضی از مراقبه‌های عمیق همانند تکنیک آدمک مغزی این امواج نمایان می‌شوند. این امواج در ناحیه گیجگاهی ظاهر می‌شود.

امواج دلتا

فرکانس این امواج ۴-۰/۵ نوسان در ثانیه است. در خواب بسیار عمیق و نوزادان دیده می‌شود. آلفا در سنین کودکی ظاهر می‌گردد و امواج بتا در بزرگسالان دیده می‌شوند. همانگونه که گفته شد امواجی هستند در قسمت پس سری که قابل اندازه‌گیری هستند و نشانگر وضعیت خاصی از آگاهی یا فعالیت مغزی است. در این زمان نیمکره سمت چپ مغز فعالیت را از خود نشان نمی‌دهد. نیمکره سمت چپ زمانیکه امواج تتا هستند یا بیدار هستیم نمایانگر هستند. تمام داده‌هایی که وارد مغز می‌شود در حالت امواج بتا پردازش می‌شوند و آنچه را بخواهد وارد نیمکره سمت راست می‌کند. نیمکره سمت راست همان ناخودآگاه است و بیشتر مربوط به احساسات و عواطف می‌باشد. هنگامی که وارد حالت آلفا می‌شویم اطلاعاتی که وارد مغز می‌شود بدون پردازش نیمکره چپ وارد مغز می‌شود. به همین دلیل یکی از بهترین وضعیتهایی که می‌توان جهت تلقین به خود استفاده کرد و یا در یادگیریهای علمی یا نظری ذهنی یا فنی از آن استفاده کرد تکنیک وارد شدن به حالت آلفا می‌باشد. حالت آلفا پایه و دروازه ورود به سمت نیروهای برتر یا ناخودآگاه است و حالت مشترک در بین تمام قبایل و ادیان جهت دعا و ارتباط با دنیای ماوراء می‌باشد.

بنابراین اگر می‌خواهید از راه میان‌بر استفاده کنید می‌توانید از تکنیکهای آلفا بهره ببرید. بسیاری از کسانی که نزد من آمده بودند برای آموزش تکنیکهای آلفا در توهم و اشتباه بودند به همین خاطر توضیحاتی جهت روشن شدن موضوع وضعیت آلفا لازم است.

حالت آلفا وضعیت هوشیاری مضاعف است یعنی در این حالت ما از هوشیاری بیشتری برخوردار هستیم و آنچه را فکر می کنیم واضح تر و روشن تر برایمان نمایان می گردد و بهتر می توانیم ببینیم؛ فکر کنیم و بیندیشیم. این حالت، حالت بیهوشی نیست بعضی آن را بیهوشی و عدم ارتباط با محیط می دانند. در این وضعیت تمرکز بیشتر می شود به همین دلیل از آن برای یادگیری استفاده می کنند و به همین دلیل زمانیکه چشمان شما بسته می شود شما وارد حالت آلفا شده اید. بدون شک در این حالت با کنترل ذهن و تکنیکهای تجسم خلاق می توانید تصاویر ذهنی را مرتب و منظم کنید. وضعیت آلفا زمانی مؤثر است و ارزش دارد که شما بر روی خودتان کنترل داشته باشید و چنانچه کنترل خود را از دست بدهید و به خواب بروید یا اینکه هیچ صدایی را نشنوید ارزش استفاده کردن و کاربرد را نخواهد داشت.

بنابراین هنگامی که از تکنیکهای آلفا استفاده می کنید؛ اعتماد کنید و در هر وضعیتی که هستید به جای عمیق تر کردن یا اینکه دنبال وضعیت دیگری باشید یا اینکه فردی شما را وارد این وضعیت کند؛ به استفاده از تکنیک بپردازید. چنانچه شما وارد حالت آلفا هم نشده باشید استفاده از تکنیکها و روشهای مربوط به آن شما را وارد حالت هوشیاری مضاعف خواهد کرد. اگر جزء افرادی هستید که شک دارید برای ارضاء کردن خودتان می توانید از تکنیک سؤال کردن از ناخودآگاه که در قسمت پاندول گفته شده است استفاده کنید. چگونه وارد حالت آلفا شویم؟

هنگامی که چشم بسته شود ما وارد حالت آلفا می شویم. در این حالت هر چه قدر بدن شل تر و رها تر باشد؛ عمیق تر می گردد. بعضی از افراد از شمارش معکوس استفاده می کنند. مطمئن ترین این روشها انجام تکنیکهای ریلکسیشن می باشد. مخصوصاً ریلکسیشن پیش رونده و تدریجی یکی از روشهایی است که شما را مطمئناً وارد این حالت خواهد کرد. می توانید از تکنیکهای هیپنوتیزم هم کمک بگیرید. من در کتاب یادگیری خلاق و آلفای ذهنی از ترکیبی از این روشها استفاده کرده ام و فرد می تواند در یک هفته و به راحتی وارد این حالت گردد و با شرطی کردن خود در دفعات آتی خیلی سریعتر وارد این مرحله گردد.

خصوصیات وارد شدن به حالت آلفا

در حالت آلفا تمرکز بیشتر است و قدرت تلقین پذیری افزایش می یابد؛ قدرت تجسمها افزایش می یابد؛ تصاویر ذهنی روشن تر و واقعی تر به نظر می رسند، بنابراین از این موقعیت جهت تمرینات ذهنی و یادگیری بیشترین استفاده را می توان نمود. تکنیک آلفا یک روش میانبر است ولی روش میانبر به تنهایی مفید نمی باشد. اگر شما نقشه ای بسیار دقیق داشته باشید؛ خود به خود به هدف و مقصود نمی رسید؛ بلکه باید از آن نقشه استفاده کنید و با تلاش و پیروی از نقشه به هدف و مقصدی که می خواهید برسید.

تکنیک آلفا هم همین گونه است. صرف وارد شدن به آلفا و یا داشتن سی دی های آن شما را موفق نخواهد کرد. پیروی از تکنیکهای آن و تلاش و پشت کارتان شما را موفق خواهد نمود.

وضعیت آلفا به دلیل خصوصیتی که ذکر شد یکی از بهترین روشها جهت یادگیری و تغییر رفتار می باشد. شما می توانید تلقینهایی را به قسمت ناخودآگاه انجام دهید و از اثرات آن استفاده کنید. از این روش می توانید جهت ایجاد آرامش یا برطرف کردن یک خصوصیت و عادت ناپسند استفاده نمود. قدرت وضعیت آلفا نامحدود است. بوعلی سینا به افراد توصیه می کند که ظهرها قیلوله کنند. قیلوله، خوابیدن و چرت زدن ظهر است که امواج آلفا تولید می شود. وارد شدن به حالت آلفا به خودی خود شفا بخش است و هماهنگی بین امواج مغزی نیمکره سمت چپ و راست مغز را ایجاد می کند. قرار گرفتن در این حالت آرامش؛ خلایقیت؛ هماهنگی؛ ثبات شخصیت؛ دور شدن از عادات زشت و ناپسند را موجب می شود. سری برنامه های تمرین تجسم خلاق همه در وضعیت آلفا تهیه شده اند. علاوه بر اینکه فرد در وضعیت آلفا قرار می گیرد تکنیکهای تجسم خلاق را تجربه خواهند کرد. البته در روشهای آدمک مغزی؛ امواج در حالت تتا قرار می گیرند. که از کیفیت بالاتر و هماهنگ تری برخوردار می باشد. در حالت تتا خصوصیت های وضعیت آلفا تشدید می شود.

یادگیری در آلفا چگونه است؟

بعضی از افراد معتقدند که ما در خواب چیزهای زیادی یاد می گیریم و اسمشان را یادگیری در خواب گذاشته اند. من منکر آن نخواهم بود ولی تاکنون کسی را ندیده ام که توانسته باشد در وضعیت خواب طبیعی چیزی بیاموزد! اما تکنیکی را که هم اکنون می گویم بر روی هزاران نفر تاکنون پیاده کرده ام که این افراد توانسته اند به راحتی از این تکنیک استفاده کنند و علاوه بر این خود را در وضعیت آلفا قرار دهند و از نحوه یادگیری آن هم سود ببرند.

اگر یادتان باشد در قسمت یادگیری ذکر شد که اوج یادگیری ۵۰ الی ۵۵ دقیقه می باشد و پس از آن باید تغییری ایجاد شود. مغز باید استراحتی کند تا بتواند همان کیفیت قبلی یادگیری را داشته باشد.

ما دو نوع یادگیری داریم: یادگیری فعال (active)؛ یادگیری غیر فعال (passive)

در نوع یادگیری فعال ما تغییری در آنچه یادگرفته ایم می دهیم و در یادگیری غیر فعال فقط آنرا ذخیره می کنیم. در نوع اول یادگیری بسیار عمیق است و در نوع دوم یادگیری سطحی می باشد و زود فراموش می گردد.

نوع یادگیری که در موقعیت آلفا پیشنهاد می دهیم نوع فعال (active) است. اگر تصورتان از یادگیری در آلفا این است که شما باید با چشمان بسته بخوانید یا اینکه در وضعیت آلفا قرار بگیرید و مطالبی را بخوانید باید بگویم که اشتباه کرده اید. سوء تفاهمی ایجاد شده است. منظور از یادگیری در آلفا مرور کردن مطالبی است که قبلاً خوانده اید. شما پس از اینکه ۵۰ دقیقه درس خواندید باید تغییری در وضعیتتان بدهید تا مغز استراحت کند. بهتر است با استفاده از تکنیکهای یادگیری و آلفای ذهنی وارد این موقعیت شوید و مطالبی که خوانده اید را مجدداً مرور کنید. سعی کنید تصاویر آنها را ببینید؛ کلمات را رنگی ببینید و جدولها و حتی

اینکه جملات کجای صفحه نوشته شده بودند را در ذهنتان به تصویر بکشید. در ذهنتان پس از اینکه در موقعیت آلفا قرار گرفتید به صورت ذهنی کتاب را ورق بزنید و بخوانید. اگر مطالبی را فراموش کردید پس از اینکه از وضعیت آلفا خارج شدید آن مطلب را مجدداً مطالعه کنید و در زمان دیگر که وارد این موقعیت شدید آنرا مرور کنید. وارد شدن به موقعیت آلفا و مرور مطالب درسی نباید بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد. چنانچه بیشتر طول بکشد نتیجه معکوس خواهید گرفت. یادتان باشد در این موقعیت نباید بخوابید. باید هوشیار باشید و صداها را بشنوید تا بتوانید از قدرت ذهن در جهت هدف و یادگیریتان استفاده کنید. یادگیری به این صورت از نوع فعال (active) است چون شما مجدداً آنرا تغییر می‌دهید و به ذهنتان می‌آورید. بعضی‌ها می‌گویند اگر شما مطالبی را که آموخته‌اید برای دیگری درس بدهید مدت زمان بیشتری در ذهن می‌ماند؛ این نوع یادگیری هم یادگیری فعال است و کاملاً صحیح می‌باشد. به همین دلیل معلمان دلسوز به بچه‌ها توصیه می‌کنند که گروه‌های کوچک تشکیل بدهند و با یکدیگر درس بخوانند و برای همدیگر تدریس کنند. روش یادگیری در آلفا کامل‌تر است؛ شما نه تنها در موقعیت آلفا و هوشیاری مضاعف قرار می‌گیرید بلکه تصور می‌کنید گروهی نشسته‌اند و شما برایشان درس می‌دهید. همان‌گونه که گفته شد مغز نمی‌تواند بین تخیل و واقعیت تفاوت بگذارد و آنرا قبول می‌کند.

با استفاده از تکنیک آلفا شما می‌توانید در ۶ ساعت، ۵ ساعت خواندن مفید و مؤثر داشته باشید. بعضی از دانشجویان که درسهای سخت دارند از دانشجویان گروه پزشکی گرفته تا دانشجویان برق و ریاضی، می‌توانند مطالبی را که مدت‌ها پیش خوانده‌اند را با این روش مجدداً به خاطر آورند. مثلاً شما اگر چند سال پیش مطلبی را خوانده‌اید و حالا فراموش کرده‌اید می‌توانید در زمانی بسیار سریع آنرا در حالت آلفا مرور کنید و از قدرت ناخودآگاهتان که تمام مطالب را با تمام جزئیات برای شما ذخیره کرده بهره ببرید. این تکنیک به تنهایی جادو نمی‌کند بلکه اگر در دستان فردی با پشتکار خوب قرار گیرد و تلاش کند معجزه می‌کند.

چگونه در شرایط سرنوشت ساز خلاق باشیم؟

ورزشکاری را می‌شناسم که در مسابقات محلی قهرمان بی‌چون و چراست؛ با این حال هرگز در مسابقات بزرگ شرکت نکرده است. وقتی با دوستانش بازی می‌کند و یا بازی بی‌اهمیتی را انجام می‌دهد به راحتی

بازی اش حرف ندارد ولی به مسابقات بزرگ و سرنوشت ساز که می رسد ضعیف می شود؛ به زبان ورزشکاری فشار او را می گیرد.

این اتفاق برای بسیاری از ورزشکاران روی می دهد؛ به تنهایی با دوستان بازی خوبی دارند ولی هنگامی که از بازی های بزرگ صحبت می شود کنار می کشند و انگار هیچ نمی دانند. دست و پایشان می لرزد و انگار هیچ نمی دانند. بعضی از ورزشکاران بر عکس در شرایط بحرانی بهتر عمل می کنند. آنها در موقعیتهای معمولی معمولی هستند ولی در جاهایی که تحت فشار قرار می گیرند خارق العاده هستند. شما از کدام دسته هستید آیا زمانیکه تحت فشار هستید بهتر عمل می کنید یا زمانیکه تحت فشار نباشید. کدامیک به سود شماست؟

یک فروشنده هنگام معامله با یک خریدار بزرگ خودش را می بازد و تمام مهارتش را از دست می دهد و فروشنده دیگر در همین شرایط بیش از حد انتظار فروش می کند. فرد دوم در موقعیت فشار استعدادش شکوفا شده است و خوب عمل می کند.

بسیاری از دانش آموزان در سر کلاس درس بسیار خوب عمل می کنند ولی نوبت امتحانات پایان ترم که می رسد خراب عمل می کنند.

سر جلسه همه چیز فراموش می شود و بر عکس دانش آموزان دیگری هستند که سر کلاس درس شاگردان متوسطی هستند اما در امتحانات نمرات بسیار خوبی می گیرند.

تفاوت این افراد ذاتی نیست. بلکه آنها از محیط و دیگران آموخته اند که در شرایط بحرانی خلاق باشند یا دستپاچه.

اگر می خواهید شما هم در شرایط و اتفاقات پیش بینی نشده و بحرانی خوب عمل کنید به دستورالعملهای بعدی توجه کنید.

باید در شرایط بحرانی واکنش مطلوب نشان دهیم. برای این منظور باید تمرین بدون فشار را انجام دهیم. در شرایط بحرانی ممکن است شرایط یادگیری بالا برود ولی کیفیت خوبی ندارد. فردی را که شنا بلد نبود در آب انداختند او با دست و پا زدن خودش را نجات داد؛ او در موقعیت بحرانی و خطرناک هر طور که شده خودش را نجات می دهد اما او هرگز نمی تواند یک قهرمان شنا شود و تکنیکهای شنا را بیاموزد. فردی دیگر را در موقعیت بهتری قرار دادند. ابتدا در عمق یک متری سپس در عمق دو متری؛ سه متری و به تدریج او را در موقعیتهای مشکل قرار دادند. فرد دوم توانست در مدت کوتاه تکنیکهای شنای زیادی را بیاموزد و از خلاقیت بالایی در اجرای تکنیکها برخوردار شود. متخصصانی که بر روی انسانها و حیوانات کار می کنند از نقشه های عقلی و شناخت صحبت می کنند. آنها معتقدند که چنانچه بحران بیش از حد نباشد و یا بحران یادگیری و استرس نباشد نقشه های عقلی و شناختی وسیع هستند. اما اگر حیوان در شرایط انگیزه بیش از حد قرار گیرد نقشه ذهنی اش محدود است. تنها به یک راه می اندیشد خلاص شدن از این وضعیت؛ که چه بسا ممکن است خود را در مشکلی بزرگتر قرار دهد. در واقع تنها یک راه وجود دارد. او نمی تواند در

موقعیتهای جدید راه حل جدیدی را از خود بروز دهد و آنها به این نتیجه رسیدند که فشار یادگیری را کم می کند.

برای موشها استرس و نگرانی می تواند آب و غذا باشد. در آزمایشی که موشها سیر بودند و آب و غذای کافی غذای کافی در اختیار داشتند. در خانه های پر پیچ و خم رفت و آمد می کردند و به ظاهر چیزی یاد نمی گرفتند. ولی زمانیکه موشها گرسنه (استرس) در همان موقعیت قرار دادند با کارایی و سرعت به سوی هدف حرکت می کردند و نشان می دادند که چیزهای زیادی یاد گرفته اند. در واقع گرسنگی عاملی شده بود جهت یادگیری آنها. گرسنگی انگیزه آنها بود به همین دلیل یادگیری بدون انگیزه بسیار سخت است. و هر کسی را که بخواهید چیزی را یاد بگیرد باید انگیزه در او ایجاد کنید. دسته ای از موشهای دیگر را با گرسنگی بیشتر (استرس بیشتر) - بحران - در همان خانه ها قرار دادند. در واقع انگیزه آنها شدید تر بود. در این شرایط نیز یادگیری کاهش یافته بود. موشها تنها راهی را که به هدف منتهی می شد به خاطر سپردند و اگر در نوبت بعدی آن راه مسدود می شد؛ موشها درمانده می شدند. هر چه قدر شدت بحران و انگیزه شدید تر باشد یادگیری کمتر می شود. در آزمایشی دیگر متوجه شدند موشهایی که ۱۲ ساعت غذا نخورده بودند با ۶ بار تلاش به هدف رسیدند و گروه دیگر که ۳۶ ساعت غذا نخورده بودند به بیش از بیست حرکت به هدف رسیدند. انسان یا موش تفاوتی نمی کند. یادگیری به همین طریق صورت می گیرد. زمانیکه اتفاقی مثل آتش سوزی می افتد مدت زمانیکه باید طول بکشد تا راههای خروج و فرار کردن پیدا شود ۲ تا ۳ برابر زمان عادی می باشد.

روش تمرین در آرامش و روش سایه زنی یکی از بهترین تکنیکها برای موفقیتها و مهارتهای فیزیکی که هماهنگی جسم و ذهن لازم است استفاده می شود. بسیاری از ورزشکاران از این تکنیک جهت موفقیت برنامه خود استفاده نمی کنند. بسیاری از سخنرانان از این تکنیک جهت سخنرانی استفاده می کنند. این تکنیک می تواند به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه استفاده شود. یکی از این روشها، تکنیک سخنرانی کردن برای صندلی های خالی است. تکنیک تمرین در آرامش در بازی چوگان دو میدانی و روشهای دیگر نتایج چشمگیری را به همراه داشته است. این تکنیک به قدری ساده و نتایج آن چشمگیر است که بعضی آن را با سحر و جادو اشتباه می گیرند. تکنیک تمرین سایه زنی یا تمرین بدون فشار را همه می توانند استفاده کنند و از آن سود ببرند. حضور دیگران و انقباض در بدن و فشارهایی است که بر ذهن وارد می شود. بدون انقباض در ذهن و حضور دیگران باید تمرین سایه زنی را انجام داد.

استاد کلهر استاد خط نستعلیق این روش را به نام مشق ذهنی می نامد. او از نوع سه مشق صحبت می کند. مشق عملی؛ مشق نظری و مشق ذهنی.

پاندول یکی از این روشهاست. این تکنیک را هم پیشینیان ما انجام می دادند و از آن سود می بردند. ولی به دلایلی که بیشتر مربوط به خودمان است کشورهای غربی در این زمینه از ما پیشی گرفته اند.

از گروهی خواستند که با فشنگهای واقعی به پرنده ها تیراندازی کنند و دستشان شروع به لرزش کرد. و تعداد کمی از آنها به هدف خورد. از گروه دیگر خواستند که با تفنگ خالی شلیک کنند و زمانیکه فشنگهای واقعی در اختیار آنها قرار دادند. توانستند که بیش از ۹۰٪ از تیرها را به هدف بزنند.

سایه زنی در خدمت فوتبال نیز می تواند باشد. بعضی ها آن قدر دستپاچه می شوند که حتی توپ را نمی بینند. دقیقا همین است استرس و نگرانی زیاد موجب می شود که نتوانیم واکنش به موقع و مناسب داشته داشته باشیم. حتما برای شما هم اتفاق افتاده است زمانیکه خیلی عجله دارید و به دنبال چیزی می گردید پیدایش نمی کنید و زمانیکه عجله ندارید آن را دقیقا جلوی پتان پیدا می کنید. استرس موجب می شود که بسیاری از چیزها را نبینیم هر چه قدر فشار بیشتر باشد نتایج کمتری به دست می آید. بعضی از مواقع برابر با فشار می باشد. هر چه قدر انگیزه قوی تری داشته باشیم و موفقیت و اعتبار خود را با انگیزه بستنیم احتمال موفقیت کمتر می شود. بنابراین ما برای رسیدن به اهداف باید فشاری را به خود نیاوریم.

اگر می خواهید این روش رانندگی یاد بگیرید باید با ماشین خاموش در منزلتان رانندگی کنید به تمام جزئیات توجه کنید سعی کنید زمان همان زمان واقعی یا حتی کندتر باشد نه اینکه تمرینات را خیلی سریع انجام دهید. می توانید با این تکنیک اچشمان بسته تمرین رانندگی کنید. در این صورت حتی نیاز به ماشین هم ندارید. با این روش می توانید تایپ سریع را یاد بگیرید. باید با کامپیوتر خاموش تایپ کنید تا تایپ کردنتان سریع شود.

بحران قدرت است و شما را قوی می کند. چنانچه در هنگام بحران و فشار به هدفتان توجه کنید متوجه می شوید که دارای قدرت فیزیکی و روانی زیادی شده اید. این قدرت فیزیکی و روانی را به خدمت خود بگیرید و از آن استفاده کنید. بنابراین در موقعیتهای بحرانی باید هدف را فراموش نکرد.

ویلیام جیمز روانشناس معروف می گوید: مبارز هستی؛ نه از چیزی می ترسی و نه از چیزی گریز داری. با این دید می توانید از بحران استفاده بیشتر کنیم. طوری رفتار کنید که جز موفقیت چاره ای دیگر ندارید. قصد پیشروی کنید و عزم را جذب کنید تا از بحران حداکثر استفاده را ببرید و از معرکه پیروز در آیید. در این صورت شجاع تر و توانا تر می شوید. اگر هدف را فراموش کنید راه گریز از بحران را پیش می گیرید. تمایل به فرار تقویت شده؛ ترس و اضطراب بیشتری ایجاد خواهد شد. هیجان یک نیرو؛ قدرت مضاعف شده است. مادامی که هیجان در راستای هدفی قرار نگیرد نه ترس است و نه اضطراب. نه شجاعت و نه اعتماد. نه هیچ چیز دیگر یا نشانه ضعف نیست. بلکه نشانه توان اضافی است بنابراین در هنگام هیجان به هدف بیندیشید تا اینکه به موقعیت خطرناک. این نوع دیدن موجب می شود که هیجان به خدمت شما در آید. از آن استفاده کنید. برای اینکه بتوانید میزان فشار و استرس را کاهش دهید به این موضوع فکر کنید. که بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟

بعضی ها به بدترین اتفاق فکر می کنند و از کاه کوه می سازند و احساس عجز و ناتوانی می کنند. روشی که برتر اندراسل فیلسوف و ریاضیدان که شخصا جهت تضعیف هیجان اضافی استفاده می کرد این بود که می گفت: در موقعیت بحران؛ بدترین اتفاق احتمالی را در نظر بگیرید بعد با در نظر گرفتن این بدترین اتفاق با دلیل و منطق به خود بقبولانید که «خب آن قدرها هم مصیبت وحشتناکی نیست.» این نوع برخورد همیشه می تواند مؤثر واقع شود. زیرا همیشه بدترین اتفاق موقعیت مرگ و زندگی نمی باشد. به همین دلیل می توان به راحتی بر روی آن تسلط یافت و آن را حل نمود. با این طرز تلقی آرام می شوید. البته در ۹۹٪ مواقع بدترین اتفاقات نمی افتد و ما فقط خودمان را از آنها ترسانده ایم دوستی را می شناسم که در موقعیتهای بحرانی و استرسزا به خودش می گفت: گیرم که شکست خوردم بدترین اتفاقی که ممکن است پیش آید چیست؟

چه دارید که از دست بدهید. تا به حال به این موضوع فکر کرده اید؟ اگر این گونه فکر کنید چقدر خلاق خواهید بود و با این نوع تصویر ذهنی چگونه تحولی عظیم در درونتان ایجاد خواهد شد. از چه می ترسید؟ به جای اینکه بگوئید تمام زندگی ام بستگی به این اتفاق دارد یا به این فروش دارد یا اینکه به این موقعیت به خودتان بگوئید اگر در این موقعیت موفق شوم به آنچه می خواهم می رسم و اگر موفق نشوم چیزی را از دست نخواهم داد. بلکه چیز اضافی تر از اکنون ندارم. یادتان باشد مهم شما هستید نه موقعیت. پس با فشار خودتان را فدای موقعیت نکنید. استرس شما را فدا می کند مواظب باشید استرس را رام خود کنید. نه اینکه رام استرس شوید. این گونه می توانید از بحران استفاده کنید. هر چه قدر مشکل یا چیزهایی که دیگران آنها را به عنوان مشکل می شناسند و از آنها فرار می کنند برایتان پیش می آید. شما موفق تر و خلاق تر خواهید شد. مکانیزم تجسم خلاق الهی است. یعنی با توجه به هدف ها و حکمت غایی کار می کند. وقتی به راستی هدف مشخصی در نظر بگیرید می توانید با استفاده از این نظام هماهنگ و هدایت شده شما را با اطمینان به هدف برساند. و نگران نباشید. به چگونگی علائم آن فکر نکنید. مکانیزم آن به صورت خودکار و ناخودآگاه است. فقط کافی است هدف و تلاشی باشد؛ موفقیت و رسیدن به هدف را خودش تضمین می کند.

آرزوهایتان اجابت می شوند.

درخواست کنید به شما داده خواهد شد. جستجو کنید آن را پیدا خواهید کرد. بکوبید به روی شما باز خواهد شد. زیرا هر چه طلب کنید دریافت می کنید. آنچه جستجو کنید می یابید و در به روی کسی که می کوبد، باز می شود. رؤیاها و آرزوهایتان هر چه باشد راه رسیدن به آن یکی است، و آن تجسم خلاق است. تجسم خلاق به شما کمک می کند تا به آرزوهایتان دست یابید. اگر آنچه را که امروز می شنوید، انجام دهید، زندگیتان را دگرگون می سازد. تجسم خلاق به شما می آموزد جهان در انتظار تجسم و اراده شماست

تا رام اراده و تجسم شما گردد، پس اول تجسم کنید و سپس اراده کنید. مکانیزم تجسم خلاق آن را برای شما برآورده می‌کند. بخواهید، به شما داده خواهد شد.

۱- ابتدا باید آرزوهایمان را آشکار سازیم. آرزوهایتان و خواسته‌تان را به صورت صریح و روشن بنویسید، بدون ابهام. بهتر است قبل از ادامه، قلم و کاغذ بردارید تا با هم بتوانیم آرزوهایمان را دنبال کنیم. به عنوان مثال من مایلم در دهکده کوچکی زندگی کنم. می‌خواهم خانه‌ای برای خود بسازم. مایلم در آمدم را تا ۲ سال آینده ۲ برابر کنم. یا از کشور هند دیدن کنم.

رؤیاهایتان چگونه‌اند؟

در طول تاریخ انسانها به رؤیا و خواب با دیدی متفاوت تری نسبت به بقیه چیزها نگاه می‌کردند. رؤیاهای توسط شعرا، نویسندگان، عرفا، دانشمندان و یا حتی روانشناسان مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد و از این طریق وارد نیروی ناخودآگاه جمعی یا فردی می‌شویم. به همین دلیل رؤیاهای همیشه منبع الهام بوده‌اند. خواب اسرار زیادی در خود جای داده است و ما را به دنیای بالاتر و ماوراء اتصال می‌دهد. خواب وسیله ارتباطی بین انسان و دنیای ماوراء به حساب می‌آید. نادیده پنداشتن رؤیاهای همانند این است که نامه‌ای به دستمان داده باشند ولی ما به آن توجهی نکنیم. شما چقدر به خواب‌ها و رؤیاهایتان توجهی می‌کنید؟ خواب‌هایی را که می‌بنید، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهید؟

فروید معتقد بود که کارهای نیمه تمام که در طول روز بر روی آنها متمرکز شده‌ایم، چه بصورت خودآگاه و چه بصورت ناخودآگاه در خواب بصورت رؤیا خودشان را نشان می‌دهند و در رؤیاهای آدمی دریچه ناخودآگاه او می‌باشد که بصورت سنبلی و زبان اشاره با او حرف می‌زند. به همین دلیل یکی از روشهایی که فروید پیشنهاد می‌داد تجزیه و تحلیل کردن رؤیاهای خواب‌هایمان می‌باشد.

رؤیاهای ارتباط بین نیمکره چپ و راست می‌باشد. بین منطق و شهود، بین زن و مرد، فعال و غیر فعال، مثبت و منفی آنها. رؤیاهای منبع قدرت، دانش، خلاقیت، سلامت هستند. وقتی خواب می‌بینیم یا می‌خواهیم در واقع با سنجش خردمندتر و جدا از جسم مادی خود یا خود برتر ارتباط برقرار کنیم.

به رؤیاهایتان دقیق شوید. شبیه این است که از داخل هلی‌کوپتر، به زمین نگاه می‌کنیم تا از درون یک اتومبیل. ما از بالا زاویه دید متفاوت و وسیع‌تری داریم. در صورتیکه در اتومبیل زاویه دید محدود است و فقط آنچه روبرویمان اتفاق می‌افتد آن هم در فاصله کمی را می‌توانیم ببینیم.

رؤیایها، پی بردن به حالات روحی و بررسی پرونده‌های درون آکاشیک خودمان می‌باشد. آکاشا منطقه‌ای در ناحیه پیشانی است که در ادیان و مذاهب مختلف معتقد هستند که سرنوشت در آن نوشته شده است و آن را حافظه جهان می‌نامند. لوح محفوظ زمان در این ناحیه است و در این ناحیه ثبت می‌شود. خواب‌ها و رؤیایها تغییر نوع برداشت ما در این ناحیه می‌باشد. اتفاقاتی که ظاهراً بی‌معنی هستند و نمی‌توانیم تفسیری بر آنها داشته باشیم. تجربه قسمتی از آکاشا می‌باشد که می‌خواهد حرفی، راه حلی یا سخنی به ما بگوید.

خواب‌ها چون به ما می‌آموزند که نقش‌های متعددی را بازی کنیم بنابراین بسیار خلاقانه راه حل‌ها را در اختیار ما قرار می‌دهند. نمونه‌های متفاوت آن در طول تاریخ زیاد می‌باشند. شاید داستان کشف فرمول بنزن را شنیده باشید. زمانی که کلوکه بسیار ذهنش را درگیر کرده بود و در فکر این بود که چگونه ممکن است اتم‌ها در کنار یکدیگر قرار گیرند تا بتوانند چنین فرمولی را داشته باشند به خواب رفت. تا آن زمان همه فکر می‌کردند ملکولها به صورت خطی هستند. اما او در خواب دید که ماری دم خود را گرفته است. از خواب که بیدار شد متوجه شد که ممکن است فرمول این ملکول جدید بصورت حلقوی باشد و بدین گونه فرمول بنزن کشف شد. خواب بصورت سمبل-مار- نشان داده بود که چگونه به حقیقت دست یابد. بسیاری از اختراعات و اکتشافات بشر بدین گونه با رؤیایهایشان پیوند خورده است و راه حل آنها در خواب و رؤیا بدست آورده‌اند. شاید شما هم این گونه هستید. راستی تا به حال چند راه حل کوچک یا بزرگ از طریق خواب به شما منتقل شده است؟ آیا تا به حال متوجه شده‌اید که خواب‌ها با شما حرف می‌زنند؟

خواب‌ها بازتاب حقایق هستند و به ما کمک می‌کنند، باورهای عمیق خود را مورد بررسی قرار دهیم. وقتی تغییراتی در آنها ایجاد کنیم با ترسهایمان روبرو می‌شویم و حتی تغییراتی در آنها ایجاد کنیم در شناخت خود، اشتباهات و شکست‌ها و نقاط ضعف خود به دیگران به ما کمک می‌کنند.

خوابها و رؤیایهایی که در آن می‌بینیم یکی از امن‌ترین و ساده‌ترین و هیجان‌انگیزترین روشها برای شناخت و طبیعت اطرافمان می‌باشد. همین طور که در برنامه دیگر گفته شده است ما از دو نوع ناخودآگاه یا ضمیر ناهوشیار برخوردار هستیم. ضمیر ناهوشیار یا ناخودآگاه فردی یا جمعی. ضمیر ناخودآگاه فردی تنها دسته‌ای از اطلاعات و پیامهایی که در درون ما انباشته شده است را به تصویر می‌کشد و ضمیر ناخودآگاه جمعی تمام اتفاقات - باورها و الگوهایی که در تمام هستی ذخیره شده است را به تصویر می‌کشد. خواب و رؤیایهای آدمی برخی ضمیر ناهوشیار فردی و بخشی را به ضمیر ناخودآگاه جمعی اختصاص می‌دهد. ولی در هر دو صورت با خود برتر و نیروهای ماورای خود ارتباط برقرار می‌کنید.

کار کردن با رویاها:

اولین نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که رؤیایهایمان اهمیت دارند و نباید سرسری از کنار آنها بگذریم. اهمیت دادن و توجه کردن به آنها موجب می‌شود که آنها قدرت واقعی خود را به نمایش بگذارند.

خواب‌ها جزئی از وجود ما هستند. بنابراین قابل ستایش و احترام هستند. هر شخصی در طول شبانه روز ۴ الی ۵ بار خواب می‌بیند و اگر خواب نبینید دچار اختلال می‌شوند. معمولاً افراد ۲/۳ از زندگیشان را در خواب می‌گذارند و ۶ سال را خواب می‌بینند.

- برای رؤیا دیدن یا خواب دیدن باید آماده شویم. اگر قبل از خواب خودمان را آماده کنیم، بهتر می‌خواهیم و خواب عمیق‌تری را تجربه خواهیم کرد. رؤیایها زمانی اتفاق می‌افتد که ضرب آهنگ موج مغز از آلفا به تتا می‌رسد و همانطور که می‌دانند این دو موج از امواج بتا که در حالت عادی از مغز ساطع می‌شود، به مراتب پائین‌تر می‌باشد.

تکنیک های تجسم خلاق و روشهای مراقبه ای مخصوصاً تکنیک مراقبه‌ای آدمک مغزی به دلیل اینکه هوشیاری در امواج تتا یا خواب را ایجاد می‌کنند یکی از بهترین وسائل و ابزارها هستند برای اینکه خودمان را برای خواب دیدن آماده کنیم. زمانیکه از این روشها استفاده می‌کنیم. بدن در حالت آرام تر و ریلکس تر قرار می‌گیرد و موجب می‌شود از خواب آرام‌تر و عمیق‌تری برخوردار شویم. چنانچه محیط آرام باشد یا از بوهای خوش یا چند شاخه گل یا گیاه یا عود یا بلور کریستال و یا شمع استفاده کنیم خواب به مراتب عمیق‌تر خواهد شد.

اگر هنگام خواب رفتن با احترام و ستایش بخوایم رؤیایمان از کیفیت بهتری برخوردار خواهند بود. بنابراین هر چه بیشتر صرف مراسم پیش از خواب کنیم بهتر می‌توانیم ناخودآگاه، نیمه‌آگاه و آگاهی برتر را تحت تأثیر قرار دهیم و ارتباط بهتر با آنها خواهیم داشت.

یک نکته بسیار مهم این است که روزتان را سپری کنید مهم نیست که چطور آن را بگذرانید بلکه مهم این است که آن را وارد شب نکنید. بگذارید تمام اتفاقاتی که افتاده است در روز تمام شود. می‌توانید به صورت ذهنی تمرین کنید و اتفاقات و ذهنیتان را قبل از خواب با تمرینات ذهنی یا فیزیکی از خود دور کنیم و به جای دوری از بدن داخل کاسه ای آب یا داخل بادکنک هوای خیالی بفرستیم. از اتفاقاتی که افتاده است یادداشت بردارید و اتفاقاتی که می‌خواهد برایتان بیافتد را نیز بنویسید.

حالا نوبت آن رسیده است که یادداشت بردارید. هر خوابی که می‌بینید را بنویسید؛ به حافظه‌تان نسبت به خواب دیدن اعتماد نکنید. نه اینکه حافظه‌تان ضعیف است بلکه اتفاقاتی در رؤیا می‌افتد که بلافاصله پس از بیدار شدن باید ثبت شود و اگر به لحظه ای بعد موکول گردد ممکن است بطور کامل فراموش شود. هنگامیکه مرتباً خوابهایتان را می‌نویسید خوابها بیشتر به ذهنتان می‌آید و از حافظه خوابی بهتری برخوردار می‌شوید. یادداشت کردن خوابها موجب می‌شود که بهتر بتوانید تصمیم بگیرید. نه تنها این در مورد خواب مؤثر است بلکه موجب می‌شود مسائل روزمره هم تحت کنترل شما قرار گیرند.

چنانچه شما در نیمه های شب بیدار شدید. قلم و کاغذ در نزدیکی خود بگذارید و هر آنچه دیده‌اید و یا احساسات را بنگارید و فردا صبح از این احساس و رؤیا درس خواهید گرفت. نوشتن خواب به مراتب از هر

روش و تکنیکی مؤثرتر است زیرا شما دارید نا دیدنی را دیدنی و نوشتنی می کنید. شما در حال ثبت خلقت هستید.

اگر خوابها یادتان نمی آید پیشنهادی داده می شود که قبل از خواب لیوانی از آب بردارید و نیمی از آن را بنوشید و هنگام نوشیدن به خودتان بگویید که من با یادآوری خوابی که دیده ام بیدار می شوم یا اینکه هر خوابی که ببینم بخاطر خواهم آورد. نیمه دیگر آن را می تواند صبح بنوشید و مجدداً به خودتان بگویید من با نوشیدن آب رؤیاهایم را دوباره به خاطر خواهم آورد. این عمل فکر رؤیا دیدن را در ذهن شما ثبت می کند و مثل کامپیوتری که برنامه ریزی شده باشد جواب می دهد.

هنگام رؤیا دیدن و یادداشت کردن خواب ابتدا نمادها مهم آن نظیر اسامی شمارهها کلمات و نیز استعارهها را بنویسید. معمولاً رؤیا بینها آنچه مهم است را فراموش می کنند و بیشتر سرگرم داستان می شوند تا پیام رؤیا. مراقب باشید آیا نمادها تکرار می شوند یا خیر؟ رؤیایها را تفسیر کنید، تفسیر رؤیا یعنی ترجمه کردن تصاویر و مبدل ساختن آنها به احساسات.

درمانگری در رؤیا یا رؤیابینی آگاهانه از تکنیک های نیرومند تسلط بر رؤیا و رؤیابینی می باشد. می توانیم از طریق رؤیا با خود واقعی و فرد درون ارتباط برقرار کنیم و او را به کمک و یاری بطلبیم. چنانچه بچه ها را تشویق کنیم که از ابتدا خوابهایشان را بگویند در مقایسه با بچههایی که خوابهایشان را نمی گویند از خلاقیت بیشتری برخوردار هستند و در تحقیقی نشان داده شده است که چنانچه از بیماران بخواهیم در خواب از کمک و مساعدت خود واقعی برخوردار شوند و از او کمک بخواهند ۶۰٪ سرعت شفادهی آنها بیشتر خواهد شد. استفاده از رؤیا درمانی می تواند در زایمان سهل تر و بدون درد کمک کند. با روشهای بسیار می توانیم با رؤیا ارتباط برقرار کنیم و به اندازه رؤیا دیدن متنوع هستند اینها عبارتند از هنر، موسیقی پانتومیم، رقص تئاتر، نقاشی، مجسمه سازی، روشهای شناخت درمانی، محاوره و مهمترین و مؤثرترین آنها نوشتن رؤیایها می باشند. زبان رؤیا مخصوص هر فردی می باشد و با فرد دیگری تفاوت دارد. البته بعضی از آنها مشترک است. بنابراین هر چقدر به رؤیایهاتان توجه بیشتری بکنید به آن احترام بگذارید و در مورد آن تعمق کنید. احتمال بیشتری دارد که اسرار بیشتری از آنها را بازگو کنید.

کتابهای تفسیر رؤیا گاهی اوقات می تواند کمک کند. ولی یادتان باشد که آنها تفسیر سطحی هستند و یک رؤیا ممکن است معانی خاص و بیش از یک معنا داشته باشد.

از روشها و تکنیکهایی که می توان با تمرین به آنها دست یافت، خوابهای مشترک، درمانگری در خواب، رفتن به زمانهای گذشته یا مکانهای دلخواه دور با استفاده از رؤیا.

لازم است یک بار دیگر به اهمیت رؤیا پردازیم. ما ۲/۳ از عمرمان را در خواب می گذرانیم و ۶ سال آن را فقط خواب می بینیم. چقدر در مورد آن اطلاع داریم و چقدر بر روی این ۲/۳ عمر خود آگاهی و تسلط داریم. شاید لازم باشد که در مورد تجربیات و یادگیریهایمان تجدید نظر کنیم؟

خلق واقعیت‌ها

وقتی به اشیای جامد نظیر صندلی، شمع، گل از فاصله ای هر چه نزدیکتر نگاه می‌کنیم، دیگر ذراتی ریز و از هم جدا نمی‌بینیم

برعکس بافت به هم پیچیده ای از میدانهای انرژی را مشاهده می‌کنیم. در واقع جهان فقط بازی امواج و رنگها است و آنچه ما می‌پنداریم سخت و غیر قابل انعطاف است، نرم و قابل تغییر است. فیزیک کوانتوم نشان داده است که هوشیاری در واقعیت فیزیک نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند. زیست‌شناسان جدید در حال حرکت به سوی پنداری مشابه از واقعیت هستند. مطالعات جدید جالب توجه نشان داده است که مردم، میمونها، موشها، پرندگان و حتی کریستالها به صورت تله‌پاتیک‌وار با هم در ارتباط هستند ممکن است که در دنیای مادی این ارتباط را رد کنند، ولی وجود دارد. ما توده‌های متفرق و جدا از هم نیستیم بلکه با هم در ارتباط هستیم و بر همدیگر تاثیر می‌گذاریم.

کتاب مشهور تمثیل غار

- اثر افلاطون، مردم را درون غار که به بند کشیده شده‌اند تصور می‌کند. بیرون از غار آتش می‌گیرد و نور آتش و سایه‌های دنیای بیرون روی دیوار غار می‌افتد. زندانیان که به دلیل اینکه بسته بودند، نمی‌توانند حرکت کنند. این سایه‌ها را به عنوان واقعیت می‌پذیرند. روزی یکی از زندانیان آزاد می‌شود پس از اینکه از غار زیرزمینی بیرون می‌آید ابتدا نور خورشید او را کور می‌کند پس از اینکه چشمانش به نور عادت کرد از شگفتی‌های دنیای واقعی بیرون حیرت می‌کند و متوجه می‌شود که سایه‌های افتاده روی دیوار غار توهمی بیش نبوده است. مرد آزاد شده سعی می‌کند برگردد و بقیه را از بند آزاد کند ولی در بندیان به داستان او از دنیای واقعی می‌خندند و بدون پشیمانی به زنجیرهای خود می‌چسبند. وقتی ماژالان، مکتشف پرتغالی در سواحل تیرادو فوگو از کشتی پیاده شد. مردم بومی آنجا از سرنشینان قایق استقبال کردند ولی قادر نبود کشتی بزرگی که در فاصله دورتر لنگر انداخته بود را ببینند. آنها نمی‌توانستند باور کنند که قایق‌های بزرگتری وجود دارد. آنها حتی زمانی که به کشتی بزرگی به اندازه کوه نگاه می‌کردند افق را به صورت خطوط پیوسته می‌دیدند و نور برای آنها از وراء کشتی عبور می‌کرد.

ما هم اکنون با مشکلی شبیه بالا روبرو هستیم
• کشتی های بادبادی را منکر می شویم.
این عقیده قدیمی وجود داشت که ما خالق واقعیت خود هستیم
آیا باورهای ما اتفاقات را می سازند یا اتفاقات و واقعیت باورهای ما را شکل می دهند؟ کدام صحیح است

• بسیاری از افراد مخالف این هستند. شما جزء کدام هستید آیا مخالف واقعیت خود هستید؟
• بهتر است به آزمایش هلوت شمیت فیزیکدان آلمانی که در این زمینه انجام گرفته است بپردازیم.

شمیت یک لامپ روشنایی را به تعدادی مولد وصل کرد و آنها را در باغچه خانه اش در آلونکی قرار داد و ترتیبی داد که لامپ در فواصل نامعینی خاموش و روشن شود
• پس از مدتی متوجه شد که نصف وقت لامپ روشن است و نصف وقت دیگر لامپ خاموش است.
• شمیت گربه ای را در هوای سرد در داخل آلونک گذاشت و با کمال تعجب این بارمشاهده کرد دفعات روشن بودن لامپ بیش از بارهایی است که خاموش است. به نظر می رسد که گربه که احتمالاً ترجیح می داده گرمش باشد به نحوی بر عملکرد مولدها تاثیر گذاشته است.
اگر گربه بتواند واقعیت وجودش را تعیین کند ما چگونه این کار را انجام می دهیم؟
ما به صورت خودآگاه و ناخودآگاه بر روی واقعیات و اتفاقاتی که می افتد تأثیر می گذاریم و به آنچه فکر می کنیم
(بصورت خودآگاه و ناخودآگاه) برایمان اتفاق می افتد. تمام نیروهای جهان از افکار و باورهای ما حمایت می کنند. جهان طوری ساخته شده است که باورهای ما را به انجام می رساند.
ما خالق هستیم، خالق واقعیت ها و اتفاقاتی که برایمان می افتد
• افکار ما تصمیم می گیرند کدام عدد یا اسم از میان میلیونها اسم و عدد در واقعیت ما تجلی پیدا کنند.

ما همه کامیابی ها، شکست ها، بیماریها، روابط، و زخم روحی را خلق کرده ایم و یا ایجاد نموده ایم
• این تفسیری از مثبت اندیشی نیست. بلکه فراتر از مثبت اندیشی است. باورها تجارب را می آفرینند نه بر عکس آن را. اگر دزد به منزل ما دستبرد می زند، ما آن واقعیت را به وجود آورده ایم. این اتفاقات برای ما خود بخود پیش نیامده است. شاید این باور قبلاً وجود داشته که جهان خطرناک است و حالا این اتفاق افتاده تا این باور اثبات شود.

در تجربه‌ای که در کلاس‌هایم داشته‌ام متوجه این موضوع شده‌ام که بسیار از افراد پس از طی دوره‌ها می‌گویند که بعضی افراد که با آنها مشکل داشته‌ام را نمی‌بینیم یا دیگر آن اتفاقات بد نمی‌افتند

• آنها خودشان موجب دیدن آن دسته از افراد می‌شدند یا اینکه آن اتفاقات بدی بیفتد. حالا اگر نوع نگرش و باور را تغییر دهیم، که آنها موفق شده بودند نوع باورهای خود را در مورد اطرافیان عوض کنند، دیگر اتفاقات قبلی برایشان نمی‌افتاد. این باورهای ما هستند که اتفاق می‌افتند. اگر باورهای خود را تغییر دهیم متوجه می‌شویم که اتفاقات بیرون نیز تغییر می‌کنند. عیسی 2000 سال قبل فرموده است که فکرت را تغییر ده زندگی عوض می‌شود. با عوض کردن فکر و باورها، زندگی، اتفاقات و حتی شرایط جوی نیز عوض می‌شود.

روزی فردی زیر یک درخت آرزویی کرد، آرزو کرد که چه خوب بود غذای لذیذی اینجا بود و او می‌خورد

• این درخت درخت آرزوها بود. بلا فاصله آرزوی او را برآورده کرد. غذا ظاهر شد و او خورد. پس از غذا در خواست نوشیدنی کرد آن هم برآورده شد. آرزو کرد که چه خوب بود تختی برای استراحت کردن بود و بلا فاصله آن نیز برآورده شد. پس از خواب بیدار شد احساس تنهایی کرد با خودش گفت که نکند ببری اینجا باشد و او را بخورد. بلافاصله ببری ظاهر شد و او را خورد. تجلی باورهای ما مزیت‌های بسیار دارد

• یک پرفسور علوم آزمایشگاهی روزی به دیدن استاد ذن رفت تا از او درباره فلسفه ذن سؤال کند. در مدتی که پرفسور مشغول پرسیدن بود استاد مشغول پرکردن فنجان چای بود. آن مرد در مورد اعتقادات و باورهایش زیاد صحبت کرد و استاد ذن هم چای را داخل فنجان ریخت تا پر شد پس بیشتر ریخت تا از آن لبریز شد و همچنان به این کار ادامه داد. در آخر پرفسور طاقت نیاورد و گفت: این فنجان پر شده است و بیش از این در آن چای نمی‌گیرد! استاد ذن پاسخ داد شما هم مثل فنجان از عقاید و گمانهای خود پر شده‌اید چگونه می‌توانم فلسفه‌ای جدید را به شما بیاموزم. پس شما هم باید خودتان فنجانتان را خالی کنید.

ما در مورد جهان و اطرافمان باورها و اعتقاداتی داریم و برای دریافت‌های جدید باید جای خالی برای آنها پیدا کنیم، باید قدیمی‌ها را بیرون بریزیم تا بتوانیم اعتقاد و باور جدیدی کسب کنیم. کسانی که از ماوراء و جهان دیگری سخن می‌گویند بر این معتقدند:

اول اینکه هوشیاری ماده را بوجود می‌آورد

ذهن بر روی ماده تاثیر می گذارد و آن را شکل می دهد

تناسبی که ملکولها در اتم ها قرار گرفته اند همانند منظومه شمسی است و بین هر لایه اتم - مدار اتم - فضای خالی زیادی وجود دارد و اگر فرض را بر این بگذاریم که الکترون یک وجود توپر باشد اگر فضای بین الکترونها را برداریم یک انسان تنها به سر سوزن تبدیل می شود بعضی ها در این میان معتقد هستند که ذرات نیمه اتمی - الکترونها نور به دام افتاده هستند . نوری که به طور مارپیچ در جهت عقربه ساعت یا خلاف آن در حرکت است . تنها تفاوت میان اتمها و یک انسان تنها در فرکانس آنها می باشد . فکر و هوشیاری انرژی را تولید می کند نور را بوجود می آورد، نور به دام افتاده را بوجود می آورد، اتم و مولکول بوجود می آورد، هوشیاری ماده را بوجود می آورد . ولی باید بسیار مواظب باشیم اگر آرزو کنیم که اژدهایی ظاهر شود و از دهانش آتش بیرون بریزد، اژدهایی ظاهر می شود و به ما آسیب می زند

بسیاری از کسانی که به خودشان آسیب می زنند، همان کسانی هستند که با باورهای غلط و محدود کننده آسیبی هایی را متجلی می شوند .

زیاد فکر نکنید

خودتان کرده اید . خودتان آسیب دیده اید . خودتان خواسته اید بیمار شوید یا اینکه حتی اطرافیان بیمار شوند . ممکن است ناراحت شوید و حتی به بقیه صحبت های من هم گوش ندهید ولی در هر صورت شما بودید که اینگونه زندگیتان را ساخته اید اگر تصمیم گرفته بودید و باورهای دیگری داشتید زندگیتان به گونه دیگر شکل می گرفت . افکار ما همانند خود را جذب می کند . حتماً شنیده اید که می گویند کبوتر با کبوتر باز با باز کند همجنس با همجنس پرواز . برعکس قوانین فیزیک مغناطیس که غیر هم نوعها همدیگر را جذب می کنند

در متافیزیک هم هم نوعها همدیگر را جذب می کنند . اگر ما انتظار رفتار ناشایستی را داشته باشیم، کسانی را به طرف خود جذب می کنیم که با ما رفتار ناشایست داشته باشند . تجسم خلاق یعنی همین . تجسم خلاق یعنی اینکه :

ای برادر تو هم اندیشه ای مابقی خود استخوان ریشه ای
 مولانا می فرماید

البته ما دست به کار شگفتی زده ایم

تو فقط تنها اندیشه‌ها و باورهایت هستی و همه چیز جز آن وجود خارجی ندارد و هر چه اتفاق می‌افتد تنها تجلی اندیشه‌ها و باورهای تو می‌باشند. زندگی شگفتی را می‌توانیم بسازیم. زندگی یک بازی است با این تفاوت که ما خود سناریو را می‌نویسیم و خودمان بازی می‌کنیم و حتی خودمان دیگر بازیگران را انتخاب می‌کنیم، همه با انتخاب ماست به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه خودمان انتخاب می‌کنیم. سومین قانون یا اصلی که باید بیاموزیم این است که اگر در آنچه اتفاق می‌افتد ما سهمیم هستیم پس ما نسبت به جهان بیرون و درون خود سهمیم هستیم. ما به صورت فردی و اجتماعی مسئول هستیم. دنیا بسیار ساده است، از هر دست که بدهیم از همان دست می‌گیریم. هر آنچه در بیرون می‌بینید بدلیل آن است که در درون وجود دارد.

روی خودت کار کن و به دنیا خدمت کن

هدف و قصدت چیست؟ آیا می‌خواهی جهان را کنترل کنی یا به دیگران خدمت کنی؟ اگر قصد کنترل کردن داری قدرت کسب کن و اگر قصد خدمت کردن داری دست بردار بر روی خودت و دیگران کار کن. بیاموز که هر آنچه که بخواهی همان خواهد شد و بخواه برای دیگران نیکی، خوبی، و دعا کن برای همه انسانها چون دیوار اطراف ما تنها آینه‌ای است که هر آنچه به دیگران می‌دهیم خودمان دریافت می‌کنیم. هر بار که دست به کاری می‌زنی باید نیروی محرک ما تنها عشق، دوست داشتن و شادی باشد. هر چه به دیگران کمک کنی داری به خودت کمک می‌کنی. اگر شما حقیقتاً قصد کمک دارید، حرف زدن و فکر کردن را کنار بگذارید و دوست داشتن را آغاز کنید. کارتان را با عشق شروع کنید و با عشق ادامه دهید و تنها خیر و خوبی را برای دیگران حتی کسانی که ممکن است به شما بدی کرده باشند، بخواهید. ما می‌خواهیم یاد بگیریم که چگونه خود را دوست داشته باشیم، پس بیاموزیم که خودبخود می‌آموزیم دیگران را دوست داشته باشیم و چگونه به کل هستی عشق بورزیم. همه چیز با عشق آغاز می‌شود.

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست

اگر الان به جمع ما پیوسته‌اید یا اینکه می‌خواهید تا حالا نتیجه‌گیری کنید باید بگوییم که شما مسئول شادی خود هستید

عاشق بر همه عالم که همه عالم از اوست.

دستیابی به آرامش، اعتماد به نفس، تندرستی و موفقیت

اثر : شاکتی گواين

مترجم : دکتر نرگس شکفته

قسمت اول : اصول کلیدی تجسم خلاق

هر لحظه از زندگیتان پر از خلاقیت است و نعمت های بی شماری در عالم هستی (کائنات) وجود دارد . باید اهدافتان را واضح و روشن مشخص کنید و برای رسیدن به آن رغبت داشته باشید تا به سوی شما بیایند.

تجسم خلاق چیست ؟

تجسم خلاق روش استفاده از تخیلات و تصورات شما برای به دست آوردن آن چه در زندگی تان می خواهید با استفاده از روش های ارائه شده در این کتاب می توانید به اهداف و خواسته های تان از جمله سلامتی ، لذت دوست داشتن موفقیت در روابط زناشویی ، کسب ثروت، موفقیت در کار و زندگی و ... برسید . قدرت تخیل توانایی اجاد یک فکر ، یک تصویر ذهنی یا یک احساس است . باید با انرژی مثبت بر روی فکر ، احساس یا تصویری روشن و واضح آن قدر تمرکز کنید تا به واقعیت تبدیل شود و به هدف مورد نظرتان یعنی همان چیزی که تصور می کردید برسید سعی کنید درحالت مدیتیشن یعنی در وضعیتی ساکت و آرام و متفکرانه و هوشیار قرار بگیرید پس از رسیدن به این آرامش تصور کنید در محیط دلخواه تان قرار گرفتید از این وضعیت لذت می برید و رضایت کامل دارید و هماهنگ و تاثیر گذار بر سایرین کار می کنید این وضعیت را با تمام جزئیات مثلا ساعت های کار مورد نظرتان حقوق دلخواه تان و مسئولیت هایی که دوست دارید بر عهده داشته باشید در ذهن تان مجسم کنید و این احساس را طوری در خود تقویت کنید که این وضعیت را با تمام جزئیات آن قبلا تجربه کرده اید این تمرین ساده و کوتاه را روزی دوبار انجام دهید و در مورد آن فکر کنید و شانس خود را برای رسیدن به موفقیت و کسب هدف ایده آل تان را افزایش دهید . با این روش نمی توان رفتار دیگران را کنترل کرد که بر خلاف میل باطنی شان کار می کنند کاربرد این روش برای از میان برداشتن موانع درونی در جهت رسیدن به یک هماهنگی طبیعی است

روش کار تجسم خلاق

1- جهان مادی منشع انرژی است : جهانی که ما در آن زندگی میکنیم از انرژی تشکیل شده است شاید ما سطوح مختلف اشیا را با حس‌هایی فیزیکی ظاهراً جدا از هم بدانیم اما در واقع تمام اشیاء از بزرگ‌ترین آن گرفته تا کوچک‌ترین زره که شامل اتم و کوچک‌تر از آن است به انرژی محض تبدیل می‌شوند . فکر دارای یک انرژی نسبتاً خوب است بنابراین خیلی سریع تغییر می‌کند ماده از انرژی نسبتاً غلیظ و متراکم تری تشکیل شده ، به همین خاطر آهسته‌تر تغییر می‌کند

2- انرژی خواص مغناطیستی دارد : بر اساس قوانین فیزیکی نیروهای دارای کیفیت و ارتعاش مشابه یکدیگر را جذب می‌کنند همچنین احساسات نیز از انرژی مغناطیستی برخوردارند که این انرژی را از طبیعت مشابه خود جذب می‌کند ما می‌توانیم این اصل را در کارهای روزانه مان مشاهده کنیم برای مثال موقعی که به طور اتفاقی کسی را ببینیم که همان موقع به او فکر می‌کنیم

3- فرم تابع افکار است : فکر بر خلاف صورت‌های غلیظ‌تر انرژی از سرعت و تحرک بالایی برخوردار است. فکر انجام دادن کاری یا ساختن چیزی از اجزای آن سبقت می‌گیرد یعنی انجام هر کاری ابتدا به صورت یک فکر یا تصور ایجاد می‌شود . تجسم همانند نقشه‌ای است که یک تصور را برای ما به صورت یک شکل ایجاد می‌کند سپس انرژی را در یک میدان مغناطیستی جذب کرده و آن را به طرف تشکیل آن شکل راهنمایی می‌کند

4- قانون تشعشع و جاذبه : بر اساس قانون سوم نیوتن هر عمل عکس‌العملی دارد مساوی و در جهت خلاف آن منظور این است که با توجه به باورها و افکارمان ، آن چه انتظار وقوع آن را داریم و قویا به طور واضح آن را تجسم می‌کنیم در زندگیمان به آن جهت جذب خواهیم شد . وقتی افکار منفی را در ذهن مان پرورش می‌دهیم و احساس نا امنی و ترس میکنیم از همان افراد و شرایطی که دوری می‌کنیم به سراغ مان می‌آید . از طرفی با پرورش احساسات مثبت و تجسم شادی به سمت افراد و موقعیت‌های مناسب متمایل خواهیم شد.

5- استفاده از تجسم خلاق : تغییر فقط توسط تفکر مثبت رخ نمی‌دهد بلکه نیاز به جستجو و کشف عمیق‌ترین و اصلی‌ترین رفتارهای روزانه و سپس تغییر آن‌ها دارید . ابتدا ممکن است شما از تجسم خلاق در دوه‌های خاص و برای اهداف معین استفاده کنید با تمرین و تکرار این کار را به عادت تبدیل کنید . با این کار اعتماد به نفس شما افزایش یافته و به نتایج مطلوب خواهید رسید . مزیت دیگر تجسم خلاق این است که می‌توانید لحظه‌لحظه زندگیتان را آن گونه که شایسته است خلق کنید

یک تمرین ساده برای تجسم خلاق

ابتدا موضوعی را که تا اندازه‌ای تصور تحقق آن برای تان ساده باشد انتخاب کنید مثلاً بهبود زندگیتان را در یک مکان ساکت که کسی مزاحم شما نشود در وضعیتی راحت بنشینید تان را کاملاً اش‌کنی این راز بزرگ انگشتان پا شروع کنید و تا پوست سرتان ادامه دهید با این کار احساس لذت بخشی به شما دست خواهد داد در حالی که تجسم یا تصویر موضوع مورد نظرتان را در ذن خود نگه داشته‌اید با صدای بلند خودتان عباراتی شبیه این جملات بگویید :
من اکنون تعطیلات آخر هفته خیلی خوبی را در کوه‌ها می‌گذرانم . چه تعطیلات زیبایی ، یا من منظره زیبایی که از آپارتمانم دیده می‌شود خیلی دوست دارم استفاده از این عبارات + که قسمت مهمی از تجسم خلاق می‌باشد . این جملات به ما می‌گویند وضعیتی متفاوت و حتی بهتر از آن چیزی که فکر می‌کردید در اظنثار شما خواهد بود . اگر احساس شک و تردید دارید یا دچار فکرهای متفاوت شده‌اید در برابر این افکار مقاومت نکنید و در غیر این صورت قدرت آن‌ها افزایش می‌یابد حتی اجازه دهید در ذهن تان جریان یابد آنگاه با به کار بردن جملات + به تجسم خود ادامه دهید . این تمرین را روز ۵ دقیقه یا نیم ساعت انجام دهید

اهمیت فرار گرفتن در وضعیت ریلکس

برای استفاده از تجسم خلاق اولین چیزی که باید یاد بگیرید این است که آرام آرام ذهن و بدن تان را شل کنید تا به عمق

آرامش برسید این حالت باعث تغییر سرعت امواج مغز و آهسته تر شدن آن می شود این وضعیت را سطح آلفا می گویند . سطح تبا موقعی است که در حالت بیداری و خودآگاهی معمولی قرار دارید . بهترین زمان برای انجام تجسم خلاق شب دقیقا قبل از خواب یا صبح ، بلافاصله پس از بیداری

روش تجسم

همین که بتوانید بر روی موضوعی که در ذهنتان فکر کنید یا آن را ببینید و یا احساس کنید برای ادامه کار کافی است .

مشکلات خاص تجسم

ممکن است شخصی تاحساس کند قادر به تجسم کردن نیست معمولا این حالت ناشی از یک نوع ترس است . به طور مثال یکی از دانشجویان هنگام مدیتیشن خوابش می برد که علت آن ترس ناشی از احساسات عاطفی زیادی بود .

4گام اصلی برای تجسم خلاق

1- هدفتان را مشخص کنید

2- افکار و رویدادهایتان را واضح و روشن ایجاد کنید (ساختن تصویر ذهنی)

3- اغلب بر روی آن تمرکز کنید

4- به آن انرژی مثبت بدهید (با عبارات تاکیدی)

اغلب وقتی ما به نتیجه می رسیم و یا به چیزهایی که ذهن مان مجسم می کردیم دست پیدا می کنیم دیگر فراموش می کنیم که موفق شده ایم بنابراین پس از رسیدن به هدفتان از خود تشکر و قدردانی کنید و خداوند را به خاطر این موفقیت شاکر باشید

تجسم خلاق فقط در جهت کارهای خوب است

قدرت تجسم خلاق برای کارهای مفید کاربرد ندارد ، تجسم خلاق وسیله ای است برای برطرف کردن موانعی که خودمان در مسیر جریان عادی و موزون عالم هستی ایجاد کرده ایم . اگر کسی سعی کند از این روش نیرومند برای مقاصد معنی یا خودخواهانه استفاده کند ناآگاهی او را از قانون کاری می رساند . هر کاری که انجام دهید نتیجه اش به خودتان برمی گردد . به طور مثال : مجسم نکنید که مشخص بالاتر از شما از کار بی کار شده بلکه تجسم کنید که او به شغل بالاتری ارتقا پیدا کرده

تاکید ها

تاکید ها یکی از مهمترین عناصر تجسم خلاق است ، تاکید وسیله ای برای محکم شدن است . تاکید راهی محکم برای رسیدن به چیزی است که تصویرش را در ذهنتان می سازید .

ذهن مشغول حرف زدن با خود است یک تفسیر بی پایان درباره زندگی خود ما و مسائل دیگران آنچه در افکارمان به خود می گوئیم اساس واقعیت های ما را تشکیل می دهد اگر شما روزانه ده دقیقه به صورت آگاهانه جملات تاکیدی را تکرار کنید پس از مدتی عادات کهنه و منفی را کنار گذاشت به طور مثال می توانید به خودتان بگویید : من توانایی انجام این کار را دارم من از زندگی ام راضی و خوشحال هستم در مورد جملات تاکیدی موارد زیر را در نظر داشته باشید

1- همیشه عبارات تاکیدی را در زمان حال به کار بدهید نه آینده به طور مثال نگوید یک کار جدید و عالی به دست خواهم آورد بلکه بگوید من اکنون یک کار جدید و عالی دارم

2- همیشه عبارات تاکیدی را در مثبت ترین حالت بیان کنید . مثلا نگوید : صبح دیر از خواب بیدار نمی شوم بلکه با اطمینان بگوید : من صبح زود با انرژی بیدار می شوم

3- استفاده از عبارات تاکیدی واضح و روشن و در عین حال ساده که به احساس قوی را به ذهن شما منتقل کند موثرتر است

4- همیشه عبارات تاکیدی مثبتی را که احساس می کنید در مورد شما صحیح است را انتخاب کنید

5- برای این که در مقابل تغییر و دگرگونی مثبت مقاومت نکنید باید احساس کنید که کار جدیدی را آغاز کرده اید و از این بابت خوشحال باشید و فکر نکنید مجبورید یک کار قدیمی را دوباره انجام می دهید

6- عبارات تاکیدی ضدیتی با احساسات یا عواطف شما ندارند و در صد تغییر آن ها نیستند

7- تا آن جا که ممکن است این باور و احساس را در خودتان ایجاد کنید که عبارات تاکیدی مثبت می توانند باعث موفقیت شما شوند

نکته : به جای گفتن عادی عبارات تاکیدی سعی کنید با تمام وجود آن ها را احساس کنید نکته : نیرومندترین و الهام بخش ترین عبارات تاکیدی آنهایی هستند که با نام خداوند شروع می شوند . مثلا اکنون خداوند با قدرت بی پایانش به من کمک می کند تا بهترین راه را انتخاب کنم

قسمت دوم : کاربرد تجسم خلاق

آن چه را بپرسید به شما داده خواهد شد . آن چه را که جستجو کنید خواهید یافت - ضربه بزنید به روی شما باز خواهد شد . هر کس بپرسد خواهد یافت و هر کس جستجو کند پیدا خواهد کرد و هر کس ضربه بزند به روی او باز خواهد شد .

تجسم خلاق را جزئی از زندگی تان قرار دهید

بهترین کار برای یادگیری تجسم خلاق این است که حداقل زمان کوتاهی از وقت خود را به تمرین و تکرار این کار اختصاص دهید هر روز صبح ، شب قبل از خواب و حتی اگر فرصت داشتید وسط روز پانزده دقیقه وقت خودتان را صرف مدیتیشن و تجسم خلاق کنید. همیشه تمرین ها مدیتیشن را با تمدد اعصاب شروع کنید آن وقت تجسم خلاق را با عبارات تاکیدی که

آرزوی شما را دارید ادامه دهید تجسم خلاق با اندکی تمرین و تکرار راههای جدید فکر کردن را به شما می آموزد و هم چنین شما می آموزید چگونه مشکلات و مسائل خود را حل کنید

هستی ، انجام دادن و داشتن

زندگی از سه وجه تشکیل شده : هستی ، انجام دادن و داشتن هستی یا بودن تجربه اصلی وزنده در لحظه حاضر است ، انجام دادن جنبش و فعالیت است که از نیروی عادی و خلاق ناشی می شود و توسط هر موجود زنده جاری می شود و منبع زنده بودن ما است ، داشتن مربوط به رابطه ، با اجتماعی است که در آن زندگی می کنیم در این حالت ما اجازه می دهیم دیگران وارد زندگی می شوند و به راحتی آنها را می پذیریم

این سه مورد به طور همزمان وجود دارند اغلب مردم در زندگیشان معکوس عمل می کنند آن ها برای بدست آوردن چیزهای مورد علاقه شان سعی می کنند کارهایی انجام دهند تا پول بیشتری بدست آورند به این ترتیب آن ها خوشحال تر خواهند بود در صورتی که شما ابتدا باید همان چیزی باشید که هستید آن وقت آن چه را که لازم است انجام دهید ، به این ترتیب آن چه را که بخواهید شما دارید

عناصر سه گانه و تعیین کننده میزان موفقیت تجسم خلاق

1-هدف : باید به کاری که تجسم می کنید قلبا تمایل داشته باشید

2-اعتقاد : اگر نسبت به هدفی که انتخاب کرده اید اعتقاد راسخ داشته باشید با اطمینان بیشتری عمل خواهید کرد .

3-پذیرش : باید باتمام وجود هدف مورد علاقه تان را بپذیرد و در جستجوی آن رغبت زیادی داشته باشید.

با خود برترتان ارتباط برقرار کنید

یکی از مهمترین قدم ها در ساختن تجسم خلاق موثر اتصال به منبع روحانی درون تان است . منبع روحی شما همان عشق بی پایان فرزانه و خردمند و قدرت کائنات است

شما : در طی مدیتیشن وقتی به حالت آرامش در می آید یک کامال ارتباطی بین شما و خویشتن خردمندتان باز می شود و به راهنمایی شما می پردازد به طوری که می توانید سوالات خود را بپرسید و منتظر پاسخ ها بمانید که به صورت واژه ها یا تجسم خلاق و یا از طریق یک احساس می آیند

فعال : وقتی سرنوشت تان در دست گرفتید احساس می کنید که قدرت انتخاب دارید و می توانید از طریق قدرت فرزانه نامتناهی الهی که خداوند در وجودتان نهاده است توسط تجسم خلاق به اهداف و خوسته های تان برسید

پیش رفتن با جریان

تنها راه کاربرد موثر تجسم خلاق استفاده از روش تائو است منظور این است که شما مجبور نیستید سعی و تلاش زیادی بکنید شما به آسانی می توانید به جایی که می خواهید بروید و در ذهن تان واضح و روشن تجسم کنید سپس صبورانه هماهنگ در جهت جریان رودخانه به زندگی تان ادامه دهید

خود را در بهترین شرایط بپذیرید

برای رسیدن به خواسته های تان در زندگی از طریق تجسم خلاق باید بپذیرید که شما مستحق بهترین زندگی هستید عجیب این که خیلی ها در پذیرفتن خودشان مشکل دارند و فکر می کنند قادر نیستند به خواسته های شان برسند این باورهای غلط ریشه در دوران کودکی ما دارد . اگر شما احساس می کنید نمیتوانید در عالی ترین وضعیت خودتان را تجسم کنید یا با خودتان فکر می کنید احتمالا من هرگز نمی توانم به خواسته هایم برسم در این صورت باید به دقت تصویری از خودتان را در ذهن خود مجسم کنید این تصویر بیانگر احساس شما راجع به خودتان است . هر موقع نسبت به خودتان احساس خوبی نداشتید با بیان جملات مثبت از خودتان قدردانی و تشکر کنید

**قسمت سوم : مدیتیشن و تاکید ها(وقتی مصمم به اجرای فرمانی باشی ، بی شعار به تو داده خواهد شد
ونور بر فراز روش های تو خواهد درخشید)**

ایجاد یک مکان آرام بخش

ساختن یک مکان آرام بخش در درون خودتان یکی از چیزهایی است که درموقع تجسم خلاق باید به آن بپردازید این مکان جایی است که شما می توانید هر زمان که دوست داشته باشید آن جا بروید این تمرین را انجام دهید . چشم های تان را ببندید و در یک وضعیت راحت خودتان را در یک طبیعت زیبا تجسم کنید این مکان می تواند یک علفزار جنگل و کنار دریا حتی زیر اقیانوس این مکان را با تمام جزئیات دیدنی ، شنیدنی و بویایی اساس کنید یا این مکان را هر طوری که دوست دارید بسازید مثلا خانه ای زیبا و راحت و یا یک نور طلایی که آن جا را محافظت کند باید طوری باشد که در آن جا احساس لذت کنید و برای شما آرام بخش باشد با تجسم خلاق می توانید هر وقت که دوست داشتید در این مکان تغییراتی ایجاد کنید یا این که دوباره آن را بسازید

درمان با مدیتیشن

اکنون به بررسی های تکنیک های مدیتیشن در مورد درمان خودمان و دیگران می پردازیم :
درمان خود : مدیتیشن می تواند در کشف علت بیماری و بهبود آن کمک کند بنشینید یا دراز بکشید و نفس عمیق بکشید ریلکس شوید شروع کنید از انگشتان پا تا قسمت های مختلف بدن تان و به همگی بگویید که ریلکس شوند در صورت تمایل مدیتیشن بازکردن مراکز نیرو را انجام دهید تا انرژی تان به طور کامل جریان یابد اکنون به طور واضح و روشن انرژی بهبود بخشیدن را در اطراف خود تجسم کنید آن را احساس کنید و از این حس لذت ببرید اگر قسمت خاصی از بدن تان بیمار است یا درد دارد از آن عضو بپرسید :

پیامی برای شما دارد ؟ آیا موضوعی هست که باید متوجه شوید ؟ برای چند دقیقه ساکت بمانید می توانید از واژه های تاکیدی یا تصاویر ذهنی استفاده کنید دقت کنید احساسات تان به شما جواب پرسش ها را می دهد یا نه . اگر جوابتان را نگرفتید دوباره ادامه دهید

بهبود بخشیدن دیگران :

این مدیتیشن را در تنهایی انجام دهید شما می توانید به شخصی که برایش این مدیتیشن را انجام دهید چیزی نگوید مگر این که خودش از شما درخواست کند که این مدیتیشن را برایش انجام دهید سعی کنید به طور کامل ریلکس شوید و سپس خودتان را به عنوان یک کانال روشن تجسم کنید که نیروی بهبود بخشیدن کائنات را دریافت می کند و به طرف کسی که به این نیرو نیاز دارد می فرستد اکنون شخصی که قرار است بهبود یابد را مجسم کنید از او سوال کنید او سوال کنید آیا دوست دارد در هنگام مدیتیشن کار خاصی برایش انجام دهید . اگر شما احساس می کنید باید قسمت خاصی از بدنش را از طریق مدیتیشن انجام دهید حتما بر روی این قسمت متمرکز شوید . کارتان را به دقت انجام دهید تا بهبودی کامل حاصل

شود . اکنون آن فرد را در یک نور طلایی که اطرافش را احاطه کرده سالم و خوشحال تجسم کنید به طور مستقیم در ذهنتان با او محبت کنید و به او بگویید که به وسیله نیروی کائنات می تواند بهبود یابد .

قسمت چهارم : تکنیک های ویژه

با داشتن راز روابط درست انسان و سایر موجودات با راهنمایی کائنات قادر به پیشگویی بودند . جی آن بون یک دفتر یادداشت برای تجسم خلاق برای شروع کار با دفتر یادداشت به توصیه های زیر عمل کنید :

1-تاکید ها : فهرستی از واژه های تاکیدی مورد نظرتان را یادداشت کنید

2-فهرست جاری شدن : فهرستی از راههایی که می توانند به شما در کسب ثروت ، عشق و قدردانی ، دوستی و غیره کمک کنند را یادداشت کنید

3-فهرست موفقیت : فهرستی از مواردی که احساس می کنید با انجام آن ها موفق بوده اید را بنویسید شامل تمام موفقیت های شما در زندگی و کارتان

4-فهرست قدردانی : فهرستی از تمام چیزهایی که شما قدردان آن هستید و چیزهایی که فکر می کنید در زندگی باید قدر آن را بدانید را بنویسید

5-فهرست احترام به خود: فهرستی از تمام خصوصیات مثبت تان تهیه کنید این به معنی خودخواهی نیست هر چه بیشتر احساسات عالی تان را بدانید خوشحال تر می شوید

6-فهرست قدردانی از خود : فهرستی از روش هایی که فکر می کنید باعث می شود با خودتان مهربان تر باشید را یادداشت کنید

7-فهرست کمک کردن و بهبود بخشیدن : فهرستی از اسامی افرادی که به نوعی احتیاج به کمک و بهبودی دارند را در دفتر یادداشت تان بنویسید

8-خیال ها و ایده های خلاق : تصورات ، رویاها و طرح ها که برای آینده تان دارید را در دفتر یادداشت تان مرتب کنید شما چند دقیقه در روز یا یک ساعت در هفته را به این تمرینات اختصاص دهید

قسمت پنجم : زندگی خلاق

تنها ابراز موفقیت آن چیزی است که باعث دگرگونی و رشد خودآگاهی انسان از مظاهر آشکار خداوند شود (دیوید اسپانگل) خودآگاهی تجسم خلاق فقط یک روش نیست بلکه یک حالت خودآگاهی است که باعث می شود عمیقا درک کنید و سازنده های پیوسته عالم وجودمان هستیم و در هر لحظه مسئولیتش را برعهده می گیریم ، بین ما و خداوند جدایی نیست ، ما مظهر نشانه های خلاق خداوندیم.

منابع:

- ۱- تجسم خلاق - شاگتی گواین ترجمه گیتی خوشدل
- ۲- راز توانگری کاترین پاندر
- ۳- شهامت متفاوت بودن
- ۴- سایت <http://asrarezehn.blogfa.com>
- ۵- سایت <http://aramgroup.ir>

برای مطالعه مقالات بیشتر و دانلود کتاب های رایگان به سایت مدیر
اول مراجعه کنید

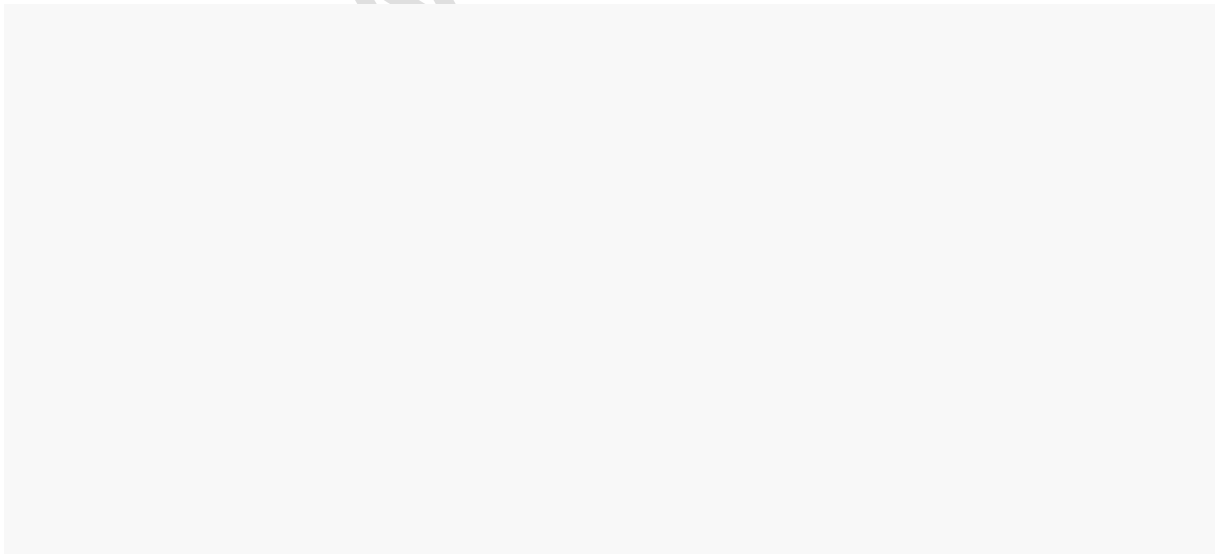
<http://www.modir1.ir>

www.modir1.ir

این کتاب بخشی از محتویات کارگاه
آنلاین موفقیت نامحدود در ۳۱ روز می
باشد. برای اطلاع از این کارگاه ویژه که
دارای ضمانت ۱۰۰ درصدی است به
سایت **مدیر اول** مراجعه کنید

<http://www.modir1.ir>

کارگاه صوتی آنلاین چگونه به اهداف و آرزوهایم برسیم؟ ۱۰۰٪ تضمینی
موفقیت نامحدود در ۳۱ روز **کلیک کنید**



علی جاوید کیست؟



مشاور فروش و بازاریابی

* مؤلف کتاب کارخانه پول سازی : ” در ۳۰ روز کارخانه پول سازی خود را راه اندازی کنید ”

[دانلود رایگان ۵۷ صفحه اول کتاب کارخانه پول سازی == کلیک کنید](#)

* مدرس و مشاور ارشد حوزه کسب و کار و بازاریابی

* سابقه ی ارائه مشاوره و آموزش به بیش از ۱۰۰ شرکت

* سابقه ای ارائه ی صدها مشاوره خصوصی و نیمه خصوصی به اشخاص در حوزه موفقیت و بهبود شخصی و کسب و کار

* مدیر شرکت و وب سایت مدیر اول : سایت تخصصی آموزش بازاریابی ، مشاوره بازاریابی ،

آموزش موفقیت ، مشاوره موفقیت ، آموزش بهبود شخصی و بهبود سازمانی

علی جاوید کارشناسی ارشد مدیریت (EMBA) مدرس و مشاور در حوزه ی بهبود شخصی و سازمانی است که سازمانها را در توانمند سازی کارکنان و توسعه ی سیستم ها و گسترش فعالیت هایشان یاری می دهد.

وی همچنین در طول سالهای ۸۵ تا ۹۳ ده ها دوره ی آموزشی در حوزه های موفقیت و اصول زندگی بهتر و همچنین آموزش بازاریابی در استان های مختلف کشور برگزار کرده است.

علی جاوید مدرس مراکز مختلف از جمله مرکز تحقیقات مدیریت ، موسسه فرا مدیران ، موسسه عرشیا ، شرکت های بیمه ای (بیمه ایران ، سامان ، رازی ، ملت) و تعداد بیشماری مراکز در نقاط مختلف کشور در حوزه های ارتباطات موثر ، روانشناسی و فروش حرفه ای ، بازاریابی و ... می باشد.

صدها مشاوره خصوصی و نیمه خصوصی در حوزه ی موفقیت و بهبود شخصی و مطالعه ی صدها عنوان کتاب و شرکت در ده ها سمینار و کارگاه آموزشی اساتید معتبر داخلی و خارجی وی را بر آن داشت تا بخشی از تجارب و آموخته های خود را در اختیار دوست داران و طالبان حقیقی موفقیت قرار دهد.

برای مشاوره رایگان در حوزه موفقیت و بهبود شخصی و همچنین مشاوره در حوزه کسب و کار و بازاریابی می توانید با شماره ۰۲۱۴۴۵۴۹۸۰۲ و ۰۹۱۰۲۳۰۴۰۸۰ تماس بگیرید و یا جهت کسب اطلاعات بیشتر بر روی لینک های زیر کلیک کنید.

[مشاوره های تخصصی](#)

[مشاوره رایگان موفقیت](#)

[مشاوره رایگان بازاریابی](#)

[مشاوره موبایلی](#)

WWW



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil