

# راهنمای تصویر سازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی چیست؟

چه کاربرد و تاثیراتی دارد؟

چگونه انجام می شود؟

دکتر بهزاد حسینی



## تصویر سازی ذهنی

تصویر سازی ذهنی بزرگترین کشف روانشناسی در صد سال اخیر است .

تصویر سازی ذهنی به دو شکل انجام میشه:

۱- تجسم

۲- تجسم خلاق

تجسم یعنی بازبینی تصاویری که قبلا دیدیم. چیزهایی رو که قبلا دیدیم دوباره در ذهنمون ببینیم.

تجسم خلاق یعنی دیدن چیزهایی که تا حالا ندیدیم.

لطفا بعد از خوندن مطلب زیر اون رو اجرا کنید.

چشم ها تون رو ببندین. خونه تون رو توی ذهن تون ببینید. یه چرخه تو خونه تون بزنین. حالا بدون اینکه چشم تون رو باز کنید لطفا خونه ی من رو در تهران ببینید. تا حالا خود من رو ندیدید، چه برسه به خونه ام. پس هر چیزی دوست دارین ببینین.

گشتی تو خونه ی من بزن...

حالا چشم هاتو باز کن

کاری رو که اول انجام دادید بهش میگی "تجسم" و کاری رو که دوم انجام دادید بهش می گیم "تجسم خلاق". دراصل میخوایم یاد بگیریم "تجسم خلاق" انجام بدید.

ولی همیشه که ما "تجسم" قوی ای نداشته باشیم و بعد بتونیم "تجسم خلاق" داشته باشیم.

بعضی ها میگن ما چشم مون رو که بستیم حتی خونه ی خودمون رو هم نتونستیم ببینیم. دوست من یک شی ساده رو بگیر جلوی چشمت. اون رو ببین. چشمت رو ببند و تلاش کن آنچه رو که دیده بودی در ذهنت ببینی. دوباره چشمت رو باز کن و ببین آیا این شی ساده رو با همه ی جزئیاتش کامل

دیدی؟



اگر ندیدی دوباره چشمت رو ببند و ببین. و این کار رو آنقدر تکرار کن تا درست تصویر رو ببینی. بعضی ها میگن من همین شی ساده رو هم که می گیرم جلوم تا چشمم رو می بندم دیگه نمی بینمش. دوست عزیز شروع کن به پلک زدن سریع. تند تند پلک بزن و یک دفعه چشمت رو ببند. میبینی که تصویر اون شی برای چند ثانیه در ذهنت دیده میشه. دوباره این کار رو تکرار کن. آرام آرام شی ساده رو تبدیل به یک شی پیچیده تر. یه چیزی که از نظر شکل و رنگ تنوع بیشتری داره، بکن. حالا این شی جدید رو سعی کن که در ذهنت ببینی.

### کی تصویر سازی ذهنی کنیم؟

بهترین زمانش صبح و شب هست

### چقدر طول بکشه بهتره؟

حد اقل ۵ دقیقه و حد اکثر ۱۵ دقیقه

### خوب چشممون رو ببندیم و هر چی خواستیم ببینیم؟

نه خیر

مقدمه ی تصویر سازی ذهنی چیزی است به نام "تن آرامی" یا همون Relaxation هست.

### تن آرامی چیه؟

الان با هم میخوایم یک بار تن آرامی و تصویر سازی ذهنی بکنیم تا شما یاد بگیرید که چطور تن آرامی بکنید.

برای تن آرامی اول باید عوامل حواس پرتی رو به حد اقل برسونید.

نمیگم که عوامل رو از بین ببرید.

عوامل حواس پرتی رو باید تا جای ممکن کم کنید.

- اگر هوا خفه است پس پنجره رو باز کن تا هوا جریان پیدا کنه
  - اگر لباس تنگه، خوب یه لباس گشاد و راحت بپوش
  - اگر دو هفته است حمام نرفتی برو یه دوش بگیر
  - اگر دسته ی عینکت خیلی فشار میاره به بالای گوشت عینک رو بردار
  - انگشتر، گوش واره، لنز و هر چیزی که میتونه حواست رو پرت کنه رو در بیار
  - موبایلت رو خاموش کن
  - تلفن رو از پریش بکش
  - تلویزیون رو خاموش کن
  - سر و صدا رو به حداقل برسون
  - اگر لامپی روشنه که نورش اذیتت میکنه، خاموشش کن
- خلاصه عوامل مزاحم رو تا میتونی کم کن
- تن آرامی به دو شکل انجام میشه:

- ۱- به صورت نشسته روی صندلی، به طوری که کمر راست، پاها راست و زانو به صورت نود درجه و کف دو دست هم روی پا
  - ۲- به حالت خوابیده و طاق باز، به پشت می خوابید روی زمین. پاها کنار هم و دست ها هم کنار پاها
- الان مراحل یک تن آرامی رو مرور می کنیم و بعد یک تصویر سازی ذهنی از نوع تجسم تا شما یاد بگیرید که چه طور توی خونه هاتون می تونید این کار رو انجام بدید

## مراحل تن آرامی

### ۱- لطفا چشم هاتون رو ببندید

چند تا نفس عمیق بکشید

پای راست تون رو مجسم کنید

از نوک انگشتان پای راست تا انتهای ران

در ذهنتون ببینید که پای راست شما در آرامش کامل است

راحت راحت

اگر جایی از پای راستتون درد یا گرفتگی عضلانی داره، یک فرمان ذهنی "آرام باش" بدید

لطفا همین حالت رو برای ۳۰ ثانیه داشته باشید

### ۲- لطفا پای چپ تون رو ببینید که کاملا آرومه

راحت راحت

لطفا همین حالت رو برای ۳۰ ثانیه داشته باشید

### ۳- دست راستتون رو از نوک انگشتان دست تا کتف توی ذهنتون ببینید

اگر دچار درد یا گرفتگی عضله است با یک فرمان ذهنی "آرام باش" اون رو آرام کنید

دست راست شما در آرامش کامل است

لطفا همین حالت رو برای ۳۰ ثانیه داشته باشید

### ۴- لطفا دست چپ تون رو در ذهنتون تصور کنید که در آرامش کامله

الان دو پا و دو دست شما در آرامش کامل است

عضلات شکم، سینه و پشت رو شل کنید

نمیخواه خیلی سفت و سخت بشینید

چند تا نفس عمیق

۵- چهره ی خودتون رو در ذهنتون مجسم کنید همان طوری که خودتون رو در آینه می بینید و

تجسم کنید که چهره تون کاملا آرامه

الان همه ی بدن شما در آرامش کامله

تا اینجا تن آرامی کردیم

بعد از این ۵ مرحله می رسیم به تصویر سازی ذهنی ، به عنوان مثال مراحل زیر را تجسم کنید:

بینید که یک لیمو ترش توی دست تونه

لطفا این لیمو رو زیر شیر آب بشورید

قشنگ و تمیز

برجستگی ته لیمو رو زیر انگشت تون تصور کنید

لطفا شیر آب رو ببندید و یک چاقو بردارید و لیمو رو با چاقو به دو نیمه تقسیم کنید

یکی از نیمه های لیمو رو بیارین کنار بینی تون و نفس بکشید

بزاقت دهانتون ترشح کرد، نه؟

حالا نیمه دیگه ی لیمو رو بیارید کنار دهان و فشار بدید تا آب لیمو وارد دهان تون بشه

دهانتون کاملا ترش شد؟ نه؟

حالا آرام چشمتون رو باز کنید



اگر تونستید که ترشی لیمو، برجستگی ته لیمو، بزاق دهان تون رو احساس کنید، یعنی اینکه تصوی سازی خوبی داشتن

لازم نیست همه اش اتفاقات بیفته، حتی یکی از این ها را هم حس کنید کافیه. ما به این می‌گیم تن آرامی یعنی دعوت همه ی بدن به آرامش. و بعد دیدن تصویری که دوست دارید در اون آرامش پیشنهاد می‌کنم برای اینکه تجسم خلاق خوبی داشته باشید اگر خاطره ی خوبی در ذهنتون هست و مخصوصا اینکه حس جسمانی خوبی رو برای شما به همراه داشته، در ذهن تون اون خاطره رو ببینید و مرور کنید.

غذای که خیلی خوش طعم بوده و بهتون چسبید

شنا کردن

یه منظره قشنگ

راه رفتن روی برگ های خشک

این تجسم ها کمک می‌کنن که تجسم خلاق خوبی داشته باشید

### آیا با تجسم و تصویر سازی در دنیا کسی به جایی رسیده؟

در اینجا چند تا مثال فوق العاده از تصویرسازی ذهنی و نتایجی که داشته می‌زنیم:

در ارتش آمریکا عده ای تیرانداز ماهر رو انتخاب کردند. روان شناس ها تیرانداز ها رو به دو گروه A و B تقسیم کردند.

به گروه A گفتند:

شما از امروز به مدت یک ماه روزی یک ساعت میرید در میدان تیر و به سیبل شلیک می‌کنید. همه ی تلاشتون رو بکنید که تیرتون رو بزنیید وسط هدف



به گروه B گفتند:

شما یک ماه حق تیراندازی ندارید. اسلحه هاتون رو تحویل می دید به اسلحه خونه. روزی یک ساعت میشینید و چشم ها تون رو می بندید و در ذهنتون می بینید که به سمت هدف دارین شلیک می کنین و تمام تیر هاتون رو می زنید وسط هدف

### (ما گفتیم تصویر سازی حد اکثر یک ربع)

پس وقتی گفته شد روزی یک ساعت یعنی اینکه روزی چهار مرحله انجام می دادن

یک ماه گروه A عملا تیر اندازی کرد و گروه B در ذهن تیر اندازی کرد

بعد از یک ماه مربی های تیر اندازی از این ها تست گرفتن و دیدن گروه A نسبت به ماه قبل ۱۰ درصد امتیاز هاشون بالاتر رفته و گروه B نسبت به ماه قبل ۲۵ درصد بالاتره گروهی که تمرین ذهنی داشت ۱۵ درصد از اون هایی که تمرین عملی داشتند جلوتر بودند.

آقایی به اسم "ایوان لندل" اهل چک. ده سال قهرمان تنیس حرفه ای جهان شد. شوخی نیست که یه نفر بتونه مقامی جهانی رو ده سال برای خودش حفظ کنه. زمانی که ایوان لندل از ورزش حرفه ای خداحافظی کرد، خبرنگاری ازش پرسید "آقای لندل میخام بدونیم چی شد که شما تونستی ده سال نفر اول باشی؟"

لندل گفت: من دو کار انجام می دادم.

مثل همه ی قهرمان های جهان هر روز عملا تمرین می کردم.

من روزی یک ساعت گوشه ای می نشستم و در ذهنم با حریفی بازی می کردم که این حریف از من خیلی قوی تر بود ولی برنده ی بازی من بودم چون ذهن خودم بود و هر کار می خواستم می کردم.



من هر وقت در عرصه های جهانی روبروی حریف هام قرار می گرفتم هیچ یک از حریف هام به قدرت حریف ذهنی من نبودند. من حریف ذهنیم رو هر روز شکست می دادم و حریف های واقعی رو مثل آب خوردن شکست می دادم.

آقای "هادی ساعی" نیز از این تکنیک استفاده می کرد. به گفته خود ایشان قبل از هر مسابقه در ذهنش میدیده که حریف اون روز رو به سادگی شکست میده چون ذهن خودش بود و هرکاری میخواست انجام می داده. و در عمل هم نتیجه غیر از این نبود.

دوست عزیزی که کنکور داری - یا تو آزمون استخدامی میخوای شرکت کنی - ، هر شب که میخوای بخوابی و صبح که از خواب پا میشی تصویر سازی ذهنی کن، ببین سر جلسه کنکور هستی. ببین سوال ها اومد. ببین که داری دفترچه رو باز میکنی. سوال ها رو ببین که خیلی ساده است و تو همه رو بلدی. خودت رو ببین که با آرامش کامل داری جواب میدی. ببین نتایج اومده و تو چقدر درصد های بالایی داری. ببین قوم و خویش ها اومدن خونه تون و شیرینی میخوان، ببین در دانشگاه یا محل کار مورد علاقه ات قبول شدی و توی حیاطش داری قدم میزنی. عین زندگی واقعی

و این تصویر سازی ذهنی باید مثل یک سریال دنبال بشه. و خواهی دید که این تصویر سازی معجزه می کنه

انیشترین قبل از اینکه تئوری "نسبیت" رو ارائه بده، میگه:

من هر روز در گوشه ای می نشستم و چشم هام رو می بستم. و در ذهنم می دیدم که روی نواری از نور مثل اسکیت سوار هستم و دارم بین کرات و سیارات حرکت می کنم. آنقدر این تصویر رو در ذهنم تخیل کردم و دیدم که تونستم تئوری نسبیت رو ارائه بدم.

۹۱  
بتهوون در ۳۵ سالگی کر میشه. ناشنوای مطلق. جالبه بدونید بزرگ ترین آثار موسیقی بتهوون بعد از ۳۵ سالگی او خلق شده! بعد از اینکه ناشنوای مطلق شده!

کسانی که دستی در موسیقی دارند می دانند که یک موسیقی دان اول موسیقی رو به صورت نُت در خطوط حامل می نویسد و بعد اون نُت رو با آلت موسیقی اجرا می کنه و در اجرا متوجه میشه که ایراد نُت کجاست و ایراد رو اصلاح می کنه، بتهوون وقتی ناشنوا است و نُتی رو که روی کاغذ آورده رو نمی تونه بشنوه، جای تعجب داره که چطور نُت هاش رو اصلاح می کرده! جالب تر اینکه که شاهکار هاش بعد از ناشنوا شدنش خلق شده. از بتهوون می پرسن "آقای بتهوون شما چطور این آثار رو خلق می کنی؟! تو که نمی تونی بشنوی؟"

میگه: کی گفته من نمی تونم بشنوم؟ من نُت ها رو می نویسم. چشم هام رو می بندم. در ذهنم می بینم که گروه کنسرت داره نُتهای من رو اجرا می کنه. اشتباهاتش رو با گوش ذهنم می شنوم و اصلاح می کنم.

ناپلئون بناپارت در زندگی نامه اش میگه:

من بچه که بودم خیلی دوست داشتم فرمانده ی یک ارتش بزرگ بشم. هر روز گوشه ای می نشستم و چشم هام رو می بستم و خودم رو می دیدم که دارم یک ارتش بزرگ رو هدایت می کنم.

میکل آنژ، والت دیزنی و گوته هر سه جداگانه در در زندگی نامه هاشون گفتن:

هر شب که میخواستم بخوابم، چشمها م رو می بستیم. و چیز هایی که میخواستم فردا توی زندگیم اتفاق بیوفته رو در ذهنم می دیدم.

و جالب اینه که هر سه توی زندگی نامه شون گفتن که بیشتر اتفاق هایی که روز بعد می افتاد چیزهایی بود که ما دیشب توی ذهنم دیده بودیم و میخواستیم که اتفاق بیوفته

ما برای رسیدن به خواسته ها مون نیاز به دو نوع تلاش داریم.

۱- تلاش جسمی

۲- تلاش ذهنی

با تلاش جسمی ما به سمت هدف گام برمی داریم و با تلاش ذهنی هدف رو مثل آهنربا به سمت خودمون می کشیم. وقتی این دو تلاش کنار هم قرار بگیرن مثل این می مونه که طنابی رو ببندم دور کمر اهداف شخصی مون و در حالی سر طناب رو میکشم به سمت خودمون، هم خودمون به سمت اهداف مون حرکت می کنیم و هم اون رو به سمت خودمون می کشیم.

خوب این جوری خیلی سریع میتونیم به خواسته هامون برسیم و سرعت رسیدن ما به هدف بسیار زیاد میشه.

تصویر سازی ذهنی کدوم نوع تلاشه؟

ذهنی

تلاش جسمی سخت تره یا ذهنی؟

تلاش جسمی خیلی سخت تره

و چقدر بامزه اند دوستانی که تلاش سخت جسمی رو انجام میدن ولی با ذهن منفی روزی ده ساعت درس میخوانه برای کنکور و بعد میگه: من که میدونم قبول نمیشم

روزی دو مشت دارو میخوره و بد میگه "من که می دونم خوب نمیشم"



صبح داره میره بیرون که هشت ساعت کار کنه، بهش می گی: خوب به سلامتی کجا دارین میرین؟

میگه: دنبال بدبختی هام

خوب تو که بالاخره میخوای هشت ساعت کار کنی، چرا با ذهن منفی؟

بعضی ها هم نه تلاش ذهنی دارن و نه تلاش جسمی

یه گوشه ای ولو میشن تا بمیرن و همه از دستشون راحت بشن

و جالب اینه که خیلی از ماها در ذهن تلاش می کنیم ولی تلاش منفی

متاسفانه خیلی از آدم ها در ذهنشون:

- طلاق بازی می کنند

- ورشکسته شدن بازی میکنن

- خودشون رو پشت میله های زندان می بینند

و اینها بیچاره می کنند خودشون رو و درد سر ها رو برای خودشون خلق می کنن

در تصویر سازی ذهنی ما گاهی برای چیزی تصویر سازی می کنیم که نیاز به فراگیری و تمرین دارد

گاهی وقت ها برای چیزی تصویر سازی ذهنی می کنیم که فراگیری و تمرین نمی خواد

• من میخوام کنکور بدم. خوب نیاز داره کتاب های درسیم رو بخونم و تست بزنم. فراگیری و تمرین میخواد

• من میخوام آزمون رانندگی بدم. خوب نیاز دارد که با ماشین تمرین عملی کرده باشم

میخوام زبان انگلیسیم خوب بشه. نیاز دارد که کلاس برم

چیزهایی که نیاز به تمرین و فراگیری داره، اول فراگیری و تمرین، دوم تصویر سازی ذهنی



همیشه من بشینم و چشم هام رو ببندم و کلاس زبان نرم و بعد ببینم که توی کلاس زبانم و دارم مثل بلبل انگلیسی صحبت می کنم! اول باید یاد بگیری و بعد در تصویر سازی ذهنی ببینی که سر کلاس نشستی و تو از همه ی هم کلاسی هات بهتر انگلیسی حرف میزنی.

گفتیم در آمریکا یک گروه تیر انداز ماهر رو مورد آزمایش قرار دادن. یعنی کسانی که در تیر اندازی به مهارت رسیدن و فراگیری و تمرین رو انجام دادن. و به این تیر انداز های ماهر گفتن که: گروه الف شما عملاً تیر اندازی کن و گروه ب شما تصویر سازی کن.

کارهایی هست که نیاز به فراگیری و تمرین نداره. تصویر سازی ذهنی در اینها معجزه می کنه من بیمار هستم. در حال درمانم. دارم میرم دکتر و داروم رو مصرف می کنم. من چه چیزی رو باید یاد بگیرم و تمرین کنم؟ هیچ چی

من فارغ التحصیل شدم و دنبال کار می گردم. خوب چی رو باید یاد بگیرم؟

خوب یاد گرفتم

درس دانشگاه رو خوندم

با کامپیوتر آشنا شدم

با زبان آشنا شدم

تایپ بلدم

فعلاً فقط دنبال شغل می گردم

این نیاز به تمرین و فراگیری ندارد

من مستاجر و میخوام صاحب خونه بشم

این چه فراگیری و تمرینی میخاد؟ هیچ چی



چیزهایی که نیاز به فراگیری و تمرین ندارد تصویر سازی ذهنی در اونها معجزه می کنه.

از مجموعه مطالب متوجه شدیم که تلقین دو شکل داره:

۱- تلقین مثبت

۲- تلقین منفی

تلقین مثبت

پیامبر (ص) فرمودند "پیش بینی مثبت داشته باشید تا به خواسته هایتان برسید"

حضرت علی (ع) می فرمایند "باور های مثبت موجب آرامش روح و سلامت جسم است."

تلقین منفی

از پیامبر نقل شده: کسی که ادای آدم های فقیر رو در میاره، فقیر می شه

فقر در هر زمینه ای ، نه فقط پول

یکی میگه "اعصاب ندارم" یعنی از نظر اعصاب فقیره

یکی میگه "حال ندارم" یعنی از نظر حس و حال فقیره

یکی میگه "تمرکز ندارم" یعنی .....

یکی میگه "حوصله ندارم" یعنی .....

هر چیزی رو گفتی "ندارم"، بنا به سخن پیامبر "ندار" میشوی

پس بیایم توی فرهنگ لغات موفقیت خودمون منفی رو حذف کنیم و به عنوان تمرین از فعل منفی

و کلمات منفی استفاده نکنیم و به جاش تا می تونیم مثبت باشیم.



## تصویر سازی ذهنی در ورزش

از آنجا که عملکرد ورزشکاران بازتابی از افکار و احساسات آنها است، پس می توانند با ایجاد تصاویر ذهنی مثبت از خودشان در حال انجام مهارت، مهارت خود را هم بالا ببرند. علاوه بر این، آنها میتوانند مهارت را به مراتب بیشتر از آنچه بر روی دیواره انجام می دهند در ذهن خود تصور کنند. همچنین ایجاد تصاویر ذهنی موفقیت آمیز، احساس اعتماد به نفس آنها را تقویت می کند، در نتیجه تصویرسازی ذهنیها کمک خواهد کرد تا عملکردی با نتیجه مثبت پیش روی داشته باشند. ورزشکاران همچنین می توانند از تصویر سازی ذهنی برای یادگیری استراتژی استفاده کنند. برای مثال، صعود کننده می تواند از تصویر سازی ذهنی برای آگاهی از وضعیت خود و تکالیف مربوط به آن وضعیت استفاده کند. همچنین کوهنوردان می توانند با استفاده از تصویر سازی ذهنی، با مسیر آشنا تر شوند.

- ورزشکاران باید تصویر سازی ذهنی را پیش از تمرین، در خلال آن و بعد از تمرین انجام دهند.
- ۱- تصویر سازی ذهنی پیش از مرحله تمرین جسمانی به ورزشکاران کمک خواهد کرد تا از نظر ذهنی خود را آماده انجام مهارت های آن تمرین کنند.
- ۲- تصویر سازی ذهنی در خلال تمرین به ورزشکاران در یادگیری مهارت های جدید و رفع اشتباهات آنها کمک خواهد کرد.
- ۳- معمولاً عضلات ورزشکاران بعد از تمرینات جسمانی بسیار شل می شود، در نتیجه در این زمان ورزشکاران آمادگی استفاده از تصاویر ذهنی را بیشتر دارند و می توانند با استفاده از این روش، مهارت های آموخته شده در تمرین را تقویت کنند.
- رعایت دستورالعمل های زیر به ورزشکاران تازه کار در امر تصویر سازی کمک می کند:
  - ۱- با مهارت هایی که خوب انجام می دهید تصویر سازی را شروع کنید.
  - ۲- سپس روی مهارت هایی که می خواهید آنها را بهبود بخشید امتحان کنید.

- ۳- سعی کنید مهارتی را که روی آن کار می کنید « احساس » کنید.
- ۴- در صورت امکان تصویر سازی در همان حالتی که برای انجام آن مهارت لازم است ، اجرا کنید . این کار به شما کمک خواهد کرد تا مهارت را « احساس » کنید .
- ۵- کارهایی را که می خواهید در هر جلسه انجام دهید در مسیر رسیدن به محل تمرین در ذهن خود مرور کنید.
- ۶- هنگام تمرین ، حرکات و بازی ها را قبل از انجام آنها در ذهن خود به تصویر بکشید.
- ۷- اگر اشتباهات تکنیکی به شما گوشزد شد ، سعی کنید « احساس » کنید که مهارت را به طور صحیح انجام می دهید .
- ۸- در محل مسابقه احساس کنید که بر خود تسلط کامل دارید.
- ۹- رسیدن به اهداف خود را در ذهن مجسم کنید.
- ۱۰- هر فردی مجهز به یک ضمیر خود آگاه (ذهن هوشیار) و یک ضمیر نا خود آگاه (ذهن نیمه هوشیار) و یک ضمیر فوق آگاه (ذهن فوق هوشیار) است.
- ۱۱- یکی از راههای تغییر افکار، تغییر تصاویر ذهنی است.
- ۱۲- هر فردی، یک تصویر ذهنی از خود دارد که بر آیند خود پنداره های او در موضوعات مختلف است.
- ۱۳- هر تجربه ممکن است به تقویت یا تضعیف یک خود پنداره های او در موضوعات مختلف است.
- ۱۴- فکر کردن و تکرار ذهنی یک تجربه باعث تقویت تصویر ذهنی و تایید بیشتر آن می شود.
- ۱۵- ابتدا باید تصویر ذهنی را اصلاح کرد.
- ۱۶- تصاویر ذهنی قابلیت جراحی شدن را دارند.
- ۱۷- تصاویر ذهنی تامین کننده برنامه های ضمیر نا خودآگاه ما هستند و ضمیر ناخود آگاه مسئول اجرایی بخش اعظم زندگی ماست.



۱۸) مغز ما به دو نیم کره راست و چپ تقسیم می شود که نیمکره چپ امور مربوط به استدلال و منطق و تجزیه و تحلیل و تفکر عمودی را کنترل می نماید و نیمکره راست مسائل مربوط به تخیل و سلیقه و هنر و احساس و... را شامل می شود.

۱۹- نیمکره راست نسبت به لحن ، بلندی، کوتاهی و جهت صدا حساس است.

۲۰- نیم کره راست نسبت به محتوا و مضمون پیام حساس است و به محتوای کلامی و منطقی آن کاری ندارد. پس تلقینات و پیامهایی که مورد تاکید خاص قرار بگیرند به نیمکره راست مغز می روند .

۲۱- برای ایجاد یک حالت جدید باید مدیریت تصاویر ذهنی را به طرز قابل قبولی فرا بگیرید.

۲۲- هر تصویری ذهنی دارای کیفیتهای فرعی است (بصری - سمعی - لمسی)

#### \*مهمترین کیفیتهای فرعی بصری :

۱- حرکت و سکون	۴- اندازه	۷- تضاد رنگ
۲- رنگی یا سیاه و سفید	۵- فاصله	۸- زاویه دید
۳- نور و میزان روشنی	۶- چند بعدی	۹- سرعت

#### \*مهمترین کیفیتهای فرعی سمعی :

۱- شدت	۴- لحن و طنین	۷- فاصله
۲- ارتفاع	۵- فرکانس صدا	
۳- سکوت	۶- جابجایی	

\* مهم ترین کیفیتهای فرعی لمسی:

- ۱- سردی و گرمی
- ۲- فشار
- ۳- وزن
- ۴- غلظت
- ۵- سوزش
- ۶- درد

• می توان با استفاده از کیفیتهای فرعی، تصاویر ذهن را کارگردانی نمود.  
• تصاویر ذهنی به حالت خود احساس و دیگر احساس وجود دارند که معمولاً برای جذب و دریافت از حالت خود احساس و برای دفع از حالت دیگر احساس استفاده می شود.

• برای استفاده از تکنیک های تصویر سازی ذهنی باید به چند نکته توجه داشته باشید:

۱- در زمان حال

۲- مثبت

۳- با آرامش مناسب

• قبل از هر تصویر سازی ذهنی تنفس ۲ ۴ ۱ را انجام دهید ( دو ثانیه دم، دو ثانیه بازدم و یک ثانیه توقف).

برای تحقق هر هدفی، ابتدا تصاویر روشن و مناسبی با توجه به کیفیتها فرعی بسازید(حالت خود احساس)

- ضمیر خود آگاه به منزله سوارکار و ضمیر نا خودآگاه به منزله اسب است .

- تلقین و تکرار تامین کننده ضمیر ناخودآگاه است و باید در سطح مربوط به آن به کارگیری و استفاده گردد.

- یکی از خطاهای رایج در استفاده از تکنیک های تصویر ذهنی این است که سطح

هوشیار و خود آگاه را در لحظه استفاده از تصاویر ذهنی دخالت می دهند . هر یک باید کار خودش را انجام دهد.

- هر کسی باید یک استراحتگاه ذهنی و یک خوابگاه ذهنی داشته باشد.
- قبل از مطالعه، کلاس، امتحان، تمرین، مسابقه و هر کار مهم دیگری ابتدا به مدت چند دقیقه با رعایت شرایط و ضوابط لازم تصویر ذهنی مربوطه را در حالت خود احساس بسازید و سپس کار را انجام دهید.
- برای استفاده از تصویر ذهنی باید در حالت "آلفا" قرار گرفت.
- طبقه بندی امواج مغزی به صورت زیر است:
  - امواج "بتا": حالت عادی و هوشیار با فرکانس ۱۴ یا ۲۵ و ندرتاً ۵۰ سیکل در ثانیه
  - امواج "آلفا": حالت آرامش و استراحت ذهن و جسم - نظم قابل توجهی دارند و فرکانس بین ۴ تا ۱۳ سیکل ثانیه
  - امواج "تتا": خواب سبک با فرکانس ۶ تا ۷ سیکل ثانیه
  - امواج "دلتا": خواب عمیق فرکانس کمتر از ۳/۵ سیکل در ثانیه
- بهترین حالت برای RELAXTION امواج آلفا است.
- در هر روز حداقل ۲ مرتبه و هر مرتبه حدود ۲۰ دقیقه تمرین آرام سازی ذهن و جسم را انجام دهید.
- استفاده از تصاویر و صحنه های طبیعی جذاب در ایجاد استراحت ذهنی بسیار موثر است.
- بعضی از موسیقی ها برای رسیدن به حالت آلفا کمک موثری است.
- توجه به نقاط قوت و تجربیات مثبت و لذتبخش در هنگام تصویر سازی ذهنی، عامل بسیار خوبی برای تقویت حس مثبت است.
- با استفاده از پیشرفت هایی که در علم NLP و سایکوسیبرنتیک مشاهده می شود تا حد بسیار بالایی می توان از شکل های مختلف تصویر ذهنی برای تسلط بیشتر بر ذهن (نه تسلط بر خود) استفاده کرد که توصیه می شود.
- همواره به خاطر داشته باشید که توانایی ایجاد تصاویر ذهنی مهارتی آموختنی است و تمام ورزشکاران برای بهبود عملکرد خود می توانند این مهارت را یاد بگیرند.

- علاوه بر این ، با تمرین مکرر این مهارت ها، ورزشکاران می توانند تصاویری واضح تر و با جزئیات بیشتر به وجود آورند . این جزئیات به بهبود بیشتر عملکرد کمک خواهد کرد.

### نتیجه گیری

شما برای تقویت و تکمیل مهارت های خود نیاز دارید که خود را جزئی از محیطی بدانید که شما را تایید می کند و مورد حمایت قرار می دهد . شما می توانید با درک سه عامل کلی که باعث توسعه مهارت ها می شوند ، در ایجاد و تداوم چنین محیطی نقش اساسی داشته باشید. این سه عامل عبارتند از : یادگیری ، آموزش و تمرین که درک این عامل و رابطه آنها با یکدیگر برای هر ورزشکاری بسیار مهم است .

با ما در کانال [انستیتو فرا آگاهی](#) همراه باشید و از جدیدترین و کاربردی ترین مطالب استفاده کنید.