www.takbook.com

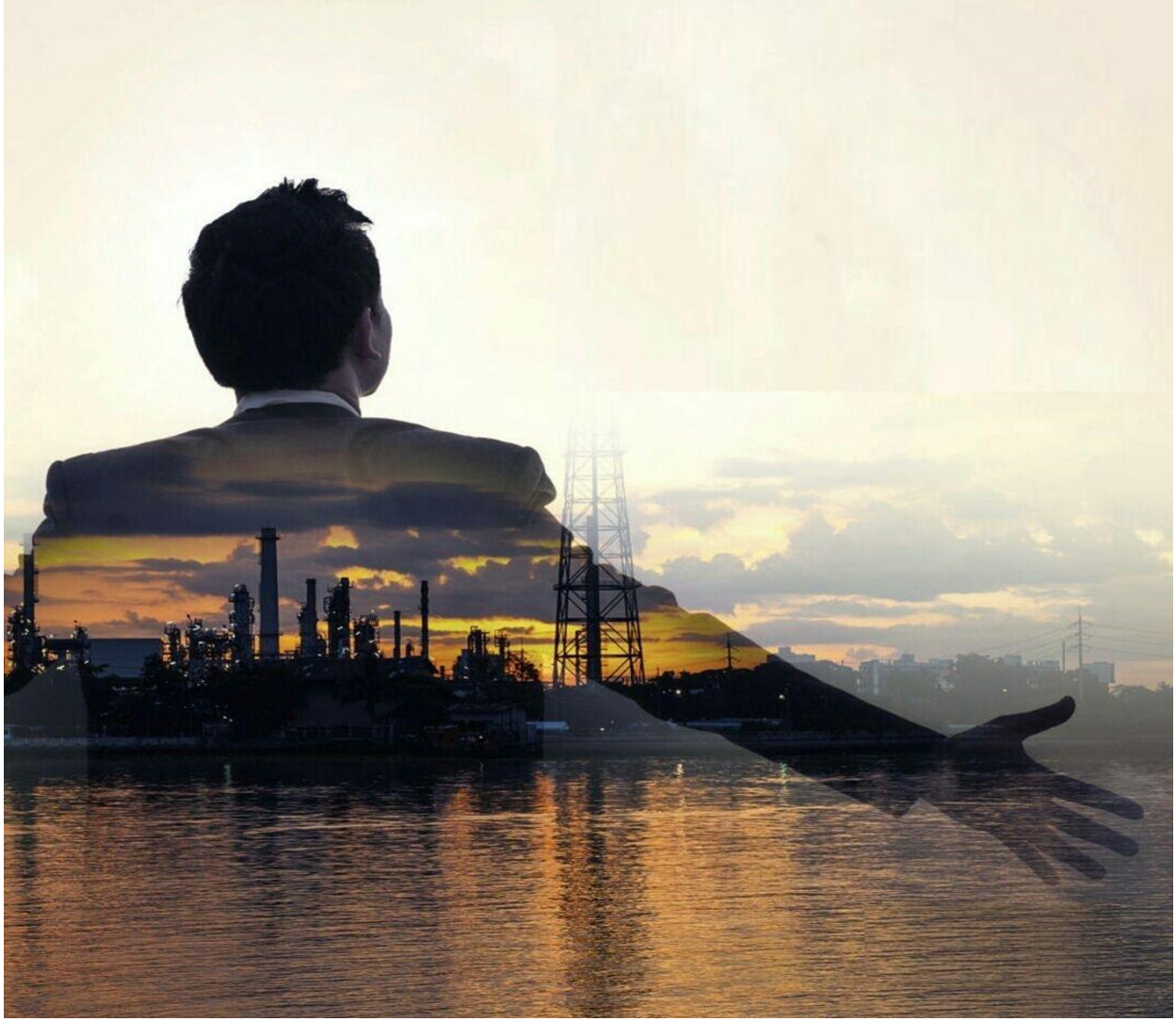
تخیل چیست؟

نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

www.takbook.com

در کتاب تخیل چیست مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ قوه تخیل مهمترین قوه وجودی شما
- ✓ اطلاعات اولیه در مورد مغز انسان
- ✓ کارکرد نیمکره سمت راست مغز
- ✓ کارکرد نیمکره سمت چپ مغز
- ✓ ویژگی بارز انسان های موفق چیه؟
- ✓ استفاده ی منفی از قوه ی تخیل در زندگی



www.takbook.com

تخیل چیست؟

تخیل چیست رو اگه بخوایم یه تعریف ساده ازش داشته باشیم و ارائه اش بدیم اینطوری میشه گفت که تخیل شکل دادن مجازی یک موضوع در ذهن یا اینکه ما بیایم یک مورد رو در ذهن تجسم کنیم که در حال حاضر وجود خارجی نداره و ما نمیتونیم اون رو لمس کنیم و ما میایم در تخیل خودمون بهش پر و بال میدیم،

یعنی در واقع ما بر اساس شواهد و تصاویری که در داخل ذهنمون داریم میتونیم اون موردی که دوست داریم داشته باشیم رو در کنار هم بذاریم، و به یک تصویر واحد از یک موضوع که دوست داریم در آینده داشته باشیم میرسیم و اونو بارها و بارها تجسم کنیم و قدرت تخیل خودمون رو تقویت کنیم،

و قدرت بیشتری پیدا کنه دقیقا مثه یک عضله که وقتی ورزشش میدی رشد پیدا میکنه و تخیل هم با تجسم و تخیلات فراوان هر روز قویتر میشه و میشه تصاویر با کیفیت تری ازش تهیه کرد تا لذت بیشتری ازش برد.

قوه تخیل مهمترین قوه وجودی شما

قبل از اینکه بخوایم شروع به صحبت در مورد توانایی قوه ی تخیل کنیم بهتره اول یکسری اطلاعات اولیه رو باهم بررسی کنیم در مورد ویژگی های یک انسان بالغ که چه توانایی ها و اطلاعاتی در مورد مغز یک فرد وجود داره.

www.takbook.com

اطلاعات اولیه در مورد مغز انسان

مغز انسان از دو نیم کره تشکیل شده است که شبیه هم هستند اما کاربرد های متفاوتی دارن و ما درینجا به شرح وظایف و عملکرد این دو نیمکره میپردازیم و شمارو بیشتر با عملکرد و کارایی این دو عضو آشنا میکنیم.

www.takbook.com

کارکرد نیمکره سمت راست مغز

این نیم کره چندین ویژگی داره که برخی از اون ویژگی ها رو اینجا میگیم در اولین مرحله این نیم کره سمت چپ بدن رو کنترل میکنه و برخی از ویژگی های این نیم کره شامله: درک تصاویر ، تشخیص چهره، حل معما،

درک رنگ ها و صداها، تخیل و خواب، خلاقیت و کشف کردن، استعداد های هنری، احساسات و عشق و ... در ما مواردی که مربوط به احساس میشه در این قسمت قرار داره که این نیم کره یکسری عوامل باز دارنده و تقویت کننده داره.

کارکرد نیمکره سمت چپ مغز

این نیم کره هم دارایی ویژگی های هست که در اولین مرحله کنترل کردن نیمه راست بدن است و ویژگی های اون رو باهم بررسی میکنیم: فلسفه و ریاضی، نظم و طبقه بندی، منطق و تجزیه و تحلیل کردن، پردازش اطلاعات و... در کل انسان های اهل منطق و واقعیت بینی و محاسبات هستند با این نیم کره مغز بیشتر زندگی میکنن.

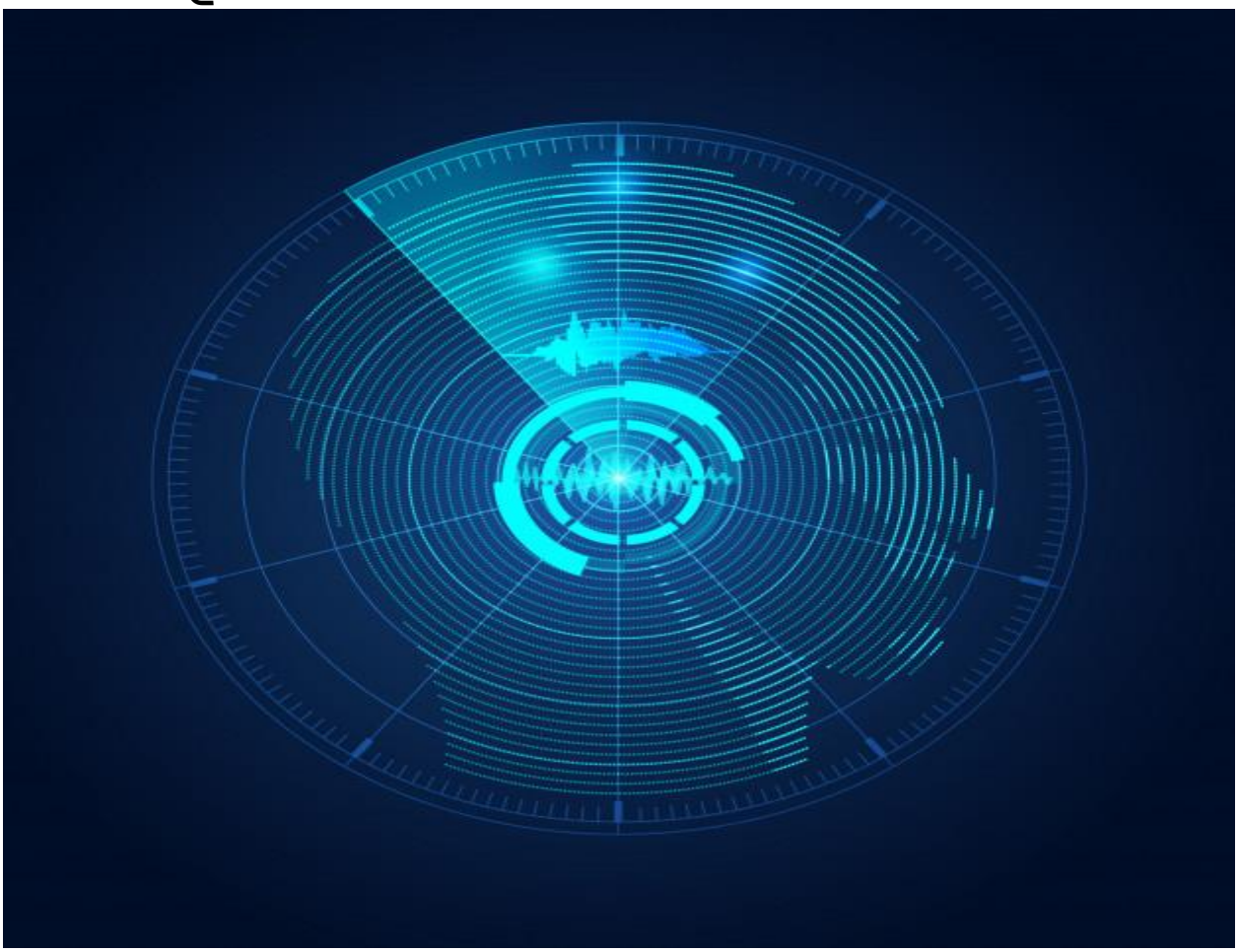
حالا که یکسری اطلاعات اولیه و ساده رو در مورد مغز به دست آوردیم درک میکنیم که قوه تخیل در نیم کره راست قرار داره که درین آموزش تخیل چیست رو کامل برای شما عزیزان باز میکنیم که دقیقا بدونین تخیل چیست و چه قدرتی داره و میتونه چگونه خواسته هاتون رو وارد زندگیتون کنه.

www.takbook.com

ویژگی بارز انسان های موفق چیه؟

اما حالا میخوام بگم که انسان های موفق انسان هایی هستند که از هر دو نیم کره استفاده بهینه میکنند اما اگر شما جز افرادی نیستید که در زندگی نمیتونید خوب از قوه تخیل استفاده کنید هیچ مسئله ای نیست، چون در این کتاب تخیل چیست اون رو بیشتر میشناسیم،

و راه تقویتش رو باهم یاد میگیریم.وقتی ما میایم از تخیل خود و تجربیات گذشته استفاده میکنیم برای اینکه بتونیم یک تصویر رو بسازیم به این مدل تخیل کردن را تخیل سازنده میگن به همون اندازه که تمرکز حواس در رشته های ورزشی و هنری یک اصل واضح است.



www.takbook.com

قوه تخیل هم یک اصل واضح برای موفقیت افراد است و افرادی در زندگی ثروتمند و زندگی لذت بخش و پر از آرامشی دارند که قوه ی تخیل قویتری دارند. افراد زیرک هرچیزی که میخوان رو ابتدا در ذهنشون به وجود میارن و بعد در زندگی واقعیشون بدستش میارن و وارد زندگیشون میشه.

استفاده ی منفی از قوه ی تخیل در زندگی:

عموم مردم و حتی خود شما هم ازین قوه ی تخیل بارها استفاده کردین اما در جهت منفی، ما درین آموزش تخیل چیست میخوام در جهت مثبت،ازین به بعد ازش استفاده کنیم و بدستش بیاریم و ازش بهره مند بشیم و هر خواسته ی داریم به وجودش بیاریم چه بد چه خوب.

در مسیری که داریم طی میکنیم به سمت اهداف حرکت کنیم هماره مسئله ها و چالش های به وجود میاد اما برای اینکه بتونیم همواره انگیزه ای داشته باشیم با تخیل کردن و تصویر سازی ذهنی در واقع ما این موتور رو برای خودمون روشن نگه میداریم و در جهت بهینه و مثبت ازش استفاده میکنیم حتی اگه نمیخواهید ستاره باشید ، باز هم به یک تخیل نیرومند احتیاج دارید، توانایی تجسم کردن و تصور کردن با چیزی که در زندگیتان وجود ندارد.

کلید انواع خلاقیت و حل مسئله ها است، از چیزی که نمیشه همواره مطمئن شد مسئله ها و چالشها هستش که با داشتن یک قوه تخیل خوب و قوی کردن این ها ما میتونیم مسئله های بیشتری رو حل کنیم.

www.takbook.com

رابطه قوه ی تخیل با تمرکز

قوه تخیل چیست تخیل هم یک توانایی هست مثل تمرکز کردن که با تمرین میشه اونو به دست آورد، که ما میتوانیم با تمرین کردن اون رو به دست بیاریم هنگامی که ما قصد تصویر سازی رو داریم، در واقع از تموم توانایی ها شروع به استفاده میکنیم با شروع به کارگیری قدرت تخیل ما شروع به فراخوان کردن یکسری تصاویر ذهنی میکنیم و با تجربیات گذشته تلفیق میشه و تصویر جدیدی و متفاوت رو خلق میکنیم.

www.takbook.com

بررسی چند نکته برای قوه تخیل چیست

برای اینکه بیشتر با مبحث تخیل چیست آشنا بشیم به چند مورد زیر باید دقت کنیم و بیشتر باهاشون آشنا بشیم و انجام بدیم تا قوه ی تخیل قویتری داشته باشیم.

۱)خیال پردازی کنیم

هر چیزی رو در زندگی که دوست دارید اونطوری که دوست دارید تصور کنید و در مورد آبنده خودتون و کاریتون شروع به خیال پردازی کنید بهترین حالت ممکن رو برای اون کار در نظر بگیرید و شروع کنید به یادگیری این مهارت که در جلوتر چندین تمرین رو باهم بررسی میکنیم.

اینو قبول داریم که هر کاری در ابتدا ساده به نظر نمیاد اما با تمرین و تکرار ساده میشه مثل یک فیل رو که بخوای در یک یخچال قرار بدیم نمیشه، ولی اگه قطعه قطعه اش کنیم به راحتی در یک یخچال جا میشه. برای همین هر کار بزرگی در ابتدا محال و غیر ممکن به نظر میرسه اما وقتی اونو به قسمت های کوچیکتر تقسیم میکنیم به راحتی دست یافتنی میشه.

برای درک بیشتر باز هم میشه مثال دانشگاه رو میشه زد روز اول که چارت آموزشی رو نگاه میکنیم میگیم اوه این ۱۴۰ واحد و این همه درس رو کی پاس کنه؟ اما وقتی شروع میکنیم آروم آروم واحدها و درسارو پاس میکنیم در پایان وقتی همه واحدها و درسارو پاس کردیم و گذروندیم یه لبخند میزنیم،

www.takbook.com

میگیم آفرین من تونستم مدرک کارشناسیمو با گذروندن ۱۴۰ واحد بگیرم و در رشته ی تخصصی مورد علاقم کارمو شروع کنم دوست عزیز برای داشتن تخیل قوی ابتدا باید آروم آروم شروع کنیم و ابتدا هر زمانی که تونستیم تجسم و تخیل کنیم رو یادداشت کنیم و بعد از چند روز متوجه میشیم که خیلی پیشرفت صعودی داشتیم.

www.takbook.com

۲)با خودمون مهربون باشیم

با خود درونیمون و قوه تخیلمون مهربون باشیم در مورد اول باید بدونیم که این مورد نیاز به تمرین داره اگر تصور کردن موقعیت های کاملا متفاوت برایتان سخت است از تمرین های کوچک شروع کنید و خود رو در یک موقعیت تخیلی و تجسمی ساده قرار دهید چیزی که اندکی با موقعیت های واقعی زندگی متفاوت باشه.

تمرین: برای این مورد پیشنهاد میکنم که تصاویر و فیلم های رو ببینین که تخیل در اون وجود داره تا بتونیم که ساختار ذهنی رو بشکنیم، خب شاید بازم بگید یه تمرین راحتتر بهمون پیشنهاد بدین، برای این کار شما یک وسیله یک شی یک تصویر رو در دستتون قرار بدین،

و بعد چند ثانیه بهش نگاه کنین و بعد چشماتونو ببندین و همون شی و تصویر رو دقیقا با همون کیفیت و رنگ تجسم کنین،

این کار رو در ابتدا چند بار تکرار و تمرین کنین باعث میشه که قوه ی تخیل قوی بشه و راحتتر بقیه موارد رو تجسم کنید.

۳)چطور از هر فرصتی استفاده کنیم؟

در هر فرصتی از زندگی که برای من و شما پیش میاد شروع به استفاده کنیم شاید در مرحله اول فکر کنیم که وقت این کار رو نداریم، پس شروع کنید به تمرین هایی که در کنار کارهای روزانه میتونین انجام بدین و با بازی های تمرکز حواس اون هارو ترکیب کنید.

www.takbook.com

تخیل چیست؟

یکی از بازی های که میشه انجام داد بازی های کامپیوتری و گوشی همراهه که به راحتی با یه سرچ ساده میشه اینو فهمید و با قرار دادن موقعیت خودمون بجای کاراکتر بازی میشه به حال و هوای اون محیط شبیه شد و خودمون رو در اون شرایط حس کنیم تجسم کنیم.

www.takbook.com

۴)چگونگی استفاده از حواس ۵گانه:

برای اینکه بتونیم از قوه تخیل چیست به صورت واقعی تر و عالی تر استفاده کنیم بهتره از تمام حواس پنج گانه استفاده کنیم سعی کنیم یک تصویر رو با تمام حواس های پنج گانمون حس کنیم اگر ما فرایند تخیل رو یه کار بیهوده بدونیم ما وقت زیادی رو صرف آن نخواهیم کرد،

از آنجایی که بچه ها این کار رو برای خوش گذروندن هم انجام میدن ما هم فکر میکنیم این کار بیهوده است. اما باید از همین حالا یاد بگیریم، این لذت رو دوباره زنده کنیم وقت های خوشی را که به شما لذت وجودی می داد وقتی به توانایی ها خود در استفاده از قوه تخیل اطمینان پیدا میکنید میتوانید هر رویایی رو که دوست دارید برای خودتان مجسم کنید.

نقش تخیل در زندگی شما

تجسم رو باید در زندگیمون به کار بگیریم تا نتیجه ی چند برابری رو بدست بیاریم و تا ما نتونیم شرایطی که در انتظارمونه رو تجسم کنیم در واقع به چشم اندازی که میخوایم دست نخواهیم یافت یکی از دلایلی که یک زوج موفق صاحب خونه میشن خیال پردازی خانما هستش،

که با وجود اینه شرایط خونه دار شدن رو ندارن میرن دنبال خونه میگردن و آقاشونو مجبور میکنن که به دنبال خونه بگردن و بعد از مدتی آقا میبینه که جدی جدی دارن خونه دار میشن شاید برای شما یا خیلیا

www.takbook.com

اتفاق افتاده و براتون تعریف کردن ،این از قدرت تخیل و تجسم دقیق هستش.

تخیل در قرآن

تخیل در قرآن یک بار اومده اونم موقعی که حضرت موسی عصاشو میخواد بندازه و داستان تبدیل شدن عصا به مار که در سوره طه آیه ۶۶ بیان شده که میفرماید:

www.takbook.com

قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَى(طه آیه۶۶)

گفت [نه] بلکه شما بیندازید پس ناگهان ریسمانها و چوبدستی هایشان بر اثر سحرشان در خیال او [چنین] می نمود که آنها به شتاب می خزند (طه آیه۶۶)

اما تخیل و ایمان آوردن به غیب به ناشناخته ها به چیزایی که دیدنی نیستن در آیه ۳ سوره بقره صریحا بیان شده

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (بقره آیه ۳)

آنان که به غیب ایمان می آورند و نماز را بر پا می دارند و از آنچه به ایشان روزی داده ایم انفاق می کنند (بقره آیه ۳)

www.takbook.com

تجسم رو بخوایم از نگاه قرآن بررسی کنیم اینه که ما به چیزهایی ایمان بیاریم که قابل دیدن نیستن و قابل لمس نیستن، و اینارو با تجسم خودمون با قبول اینکه وجود دارن ما بهشون ایمان میاریم و در زندگیمون پدیدار میشن.

ما هرچیزی رو که میخوایم قبول کنیم باید لمسش کنیم باید ببینیمش باید حی و حاضر باشه و چشمامون اونو ببینیم تا تاییدش کنیم اما تجسم در مورد چیزهایی هستش که با چشم قابل دیدن نیستن و با دستامونم نمیتونیم لمسشون کنیم

و باید در ذهنمون به وجودشون بیاریم و بهشون پر و بال بدیم اینقد تکرار و تمرین کنیم که داریمشون و در راستای بدست آوردنشون تلاش کنیم و هدف گذاری کنیم تا به دستشون بیاریم.

الگوپذیری از تخیل کودکان:

اگه بخوایم تخیل چیست رو کاملتر توضیح بدیم و شما لمسش کنین کودکی خودتون یا رفتارای یک کودک رو در نظر بگیرید وقتی میخواد بازی کنه همه ی صحنه ها و کاراکترهای بازیشو تجسم میکنه و همه چیز زاینده ذهنشه و با ذهنش و قدرت تخیلش،

خودشو سرگرم میکنه و به بازیش حس و هیجان خاصی میبخشه ما به عنوان تماشاچی بعضا میبینم که چقد زیبا داره صحنه سازی میکنه و کاراکترهایی که وجود خارجی ندارن رو به زیبایی تداعی میکنه از الهامات

www.takbook.com

کودکیمون باید نهایت استفاده رو ببریم و در خواسته هامون تکرارش کنیم هرچیزی که میخوایم رو با ریز جزییات تجسم و تخیلش کنیم و به زندگیمون واردش کنیم.

تخیل در اشعار معاصر

شاعران معاصر ما بسیار از تجسم و خیال در اشعار خودشون استفاده کردند که ما برای شما عزیزان از هر شاعری چند بیت رو انتخاب کردیم در ابتدا از خیام یک رباعی انتخاب کردیم.

www.takbook.com

این چرخ فلک که ما در او حیرانیم
فانوس خیال از او مثالی دانیم
خورشید چراغ دان و عالم فانوس
ما چون صوریم کاندر او حیرانیم

از حافظ
ماهی که قدش به سرو می‌ماند راست
آیینه به دست و روی خود می‌آراست
دستارچه‌ای پیشکشش کردم گفت
وصلم طلبی زهی خیالی که توراست

خیال در اشعار مولانا
تا نقش خیال دوست با ماست
ما را همه عمر خود تماشاست
آن جا که وصال دوستانست
واللّه که میان خانه صحراست

چگونه به شرایط الان توجه نکنیم؟

شاید هر کسی در یه موقعیت های از زندگی قرار بگیره که اون موقعیت ها رو دوست نداشته باشه و موقعیت ها رو موقعیت های ناخواسته بدونه نکته مهم در مورد تخیل چیست اینه که ما نباید با توجه به شرایط ناخواسته الانمون بخوایم تخیلمون رو به وقت ها یا موقعیت های دیگه ای موکول کنیم،

www.takbook.com

در واقع تخیل برای اینه که ما از شرایطی که اون رو دوست نداریم به سمت شرایطی بریم که اونارو دوست دارم پس بدون توجه به شرایطی که هست بیایم از تخیلمون کمک بگیریم برای اینکه به شرایط و موقعیت های برسیم.

که اونارو دوست داریم و خواسته های ما در اونجا قرار داره، پس تخیل چیست دقیقا برای این موضوعه که مارو از شرایطی که اونارو دوست نداریم بیرون بیایم و به سمت شرایط و خواسته هایی که میخوایم ببره.

www.takbook.com

چرا باید تخیل مثبت رو جدی بگیریم؟

همونطوری که در بالا اشاره شد ما از تخیل استفاده میکنیم و ممکنه این استفاده در راستایی منفی تخیل باشه اما در قدم اول بزارین این موضوع رو بگم که از خیلی تصویر سازی های ذهنی منفی نترسین،

چون به همین راحتی ها اتفاق نمیفته اما تخیل مثبت رو جدی بگیرین چون خیلی راحت ما به جنبه های مثبت زندگیمون میرسیم و تخیل و تصویر سازی های مثبت در زندگی ما اتفاق میفته، پس برای این تصویرسازی ها وقت بزارین،

و نکته ها و تمرین های رو که بهتون داخل این آموزش گفتیم رو اجرایی کنید تا به نتایج دلخواهتون برسید ذهن ما خیلی توانایی های بالایی داره که هر چقدر اونارو بشناسیم و به پتانسیل های ذهن آگاه بشیم میتونیم از ذهنمون درست تر و بهتر استفاده کنیم،

www.takbook.com

یکی از توانایی های ذهن ما تخیل هستش که باعث میشه خواسته های در دنیایی واقعی ما شکل بگیره پس از این پتانسیل استفاده کنید البته یادتون باشه که تخیل با توهم باهم فرق دارن.

توهم یعنی اینکه من که میدونم بهش نمیرسم ولی خیال پردازیش کنم در صورتی که تخیل با این دید به نتیجه نمیرسه و ما باید طوری تصور کنیم که انگار خواستمونو داریم و به راحتی بدستش میاریم درین صورته که اون خواسته به زندگی ما میاد.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

تجسم در زندگی ما خیلی نقش مهمی رو ایفا میکنه وقتی ما در ذهنمون و در خیال خودمون نتونیم تجسم کنیم که موفق میشویم در زندگی واقعی هم به موفقیت و پیروزی نمیرسیم.

برای همین هست که در ورزش حرفه ی ورزشکاران رو ابتدا در ذهنشون با رقباشون جدال میکنن و اگه بتونن توی ذهنشون برا حریفشون غلبه پیدا کنن در واقعیتم بر رقباشون پیروز میشن.

پس دوست عزیز مسئله تجسم خلاق رو جدی بگیر و در زندگی روزمرت ازش استفاده کن وقتی قدرتی به این بزرگی در درونت هست چرا ازش استفاده کافی و لازم رو نبری؟

www.takbook.com

برای تجسم نیازی به پرداخت هزینه ی نداری هرجا و هر زمان که نیاز داری میتونی ازین قوه استفاده کنی در زندگیت و نتایج رو به سمت خودت برگردونی،

و تو پیروز و فاتح نبرد زندگیت باشی و احساس خوب و لذت بخش رو به خودت هدیه بده با تجسم روزای خوب ،با تجسم اتفاقات خوب، با تجسم لحظات خوش که وارد زندگیت بشه. دوستون دارم و براتون بهترین هارو آرزومندیم

در پناه حق

یا حق.