



تجسم خلاق

نویسنده: شاگتی گوا این

انجمن رمان نویسی رمان بوک

رمان بوک اولین و آخرین رفیق مجازی شما!!



جهت ورود به کتابخانه ما در تلگرام

کلیک کنید

@Romanbooki



ما را در اینستاگرام دنبال کنید

Romanbookir

اهدافی که به کمک تجسم خلاق می توانید راحتی به آنها برسید



تجسم خلاق به شما کمک میکند تا با مسائلی واقعی زندگی رو به رو شوید و تغییراتی را که میخواهید در زندگی خود به وجود آورید. این تکنیکها هزاران سال است که وجود داشته اند اما زمانی شناخته تر شدند که تصویرسازی با تجسم خلاق صورت خارجی پیدا کرد.

با افزودن بر توانمندی ذهن ناخودآگاه و تصویر کردن آن کسی که میخواهید بشوید می توانید بر موانعی که شما را به عقب نگه می دارد غلبه کنید و کارهایی را که بیشتر از آنها لذت می برید انجام دهید.



وقتی خود را آرام در نظر میگیرید و از روشهای تجسم خلاق برای رسیدن به آرامش استفاده میکنید میتوانید از شدت اضطراب خود بکاهید. این گونه فشار خون به شما کمتر می شود و فوبیها در شما فروکش میکند.

سالم تر شدن



استفاده از تجسم خلاق به شما کمک میکند تا به سلامتی بیشتری برسید میآموزید که به درد و رنج غلبه کنید. میتوانید از تجسم خلاق برای تقویت عضلات و سیستم عضلانی خود نیز استفاده نمایید.



یکی از جنبه های مثبت تصویرسازی رسیدن به خلاقیت بیشتر است. با استفاده از خلاقیت و تصویرسازی می‌آموزید که خلاق تر شوید.

افزایش خودباوری



وقتی فاقد خودباوری هستید، مثلاً احساس میکنید که نمیتوانید از عهده امتحانات خود برآیید، از تجسم خلاق برای رسیدن به خودباوری و اعتماد به نفس بیشتر استفاده کنید.



شما هم مانند هر کس دیگری برای اینکه بتوانید موفق ظاهر شوید باید اعتماد به نفس داشته باشید، روشهای تصویرسازی خلاق به شما امکان میدهند که در زندگی اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید، رهبر بهتری بشوید و از تردید و احساس عدم امنیت فاصله بگیرید.

دستیابی به هدفها



هدفگذاری و بر روی تعهدات خود باقی ماندن، ترک سیگار یا پس انداز کردن هرگز کار آسانی نیست؛ اما تصویرسازی و تجسم خلاق به شما کمک میکند تا بر قدرت اراده ی خود بیفزایید.

تمرکز و توجه بیشتر



در میان هیاهوی زندگی مدرن، تمیز دادن مسائل مهم دشوار است؛ و تجسم خلاق به شما کمک میکند تا از تمرکز و توجه بیشتری برخوردار گردید.

بهبود زبان بدن



به کمک تجسم خلاق میتوانید از نظر عینی خود را ارزیابی نمایید و با دیگران رابطه ی بهتری ایجاد نمایید. میتوانید با تغییر زبان بدن خود به آنچه میخواهید دست یابید.

افزایش انرژی



وقتی انرژی ندارید دستیابی به پروژه ها دشوارتر میشود، اما به کمک تجسم خلاق میتوانید انرژی و انگیزه ی کافی به دست آورید و به اشتیاق بیشتری برسید و کارتان را انجام دهید.

موفقیت بیشتر



یکی از کارهای مهمی که تجسم خلاق میتواند انجام دهد رساندن ما به موفقیت و برخوردار شدن از احساس و جد و شادی است.

اصول کلیدی تجسم خلاق (منبع - کتاب تجسم خلاق گواين میباشده)



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 حس هایی فیزیکی ظاهرا جدا از هم بدانیم اما در واقع تمام اشیاء از بزرگ ترین آن گرفته تا کوچک ترین زره که شامل اتم و کوچک تر از آن است به انرژی محض تبدیل می شوند . فکر دارای یک انرژی نسبتا خوب است بنابراین خیلی سریع تغییر می کند ماده از انرژی نسبتا غلیظ و متراکم تری تشکیل شده ، به همین خاطر آهسته تر تغییر می کند .



انسان نقاش زندگی خویش است و نقاش وجود خود
"قلم" او "اندیشه های" اوست... (۱)

2- انرژی خواص مغناطیسی دارد :



بر اساس قوانین فیزیکی نیروهای دارای کیفیت و ارتعاش مشابه یکدیگر را جذب می کنند همچنین احساسات نیز از انرژی مغناطیستی برخوردارند که این انرژی را از طبیعت مشابه خود جذب می کند ما می توانیم 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 می کنیم .

3- فرم تابع افکار است :



فکر بر خلاف صورت های غلیظ تر انرژی از سرعت و تحرک بالایی برخوردار است. فکر انجام دادن کاری یا ساختن چیزی از اجزای آن سبقت می گیرد یعنی انجام هر کاری ابتدا به صورت یک فکر یا تصور ایجاد می شود .

تجسم همانند نقشه ای است که یک تصور را برای ما به صورت یک شکل ایجاد می کند سپس انرژی را در یک میدان مغناطیستی جذب کرده و آن را به طرف تشکیل آن شکل راهنمایی می کند .

4- قانون تشعشع و جاذبه :



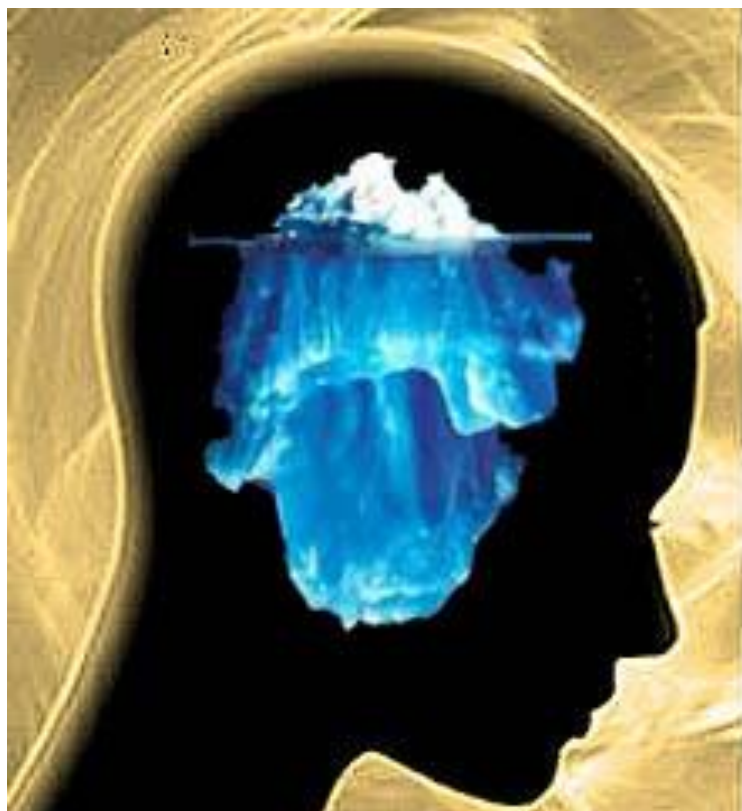
بر اساس قانون سوم نیوتن هر عمل عکس العملی دارد مساوی و در جهت خلاف آن منظور این است که با توجه به باورها و افکارمان ، آن چه انتظار وقوع آن را داریم و قویا به طور واضح آن را تجسم می کنیم در زندگیمان به آن جهت جذب خواهیم شد . وقتی افکار منفی را در ذهن مان پرورش می دهیم و احساس نا امنی و ترس میکنیم از همان افراد و شرایطی که دوری می کنیم به سراغ مان می آید . از طرفی با پرورش احساسات مثبت و تجسم شادی به سمت افراد و موقعیت های مناسب متمایل خواهیم شد .

5- استفاده از تجسم خلاق :



تغییر فقط توسط تفکر مثبت رخ نمی دهد بلکه نیاز به جستجو و کشف عمیق ترین و اصلی ترین رفتارهای روزانه و سپس تغییر آن ها دارید . ابتدا ممکن است شما از تجسم خلاق در دوه های 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 می توانید لحظه لحظه زندگیتان را آن گونه که شایسته است خلق کنید .

یک تمرین ساده برای تجسم خلاق



ابتدا موضوعی را که تا اندازه ای تصور تحقق آن برای تان ساده باشد انتخاب کنید مثلا بهبود زندگیتان را در یک مکان ساکت که کسی مزاحم شما نشود در وضعیتی راحت بنشیندبدن تان را کاملا اش کنی 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 داشته اید با صدای بلندبه خودتان عباراتی شبیه این جملات بگویید :

من اکنون تعطیلات آخر هفته خیلی خوبی را در کوه ها می گذرانم . چه تعطیلات زیبایی ، یا من منظره زیبایی که از آپارتمانم دیده می شود خیلی دوست دارم استفاده از این عبارات + که قسمت مهمی از تجسم خلاق می باشد . این جملات به ما می گویند وضعیتی متفاوت و حتی بهتر از آن چیزی که فکر می کردید در اظنتار شما خواهد بود . اگر احساس شک و تردید دارید یا دچار فکر های متفاوت شده اید در برابر این افکار مقاومت نکنید و در غیر این صورت قدرت آن ها افزایش می یابد حتی اجازه دهید در ذهن تان جریان یابد آنگاه با به کار بردن جملات + به تجسم خود ادامه دهید . این تمرین را روز 5 دقیقه یا نیم ساعت انجام دهید .



آینده شما می تواند هیچ شباهتی
به گذشته شما نداشته باشد!

اهمیت قرار 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 است.

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 تا احساس کند قادر به تجسم کردن نیست معمولاً 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 .

4 گام 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 غیر مفید کاربرد ندارد ، تجسم خلاق وسیله ای است برای برطرف کردن مواعی 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.



تجسم خلاق را جزیی 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 آرزویش 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 .

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 فعالیتی است که از نیروی عادی و خلاق ناشی می شود وتوسط 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 .

سه عنصر مورد نیاز

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 .

شنوا : در طی مدیتیشن وقتی به حالت آرامش در می آید یک کمال 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 و 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 .

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 .

شما می توانید با این تصویر هر روز
به دنیای آرامش بخش درون خود پا
بگذارید



چشم های تان را ببینید 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 با 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 پرسید :

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 نه فقط بهبود بخشیدن کائنات را دریافت می کند و به طرف کسی که به این نیرو نیاز دارد می فرستد اکنون شخصی که

بهبود یابد را مجسم کنید از او سوال کنید از 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 آلن 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

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 .

با تشکر از همراهی شما عزیزان

برای دانلود بهترین رمان های ایرانی و خارجی در گوگل با
سرچ کردن:

رمان جدید

یا

رمان عاشقانه

و با کلیک روی آدرس

<https://www.RomanBook.ir>

وارد سایت شوید.