

بسمه تعالی

کار عملی شماره ۳

پرورش تخیل گرایی

درس: کاربرد هنر در آموزش

مدرس: مصباحی

گروه:

نام و نام خانوادگی دانشجو

با توجه به اینکه یکی از تکالیف عملکردی در این درس این است که دانشجویان باید تخیل گرایی شان را پرورش دهند، تا بتوانند در آینده در این زمینه دانش آموزان را یاری کنند. چون تخیل گرایی باعث می شود عملکرد هنری دانش آموزان از کیفیت بالایی برخوردار شود. در نتیجه لازم است که معلمان ما هر چند کوتاه و مختصر با مفهوم تخیل آشنا و در این زمینه تمرینات محدودی نیز انجام دهند.

مطالب ذیل تا حدودی به شما کمک خواهد کرد تا با تعاریف مختلف تخیل و راه های افزایش آن آشنا شوید. و با انجام تکالیفی که برای شما مشخص شده است بخشی از قدرت تخیل خود را بروز دهید.

قبل از اینکه در مورد توانایی قوه ی تخیل انسان صحبت کنیم بهتر است اطلاعات اولیه را در مورد مغز و کارکردهای آن بدانیم.

اطلاعات اولیه در مورد مغز انسان:

مغز انسان از دو نیم کره تشکیل شده است که شبیه هم هستند اما کارکرد های متفاوتی دارند و ما در اینجا به شرح وظایف و عملکرد این دو نیمکره می پردازیم و شما را بیشتر با عملکرد و کارایی این دو عضو آشنا می کنیم.

کارکرد نیمکره راست مغز:

ویژگی های نیمکره راست: کنترل سمت چپ بدن، 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 ...

کارکرد نیمکره چپ مغز:

ویژگی های نیمکره چپ: کنترل کردن نیمه راست بدن، فلسفه و ریاضی، نظم و طبقه بندی، منطق و تجزیه و تحلیل کردن، پردازش اطلاعات و ...

تخیل چیست ؟

*تخیل یا پنداره همان تصویری است که در ذهن شکل می گیرد و پردازش می شود اما به طور معمول با آنچه در واقعیت اتفاق می افتد تفاوت دارد.

✱تخیل شکل دادن مجازی یک موضوع در ذهن یا اینکه ما بیایم یک مورد را در ذهن تجسم کنیم که در حال حاضر وجود خارجی ندارد و ما نمی توانیم آن را لمس کنیم .

✱تخیل هنر آفرینش آینده است.

انواع تخیل

از نظر علمی تخیل قابل دسته بندی به انواع زیر می باشد.

(۱) تخیل حضوری که بر اثر آن مطلبی را به ذهن آورده و تصور می کنیم مثل تخیل چهره فلان عالم. اموری که سابقاً عارض ذهن شده با همان جزئیات خود را نشان می دهند.

(۲) تخیل اختراعی که سبب فعالیت خلاقه می باشد.

نوع اخیر یعنی تخیل اختراعی خود به دو صورت می تواند باشد:

تخیل ادراکی

یا خیال پردازی که منجر به اختراع و ادراک و کشف امور می شود و چنین امری تحت هدایت عقل است و در آن فعالیت ذهن آزاد است و می تواند ترکیبات شگفت و بدیع پدید آورد و صور و معانی ارزنده ای ایجاد کند.

تخیل اختراعی محصول جنبه های عالی ذهن و همراه با تفکر و استدلال و محصول آن سازندگی است. از نظر ما مربی وظیفه دارد چنین نیرویی را در کودکان پرورش داده و زمینه رشد آن را فراهم آورد.

خیال بافی

نوعی هذیان و هرج و مرج در ذهن و همراه با تلون است و عقل و ادراک در آن راه نداشته و اراده در آن نقش و نفوذی ندارد. چنین حالتی عمل پست و ابتدایی ذهن بحساب می آید و محصول آن مقرون بحقیقت نیست.

مساله خیال بافی

بر این اساس خیال بافی نوعی تخیل انفعالی و یا تخیل آزاد و بی قید و شرط و نوعی صحنه پردازی ذهن است که در آن عقل و اراده نقشی ندارند و در داوری و اظهار نظر آن کنترلی نیست. هر آنگاه که ذهن فرد از امری ادراکی و عقلانی خالی بماند خیال بافی آن را پر می کند. در خیال بافی آدمی تابع آرزوهای خویش می شود و واقعیات را به گونه ای دیگر درک می کند. او ممکن است فردی مبعوض باشد ولی تصویری این است که همه او را دوست دارند و با این تخیلات خوشایند می گوشت خود را شاد و خرسند نماید.

انچه را که او خیال می کند مقرون به حقیقت نیست و اغلب صورت گول زدن خود را دارد و تنها فایده اش این است که نقش مسکن را برای آدمی ایفا می کند. همه آرزوها و تمایلات ارضا شدن و یا در حال برآورده شدند و این خود عاملی برای کاهش درد و رنج است.

فرق خیال بافی با رویا

خیال بافی از دیدی همان رویاست زیرا شخص اعمال را در پندار انجام می دهد و در عالم خیال زمینه را برای رفع موانع و ناراحتی فراهم می آورد. محرک فرد در عالم رویا اغلب تمایلات و آرزوها ارضا نشده اند و در عالم خیال بافی هم همین حالت وجود دارد. هم در رویا و هم در خیال بافی، خیالات رشد کرده و آدمی در ذهن خود حور و قصور می سازد.

دنیای تخیل و رویا برای افراد زیبا، غنی و پرمعنی است و تازه‌های آن برای فرد به قدری قابل وصولند که آدمی می‌تواند با چشم بر روی هم نهادن و با کوچکترین احساس ناکامی و اضطراب آن عالم را برای خود پدید آورده و محسوس نماید. فرق آن با رویا این است که رویا در خواب است و خیالبافی در بیداری. افراد خیالباف در بیداری، با آزاد گذاردن ذهن از عالم واقع دور شده و با آن فاصله می‌گیرند. چیزهای غیرقابل وصول را در دسترس خود می‌بینند. اینان در بین خواب و بیداری هستند و صورت‌ها طبق قانون تداعی معانی یکی پس از دیگری، بدون نظم و ترتیب و رابطه منطقی پدید می‌آیند و می‌روند.

آری، خیالبافی نوعی رویا در بیداری است که برای ارضای تخیلی آرزوها و امیال ناکام مانده فعالیت می‌کند، آنچه در این مسیر عارض ذهن او می‌شود آن را واقعی پنداشته و در عین آگاهی از غیر واقعی بودن آن خوش است.

ماهیت خیالبافی

ماهیت آن را مکانیزم جبرانی، دفاعی و یا نوعی ارضای بدلی امیال سرکوب شده می‌دانند که در آن آدمی سعی دارد، بدبختی‌ها، فلک‌زدگی‌های خود را از میان برداشته و در واقع و نفس امری که برای او دردناک است دور بماند. آن را نوعی تشفی آرزوها دانسته‌اند که منش و شخصیت محروم و حقیر شده آدمی در آن دخالت دارد. گو اینکه در همین زمینه هم جای بحث وجود دارد. آدمی در سایه آن به گزینش نوعی جانشین برای زندگی می‌پردازد و عواطف و خواسته‌های ناموفق را موفق می‌نمایاند.

گروهی ماهیت آن را نوعی بازی فکری دانسته‌اند که در آن کودک خود را در نقشی مورد علاقه قرار داده و هیجان‌انگیزتر از قهرمان واقعی به انجام رفتاری می‌پردازد و هم بعضی آن را از کیفیات مغز بحساب می‌آورند که در آن آدمی از حالت اعتدال خارج شده و شیوه‌هایی برای رهایی از ملال برای خود تحصیل می‌کند و در کل آدمی در خیالبافی موفق به حل و فصل مشکلاتی می‌شود که امکان آن در حالت عادی وجود ندارد.

تخیل در هنر: Imagination in art

قدرت تصور کردن، پنداشتن، فرض کردن و تجسم ذهنی را تخیل گویند که به شکل‌های متفاوتی در هنر، ادبیات و ... ظاهر شود. هنرمند همواره با دگرگون کردن طبیعت و دخالت در آن با واقعیت خود ارتباط برقرار می‌کند و به گونه‌ای جهان را با تخیل خود درک می‌کند و برای خلق کردن از آنها بهره می‌جوید. در غرب موضوع تخیل همواره مورد چالش بوده و در بیشتر موارد مقابل تعقل قرار می‌گیرد. این تقابل میان تعقل و تخیل موجب تقسیم متفکران و حتی دوره‌های تاریخی و هنری غرب شده است.

در نیمه قرن نوزدهم و قرن بیستم پس از مدتها تخیل دوباره مورد توجه قرار گرفته است. دوره رمانتیک بی شک آغازگر توجه محوری به نقش تخیل در آفرینش و خوانش هنری بوده است متفکران و هنرمندان رمانتیک با نفی نقش خرد و جایگزین کردن آن با تخیل آن را امری خودجوش فرض می‌کردند در این میان یکی از اندیشمندانی که درباره تخیل نظریاتی را ارائه داده است کوله ریچ است او تخیل را فرایندی خلاق می‌داند که می‌تواند انسان را به شناخت و معرفت نزدیک کند.

کوله ریچ تخیل را به دو بخش تقسیم می‌کند تخیل اولیه و تخیل ثانویه. تخیل اولیه نیروی حیات و عامل مقدماتی همه ادراکات بشری است. این نیرو قوه‌ای تنظیم کننده است. وسیله‌ای است برای تمیز چیزها از یکدیگر، به نظم در آوردن آنها، تفکیک آنها از یکدیگر و یا ترکیشان با هم و حاصل اینها رسیدن به ادراک است. این نیرو در همه‌ی انسان‌ها وجود دارد و برای شناخت پیرامون انسان در او گذاشته شده است. انسان از طریق تخیل اولیه است که به شناخت و درک لازم از اطراف خود می‌رسد. در تفکر ثانویه انسان این درک و دریافت را می‌گیرد و آن را ارادی بازسازی می‌کند. تخیل اولیه به نظر کوله ریچ در انسان به صورت غیر ارادی وجود دارد در حالی که تخیل ثانویه ارادی است. هنر نیز از این نیرو زائیده می‌شود. این تخیل ثانویه است که خیال‌های وابسته را به یکدیگر پیوند می‌دهد. این تخیل پس از تجزیه و پراگندن و افشاندن عناصر، دست به بازآفرینی می‌زند بازآفرینی چیزی که اجزای آن از حقیقت گرفته شده است.

تخیل در هنر را می توان اینگونه تعریف کرد:

هر آنچه در دنیای تخیل وجود دارد می تواند تبدیل به هنر یا واقعیت بیرونی شود.

تخیل مهارتی است که در بسیاری از آثار هنرمندان جهان به شکلهای متفاوت و شخصی ظاهر شده است.

تخیل و ذهن باز می تواند موجب خلق و آفرینش های نو در دنیای هنر باشد.

تخیل در واقع پیش طرحی است برای خلق کردن اثر هنری.

روش های خلاقانه برای افزایش قدرت تخیل

۱. قدرت و اهمیت قوهی تخیل خود را درک کنید

یکی از اولین تغییراتی که باید در خود ایجاد کنید، این است که بتوانید به قدرت تخیل خود دسترسی پیدا کنید و بیش از پیش برای حل مشکلاتتان به آن رجوع کنید تا به راه حل های خلاقانه برسید.

از خودتان بپرسید معمولاً چند وقت یکبار و چه اندازه از تخیل خود استفاده می کنید و به آن دسترسی دارید؟

بسیاری از ما در شرایطی رشد می کنیم که فرصتی برای استفاده از قدرت فوق العادهی تخیل برای ما فراهم نمی شود. شاید شما هم در سنین مختلف با چنین حرف هایی مواجه شده اید:

رؤیاپردازی و تخیل، کار بچه ها است؛

غرق شدن در تخیل، کاری خودخواهانه است؛

من آدم خلاق نیستم چون قدرت تخیل ندارم؛

خیال پردازی در مورد آینده کار خوبی نیست و فقط وقت را تلف می کند.

همه ی ما این توصیه ها را در طول زندگی از افراد مختلف شنیده ایم. اما بهتر است بدانید که همه ی ایده ها و راه حل های خلاقانه ابتدا به عنوان یک سؤال و بخشی از تخیل، در ذهن ما شکل می گیرند.

بسیاری از افراد بزرگ و خلاق پیرامون ما توانایی فوق العادهی قوهی تخیل خود را درک کرده اند و به آن دسترسی پیدا کرده اند. آلبرت اینشتین عادت داشت که روی صندلی مورد علاقه ی خود بنشیند و آزادانه در دنیای خیالش پرواز و رؤیاپردازی کند.

کن رایبنسون (Ken Robinson)، محقق و پژوهشگر خلاقیت می گوید: «ما یک قدرت فوق العادهی بشری به نام قدرت تخیل داریم. این قدرتی است که تماماً به ما اعطا می شود. تخیل یعنی چیزهایی را که در حال حاضر وجود ندارند، وارد دنیای ذهن و خیال خود کنیم. به این ترتیب می توانیم چیزهایی را که هنوز اتفاق نیفتاده اند اما ممکن است به وقوع بپیوندند، تصور کنیم. به عقیده ی من، هر ویژگی فرهنگ بشری، نتیجه ی این توانایی منحصر به فرد انسان است.»

۲. آیا تخیل و تجسم زنده می تواند عملکرد را بهبود ببخشد؟

باب بومن، مربی شناگر مشهور و قهرمان المپیک مایکل فلیس است. او درباره ی فلیس می گوید: «مایکل در زمینه ی پیش بینی و تجسم نتیجه ی مسابقات خود بهترین فردی است که دیده ام. فلیس توانایی فوق العاده ای در تجسم مسابقه و تصور کردن یک مسابقه ی عالی دارد، در حالی که روی صندلی خود نشسته یا در آب در حال تمرین است.»

فلسی حتی قادر است مواردی مانند باره شدن لباس یا شکستن عینک را که ممکن است در طول مسابقات اتفاق بیفتند پیش‌بینی و از قبل تجسم کند و سیستم عصبی خود را برای رویایی با آنها آماده می‌کند. با تصور و پیش‌بینی این شرایط، فلسی در صورت وقوع این اتفاقات، تمرکز خود را از دست نمی‌دهد و برای آن آمادگی دارد.

این توانایی فلسی در تجسم دشواری‌ها و برآمدن از پس مشکلات، رقیب صربستانی او یعنی میلوراد کاویک (Milorad Cavic) را در مسابقات قهرمانی جهان سال ۲۰۰۹ در میلان با مشکل مواجه کرد. فلسی در سال ۲۰۰۸ در مسابقات المپیک، ۸ مدال طلا به دست آورده بود و بعد از آن دیگر تمرینات دشوار و جدی را پشت سر نگذاشته بود. علاوه بر این، فلسی در شرایطی با رقیب خود مسابقه می‌داد که پیش از مسابقه در جریان یک تمرین با شناگر دیگری از ناحیه‌ی سر برخورد کرده بود، عینکش شکسته بود و یکی از چشمانش نار می‌دید.

کاویک اعتماد به نفس بالایی داشت و مطمئن بود که مسابقه را می‌برد چون شب قبل از مسابقه، رکورد جهانی فلسی را شکسته بود. کاویک در ۵۰ متر اول از فلسی جلو افتاد اما در کمال شگفتی، فلسی توانست او را پشت سر بگذارد و حتی رکورد جهانی را که متعلق به خودش بود، بهبود ببخشد.

این یکی از نمونه‌های فوق‌العاده‌ی تأثیر قدرت تخیل بر پیش‌بینی و تجسم آینده برای ورزشکاران و کنار آمدن و کسب آمادگی برای مشکلات پیش‌روست. تحقیقات روی عملکرد ورزشکاران حرفه‌ای و کتاب PsychoPsybernetics نوشته شده توسط دکتر مالکوم مالتز (Malcolm Maltz) همگی، تأثیرگذاری تجسم با کمک قدرت تخیل را ثابت می‌کنند. دکتر مالکوم مالتز، سایر موارد مشابه مایکل فلسی را مثال می‌زند و ثابت می‌کند که تجسم مسابقه در ذهن، تأثیر مستقیمی بر عملکرد ورزشکار دارد.

۳. قدرت تخیل چگونه کار می‌کند؟ ارتباط با ضمیر ناخودآگاه

به گفته‌ی رابرت کولیر: «ذهن ناخودآگاه انسان، شوخی و جوک را نمی‌پذیرد و نمی‌تواند تفاوت بین واقعیت و تخیل را مشخص کند. آنچه که ما دائماً به آن فکر می‌کنیم، در نهایت در زندگی ما نمود پیدا می‌کند.»

قدرت تخیل از مغز متفکر ما سرچشمه می‌گیرد، این بخش از مغز نئوکورتکس نام دارد. زمانی که تفکرات و نتایج مجسم‌شده توسط شما با قدرت احساسات و تصاویر زنده در هم می‌آمیزند، این فرصت برای آنها فراهم می‌شود که وارد سیستم لیمبیک (limbic) یا سامانه‌ی عصبی احساسی یا ضمیر ناخودآگاه شوند.

مغز لیمبیک در مقایسه با مغز آگاه، می‌تواند اطلاعات بیشتری را پردازش کند و علاوه بر این، مسئول همه‌ی عادات و احساسات ماست. زمانی که تجسم و تخیلات شما درونی می‌شوند، ضمیر ناخودآگاه به شکل طبیعی و البته هوشمندانه، تغییراتی ذهنی و جسمی در شما ایجاد می‌کند. تغییراتی که شما را در جهت رسیدن به آن اهداف و آرزوها، هم‌راستا می‌کند.

البته این نکته به آن معنا نیست که همه چیز به شکل خودکار اتفاق می‌افتد و شما بدون هیچ تلاشی و فقط با تخیل و تجسم آرزوها به هدف می‌رسید. بلکه این فرایند به آن معناست که با تخیل و وارد شدن اهداف و آرزوها به ضمیر ناخودآگاه، شما بین نیمه‌های منطقی و احساسی مغز تعادل برقرار می‌کنید، کنترل امور را به دست می‌گیرید و تفاوت کمتری هنگام تلاش تجربه می‌کنید و کمتر برای تلاش نکردن بهانه می‌آورید.

تشبیه فیل و سوار که آن را جانانان هایت (Jonathan Haidt) نویسنده‌ی کتاب «فرضیه‌ی شادی» (The Happiness Hypothesis) مطرح کرده است، به خوبی می‌تواند این سیستم را توضیح بدهد. سوار، مغز متفکر و آگاه انسان است و فیل، مغز لیمبیک و ناخودآگاه بشر است.

سوار نمی‌تواند فقط با زور فیل را تربیت یا کنترل کند. با این حال، آرام کردن ذهن از طریق مدیتیشن و ورود به حالات عمیق ریلکسیشن، ضمیر ناخودآگاه را رام‌تر می‌کند و درستی چیزی را به شما اعلام و آن را به نفس شما القا می‌کند تا برای شما طبیعی به نظر برسد.

این حالت آرامش، مانند زمینی حاصل خیز برای تخیلات شماست و عقاید پیشین شما را با تفکرات و عقایدی که خودتان انتخاب می‌کنید، جایگزین می‌کند. زمانی که عقاید جدیدی در شما شکل می‌گیرند و به احساس درونی در ضمیر ناخودآگاه شما تبدیل می‌شوند، برای تلاش کردن و رفتار به سبک و سیاق جدید برای رسیدن به هدف‌تان، الهام می‌گیرید.

۴. قدرت تخیل در برتری یافتن بر مشکلات: ترس کمتر، تخیل بیشتر

ایمی پردی (Amy Purdy)، در یکی از سخنرانی‌های TED (TEDx) به نام «زندگی فراتر از محدودیت‌ها» (Living Beyond Limits) گفته است: «اگر زندگی شما یک کتاب بود و شما یک نویسنده بودید، دوست داشتید داستان زندگی شما چگونه پیش برود؟ این سؤالی است که زندگی من را برای همیشه تغییر داد.»

ایمی پردی، داستان زندگی پرفرازونشیب و فوق‌العاده‌ای دارد. او شغل خود را به عنوان ماساژتراپیست شروع کرد. یک روز، بدون هیچ نشانه‌ای به بیماری مننژیت مننکوکی مبتلا شد. ظرف چند ماه بعد از این واقعه، طحال، کلیه‌ها و هر دو پای خود را تا زانو از دست داد.

این شرایط، امتحان سختی برای ایمی بود. او از نظر روحی و جسمی آسیب دیده بود و برای ادامه‌ی زندگی و برای دنبال کردن ورزش مورد علاقه‌اش یعنی اسنوبورد هیچ امیدی نداشت. او دوست داشت سفر کند و ماجراجویی را تجربه کند اما با وجود این آسیب‌های جسمی، این کارها غیرممکن به نظر می‌رسید. ظرف چند ماه آینده، او از واقعیتی که در آن گرفتار بود فرار کرد و با کمک پاهای مصنوعی، از تخت بیرون آمد.

خوشبختانه او توانست ایمی سابق را فراموش کند و تغییرات جدید را بپذیرد و با شرایط جدیدش کنار بیاید. تخیلاتش به او نشان داد که نقص عضو نمی‌تواند برای او محدودیت ایجاد کند. به جنبه‌های مثبت شرایط خود فکر کرد. تفکرات و تخیلات او، نور امید را در قلبش زنده کرد.

ایمی در مورد آن روزهای خود این‌طور توضیح می‌دهد:

«درست در همین زمان بود که از خودم آن سؤال حیاتی را پرسیدم. اگر زندگی من یک کتاب بود و من نویسنده‌اش بودم، دوست داشتم داستان زندگی من چگونه پیش برود؟ سپس شروع به رویاپردازی کردم. خودم را در شرایطی تصور کردم که دوباره روی پاهای خودم راه می‌روم، به دیگران در مسیر خود کمک می‌کنم و دوباره اسنوبوردسواری می‌کنم. فقط به رویاپردازی بسنده نکردم. اکنون می‌توانم تمام آن تخیلات را لمس کنم. این زمانی بود که فصل جدیدی از کتاب زندگی من آغاز شد.»

در کمال شگفتی، چهار ماه بعد، او دوباره اسنوبورد را از سر گرفت. او با کمک پاهای مصنوعی ویژه‌ای که برای این کار ساخته شده بود، دوباره ورزش مورد علاقه‌اش را دنبال کرد. تلاش او باعث شد که نه تنها بتواند دوباره این ورزش را انجام بدهد، بلکه در دو جام جهانی مدال طلا دریافت کرد و نام او در فهرست برترین اسنوبوردسواران زن دنیا قرار گرفت.

ایمی این‌طور ادامه می‌دهد: «شرایط جدیدی که برای من پیش آمده بود مرا ناتوان و محدود نکرد بلکه فرصتی فراهم کرد تا از داشته‌های خود استفاده کنم، به قدرت تخیلم تکیه کنم و به توانایی‌هایی که دارم ایمان بیاورم. به همین دلیل است که من معتقدم تصورات ما می‌توانند ابزاری کاربردی برای خروج از مرزهای محدودیت ذهنی ما باشند. ما در ذهن و تصوراتمان می‌توانیم هر کاری انجام بدهیم و هر کسی باشیم. باور داشتن این تصورات و روبه‌رو شدن با ترس‌ها و محدودیت‌ها، برای ما این فرصت را فراهم می‌کند تا فراتر از همه‌ی محدودیت‌ها، زندگی خود را آن‌طور که می‌خواهیم از نو بسازیم.»

۵. تخیلات خود را فقط به تصویر محدود نکنید و همه‌ی حواس‌تان را به کار بگیرید

هنگام تخیل و رویاپردازی، احساسات خود را محدود نکنید. از تمام حواس خود در تصویرسازی و تجسم بهره ببرید و تخیلات خود را از طریق افزودن تمام حواس، غنی‌تر کنید.

افراد، شیوه‌های یادگیری متفاوتی دارند؛ برخی با خواندن و نوشتن یاد می‌گیرند و برخی با تصاویر، عده‌ای هم با فعالیت‌های حرکتی بهتر از سایر روش‌ها، می‌آموزند.

با استفاده از تمام آنچه که به طور طبیعی به ذهن شما متبادر می‌شود، تصورات‌تان را زنده‌تر کنید. مثلاً، ممکن است شما در تصورات خود نتوانید تصاویر را به درستی تجسم کنید اما در به‌کارگیری حواس دیگر از جمله لامسه، بویایی و حتی شنوایی، توانایی بیشتری دارید. ممکن است شما در افزودن احساسات به تصورات‌تان، قدرت فوق‌العاده‌ای داشته باشید.

به هیچ عنوان احساس نکنید که مجبور هستید در یک ماهیت خاص رؤیاپردازی کنید. تصویرسازی‌ها و تخیلات خود را با افزودن جنبه‌ها و ماهیت‌های مختلف، زنده‌تر و ملموس‌تر کنید. حواس پنجگانه‌ی شما ابزارهای قدرتمندی هستند که از آنها می‌توانید برای رهاسازی قدرت ذهن، استفاده کنید. تصورات‌تان را رنگی و هیجان‌انگیز کنید. تخیلات باید برای شما حکم بهترین دوست را داشته باشند.

۶. با زنده نگه داشتن کودک درون‌تان، قدرت تخیل خود را به کار بگیرید

بخشی از درون ما در تصرف کودک درون‌مان است. جایی که سرشار از تخیلات است و در آن هر چیزی امکان‌پذیر است. در همین بخش از ذهن ماست که کنج‌های بی‌پایان وجود دارد و خطاها به آسانی نادیده گرفته می‌شوند.

این حوزه از ذهن در تصرف کودک درون است. بیشتر ما در سنین کودکی، رؤیاپرداز و مشتاق تخیلات بودیم و عناصری از تفکر جادویی را در اختیار داشتیم. اما شاید بسیاری از ما این ویژگی‌ها را که در زمان کودکی داشته‌ایم، در بزرگسالی از ترس تمسخر دیگران دفن کرده‌ایم. از ترس اینکه مبدا دنبال کردن جنبه‌ی خیال‌پرداز ذهن، آسیبی به ما بزند.

اما این درست همان کاری است که برای افزایش قدرت تخیل خود باید انجام بدهید: بها دادن به کودک درون. از خیال‌پردازی در مورد راه‌حل مسائل غیرممکن نترسید. در تخیلات شما، هر چیزی امکان‌پذیر است. از ایده‌های فوق‌العاده‌ای که از تخیلات‌تان نشأت می‌گیرند، استقبال کنید.

۷. جادوی مهندسی رؤیا

به گفته‌ی الکساندر دوما: «با بال‌های تخیل، پرواز کردن بر فراز رؤیاها سریع‌تر امکان‌پذیر است.»

مهندسی رؤیا یا مهندسی تخیل (Imagineering) از ترکیب دو واژه‌ی imagination به معنای تخیل و engineering به معنای مهندسی گرفته شده است. در سال ۱۹۴۰، شرکت آلومینیوم Alcoa اولین بار این واژه را به کار برد. در تبلیغ این پروژه در مجله‌ی تایم آمده است: «مهندسی تخیل به تخیل شما فرصت اوج گرفتن می‌دهد و قوانین مهندسی آن را به واقعیت تبدیل می‌کند.»

ایده‌ی مهندسی رؤیا بعدها فراگیر شد و شرکت والت دیزنی هم از آن بهره برد. این شرکت بخشی از قسمت طراحی و توسعه‌ی خود را به ساخت پارک‌هایی با حال و هوای داستان‌ها و شخصیت‌های انیمیشن‌های دیزنی اختصاص داد و کارمندان خود را «مهندسان تخیل» نامید.

در بخشی از بیانیه‌ی تصویرسازی یا مهندسی رؤیا در وبسایت والت دیزنی این‌طور آمده است:

«ما جادو می‌سازیم. این شعار ما در والت دیزنی است و اعتقادی است که به همه‌ی فعالیت‌های ما نفوذ کرده است. از قلعه‌ها، کوه‌ها و قصرها گرفته تا نمایش‌های تماشایی آتش‌بازی، مهندسی رؤیا آن نیروی خلاق است که در پس این جاذبه‌های نمادین دیزنی وجود دارد، تجربه‌ای که مهمانان ما آن را دوست دارند.»

شما هم می‌توانید با به کار بستن این چند مرحله، در زندگی خود به یک مهندس رؤیا تبدیل شوید.

یکی از مشکلاتی را که غیرقابل حل به نظر می‌رسد در نظر بگیرید.

به جای کشمکش و استرس، تصورات خود را رها کنید و اجازه بدهید که قدرت خیال‌تان به احتمالاتی دست یابد که تاکنون به آن فکر نکرده‌اید.

در تصوراتتان، همه چیز را با هم ترکیب کنید و به هم ارتباط دهید و اجازه دهید همه‌ی عناصر و احتمالات در کنار هم تصورات شما را بسازند.

همه چیز را از زاویه‌ای نگاه و تجسم کنید که تاکنون به آن فکر نکرده‌اید. به تخیل خود فرصت اوج گرفتن بدهید.

به ایده‌ها فرصت بدهید تا در ذهن و تجسم شما پرورش یابند.

زمانی که به یک درک درونی رسیدید، ایده‌ی القاشده را در اختیار بگیرید و روی آن کار کنید.

از محصولات تخیلاتتان برای ساخت چیزهای جدید استفاده کنید و آنها را به عنوان نمونه‌ی اولیه در نظر بگیرید.

راه‌هایی را تصور کنید که از طریق آن می‌توانید از این نمونه‌های اولیه برای کمک به دیگران بهره ببرید. به این فکر کنید که چگونه می‌توانید آنها را قابل دسترس کنید.

به گفته‌ی چارلی چاپلین: «تخیل بدون عمل، بی‌فایده است.»

تمرین

قبل از انجام تمرین موارد زیر را مد نظر داشته باشید

الف – تمرین را برای رفع تکلیف و بدون تفکرو توجه انجام ندهید . چون نمرهای به آن تعلق نخواهد گرفت

ب – سوال اینکه چند خط باشد یا چند خط بنویسیم مطرح نیست بستگی به قوه تخیل و وقتی است که می‌گذارید

می‌تواند خیلی کم و یا حتی چندین صفحه باشد.

ج – لازم نیست بر روی همه‌ی موارد خواسته شده تمرکز کنید هر قسمت که تخیل شما می‌تواند به آن پر و بال بیشتری بدهد به آن بیشتر بپردازید

د – سعی کنید قسمت اختراعات و اکتشافات در تخیلات شما پر رنگ تر باشد .

ر – از طرح مسایل پیش پا افتاده و فانتزی در این تمرین خوداری کنید.

***سوار بر ماشین زمان شوید و به ۳۰ سال آینده سفر کنید. بهتر است به طریقی برنامه ریزی کنید که این سفر به یکی از شهرهای بزرگ دنیا یا یکی از شهرهای بزرگ کشور خودمان باشد . تنها سفر کنید تا با تمرکز بیشتری مشاهدات خود را ثبت کنید. از خیال پردازی در مورد راه حل مسائل غیر ممکن نترسید. در تخیلات شما، هر چیزی امکان پذیر است. از ایده‌های فوق العاده‌ای که از تخیلاتتان نشأت می‌گیرند، استقبال کنید. از قدرت تجسم خود بهره ببرید و مشاهدات خود را در زمینه های : علم و فناوری، تکنولوژی های جدید، صنعت، حمل و نقل ، روابط انسان ها و مشاغل (مشاغلی که ایجاد شده و مشاغلی که از بین رفته است) بنویسید.**