



تصویرسازی ذهنی

علیرضا متولی

تعال در فعالیت‌های دو سمت مغزت کمک کنی.

تصویرسازی ذهنی یک نوع شبیه‌سازی زندگی آینده است. امروزه برای آموزش رانندگی و خلبانی و خیلی از فعالیت‌های ورزشی از شبیه‌سازی استفاده می‌شود؛ یعنی کسی که می‌خواهد خلبانی بیاموزد با استفاده از رایانه و تصاویری

مغز مرکز کنترل و فرماندهی رفتارهای تو است. برای اینکه از خودت جلو بزنی باید مرکز فرماندهی‌ات را به درستی رهبری کنی. در شماره قبل به تغذیه مغز پرداختیم و در این شماره به تو خواهیم گفت چگونه از مغزت کار بکشی که نه خسته شود و نه برای خودش فعالیت کند.

تو برای فعالیت‌های خودت به مغزت نیاز داری، اما اگر بلد نباشی چگونه آن را به کار ببری، به نتیجه خوبی نمی‌رسی.

اگر تو او را به کار نکشی او از تو کار خواهد کشید. بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی و خستگی‌ها و بی‌حوصلگی‌ها نتیجه رها کردن مغز به حال خود است.

فعالیت‌های ذهنی در مغز انجام می‌شود. دانشمندان سال‌هاست درباره کارکرد مغز تحقیق می‌کنند و امروزه می‌دانند چه کاری در کجای مغز انجام می‌شود؛ برای مثال آنها می‌دانند حافظه، مرکز احساس گرسنگی و سیری در کجای مغز قرار دارند، آدم‌ها چگونه یاد می‌گیرند، چگونه احساس می‌کنند، چگونه می‌بینند و چگونه حرف می‌زنند و بسیاری از کارهای مغز را شناخته‌اند، اما هنوز خیلی چیزها را هم نمی‌دانند.

امروزه ما می‌توانیم براساس این اطلاعات دانشمندان، زندگی خود را سامانی بدهیم. یکی از قابلیت‌های مهمی که در مغز شناسایی شده است و ما می‌توانیم از آن استفاده کنیم تا بتوانیم از خودمان جلو بزنیم، توانایی تصویرسازی ذهنی است.

تصویرسازی ذهنی توانایی مهمی در مغز است که برای اجرای آن از تخیل کمک می‌گیریم. امروزه با استفاده از قدرت تصویرهای ذهنی، به درمان سرطان می‌پردازند. بسیاری از ورزشکاران حرفه‌ای دنیا علاوه بر تمرینات بدنی، در تمرین‌های تصویرسازی ذهنی هم شرکت می‌کنند.

تو هم به راحتی می‌توانی از این قدرت

خدادادی برای جلو زدن از خودت استفاده کنی. کسانی که راست مغز (به شماره آبان‌ماه مراجعه کنید) هستند توانایی بیشتری برای استفاده از این قابلیت دارند، اما توانایی شکل دادن و مدیریت آن در چپ‌مغزها بیشتر است.

اگر بیشتر مواقع در خیال و رویا فرو می‌روی نیم‌کره راست تو فعال‌تر است، اما اگر با قدرت منطق و سازماندهی سمت چپ توانایی رویاپردازی‌ات را کنترل نکنی، به فردی خیال‌پرداز تبدیل می‌شوی.

و اگر فردی هستی که کمتر خیال‌پردازی می‌کنی، قسمت سمت چپ مغزت قوی‌تر است و باید با استفاده از قدرت تخیل و تصویرسازی ذهنی به





چگونه تصویرسازی کنیم؟

حالا می‌خواهی بدانی چگونه با تصویرسازی ذهنی از خودت جلو بزنی. خب، معلوم است رویایی که در سر داری به تصاویر تبدیل کن و در ساعت‌های خاصی آن تصاویر را در ذهن خودت ببین.

برای مثال اگر به این نتیجه رسیدی که نمی‌توانی سر کلاس حواست را به حرف‌های معلمت جمع کنی، باید تصویر کلاست را تجسم کنی دقیقاً به همان نحوی که هست، با رنگ‌های دیوار، بوهای کلاس، صداهای اطراف آن، با تعداد دانش‌آموزانی که در آن کلاس نشسته‌اند و تصور کنی که معلم در حال درس دادن است و تو هر چیزی که او می‌گوید به خاطر می‌سپاری.

اگر مدتی به این تصویرسازی ذهنی عمل کنی، خواهی دید پس از مدتی توانایی به‌خاطر سپردن حرف‌های معلمت در تو تقویت شده است. با این روش می‌توانی بسیاری از عادت‌های خوب را در خودت ایجاد کنی و بسیاری از عادت‌های بدت را از خود دور کنی.

موفق باشی و امیدوارم همیشه بتوانی از خودت جلو بزنی.

نمونه‌های آن را دیده باشی. مهم‌ترین دلیلی که روان‌شناسان را وادار می‌کند با استفاده از بازی‌های رایانه‌ای خشن و پر زد و خورد مخالفت کنند، همین است که این نوع بازی‌ها هم در حکم شبیه‌ساز رفتارهای آینده ما هستند.

که قبلاً برنامه‌ریزی شده، در اتفاقی که شبیه کابین هواپیماست می‌نشیند و با استفاده از آموزش‌هایی که می‌بیند، هواپیما را از زمین بلند می‌کند، با آن پرواز می‌کند و آن را به زمین می‌نشانند. درحالی‌که اصلاً هواپیمایی در کار نیست.

احتمالاً در بعضی از بازی‌های رایانه‌ای

