

سنقرچی، مرضیه، ۱۳۳۹ -

همیشه راهی هست / مرضیه سنقرچی

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۹.

۱۴۴ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۶۵-۴

فیبا

کتابنامه: ص. ۱۳۳.

تجسم

Visualization

تفکر نوین

New thought

تلقین درمانی

Therapeutics, Suggestive

رامش ذهنی

Peace of mind

آرامش و آسایش

Relaxation

BF۶۳۷

۱۵۲۰۲

۱۸۱۶۵

همیشه راهی هست

نویسنده: مرضیه سنقرچی

ویراستار: نسترن حسین پور

صفحه آرا: افسانه حسن بیگی

طراح جلد: الناز محمدی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۶۵-۴

ISBN: 978-622-220-165-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۷		مقدمه
۲۵		فصل اول: تجسم حسی و خلاق
۲۹		قانون اثر معکوس
۳۱		سکوت
۳۶		قدرت تجسم در کودکان
۴۱		انواع تجسم ها
۴۱		تجسم دیداری
۴۲		تجسم شنیداری
۴۲		تجسم حسی
۴۶		بیماری های روان تنی
۴۹		اهمیت تمرکز در هنگام تصویرسازی
۵۱		فصل دوم: تفکر
۶۷		انباشتن اطلاعات بیهوده در ذهن
۶۹		امید به موفقیت بعد از شکست
۷۳		همیشه راه درست، نه راه آسان، را انتخاب کن
۷۶		تأثیر شادی در سلامتی و آرامش
۸۱		فصل سوم: تلقین

۸۵..... قوانین سه گانه تلقین

۸۶..... کاربرد تلقین در درمان

۸۸..... تلقین اهداف واقع بینانه

۸۹..... از موانع نترس

۹۲..... ضمیر خود آگاه و ناخود آگاه ذهن

۹۳..... نحوه انتخاب عبارت های تلقینی

۹۷..... درمان با دارونما

۱۰۲..... تأثیر تلقین در کمک به درمان بیماری های جسمی و روحی

۱۰۵..... فصل چهارم: تکنیک های آرامش

۱۰۵..... جسم و ذهن

۱۰۷..... مقدمات کنید

۱۰۸..... رنگ و نور

۱۰۸..... تأثیر روایح گوناگون

۱۰۸..... تأثیر موسیقی

۱۰۹..... تأثیر سروصدا و سکوت

۱۱۲..... تکنیک های آرامش ذهنی - جسمی از طریق تقسیم ذهنی

۱۱۳..... تمرین های خانگی

۱۱۴..... تنفس

۱۱۵..... انقباض و رها سازی

۱۱۶..... روش تمرین

۱۱۷..... پاها

۱۱۷..... زانو ها

۱۱۷..... ران ها

۱۱۸..... تنه

۱۱۹..... گردن

۱۱۹..... پیشانی (بالای صورت)

۱۱۹.....	ناحیه چشم.....
۱۱۹.....	فک‌ها و لب‌ها.....
۱۲۰.....	آرام‌سازی تدریجی از طریق اندام‌ها و انقباض و رهاسازی.....
۱۲۴.....	تن آرامی از طریق یادآوری.....
۱۲۵.....	تکنیک تمرین خودزاد.....
۱۲۶.....	انجام تکنیک.....
۱۲۹.....	شناخت و آگاهی.....
۱۲۹.....	تمرین‌های خودآگاهی.....
۱۳۱.....	روش القای خلسا با ریتم.....
۱۳۳.....	روش آرام‌سازی.....
۱۳۳.....	تکنیک موج آرامش.....
۱۳۴.....	تصویرسازی ذهنی - جسمی درباره سلطان.....
۱۴۳.....	فهرست منابع.....

مقدمه

ای برادر تو همه اندیشه‌های مابقی خود استخوان و ریشه‌های
گر گل است اندیشه تو گلشن و بر بود خاری تو هیمة گلخنی

سال‌هاست که محققان راهکارهای بسیاری برای کمک به رشد شخصیت
افراد ارائه داده‌اند و از طرق مختلفی تلاش کرده‌اند به افراد کمک کنند تا
قابلیت‌ها و توانایی‌های خود را شناسایی کنند و از طریق تجسم ذهنی و
تصویرسازی به تمایلات خود و همچنین آرامش جسمی و ذهنی دست یابند و
به آنان توصیه می‌کنند که فنون و روش‌هایی، مانند مدیتیشن،
خودهیپنوتیزم و به‌خصوص تکنیک‌های ارزنده‌ی ال‌پی (برنامهریزی عصبی-
زبانی)^۱، را یاد بگیرند و به کار ببرند. در همه‌ی این روش‌ها از تجسم ذهنی و
تصویرسازی استفاده شده است.

۱. NLP: مخفف عبارت Neuro-Linguistic Programming یا برنامهریزی عصبی-زبانی.

پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که ذهن انسان توانایی بسیار گسترده و ارزنده‌ای دارد که اگر افراد برای شناخت و به‌کارگیری این توانایی تلاش کنند، تغییر عمده مثبتی در زندگی‌شان به وجود می‌آید. در نتیجه، هیچ بهانه‌ای برای افراد ضعیفی که همیشه می‌نالند و خود را قربانی سرنوشتشان می‌دانند و ادعا می‌کنند که محکوم به این نوع زندگی هستند، دیگران را مسبب بدبختی‌شان و خود را قربانی سرنوشت می‌دانند و دائم می‌گویند: *من توانم خودم را تغییر دهم، از بچگی این‌طور بوده‌ام، من همینم که هستم و...* وجود ندارد.

همه ما نیاز داریم تمایلات، الگوهای احساسی و توانایی‌های خود را بشناسیم و برای شناخت آن‌ها تلاش کنیم؛ زیرا زمانی که بتوانیم آن‌ها را شناسایی کنیم و از آن‌ها آگاه شویم، می‌توانیم اثرشان را در افکار، رفتار و در نهایت کل زندگی‌مان ببینیم. آیا تا به حال در موقعیتی قرار گرفته‌اید که ندانید بهتر است احساس خونسردی را پنهان و کنترل کنید یا آن را بروز دهید؟ در بسیاری مواقع واکنش‌های نادرستی که هنگام بروز مشکلات یا حتی تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی نشان می‌دهیم، به دلیل شناخت کافی نداشتن از خودمان و توانایی‌های ذهنمان است. بیشتر مردم نمی‌دانند زمانی که در موقعیت چالش‌برانگیز قرار می‌گیرند، چگونه و چطور رفتار کنند تا تحت تأثیر احساسات خاصی عکس‌العملی ناشایست و نادرست از خود بروز ندهند و تصمیمی نگیرند که بعد پشیمان شوند.

قطعاً هیچ انسانی با این توانایی به دنیا نیامده است و این هنر و مهارتی است که به یادگیری نیاز دارد و آموختنی است. این مهارت فقط به میزان انگیزه، تمایل و تلاشی بستگی دارد که برای یادگیری و به دست آوردنش به کار می‌برید.