

هشت آزمایش ذهنی

به جهت انجام صحیح این آزمایش ها موارد زیر را رعایت کنید :

در مکانی آرام با حداقل عوامل حواسپرتی
بنشینید .

در شرایط راحت جسمی باشید و نکات قبل
از تمرین تمرکز را رعایت کنید .

با سرعت خودتان سه الی پنج تنفس عمیق
شکمی و ترجیحاً با شماره انجام دهید .

خودتان را در فضای این آزمایش ها تصور کنید
تا بتوانید به طور صحیح به خواسته ی درونی
خود آگاه شوید .

هشت آزمایش ذهنی

۱ جامعۀ ای را فرض کنید که در آن تمام شغل ها از سه جهت درآمد مادی، شهرت و منزلت اجتماعی کاملاً یکسان است، یعنی شما چه پزشک باشی، چه استاد دانشگاه باشی، چه رفتگر شهرداری باشی، چه بنا باشی و چه رئیس جمهور باشی از سه جهت فوق کاملاً برابر هستید، در چنین جامعۀ ای شما به دنبال چه شغلی می روید؟

۲ فرض کنید در یک جامعۀ ای انسان نامرئی شوید و شما همه را ببینید ولی کسی شما را نمی بیند، در چنین جامعۀ ای دست به چه کارهایی می زنید؟ مثلاً آیا دست به کارهای غیر اخلاقی می زنید.

۳ تصور کنید هستی / خداوند / غول چراغ جادو در مقابل شما نشسته است و از شما میخواهد یک آرزو کنید تا آن را برآورده کند، ولی باید توجه داشته باشید فقط یک آرزو می توانید بکنید و بعد از اینکه آرزوی دلخواهتان را کردید دیگر راهی برای بازگشت ندارید، در چنین حالتی آرزوی شما چیست؟

❖ اگر قرار باشد شما را تا آخر عمرتان به یک جزیره دور افتاده تبعید کنند و در آنجا جز شما کسی نباشد و فرض کنید به شما سه ارفاق کنند:

■ یکی اینکه بگویند شما می توانید از اینجا یک کتاب انتخاب کنید و با خود به جزیره ببرید، در این صورت چه کتابی را انتخاب می کنید؟

■ دیگر اینکه شما می توانید در آنجا یک کار هنری انجام دهید و وسایل مورد نیاز را از اینجا با خود ببرید، شما کدام یک را انتخاب می کنید؟

■ و دیگر اینکه به شما اجازه داده می شود یک انسان را از اینجا به همراه خود ببرید، حال شما چه انسانی با چه ویژگی های را انتخاب می کنید؟

❖ اگر به شما بگویند یکی از اشخاص تاریخی را که خودتان درک کرده اید یا در تاریخ خوانده اید، هستی / خداوند / غول چراغ جادو حاضر است جای شما را با آنها عوض کند، شما حاضرید به جای کدام شخص باشید؟ توجه داشته باشید نه اینکه فقط در یکی از جنبه های آن شخص به جای آن باشید بلکه در تمام جنبه ها با تمام خوبی ها و بدی های شخص.

۶ این آزمایش معروف به نوشته سنگ قبر است و از ابداعات نیچه می باشد. روی سنگ قبر خود آنچه را که می خواستید باشید بنویسید و زیرش آنچه که الان هستید را بنویسید، مثلاً بنویسید: کسی که اینجا آرمیده است می خواست معلم شود اما فروشنده شد، می خواست بخشنده باشد اما بخیل شد و.... بعد روی آنچه که الان هستید خط بکشید و یک زندگی جدیدی را بر اساس آنچه می خواستید باشید آغاز کنید.

۷ فرض کنید کسی که مورد قبول شما است به شما بگوید که یک سال تا پایان عمرتان باقی مانده است، حال در این یک سال به سراغ چه کاری می روید؟ حالا این یک سال را کمتر کنید مثلاً شش ماه، همین طور کمتر تا ۲۴ ساعت، ببینید در این فرصت دست به چه کاری می زنید؟ کارهایی که به نظرتان می آید در آن ۲۴ ساعت انجام دهید و بعد از دنیا بروید، آن ها فریاد درون شماست. این همان چیزی است که بهتر است در تمام زندگی به دنبالش بروید.

۸ خبر وقوع یک زلزله است و شما امکان بردن ۵ تا چیز را با خود دارید، چه چیزهایی را انتخاب می کنید؟

■ به شما اطلاع می دهند دزدی به خانه ی شما آمده، آرزو می کنید کدام ۵ چیز را نبرده باشد؟

چهار گام

کاربرگ چرخ زندگی را که از قبل انجام دادید همراه داشته باشید.

در مکانی آرام با حداقل عوامل حواسپرتی بنشینید.

در شرایط راحت جسمی باشید و نکات قبل از تمرین تمرکز را رعایت کنید.

با سرعت خودتان سه الی پنج تنفس عمیق شکمی و ترجیحاً با شماره انجام دهید.

گام اول

به سؤالات زیر در زمان حال پاسخ بدهید.

سلامت: به لحاظ جسمانی، سلامت، تغذیه، خواب، استراحت، تناسب اندام، ورزش و تمرین های بدنی چگونه وضعیتی دوست دارید داشته باشید.

درآمد و وضعیت مالی: دوست دارید درآمد و وضعیت مالی شما چگونه باشد؟
دوست دارید از چه چیزهای مادی برخوردار باشید (مالک چه چیزهایی باشید؟)

شغل یا حرفه: شغل یا حرفه ایده آل شما چیست؟

محل زندگی (محل و خانه): محیط زندگی مطلوب و دلخواه شما چگونه جایی است؟ چشم انداز شما از یک اجتماع یا جامعه ای که دوست دارید در آن زندگی کنید چیست؟

تفریح و بازی : دوست دارید چگونه تفریح و بازی و به چه میزان تجربه کنید؟

رشد و پیشرفت شخصی: چه کارهای جدیدی در عرصه علم، هنر، ورزش یا دیگر فعالیت‌ها می‌خواهید انجام دهید؟ اگر می‌توانستی همان فردی باشی که واقعاً می‌خواهی باشی، چه ویژگی‌هایی داشتی؟ چگونه شخصیتی؟

رابطه عاطفی/عشق: دوست دارید ارتباط شما با شریک عاطفیتان چگونه باشد؟

خانواده و دوستان: دوست دارید چگونه روابطی با دوستان، اعضای خانواده و دیگران داشته باشید؟

موارد دیگر: در دیگر قلمروهای زندگی دوست دارید چه چیزهایی بیافرینید یا به چه چیزهایی دست یابید؟

طراحی چشم انداز

- در وضعیت ایده آل، بدنت چه حسی دارد؟ سبک؟ منعطف؟ پرانرژی؟ بدون درد؟
- در بهترین حالت سلامتی، وزن شما چقدر است و فرم بدنت چگونه است؟
- چطور از بدنت مراقبت می کنی؟ چه عادت هایی در تغذیه داری؟
- فعالیت بدنی روزانه ات چیست؟ چه نوع ورزشی انجام می دهی؟ چقدر تحرک داری؟
- در طول روز چقدر انرژی داری؟ چه کارهایی را بدون خستگی انجام می دهی؟
- در وضعیت ایده آل، خواب شبانه ات چگونه است؟ چند ساعت؟ با چه کیفیتی؟
استراحت روزانه ات چگونه است؟
- چطور از بیماری های مزمن یا ارثی پیشگیری کرده ای؟

شناسایی موانع

- چه فکری در مورد سلامت داری که مانع رسیدگی بهتر به خودت شده است؟
- آیا در گذشته تجربه ای از بیماری یا آسیب داشته ای که روی نگرشت به بدن اثر گذاشته است؟
- وقتی موضوع سلامت مطرح است، چقدر خودت را اولویت قرار می دهی؟

طراحی اقدام

- ◆ برای بهبود سلامتت، این هفته چه کاری را می توانی شروع کنی؟
- ◆ اگر فقط یک عادت سالم را قرار باشد بسازی، آن چه خواهد بود؟
- ◆ چه چیز کوچکی را می توانی از همین امروز تغییر دهی که در بلندمدت تأثیر بزرگی بگذارد؟

درآمد و وضعیت مالی

طراحی چشم انداز

- در وضعیت ایده آل، درآمدت چقدر است و از چه راه هایی به دست می آید؟
- سبک خرج کردن، پس انداز و سرمایه گذاری تو در وضعیت ایده آل چگونه است؟
- آیا در این آینده مالی، بدهی ای داری؟ اگر نه، چطور آن ها را مدیریت یا تسویه کرده ای؟
- با این ثبات مالی، چه آزادی هایی به دست آورده ای؟ چه کارهایی را راحت تر انجام می دهی؟

شناسایی موانع

- چه فکری درباره پول و ثروت داری که ممکن است محدودت کرده باشد؟
- در گذشته چه تجربه هایی با پول داشتی که هنوز روی تصمیم هایت تأثیر دارد؟
- آیا فکر می کنی که لیاقت ثروت و استقلال مالی را داری؟ اگر نه، چرا؟

طراحی اقدام

- ◆ برای بهبود وضعیت مالی ات، همین هفته چه کاری می توانی انجام دهی؟
- ◆ چه عادت مالی را باید ترک یا ایجاد کنی؟
- ◆ چه منبع درآمد جدیدی می توانی بررسی یا راه اندازی کنی؟



شغل و حرفه

طراحی چشم انداز

- اگر هیچ محدودیتی نداشتی (زمان، پول، مهارت) دوست داشتی در چه حرفه‌ای باشی؟
- اگر در حرفه‌ای ایده‌آل مشغول باشی، هر روز صبح با چه انگیزه‌ای از خواب بیدار می‌شوی؟
- شغلی که تو را کاملاً راضی و شکوفا می‌کند، چه ویژگی‌هایی دارد؟ (محیط، نقش، نوع فعالیت)
- در این شغل ایده‌آل، با چه افرادی کار می‌کنی و چه تأثیری روی دیگران یا جامعه داری؟
- چقدر تعادل بین کار و زندگی شخصی‌ات در این موقعیت حفظ شده است؟

شناسایی موانع

- چه فکری تو را از حرکت به سمت شغل دلخواهت باز می‌دارد؟
- از شکست در چه چیزی می‌ترسی؟
- چه چیزی را بهتر است رها کنی تا بتوانی به چشم‌اندازت نزدیک‌تر شوی؟

طراحی اقدام

- ♦ اولین قدم کوچکی که همین امروز می‌توانی برای نزدیک شدن به مسیر حرفه‌ای دلخواهت برداری چیست؟
- ♦ چه مهارت یا دانشی را نیاز داری یاد بگیری؟
- ♦ چه کسی می‌تواند در این مسیر همراه و حامی‌ات باشد؟

محل زندگی (محله و خانه)

طراحی چشم انداز

- اگر محدودیتی نباشد، دوست داری در کجا و چه مکانی زندگی کنی؟ شهر؟ روستا؟ آپارتمان؟ خانه‌ی حیاط‌دار؟
- خانه ایده‌آل تو چه ویژگی‌هایی دارد؟ (فضا، نور، چیدمان، امکانات)
- محله‌ای که در آن احساس امنیت، آرامش و تعلق می‌کنی، چه شرایطی دارد؟
- وقتی در خانه‌ات هستی، دوست داری چه احساس‌هایی را تجربه کنی؟
- ارتباط تو با همسایه‌ها و فضای اجتماعی محله در حالت ایده‌آل چگونه است؟
- چه امکانات یا فضاهایی در خانه یا اطراف خانه‌ات لازم داری تا کیفیت زندگی‌ات افزایش یابد؟

شناسایی موانع

- چه چیزی مانع ایجاد تغییر در فضای زندگی‌ات شده؟ زمان؟ پول؟ افکار؟
- آیا احساس تعلق به محل زندگی‌ات داری؟ چرا بله یا چرا نه؟
- چه احساسی به محله، همسایه‌ها یا محیط اطراف داری؟

طراحی اقدام

- ◆ چه تغییراتی در محل زندگی فعلی‌ات می‌تواند احساس تو را بهتر کند؟
- ◆ چه چیزهایی در کنترل توست که بتوانی همین حالا در خانه‌ات بهبود دهی؟ (مثلاً نور، نظم، رنگ‌ها)
- ◆ چه تصمیم‌هایی باید بگیری تا یک قدم به خانه یا محله‌ی ایده‌آلت نزدیک شوی؟
- ◆ آیا لازم است اطلاعاتی جمع‌آوری کنی یا با کسی مشورت کنی؟ چه کسی می‌تواند کمکت کند؟

تفریح و بازی

طراحی چشم انداز

- اگر زمان، انرژی و پول کافی داشته باشید، چه تفریحاتی را بیشتر انجام می‌دهید و چرا؟
- چه فعالیت‌هایی به شما احساس شادی، سبک‌بالی و سرزندگی می‌دهند؟
- در صورتیکه یک روز کامل فقط برای خوش‌گذرانی وقت داشتید، چطور آن روز را می‌گذرانید؟
- تفریح ایده‌آلت با چه کسانی و در چه فضایی اتفاق می‌افتد؟

شناسایی موانع

- چه چیزی باعث شده تفریح و لذت رو کمتر جدی بگیرید؟
- آیا احساس گناه یا بی‌اهمیت بودن باعث می‌شود از خوش‌گذرانی صرف‌نظر کنید؟
- چه فکری در مورد تفریح دارید که ممکن است مانع لذت‌بردن کاملت بشود؟
- چه چیزهایی مانع وقت گذاشتن برای لذت و تفریح شده‌اند؟ چگونه می‌توانی از این موانع عبور کنی؟

طراحی اقدام

- ♦ چه تفریح ساده‌ای می‌توانی همین هفته به زندگیت اضافه کنی؟
- ♦ در صورتیکه بخواهی زندگی‌ات شادتر و پرانرژی‌تر باشد، بهتر است در جهت انجام تفریح چه چیزی رو تغییر دهی؟
- ♦ در صورتیکه بخواهی «بازیگوشی» و «سرزندگی» را دوباره وارد زندگیت کنی، با چه کاری شروع می‌کنی؟

رشد و پیشرفت شخصی

طراحی چشم انداز

- در صورتیکه بهترین نسخه‌ی خودت باشی، چه دانش، مهارت‌ها، توانمندی‌ها، ویژگی‌ها یا دستاوردهایی خواهی داشت؟ (ویژگی‌ها مثل: اعتماد به نفس، آرامش، انعطاف‌پذیری...)
- چه موضوعاتی برایت الهام‌بخش هستند که دوست داری عمیق‌تر یاد بگیری یا تجربه‌شان کنی؟
- کدام فکر یا عادت را نیاز داری تغییر دهی (ایجاد، نگهداری، حذف) تا به رشد بیشتری برسی؟
- در صورتیکه موانعی وجود نداشت، چه گامی برای رشد خودت برمی‌داشتی؟
- موفقیت در رشد شخصی برای تو چه معنایی دارد و چطور می‌فهمی که در مسیر درستی هستی؟
- چه ارزش‌هایی در زندگی‌ات اولویت دارند و چطور می‌توانی بیشتر بر اساس آن‌ها زندگی کنی؟
- اگر به نسخه بالغ‌تر، آگاه‌تر و آرام‌تری از خودت تبدیل شوی، زندگی‌ات از چه نظر تغییر خواهد کرد؟
- در شرایط چالش برانگیز، دوست داری چگونه واکنش نشان دهی؟
- دوست داری در چه زمینه‌هایی بیشتر خودت را توسعه بدهی؟ (ذهنی، احساسی، معنوی، مهارتی)
- چطور می‌توانی در رابطه‌ات با خودت (خود دوستی) عمیق‌تر شوی؟

شناسایی موانع

- چه افکاری مانع رشد تو شده‌اند؟
- چه عاداتی داری که جلوی پیشرفت شخصی‌ات را می‌گیرند؟
- تا به حال چه فرصتی برای رشد را به دلیل ترس یا تردید از دست داده‌ای؟

طراحی اقدام

- ◆ چه کار کوچکی می‌توانی همین هفته انجام دهی که به رشدت کمک کند؟
- ◆ چه مهارت یا عادت را اگر در خودت تغییر دهی (ایجاد، نگهداری، حذف) تأثیر زیادی در زندگی‌ات خواهد داشت؟
- ◆ اگر بخواهی در پایان سال احساس افتخار نسبت به رشد خودت داشته باشی، باید از امروز چه تصمیمی بگیری؟

عشق / رابطه عاطفی

طراحی چشم انداز

- اگر رابطه ی عاطفی ات در بهترین حالت ممکن باشد، چه کیفیت هایی در آن وجود دارد؟ (مثل صمیمیت، درک متقابل، احترام، هیجان ...)
- چه احساس هایی را دوست داری در رابطه ی عاطفی ات بیشتر تجربه کنی؟ (مثل حمایت، عشق، آزادی، شور)
- چه چیزهایی باعث می شود احساس امنیت و تعلق بیشتری در این رابطه داشته باشی؟
- رابطه ای که در آن رشد می کنی، چه ویژگی هایی دارد؟
- اگر هیچ محدودیتی نباشد، چه رفتار یا شیوه ارتباطی را در این رابطه می خواهی پررنگ تر کنی؟
- شریک عاطفی ات را چطور توصیف می کنی؟ چه ویژگی هایی برای ت مهم اند؟

شناسایی موانع

- چه فکریایی ممکن است مانع شکل گیری یا رشد یک رابطه ی سالم باشند؟
- آیا ترس یا تجربه ای از گذشته هست که روی رابطه ی فعلی یا آینده ات تأثیر گذاشته باشد؟
- در روابط گذشته یا حال چه الگوهایی را تکرار می کنی که نیاز به بازنگری دارند؟

طراحی اقدام

- ◆ برای بهبود رابطه ات چه گفت و گو یا اقدامی لازم است؟
- ◆ این هفته چه کار کوچکی می توانی برای نزدیک تر شدن به رابطه ی دلخواه ت انجام دهی؟
- ◆ چه کاری می توانی انجام دهی تا رابطه ات به رابطه ای عاشقانه تر، سالم تر یا عمیق تر تبدیل شود؟

خانواده و دوستان

طراحی چشم انداز

- در بهترین حالت، رابطه ی تو با خانواده یا دوستان چگونه است؟ چه ویژگی هایی دارد؟
- از بودن در کنار خانواده و دوستان چه احساسی دوست داری تجربه کنی؟ (آرامش، شادی، امنیت، صمیمیت...)
- چه کیفیت هایی در روابط نزدیک تو باعث می شود احساس ارتباط و تعلق بیشتری داشته باشی؟
- دوست داری وقت خود را با چه کسانی بگذرانی و این زمان چه طور سپری شود؟
- چه نوع گفت و گو یا تعاملی باعث می شود روابطت رشد کنند؟

شناسایی موانع

- چه الگو یا فکری ممکن است باعث فاصله گرفتن تو از روابط سالم شود؟
- آیا ترسی وجود دارد که مانع ایجاد یا حفظ ارتباطات نزدیک شود؟
- کدام رابطه نیاز به ترمیم یا توجه بیشتر دارد؟

طراحی اقدام

- ◆ این هفته چه قدم کوچکی می توانی برای بهبود یکی از روابط مهم برداری؟
- ◆ با چه کسی نیاز به گفت و گوی صادقانه یا ابراز محبت داری؟
- ◆ چه تغییری در رفتار یا نگرش می تواند روابطت را گرم تر کند؟
- ◆ برای گسترش روابطت، چه تغییری لازم است در خودت یا سبک رفتارت ایجاد کنی؟

به کمک پاسخگویی به سؤالات گام اول یک تصویر کامل از آنچه واقعاً می خواهید، بدست آورید .
به صورت نوشتاری (یا تصویری) تجربه خود از رخ دادن این واقعه را بگونه‌ای که در زمان حال اتفاق می افتد توصیف کنید .

● آن تصویر چگونه تصویری است؟

- دوست دارید در سن چه چیزهایی بدست آورده باشید؟
- دوست دارید تا سن چه کارهایی کرده باشید؟
- دوست دارید در سن چگونه انسانی شده باشید؟
- دوست دارید در سن چه اثری از خود به جای گذاشته باشید؟

● چگونه به نظر می رسد؟

● چه احساساتی را به وجود می آورد؟

● چه واژگانی به بهترین صورت این تجربه را می تواند توصیف کند؟

گام دوم

کمی مکث کنید و به پاسختان به سؤالات زیر خوب دقت کنید.

آیا **چشم اندازی** را که تصور کردید، به آن چیزی که اکنون در زندگی می خواهید نزدیک است؟

آیا **چشم انداز** تصور شده، ویژگی های **چشم انداز** مناسب را دارد؟

گام سوم

ارزش های کشف شده ی خود را بنویسید .

آیا **چشم اندازی** که در ابتدای این تمرین برای آینده تان تجسم کرده اید، در راستای این **ارزش ها** است؟

اگر نیست، آیا **چشم انداز** آینده تان را بهتر است، تغییر دهید؟
یا آمادگی بررسی مجدد **ارزش های** خود را دارید؟

گام چهارم

رسالت کشف شده ی خود را بنویسید .

آیا **چشم اندازی** که در ابتدای این تمرین برای آینده تان تجسم کرده اید، در راستای **رسالت** شماست ؟

اگر نیست، آیا **چشم انداز** آینده تان را بهتر است، تغییر دهید؟
یا آمادگی بررسی مجدد **رسالت** خود را دارید؟