

روان درمانی با رویکرد تصویرسازی ذهنی

مؤلف

سمیه نظام دوست



روان آگاه

محتوا

- ۱۱..... فصل اول: کلیات و مفاهیم
- ۱۲..... ذهنی‌سازی یا منتالیزیشن چیست؟
- ۱۳..... ضرورت دیدگاه ذهنی‌سازی در رشد و شخصیت
- ۱۴..... قدرت ذهن انسان
- ۱۴..... تفکر کردن و قدرت ذهن
- ۱۵..... ذهن‌مان را بشناسیم
- ۱۶..... خودآگاه با اراده/ ناخودآگاه پر قدرت
- ۱۷..... ذهن همه چیز است؛ هر آنچه را باور کنیم همان می‌شویم
- ۱۹..... من می‌توانم
- ۲۰..... مثبت‌نگر باشید
- ۲۱..... تکنیک تمرکز انرژی ذهنی
- ۲۲..... راهکارهای تقویت ذهن
- ۲۷..... تغذیه ذهن
- ۲۸..... ذهنیت بالنده برای رشد
- ۲۹..... ارتباط ذهنیت ایستا و بالنده با موفقیت
- ۳۰..... چگونه ذهنیت بالنده را در کودکان شکل دهیم؟

- ۳۰..... پیام‌هایی که هنگام شکست به کودکان می‌دهیم.....
- ۳۱..... ارتباط هویت فردی با ذهنیت افراد.....
- ۳۲..... روش‌هایی برای ترویج ذهنیت بالنده در میان آموزش‌گران.....
- ۳۴..... تصویرسازی خلاق ذهن.....
- ۳۵..... قدرت ذهن ما.....
- ۳۶..... قدرت تصویرسازی.....
- ۳۷..... چطور تصویرسازی کنیم؟.....
- ۳۸..... تکنیک‌های ساده برای تصویرسازی.....
- ۴۰..... نحوه‌ی کار تصویرسازی چگونه است؟.....
- ۴۰..... اما چرا تصویرسازی مؤثر است؟.....
- ۴۱..... موفقیت را تصویرسازی کنید.....
- ۴۲..... تفاوت خیال پردازی و تصویرسازی خلاق در چیست؟.....
- ۴۴..... مزایای بکار بستن تکنیک‌های تصویرسازی خلاق در زندگی.....
- ۴۴..... تمرینی ساده برای تصویرسازی خلاق.....
- ۴۵..... نقش عبارات تاکیدی در تصویرسازی خلاق.....
- ۴۷..... تصویرسازی خلاق تنها در جهت خیر کار می‌کند.....
- ۴۷..... تصویرسازی خلاق را جزیی از زندگی خود کنید.....
- ۴۸..... تأثیر تصویرسازی از نظر علم.....
- ۴۹..... قدرت تصویرسازی خلاق.....
- ۴۹..... چرا باید «تصویرسازی خلاق» خود را پرورش دهیم؟.....
- ۵۰..... یک آزمایش برای اثبات کارکرد تصویرسازی خلاق.....
- ۵۱..... پیش‌نیاز پرورش «تصویرسازی خلاق» چیست؟.....
- ۵۴..... شرایط انجام تصویرسازی خلاق.....

کاربردهای تصویرسازی خلاق.....	۵۵
باورهای اشتباه درباره تصویرسازی خلاق.....	۵۶
فصل دوم: تصویرسازی ذهنی.....	۵۹
نظریه‌های تصویرسازی ذهنی و الگوهای ادراکی.....	۶۲
نظریه روانی - عصبی - عضلانی.....	۶۲
نظریه رمز گذاری دوگانه.....	۶۳
نظریه اطلاعات زیستی.....	۶۳
نظریه رمز گذاری سه گانه آسن.....	۶۴
نظریه یادگیری نمادین.....	۶۴
نظریه جریان خون مغز.....	۶۴
نظریه انگیزش.....	۶۴
نظریه بینش.....	۶۵
اثرات تصویرسازی.....	۶۵
یادگیری مهارت و بهبود اجرا.....	۶۶
تصویرسازی هیپنوتیزمی.....	۶۹
هیپنوتیزم و ساخت مهارت.....	۷۱
روش ساخت تصویرهای ذهنی.....	۷۱
تکنیک حرفه‌ای افزایش مهارت تصویرسازی ذهنی.....	۷۱
آموزش تصویرسازی ذهنی.....	۷۱
تصویرسازی ذهنی چه کمکی در عالم واقع به یک ورزشکار می‌کند؟.....	۷۲
اصول آموزش تصویرسازی ذهنی.....	۷۳
اهمیت و ضرورت استفاده از تمرین ذهنی.....	۷۴

- فصل سوم: تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی ۷۵
- تکنیک‌های تصویرسازی ذهنی ۷۶
- شواهد تأثیر ۷۷
- به بدن فرصت شفا بدهیم ۷۸
- راهنمای گام به گام برای اجرای یکی از انواع تصویرسازی ذهنی شفابخش ۷۸
- تمرین‌های ساده تصویرسازی ذهنی ۷۹
- تمرکز بر نقطه سیاه ۷۹
- روش تمرکز ۸۰
- تمرکز بر دواير متحد المركز ۸۱
- تمرکز بر شعله شمع ۸۲
- روش تمرین ۸۳
- تمرکز بر گل سرخ ۸۴
- تمرین پرش آگاهانه فکر ۸۵
- خودهیپنوتیزم ۸۵
- چرخش چشم‌ها ۸۵
- تثبیت نگاه ۸۶
- ریلکس یا شل کردن تمام بدن از شصت پا تا فرق سر ۸۷
- پای چپ. ماهیچه‌های شکم ۸۸
- گردن، صورت و سر ۸۸
- تأثیر تصویرسازی ذهنی در ورزش ۹۰
- چگونه با تجسم و تصویرسازی ذهنی به خواسته‌هایمان برسیم؟ ۹۴
- قسمت اول: آموزش تجسم اهداف خود ۹۴

فصل چهارم: روان درمانی براساس رویکرد تصویرسازی ذهنی	۱۰۱
حالت اول: آغاز تصویرسازی ذهنی.....	۱۰۲
مرحله اول: آموزش و ارائه‌ی منطق تکنیک تصویرسازی ذهنی.....	۱۰۳
مرحله دوم: تصویرسازی مکان امن.....	۱۰۴
مرحله سوم: تصویرسازی خاطرات ناخوشایند دوران کودکی.....	۱۰۶
مرحله چهارم: بازوالدینی و بازسازی تصویر ذهنی.....	۱۰۷
حالت دوم: تصویرسازی با موقعیت‌های استرس‌زای فعلی.....	۱۰۹
منابع	۱۱۳

فصل اول

کلیات و مفاهیم

ما بدون ذهن مان چيستيم؟ آیا نه اينکه ذهن، اولين و منحصر به فردترين ويژگي گونه انساني است که ارتباطات و دريافت‌هاي ما را از جهان شکل مي‌دهد و با جستجوي نيازهاي منحصر به فردمان، هويت ما را از باقي افرادي که مي‌شناسيم متمايز مي‌کند؟ ويني‌کات در يکي از مقالات خود به نام «ذهن کودک و ارتباط آن با جنبه‌هاي روان‌تني» مي‌گويد: «بيماراني که نياز شديدی به بازگشت به دوران رشد اوليه نشان مي‌دهند، يک نکته مهم را درباره رشد به ما يادآوری مي‌کنند. رشد سالم، چيزي جز احساسی ادامه‌دار از بودن نيست. فرآيندهاي اوليه روان‌تني در کنار خطی از رشد طبيعي، حالي از بودن را در کودک فراهم مي‌کنند که هيچ اتفاقي نبايد آن را منقطع کند. اين محيط ايده‌آل رشدی، چيزي نيست جز محيطی (مادری) که آگاهانه خود را با نيازهاي کودک به دنيا آمده تطابق مي‌دهد. در ابتدا اين تطابق، فقط جنبه پاسخگويی به نيازهاي جسمی را دارد، اما مادری که به اندازه کافي خوب باشد، کم‌کم ذهن خود را نيز با جهان درونی کودک تطابق مي‌دهد. اگر مادر به اندازه کافي خوب باشد، کودک هم در ادامه به اين درک خواهد رسيد که کاستي‌هاي مادر را بپذيرد. درکي که از اين طريق در جهان کودک حاصل مي‌شود، به اين خاطر است که تطابق نسبتاً خوب بين ذهن مادر و ذهن کودک اتفاق افتاده است (کلانتری، ۱۳۹۸).

ذهنی‌سازی یا منتالیزیشن چیست؟

فعالیت منتالیزیشن یا ذهنی‌سازی، بر ادراک و فهم رفتار خود و دیگران بر اساس ساحت‌های ذهن متکی است. ذهنی‌سازی جنبه خاصی از تفکر انسانی را توصیف می‌کند: آگاهی فرد از حالت‌هایی که در ذهن خودش و دیگری رخ می‌دهد، به‌خصوص زمانی که می‌خواهد علت زیربنایی یک رفتار را درک کند. این توانایی نیاز به پردازش و تفسیر هیجانات، افکار، نیازها، اهداف و نیاتی دارد که افراد در روابطشان بروز می‌دهند و نیازمند آن است که ما از شرایط یک فرد، الگوهای قلبی او و همچنین تجاربی که در معرض آن قرار گرفته است، آگاهی پیدا کنیم. ایده منتالیزیشن، در حقیقت عملی خیالی است که به ما می‌گوید مبنای هر عملی نامشخص است؛ چرا که درک حالات درونی افراد برای ما مبهم، قابل تغییر و اغلب اوقات حتی برای ذهن خودشان هم دشوار است. پس هر تلاشی برای درک حالات ذهنی، می‌تواند فرآیندی شکننده و نادقیق باشد. ذهنی‌سازی فرآیندی است که اغلب ما در زندگی روزمره انجام می‌دهیم و بیشتر اوقات حتی از آن آگاه نیستیم و با وجود تمام این تلاش‌ها، اغلب اوقات در آن به خطا می‌رویم. تاکید بر ذهنی بودن و نبود قطعیت در روابط و درک ما، موضع کنجکاوی (من نمی‌دانم) را در رویکرد ذهنی‌سازی به ما می‌آموزد. ویژگی اصلی این موضع آن است که انتظار داشته باشیم که ذهن افراد می‌تواند از طریق یاد گرفتن در مورد ذهن طرف مقابل تحت تاثیر قرار بگیرد، تغییر کند و حتی گاهی در مورد موضوعی روشن‌سازی شود. همچنین موضع کنجکاوی و عدم قطعیت، نقش جدیدی را در نگرش ما نسبت به مشکلات روان و مسائل جامعه به ارمغان می‌آورد (ادهمی و نادری‌مایوان، ۱۴۰۲).

در حقیقت منتالیزیشن...

- نگهداری^۱ یک ذهن در ذهن دیگر است.
- دیدن خود از بیرون و دیدن دیگری از درون است.

^۱ Holding

- تمرکز بر حالت ذهنی خود در کنار داشتن ظرفیتی برای دیدن ذهن دیگری است.
- فهم سوء تفاهم‌های پیش آمده در روابط است.
- دیدن ورای رفتار ظاهری یک دیگری (شامل دیدن نیات و نیازهای او) است (تیلور و گرسون^۱، ۲۰۱۲).

ضرورت دیدگاه ذهنی‌سازی در رشد و شخصیت

از آنجایی که هر انسان با ذهنی به دنیا می‌آید که توانمندی منتلاز شدن و درک نقاط قوت و قابل رقابت را دارد، ذهنی‌سازی یک قابلیت رشدی ذاتی است. اما میزان رشدیافتگی این ظرفیت اساسی، بستگی زیادی به تعاملات محیط اجتماعی فرد دارد. رشد این قابلیت بستگی به این دارد که آیا حالت درون‌ذهنی کودک به اندازه کافی توسط بزرگسالانی که مراقبت‌کننده، توجه‌کننده و غیرتهدیدآمیز باشند، درک می‌شود؟ مهم است که بدانیم تجربه کودک از انعکاس هیجاناتش در آینه بازخورد والد تا چه حد معتبر است؟ معتبر بودن، فرآیندی است که در آن بزرگسال باید بتواند هیجان کودکش را به طریقی که شناخت و درک درونیات کودک را برساند، به درستی بازتاب بدهد و سعی کند ارتباطی نسبتاً سازگارانه با کودک برقرار کند. تجاربی از انعکاس و آینه‌واری «نسبتاً خوب» با والدین، به کودک کمک می‌کند تا بازنمایی‌های سطح دوم از تجارب بیرونی را در ذهن خود تشکیل دهد. کاربرد درمانی در نظر گرفتن اهمیت خانواده در رشد و نگهداری ذهنی‌سازی در این است که بعدها کودک این الگوها را به جامعه گسترده‌تر انتقال می‌دهد (اتینازا^۲، ۲۰۲۰).

^۱ Taylor, J., & Gerson, A

^۲ Atienza

قدرت ذهن انسان

یکی از روش‌هایی که با استفاده از دانش شناخت مغز می‌توانید به کمک آن بهره‌وری را تا ۵ برابر افزایش دهید نقشه‌های ذهنی می‌باشد که به خوراکی تقویت حافظه کوتاه مدت مشهورند. در روش سنتی برای به خاطر سپردن اطلاعات، کسب آمادگی برای برقراری ارتباط کتبی یا شفاهی، تحلیل مسائل برنامه ریزی یا برای تفکر خلاق تمرکز حواس را روی نکته برداری خطی می‌گذاشتند اما این روش به دلیل فقدان رنگ و تصویر و روابط محیطی از خلاقیت‌های ذهنی جلوگیری می‌کرد. وقتی از نقشه‌های ذهنی استفاده می‌شود در واقع از تمام قابلیت‌های ذهنی بهره برداری می‌کنید و با قرار دادن یک تصویر در وسط صفحه به ذهن‌سپاری مطالب را آسان می‌کنید. سپس با ایجاد شاخه‌هایی در اطراف این تصویر، شبکه‌ای از عناوین مرتبط با آن ایجاد می‌شود که انعکاس ذهنیات محسوب می‌شود. این روش باعث تقویت حافظه و قدرت ذهن انسان می‌شود و می‌توان به جای یک لیست ناقص ایده‌های بیشماری را خلق کرد. تکنیک‌های یادآوری ابتدا توسط یونانیان و به قصد نمایش مهارت ابداع شدند. اما اکنون می‌دانیم که این روش‌ها کاملاً بر اساس نحوه عملکرد مغز می‌باشند و اگر به خوبی مورد استفاده قرار بگیرند، قادرند حافظه ی فرد را به صورت چشمگیری افزایش دهند. این تکنیک نیازمند اصول ارتباط و تصور هستند تا تصویری محرک و حسی و رنگی و در نتیجه فراموش نشدنی در ذهن ایجاد کنند. این تکنیک هم اکنون در مرکز آموزش‌های بی‌ام در استکهلم به کار برده می‌شود و نقش عمده‌ای در موفقیت دوره‌های آموزشی دارد و نیز در دوره‌های خود از این تکنیک‌ها بهره می‌گیرند (دری، ۱۴۰۰).

تفکر کردن و قدرت ذهن

از خصوصیات اصلی انسان، توانایی فوق‌العاده‌ی او در فکر کردن است؛ به ویژه توانایی او در تفکر درباره نحوه فکر کردن خود، شاید از بی‌نظیرترین و انسانی‌ترین ویژگی‌های اوست. همان‌طور که انسان با افکار و اندیشه‌های خیالی و غیرمنطقی، مایه اضطراب و نگرانی خود را فراهم می‌کند، از طریق تفکر صحیح و منطقی نیز می‌تواند خود را از شر