

دکتر لوسیا کاپاچیونه

کاریز درون

دگم تارسیدن به زندگی رؤیاهایتان

برگردان: زهرا تاشک



انشادات عجمیه

۱۳۹۸

سرشناسه	کاپاچیونه، لوسیا Capacchione, Lucia
عنوان و نام پدیدآور	کاربیز درون: ده گام تا رسیدن به زندگی رویاهایتان / لوسیا کاپاچیونه؛ برگردان زهرا تاشک.
مشخصات نشر	تهران: خجسته، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۲۸۰ ص. ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
فروست	روانشناسی؛ ۱۰.
شابک	978-964-2975-62-4
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Visioning: ten steps to designing the life of Your dreams, 2000.
موضوع	خودسازی. Sekf-actualization (Psychology)
موضوع	خودسازی - مسائل، تمرین‌ها و غیره
موضوع	Sekf-actualization - Problems, exercises, etc. (Psychology)
شناسه افزوده	تاشک، زهرا، ۱۳۳۵ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	BF۶۳۷ / ک ۲ / ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی	۱۵۸ / ۱
شماره شناسه ملی	۵۵۰۴۵۳۵



انوارات خجسته

سری کاپاچیونه

کاربیز درون

ده گام تا رسیدن به زندگی رویاهایتان

ترجمه: زهرا تاشک

ویراستاران: مریم ایزدی، مصطفی مهری

حروفچینی: شبستری

چاپ و صحافی: قشقایی

شمارگان: ۱۵۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۸

Email: khojasteh_press@yahoo.com

Telegram: T.me/khojasthepub

Instagram: khojasteh_pub

فروش الکترونیکی

Persianbook.net

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، بین خیابان وحید نظری و خیابان روانمهر، بن‌بست توحید، شماره ۴، واحد ۴، کد پستی: ۱۳۱۴۶۱۵۱۴۷، تلفن: ۶۶۴۶۰۲۸۳، فاکس: ۶۶۹۵۹۹۲۳

فهرست

پیش‌سخن نویسنده	۱۵
مقدمه: زندگی یعنی هنر، هنر یعنی زندگی	۱۸

بخش اول

فرایند	۳۳
به دنبال دل	۳۳

۱. طراح درون

اندیشیدن با دل	۳۵
اندیشیدن با تصویر	۳۷
تجسم: چشم دل	۳۹
فکر کردن به رؤیاهای غیرممکن	۴۱
عملی شدن افکار	۴۴
تجسم: تصور کردن	۴۶
طرح‌هایی در ذهن همه	۴۷
تجسم: انعکاس موفقیت‌های گذشته	۴۷
ترس از هنر، آفرینش هنر، استعداد مادرزادی هنری	۴۷
تجسم: واقعی شدن رؤیا	۴۷
رؤیاورزی: ده اصل طراحی	۵۱
ده مرحله رؤیاورزی؛ روش‌های قابل استفاده در رؤیاورزی	۵۲
دفترچه‌نویسی: گرم شدن - حرکات موزون روی کاغذ	۶۰
دلیل تأثیر رؤیاورزی، تصاویر و کلمات	۶۱

۶۴	۲. مزرعه رؤیاها
۶۴	آماده کردن فضای درون و بیرون
۶۵	وقت رؤیاورزی
۶۷	فضای درونی
۶۸	ابزار مورد نیاز
۷۰	طلسم‌ها، توت‌ها و سمبل‌های خوشبختی
۷۱	آمادگی: چیدمان صحنه، خلق فضای کاری
۷۲	آماده کردن فضای درونی
۷۲	تمرکز: ایجاد ظرفیت
۷۳	سمبل خودِ خلاق
۷۵	پیدا کردن خودِ خلاق
۷۵	پیدا کردن خودِ خلاق
۷۶	مراقبه مرکزی: شنیدن ندای درون
۷۶	دوست آرام
۷۶	دفترچه‌نویسی ملاقات، خود آگاه خلاق
۷۸	۳. رؤیا داشتن، زندگی کردن
۷۸	اصل اول طراحی: ایده
۷۸	مرحله اول رؤیاورزی: آرزو
۷۹	جریئت رؤیا دیدن
۸۰	دفترچه‌نویسی: آغاز کار
۸۱	دستیابی به تمرکز
۸۲	ایجاد حالت تمرکز
۸۵	عبارات تمرکزی: فهرستی از موضوعات ممکن
۸۹	دفترچه‌نویسی: پیدا کردن عبارت تمرکزی
۸۹	دفترچه‌نویسی: دانستن مشکل
۹۰	تقویت کردن عبارت تمرکزی
۹۱	تمرکز: فلش کارت

۹۲	۴. دسته‌بندی و غربال
۹۲	اصل دوم طراحی: کامل کردن ایده با جستجو
۹۲	مرحله دوم رویاورزی: در جستجوی تصاویر و کلمات
۹۳	کشف گنج در بانک تصاویر: هنر گردآوری
۹۶	تمرین: مانند آهن‌ریا باشید
۹۸	استفاده از متن‌های آگهی
۱۰۱	هدیه بزرگ برای پیدا کردن چیزهای با ارزش
۱۰۲	ساختن شعر: بازی با کلمات
۱۰۳	اصول سوم طراحی: انطباق جستجو با ایده خود
۱۰۳	مرحله سوم رویاورزی تمرکز روی تصویر
۱۰۴	موارثه بین محدودیت و آزادی
۱۰۶	تمرین: کدام راه را انتخاب کنیم؟
۱۰۶	محتوای یک کلمه
۱۰۷	ساختن شعر: بازی بیشتر با کلمات
۱۰۹	۵. ارزش یک تصویر
۱۰۹	اصل چهارم طراحی: گردآوری عناصر طراحی
۱۱۰	مرحله چهارم رویاورزی: تنظیم طرح
۱۱۰	طراحی با شهود
۱۱۱	چیدن اجزای کلاژ
۱۱۲	تمرکز و تفکر: سمبل شما
۱۱۳	عمل زیبایی: درک روابط، ایجاد ارتباط
۱۱۶	تمرکز: بازی در سرزمین باور
۱۱۸	هماهنگی کلمات و تصاویر
۱۱۹	موسیقی کلمات: یادداشت‌های نامرتب
۱۲۲	۶. نظم در آشفتگی
۱۲۲	اصل پنجم طراحی: ترکیب تصاویر و چیدن در صفحه
۱۲۲	آشفتگی و خلاقیت
۱۲۳	مرحله پنجم رویاورزی: کشف خلاقیت در بی‌نظمی

۱۲۵	شناسایی نکوهش‌گر درون
۱۲۷	دفترچه‌نویسی: نکوهش‌گر درون
۱۲۹	داستان اشتباهات
۱۳۰	دفترچه‌نویسی: راهنمایی از خود خلاق

۱۳۲	۷. طرح زندگی شما
۱۳۲	اصل ششم طراحی: گسترش طرح
۱۳۳	به هم پیوستن قطعات
۱۳۳	مرحله ششم رویاورزی: خلق کلاژ
۱۳۵	کلاژ: گذاشتن تکه‌های کلاژ کنار هم
۱۳۷	چیدن دماغ
۱۳۷	ذن هنر برش و حساباندن
۱۳۸	کلاژ هم افش کلمات
۱۳۹	خداوند در جریات
۱۴۰	چند رسانه‌ای‌ها: وصل کردن نقاه
۱۴۱	شکل‌های دیگر رویاورزی

بخش دوم

۱۴۷	دیدن نتیجه
۱۴۷	اجازه دادن به ذهن

۱۴۹	۸. صحبت کردن تصاویر
۱۴۹	اصل هفتم طراحی: پیرایش طرح و نهایی کردن آن
۱۴۹	مرحله هفتم رویاورزی: شرح رویا
۱۵۲	دفترچه‌نویسی: تصویرنویسی
۱۵۳	اگر تصاویر حرف می‌زدند
۱۵۴	دفترچه‌نویسی: داستان کلاژ
۱۵۵	داستان کلاژ
۱۵۶	دفترچه‌نویسی: داستان من
۱۵۸	اصل هشتم طراحی: آغاز فرایند تولید

۱۵۸	مرحله هشتم رؤیاورزی: تقویت رؤیا
۱۶۰	تأکیدهای دیداری و تجسم: آنچه را می بینی، به دست می آوری
۱۶۱	بحث با مقاومت درون
۱۶۲	محافظت از رؤیا
۱۶۳	دفتر چهنویسی: حفظ ایمان
۱۶۴	آرزوی قلبی شما

۹. دیدن یعنی باور کردن

۱۶۵	اصلی: کمک گرفتن
۱۶۶	مسئله نهم رؤیاورزی: در آغوش گرفتن واقعیت
۱۶۶	نگاه کردن: دلار
۱۶۸	ماوراء رؤیا
۱۶۹	صحبت از زمان
۱۷۰	دفتر چهنویسی: درمان
۱۷۱	مسائل اقتصادی
۱۷۲	دفتر چهنویسی: اندیشیدن به هدف
۱۷۳	آمدن خوشبختی
۱۷۴	دفتر چهنویسی: در مکان مناسب
۱۷۵	کمک گرفتن
۱۷۷	دفتر چهنویسی: تیم شخصی رؤیای من

۱۰. مهمانی دادن

۱۷۹	اصل دهم طراحی: کامل کردن طرح و رسیدن به آرزو و جشن گرفتن
۱۷۹	مرحله دهم رؤیاورزی: جشن گرفتن برای به واقعیت درآمدن رؤیا
۱۸۲	دفتر چهنویسی: دادن دست دوستی به خودتان
۱۸۳	یادگیری درس ها، کسب لیاقت ها
۱۸۳	دفتر چهنویسی: به دست آوردن
۱۸۴	سپاسگزاری
۱۸۴	دفتر چهنویسی: سپاس از خود خلاق
۱۸۵	قدردانی

۱۸۶	نوشتن نامه: برآورده شدن آرزو و تشکر از دیگران
۱۸۷	جشن گرفتن برای رؤیا
۱۸۸	دفترچه نویسی: مهمان رؤیا

بخش سوم

۱۹۱	رؤیاورزی در عمل
۱۹۱	آلبوم عکس، داستان‌های موفقیت، ایده‌ها و پیشنهادات
۱۹۵	۱. رؤیاورزی در کار و شغل
۱۹۶	مشکلات شغلی: بحث با افراد مشکل‌دار
۱۹۷	مطالعه موردی: ماریسا و مدیر بداخلاق او
۲۰۳	تغییر و تحول شغلی
۲۰۳	مطالعه موردی: دنیا، سرن سربع رؤیا
	تأکید بر خواسته ۲۰۶
	کاربردهای کلاژ و دفترچه ۲۰۷
	بیماری و کار ۲۰۸
۲۱۰	شما و شغل‌تان
۲۱۰	رؤیاورزی در گروه پشتیبانی
۲۱۱	سازماندگی گروه رؤیاورزی
۲۱۴	جلسات گروهی
۲۱۴	افتتاحیه
۲۱۶	پویایی گروه
۲۱۷	قدرت پشتیبانی گروه
۲۱۷	رؤیاورزی مشترک برای تیم‌ها، شرکت‌ها و سازمان‌ها
۲۱۷	رؤیاورزی در کار
۲۱۹	رؤیاورزی و توسعه سازمانی
۲۱۹	پویایی گروه در رؤیاورزی سازمانی
۲۲۰	موضوع‌ها
۲۲۱	فعالیت‌های رؤیاورزی سازمانی
۲۲۲	ساختار تیمی و گسترش پروژه
۲۲۲	ساختن کلاژ و کار کردن با آن

۱۲. رؤیاورزی و روابط

۲۲۳	یافتن عشق در جاهای مناسب
۲۲۴	مطالعه موردی: داستان لیزا و کلاژهای او
۲۲۸	زنگ‌های عروسی و ماه عسل
۲۲۸	مطالعه موردی: کلاژهای آلتا
۲۳۲	نوزاد و زندگی سه نفره
۲۳۲	مطالعه موردی: داستان کریستین، کلاژ وی و بچه‌دار شدن
۲۳۴	پیشنهادها و کاربردها
۲۳۴	یجاد یک رابطه جدید
۲۳۵	سرفت یک رابطه
۲۳۶	رؤیاورزی مشترک ای خانواده‌ها
۲۳۹	وسایل لازم برای یادگ
۲۴۲	رؤیاورزی یک زوج
۲۴۲	مطالعه موردی: رؤیاورزی بوری و تام
۲۴۴	یک کلاژ برای تمام افراد خانواده

۱۳. رؤیاورزی برای سلامتی و بهزیستی

۲۴۵	بازیابی خود
۲۴۵	مطالعه موردی: داستان شفای درونی گیل
۲۴۶	رژیم غذایی خود خلاق
۲۵۰	مطالعه موردی: داستان بهودی سوزان و تغییر و کم کرد
۲۵۴	پول، ارزش به خود و تعقیب خوشحالی
۲۵۵	مطالعه موردی: داستان مارک
۲۵۷	یافتن ثروت درون
۲۵۷	مطالعه موردی: داستان گرک در مورد کشف ثروت واقعی
۲۶۱	پیشنهادها و کاربردها
۲۶۱	تصویر بدن، تصویر خود
۲۶۲	بیماری و درد
۲۶۳	فراوانی

۱۴. رؤیاورزی برای پیدا کردن مسکن

- ۲۶۵
۲۶۶ خانه‌ای برای دل
۲۶۶ مطالعه موردی: داستان خانه رؤیایی لوسیا
۲۶۹ رؤیاهایی برای اجاره کردن خانه
۲۷۱ اسباب‌کشی ما را به سانتافه
۲۷۱ مطالعه موردی: نقل مکان به محلی جدید
۲۷۴ مزرعه آنا
۲۷۴ مطالعه موردی: پیدا شدن مزرعه رؤیایی آنا
۲۷۷ نامه

پیش‌سخن نویسنده*

باعث بس. رضا در خوشحالی است که برگردان فارسی کاریز درون: ده گام تا رسیدن به زندگی رؤیایم را به شما معرفی کنم.

بعد از موفقیت کتاب آتش‌بس، که از کتاب شفای کودک درون من الهام گرفته شده بود، با مردم ایران پیوند شخصی قوی پیدا کرده و از طرف هوادارانم در ایران ایمیل‌های جالب بسیاری دریافت کردم. صاحب‌های نیز با من انجام شد که گویا در فصلنامه فیلم در ایران به چاپ رسیده است. بعد از فیلم آتش‌بس، یک دانشجوی رشته سینما انیمیشنی بر اساس کتاب شفای کودک درون ساخته است. یک عمل به عمل دیگری منجر شده است و اکنون شما نسخه فارسی کتاب درون را در دست خود دارید. وقتی مترجم کتاب، خانم زهرا تاشک، از من اجازه داشت این کتاب را ترجمه کند، بسیار خوشحال شدم چون فرصتی به‌دست می‌آوردم تا ایران را به خاطر لذت بردن از کتاب شفای کودک درون و دیدن فیلم آتش‌بس، سیاست‌زاری کنم. از بین هدایایی که می‌توانم به مردم ایران تقدیم کنم، این کتاب را بیشتر دوست دارم و به من بسیار نزدیک است. کاریز درون نشان‌دهنده کل تجارب و کارهای زندگی من است. زندگی‌ای که از طراحی شروع و بعدها به نقاشی و سپس به تخصص در آموزش و پرورش و روان‌شناسی ادامه پیدا کرد.

* این متن، ترجمه ایمیلی است که نویسنده کتاب، خانم دکتر لوسیا کاپاچوئه به منظور چاپ در پیش‌درآمد کتاب نوشته است.

لازم بود که به عنوان نویسنده و همین‌طور روان‌درمانگر و راهنمای کارگاه‌های آموزشی رؤیابورزی این کتاب را بنویسم. تصاویری از دانشجویها و مراجعینم نیز در کتاب وجود دارند که از اینکه آنها تجاربشان را در این کتاب به اشتراک گذاشته‌اند، عمیقاً خوشحالم.

رؤیابورزی در کار اصلی من که طراحی و نقاشی بود، نقش اساسی دارد. وقتی وان‌درمانگر شدم دریافتم که مردم از زندگی‌هایشان ناراضی‌اند و اغلب افسردگی دارند، به بسیاری‌های مزمن دچار شده و میل به زندگی را از دست داده‌اند. به عنوان یک طراح تشخیص دادم که آنها دیدن رؤیاهای خود را فراموش کرده‌اند البته اگر رؤیایی داشته‌اند. بدن رؤیا بخشی پرنده‌بال شکسته‌ای است که نمی‌تواند پرواز کند (لنگستون هیوز). پروسه رؤیابورزی سازه‌روشی است که طراحان برای تبدیل افکارشان به اشیاء استفاده می‌کنند. وقتی بدهام دارند آن را روی کاغذ می‌آورند و بعد از آن ایده کلاژ یا ماکتی می‌سازند یا طرحی از آن می‌کشند و سپس آن را می‌سازند. زندگی دقیقاً همین‌گونه است. زندگی واقعاً یک پروژه خلاقانه است.

این کتاب شما را دعوت می‌کند تا ایده‌ها و آرزوهای خود را پیدا کرده و آنها را ببینید و روی کاغذ بیاورید. همچنین به شما نشان می‌دهد که چگونه به روح خود اجازه دهید تا از طریق تصاویر و کلاژ و کلمات با شما سخن گوید و از طریق نوشتن، شک به خود و ایراد گرفتن از خود را از میان بردارید. این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا بهترین خود را دریابید و صدایش را بشنوید.

هیچ‌کس نمی‌تواند شما را از دیدن رؤیا بازدارد. همان‌طور که می‌بینید رؤیابورزی در تمام سطوح زندگی شما کاربرد دارد. هیچ بخشی از زندگی ما نیست که نتواند به واقعیت تبدیل شود. من اینها را در مسائل شخصی خودم دیده‌ام. رؤیابورزی در ارتباط، خرید خانه (مثل خانه خریدن خودم) نمود دارد. رؤیابورزی در کارها نیز می‌تواند تأثیر داشته باشد مانند زمانی که من برای نجات یک جنگل کاج به رؤیابورزی مبادرت کردم و اکنون این جنگل برای نسل آینده به میراث مانده است.

رؤیابورزی به ایمان و باور نیاز دارد. آرزوی قلبی واقعی از طرف خدا در دل ما گذاشته می‌شود و او منابع را می‌فرستد، من کارم را انجام می‌دهم و بقیه را به خدا می‌سپارم. این

راز بزرگ رؤیاورزی است. از جانب من این راز و این هدیه را قبول کنید. آن را با همه عشق و قلبم به شما تقدیم می‌کنم. می‌دانم که می‌توانید رؤیا ببینید و آن را به مرحله عمل دریاورید. آرزوی شما هرچه باشد می‌توانید در دنیای واقعی به آن برسید. روش‌های آن در این کتاب است.

به طراح واقعی، آفریننده بزرگ و به خود ایمان داشته باشید.

با آرزوی برکت

دکتر لوسیا کاپاچیونه

www.ketab.ir