



کتاب روانشناسی تصویر ذهنی از مالتز

خلاصه کتاب «سایکو سایبرنتیک»

نوشته ماسکول مالتز

درباره نویسنده: دکتر ماسکول مالتز جراح پلاستیک و البته یک روانشناس حاذق بود. او به دنبال پاسخ سوالی پا به عرصه روانشناسی گذاشت.

به تجربه فهمیده بود که مراجعه کنندگانش فقط نیاز به جراحی پلاستیک ندارند، بلکه روح و روان آنها نیز باید تغییر کند. پس از جراحی های پلاستیک بی شمار (که معمولا برای رفع ناهنجاری ها انجام می شد)، به این نتیجه رسید که بعضی از مراجعه کنندگانش بعد از عمل هم، هنوز تصورشان از کسی که هستند تغییر نکرده و اصطلاحا «تصاویر ذهنی قدیمی» خود را یدک می کشند.

یا اشخاصی که هیچ عارضه‌ای در ظاهر ندارند، می‌خواهند زیر تیغ جراحی بروند، با این هدف که احساس می‌کنند به زور عمل جراحی می‌توانند شخصیت خود را تغییر بدهند. و پاسخ به این سوال کتاب ارزشمندی با عنوان «روانشناسی تصویر ذهنی» شد. شاید نام لاتین آن عجیب و غریب به نظر برسد، اما بسیار ساده و روان نقش اساسی که «تصاویر ذهنی» در زندگی بازی میکند را به نمایش می‌گذارد.

شالوده روانشناسی تصویر ذهنی:

سایکو سایبرنتیک علم کنترل ذهن است. اگر بخواهیم در بخش انتخابی و اختیاری سرنوشت انسان سهم بسزایی قائل باشیم، مسلماً فرهنگ (باورها) انسان است که نقش اساسی دارد. و از موضوعات مهم فرهنگی انسان تصویرهای ذهنی فردی و اجتماعی اوست.

هر یک از ما دانسته و ندانسته، تصویری از خویش را در ذهن یدک می‌کشیم. البته ممکن است از آن اطلاع زیادی نداشته باشیم و چه بسا که امکان درک آگاهانه آن هم وجود نداشته باشد. اما این تصویر ذهنی هست و با تمام جزئیاتش وجود دارد. تصویر ذهنی، همان تصویری است که از خویش داریم. بر اساس باورهای که از خویش داریم ساخته شده است. اما بی‌آنکه بدانیم اغلب این باورها در اثر تجارب گذشته، موفقیت‌ها و شکست‌هایی که داشتیم، حقارت‌ها، پیروزی‌ها و رفتاری که سایرین بخصوص در دوران کودکی با ما کرده‌اند شکل گرفته‌اند. از مجموعه این تجربه‌هاست که در ذهن خود یک «خویش» (یا یک تصویری از خویش) می‌سازیم. وقتی نقطه نظر یا باوری که از خویش داریم وارد این تصویر می‌شود، حداقل برای خود ما هم که شده، حالت حقیقت پیدا میکند. در درستی آن تردید نمی‌کنیم، آنرا حقیقی می‌پنداریم و با توجه به آن قدم برمیداریم.

کشف و تصاویر ذهنی تحول مهمی در روانشناسی و شخصیت خلاق به شمار می‌آید.

کلید اصلی شخصیت و رفتار هر شخص «تصویر ذهنی» و آن نوع برداشت ذهنی و روحی است که از خود دارد.

اصول کلی

- «تصویر ذهنی» مایه‌ی اصلی شخصیت و رفتار انسان است. با تغییر تصویر ذهنی شخصیت و رفتار او تغییر میکند.
- «تصویر ذهنی» مرزها و حدود فضایل انسان را مشخص میکند و نشان می‌دهد که چه کاری از او ساخته و چه کاری ساخته نیست. با توسعه تصویر ذهنی، دامنه عمل توسعه می‌یابد. پرورش تصویر ذهنی واقع‌بینانه و مناسب، با ایجاد توانایی‌ها و استعدادهای جدید در انسان، عملاً شکست را به موفقیت تبدیل می‌کند.
- «تفکر مثبت» به خصوص وقتی که با تصویر ذهنی «خود» سازگار باشد، به راستی که اعجاز می‌کند اما در صورت ناسازگاری، مادام که تصویر ذهنی تغییر نکرده، کارگر نمی‌افتد.
(باورهای هم‌جهت با خواسته + شوروشوق و انگیزه)

رمز کار تجربه کردن است:

تغییر تصویر ذهنی، در هر جهت که باشد، در جهت بهتر شدن یا بدتر شدن، تنها ناشی از خرد، یا ناشی از دانش خردمند نیست. بلکه حاصل تجربه کردن است. خواه‌ناخواه تصویر ذهنی حاصل تجربه‌های خلاق گذشته است. به همین دلیل می‌توانید آن را تغییر دهید.

میزان اعتماد به نفس و یا بی‌تکلیفی امروز ما حاصل تجربه‌ای است که کرده ایم، حاصل یادگیری اندیشمندان نیست.

تأثیر تجربه:

قرن هاست که می‌دانیم «موفقیت، بیش از هر چیز دیگر ایجاد موفقیت می‌کند» با تجربه کردن موفقیت موفق شدن را یاد می‌گیریم.

خاطرات موفقیت‌های گذشته، مانند «اطلاعات انباشته شده درون ساخت» برای انجام کاری که می‌خواهیم بکنیم به ما اعتماد به نفس می‌بخشد.

سوال؟

اما شخصی که در گذشته تنها شکست را تجربه کرده، چگونه میتواند از خاطرات تجارب موفقیت آمیز گذشته استفاده کند؟

گرفتاری او تقریباً مشابه گرفتاری جوانی است که در اثر نداشتن تجربه نمی تواند شغلی پیدا کند و چون نمی تواند شغلی بیابد فرصت تجربه اندوزی پیدا نمی کند.

این مشکل هم با کشف دیگری برطرف گردید. بدین شکل که؛

- می توانیم با ترکیب تجربه، تجربه بیافرینیم و آن را در آزمایشگاه اندیشه کنترل کنیم.

کشفیات علمی:

روانشناسان تجربی و بالینی ثابت کرده اند که؛ دستگاه عصبی انسان نمی تواند میان تجربه واقعی و تجربه خیالی، به شرط آن که زنده باشد و به جزئیات توجه داشته باشد، فرق بگذارد. (یعنی آنچنان دقیق و با جزئیات آن تصویر را احساس کنی)

مثال: گلف بازی ذهنی تو زندان و بصورت ذهنی. آزمایش تمرین تیراندازی بدون تفنگ و..

این تصویر ذهنی در اثر دو اکتشاف مهم کلید طلایی زندگی بهتر می شود:

- همه اعمال، احساسات، رفتار، و حتی توانایی هایمان بر اساس این تصویر ذهنی حالت می گیرد.

به عبارت ساده شما با توجه به تصویری که از خویش دارید عمل می کنید. شخصیت شکست طلب، بدون توجه به عزم راسخ و نیروی اراده قوی، حتی اگر بخت هم با او یار باشد راهی برای شکست پیدا می کند.

تصویر ذهنی، «مقدمه» پایه یا بنیادی است که تمامی شخصیت، رفتار و حتی کیفیت شما بر اساس آن شکل می گیرد.

برای مثال، شاگرد مدرسه ای که برای خود حساب مردودی باز کرده یا فکر می کند که استعداد ریاضی ندارد در پایان سال نمره خوبی هم نمی گیرد و بنابراین باورش به اثبات می رسد. دختر جوانی که خیال می کند مورد پسند قرار نمی گیرد، اما در واقع خود خواسته که با او چنین رفتار کنند.

و یا فروشنده ای بگوید که خیال می کند نمی تواند از حد معینی بیشتر فروش کند، دفترش را باز می کند و اثبات می کند که حرفشان درست نیست. خودش میداند چقدر سعی کرده و موفق نشده است. با این حال همانطور که بعداً خواهیم دید **با تغییر تصویر ذهنی**، هم در نمره دانش آموز و هم در میزان فروش تغییرات باورنکردنی ایجاد میشود.

• تصویر ذهنی قابل تغییر است.

تجربه نشان داده است که برای تغییر تصویر ذهنی و لاجرم شروع یک زندگی جدید، **هیچ وقت دیر نیست**. برای تغییر تصویر ذهنی، نه کسی پیش از اندازه کم سن و سال و نه کسی بیش از اندازه پیر سن و سال است.

اگر تغییر عادت، شخصیت، یا سبک زندگی انسان کار بسیار دشواری به نظر می رسد یک علتش این است که تاکنون تقریباً در هر کوششی که در این زمینه به عمل آمده به جواب فرعی و حاشیه کار توجه شده و **هرگز به کنه مطلب پرداخته نشده است**.

نظیر این جملات را از بسیاری شنیده ایم، اگر منظورمان «تفکر مثبت» است قبلاً تجربه کرده ام، روی من اثر ندارد. اما با چند پرسش خیلی راحت معلوم میشود که این افراد «تفکر مثبت» را برای شرایط خارجی خاص، یا برای نقض یک رفتار یا عادت در نظر گرفته اند. «آن شغل را خواهم گرفت» «در این تجارت سود خواهم برد» و غیره. **اما هرگز به فکرشان نرسیده تفکر خود را درباره «خویش» تغییر دهند.**

(در تکمیل بحث تفکر مثبت؛ خیلی ها تفکر مثبت را با ساده لوحی اشتباه گرفته اند و اصلاً درک درستی از این مطلب ندارند. مثل درک نادرست از قانون جذب. خیلی ها فکر می کنند اگر به هر چیزی فکر کنند آن اتفاق می افتد اما این کل داستان نیست.

به آنهایی که میگویند «می توانم هر چیز را جذب کنم» میگویم که به بالای پشت بامی بروند و فکر کنند که بر نیروی جاذبه زمین می توانند غلبه کند و خود را از آن بالا به پایین بیندازند. به همین سادگی میتوان فهمید که درک آنها از این قانون بسیار **سطحی** بوده است.

قانون جذب و تفکر مثبت می گوید:

- اگر هر چیز که شما فکر کنید، با تمام وجود آن را احساس کنید و باورها و تصویر ذهنی خوبی از آن داشته باشید و از همه مهمتر با قوانین جهان سازگار باشد می توانید خلق کنید و در زندگی خود تجربه کنید)

مثال: مثلاً شما میخواهید پرواز را با پاراگلایدر تجربه کنید تا زمانی تصویر ذهنی خوب و باورهای هم جهت با خواسته نداشته باشید و از طرفی مقاومت و ترمزهای ذهنی (ترس از ارتفاع) را با دلایل منطقی هضم نکرده باشید، نمی توانید این تجربه را داشته باشید.

زمانی که تصویر از «خویش» منفی باشد، امکان اندیشه درباره یک موفقیت خاص وجود نخواهد داشت.

به اعتقاد دکتر لکی، اگر دانش آموزی در یاد گرفتن درسی با مشکل روبرو باشد احتمالاً دلیلش این است که موضوع مورد اشاره (از نقطه نظر دانش آموز) با باورهای او نا سازگاری دارد. اما به اعتقاد لکی، اگر بتوانید برداشت ذهنی دانش آموز را - علت نقطه نظر اوست - تغییر دهید، طرز تلقی او نسبت به آن موضوع درسی تغییر می کند. اگر بتوان دانش آموز را به تغییر تعریف «خویش» راغب کرد توانایی یادگیری و هم تغییر می کند.

دانیل دبلیو جوزلین Daniel W. Josselyn

روانشناس میگفت: «برای یافتن علل اصلی اقدام آگاهانه ای که ذهن متفکر را به انجام می کشد آزمایشهای متعددی انجام دادم و ظاهراً همیشه هم به یک نتیجه رسیده ام. به نظر من علتش این است که ما مشکل را بیش از اندازه بزرگ می کنیم، بیش از اندازه جدی می گیریم و می ترسیم که توان انجام آن را نداشته باشیم.

مثلاً: خیلی ها که در جلسات غیر رسمی سخنران خوبی هستند به محض رفتن پشت تریبون زبانشان بند می آید. خیلی ساده است، اگر بتوانید نظر همسایه دیوار به دیوار تان را جلب کنید، می توانید نظر همه همسایه ها را هم جلب کنید و می توانید دنیایی را متوجه خود کنی. مقهور اندازه های بزرگ نشوید.»

تصویر ذهنی_ جان کلام

تصویر ذهنی مخرج مشترک و به عبارتی تعیین کننده تمام نمونه های ناکامی و موفقیت هاست.

جان کلام این است که شما برای زندگی حقیقی، یعنی برای رسیدن به زندگی رضایت بخش، محتاج یک تصویر ذهنی واقع بینانه و شایسته هستید و باید بتوانید با آن زندگی کنید.

باید از «خویش» خود راضی باشید، به اعتماد و حرمت نفس مناسبی نیاز دارید، محتاج خویشی هستید که بتوانید به آن اعتماد و اطمینان کنید. باید خویشی داشته باشید که اسباب خجالت شما نباشد. باید بتوانید آن را آزادانه به طور خلاق به کار گیرید. به خویش احتیاج دارید که با واقعیت مطابقت داشته باشد تا بتوانید به طور موثر در دنیای حقیقی زندگی کنید. باید خود را بشناسید از نقاط قوت و ضعف خود آگاه باشید، و در هر دو مورد با خود صادقانه برخورد کنید.

تصویر ذهنی شما باید در حدود و اندازه منطقی شما باشند، نه بیش از آنچه هستید و نه کمتر از آن. وقتی تصویر ذهنی شما شایسته باشد و بتوانید با اطمینان به آن افتخار کنید احساس اعتماد به نفس می کنید. می توانید آزادانه خودتان باشید و منظورتان را بفهمانید و در حد مطلوب خود عمل می کنید. اگر تصویر ذهنی برایتان مایه خجالت باشد، پنهانش میکنید. خلاقیت متوقف می شود، آدمِ نچسبی می شوید، و کنار آمدن با شما دشوار می شود.

تصویر ذهنی ما تعیین کننده هدف فعالیت ماست.

تصویر ذهنی ماه محدوده رسیدن به هر یک از هدف ها و به عبارتی «حیطه امکان» را مشخص میکند. مانند هر سرو مکانیزم دیگری، مکانیزم خلاق ما بر اساس اطلاعات و داده هایی کار می کند که آن را در اختیارش میگذاریم (افکار، اعتقادات و برداشت های ما)، با توجه به طرز تلقی و برداشتی از موقعیت ها داریم مسئله مورد نظر را مشخص میکنیم.

اگر به مکانیزم خلاق خود اطلاعاتی حاکی بر بی ارزش بودن، حقارت، بی لیاقتی و ناتوان بودن خود (تصویر ذهنی منفی) بدهیم این اطلاعات بر روی آن مانند سایر اطلاعات آماری تصمیم گیری می شود.

به این دو مورد نیاز داریم:

- ایجاد یک تصویر ذهنی واقع بینانه و شایسته
- استفاده از مکانیزم خلاق برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی در نیل به هدف های مشخص.

نظام هدایت درون انسان:

هر موجود زنده ای دارای یک نظام هدایت درون سازی یا دستگاه هدف جویی است که توسط پروردگار در وجود او به ودیعه گذاشته شده تا او را در رسیدن به هدف ها و یا به مفهوم کلی تر برای زندگی کردن کمک کند.

غریزه موفقیت: لازم نیست تهیه آذوقه را به سنجاب یاد بدهید، و لازم نیست یاد بگیرد که برای زمستان آذوقه جمع کند. سنجابی که در بهار به دنیا آمده هرگز زمستان را تجربه نکرده است و با این حال در پاییز او را می بینیم که برای ماه های زمستان، که غذا پیدا نمی شود، آذوقه انبار می کند. آیا پرنده احتیاج به آموزش لانه ساختن ندارد.

اغلب این حقیقت را فراموش میکنیم که **انسان هم غریزه موفقیت دارد** و در مقایسه با هر حیوان دیگر عالی تر و پیچیده تر است. آفریدگار نه تنها از این جهت نسبت به انسان کم لطفی نکرده، به طور استثنایی این غریزه را درون ما گذاشته است.

- و اما انسان چیزی دارد که حیوان ندارد و آن **قوه تخیل خلاق** است. بدین صورت در جمع تمامی مخلوقات، **انسان تنها یک مخلوق نیست، خالق هم هست.**

می تواند با **قوه تخیل** خود هدف های گوناگونی را مشخص سازد. تنها انسان می تواند با استفاده از تخیل و توانایی تصور کردن، مکانیسم موفقیت خویش را هدایت کند.

اغلب گمان می کنیم که قوه تخیل خلاق تنها مخصوصه شعرا، مخترعین و اشخاصی مثل آنهاست.

اما قوه تخیل در هر کاری که می کنیم خلاق است.

متفکران بزرگ همه اعصار، این حقیقت را شناخته و از آن استفاده کردند.

ناپلئون معتقد بود که قوه تخیل بر جهان حکومت میکند.

دوگلد استورات فیلسوف شهیر اسکاتلندی میگوید: «استعداد قوه تخیل، سرچشمه عظیم فعالیت انسان و منبع اصلی پیشرفت است. با از بین بردن این استعداد، انسان هم ردیف حیوانات میشود»

(انیشتین می گوید: تخیل بالاتر از دانش است، زیرا با دانش از A به B می رسید، اما با تخیل از A به همه چیز. و او نظریه انحنای فضا و زمان را به کمک قوه تخیل درک کرده بود و خود را بر روی فوتونی از نور تصور کرده که از سمت خورشید به سمت زمین می آید و خورشید مانند گوی سنگین وسط یک پاچه افتاده و هر سیاره در مداری به دور آن می چرخد و...))

مکانیزم موفقیت چگونه کار میکند

مکانیزم خودکار در عمل:

وقتی دقت فوق العاده موشک‌های ضد موشک را می بینیم که در یک آن حرکت موشک دیگری را تشخیص میدهد و چنان به سویش میرود که درست در لحظه مناسب به آن اصابت کند انگشت به دهان می مانیم.

- خاطره موفقیت ها و شکست های قبلی هم مانند همین است.

سرو مکانیزم ها به دو شکل عمده تقسیم می شوند:

* (۱) موردی که در آن هدف، نشانه، یا پاسخ مشخص است و هدف در رسیدن به آن و یا انجام آن خلاصه می شود. مثال موشک که به یک هدف ثابت پرتاب میشود.

* (۲) موردی که در آن نشانه یا پاسخ مشخص نیست و هدف پیدا کردن آن است.

مغز و دستگاه عصبی انسان در هر دو جهت فعالیت می کند. مانند رها شدن موشک به دنبال یک هدف در حال حرکت و با دریافت بازخورد ها مسیرش را اصلاح می کند و به هدف اصابت میکند.

پس از آنکه یک واکنش «موفق» یا «درست» ایجاد میشود، برای استفاده آتی در «خاطر» میماند. مکانیزم خودکار این واکنش موفقیت آمیز در آزمایش های بعدی به کار می گیرد. حالا «یاد گرفته» که چگونه به طور موفقیت آمیز واکنش نشان می دهد. موفقیت های خود را به «یاد» می آورد، شکست ها را فراموش میکند و عمل موفقیت آمیز را بدون تفکر آگاهانه و از روی عادت انجام میدهد.

مثل رانندگی...

با نکات زیر آشنایی داشته باشید، زیرا به خاطر سپردن آنها چراغ فراسوی راه شما روشن می شود؛

۱. مکانیزم موفقیت موجود در درون شما باید دارای هدف یا نشانه باشد.
۲. مکانیزم خودکار دارای حکمت الهی است یعنی در جهت اهداف نهایی کار میکند و یا «باید بکند». نگران راه رسیدن به هدفهای نهایی نباشید. وظیفه مکانیزم خودکار است که وقتی هدف را مشخص میکند راه رسیدن به آن را بیاید و به هدف نهایی بیندیشید، راه رسیدن به آن مهم نیست.
۳. از اشتباه کردن یا از ناکامی های موقتی ترسی به دل راه ندهید. با گرفتن بازخورد منفی، و اصلاح فوری اشتباه به هدف می رسید.
۴. یادگیری مهارتی از هر نوعی که باشد با آزمایش و خطا صورت می گیرد، هر اشتباه در زمان قدرت تصمیم میشود تا یک حرکت یا عمل درست به شکل موفقیت آمیز انجام گیرد، بعد از آن یادگیری باز هم بیشتر شده و ادامه موفقیت با فراموش کردن اشتباهات گذشته و به یادماندن واکنش های صحیح قابل تقلید، ادامه می یابد.
۵. باید به مکانیزم خلاق خود اعتماد کنید، مطمئن باشید که کارش را انجام میدهد. نگران کار کردن و نکردنش نباشید، بگذارید کارش را بکند. اطمینان کردن لازم است زیرا مکانیزم خلاق بدون اطلاع شما کار می کند.

قوه تخیل: نخستین راهنمای مکانیزم موفقیت.

قوه تخیل ما بیش از آنچه متوجه باشیم در زندگی ما نقش بزرگی بازی می کند. اگر موفق به انجام کاری میشویم یا اگر در انجام یک کار شکست میخوریم مسببش اراده نیست، «خیال است».

انسان همیشه با توجه با آنچه درباره خود و محیط درست می پندارد عمل میکند. این یکی از قوانین اولیه و اصولی ذهن است، در واقع این طوری ساخته شده ایم.

حقیقت تعیین کننده عمل و رفتار:

دستگاه عصبی شما تجربه خیالی را از تجربه واقعی تمیز نمی دهد. در هر دو مورد با توجه به اطلاعاتی که از ناحیه مغز در اختیار او قرار می گیرد واکنش نشان می دهد. دستگاه عصبی شما با توجه به آن که فکر می کنید یا خیال می کنید که حقیقت دارد واکنش نشان می دهد.

مثلاً: شخصی که خرس را میبیند با توجه به شناخت، باور، یا تصویری که از محیط دارد واکنش نشان می دهد. «پیام های» محیط از طریق تحریکات عصبی اندام های مختلف حسی به ما می رسند. پس از ارزیابی این تحریکات عصبی در مغز، آن را به صورت اندیشه و تصور ذهنی می شناسیم و سپس نسبت به این تصاویر ذهنی واکنش نشان می دهیم. عمل و احساس شما، نه بر حسب شکل حقیقی اشیاء، بلکه ناشی از تصویری است که از این اشیاء در ذهن خود دارید. با حقیقی پنداشتن این تصاویر است که رفتار تان مشخص می شود. (یعنی شما با دیدن خرس در فیلم ترسناک، با این که واقعی نیست اما می ترسید) در نتیجه به نظر می رسد که اگر اندیشه و تصاویر ذهنی که از خود داریم مغشوش یا غیر واقعی باشد واکنش ما نسبت به محیط و همان اندازه نامناسب خواهد بود.

چرا خودتان را موفق تصور نمی کنید؟

اگر قبول کنیم که اعمال، احساسات و رفتار ما نتیجه تصاویر و باورهای خود ماست نقش روانشناسی در تغییر شخصیت به وضوح مشخص میشود و دریچه روانی جدیدی در کسب مهارت، موفقیت و خوشبختی می گشاید. تصاویر ذهنی به ما امکان می دهد تا صفات و طرز تلقی های جدیدی را «تمرین» کنیم که در غیر این صورت امکانش وجود نخواهد داشت. این کار از این رو عملی است که دستگاه عصبی شما تفاوتی میان تجربه واقعی و تجربه خیالی را تمیز نمی دهد.

استفاده از قدرت تفکر منطقی:

تفکر آگاه «کلید کنترل» ماشین ناخودآگاه شماست. بر اثر اندیشه آگاه و تنها با تفکر منطقی است که می توانید انگاره های واکنشی خودکار را تغییر دهید.

قدرت اشتیاق:

- برای آن که اندیشه منطقی بتواند باور و رفتار انسان را تغییر دهد باید اشتیاق شدیدی همراه باشد.

پیش خود ببینید می خواهید به کجا برسید، دنبال چه هستید و بعد لحظه ای را تصور کنید که خواسته شما عملی شده و به آنچه می خواهید دست یافته اید. اشتیاق عمیقی در خود برانگیزید، شیفته آنها بشوید، در ذهن با هدف هایتان زندگی کنید.

باورهای منفی حاصل اندیشه و احساس است. اگر بتوانید احساسات و هیجانات عمیقی را در خود برانگیزید، افکار و اندیشه های جدید ایجاد می کنید تا شما را از شر باورهای منفی نجات دهند به طور دائم **هدف مطلوب** را در ذهن خود تصویر کرده و با آن زندگی کنید، امکان دستیابی به هدف برایتان حقیقی تر می شود و بار دیگر هیجانات مطلوب، اشتیاق، شادابی، دلگرمی و خوشبختی خود به خود ایجاد خواهد شد.

ارزیابی مجدد باورها:

رفتار و احساس، هر دو ناشی از **باور** هستند.

برای ریشه کن کردن باوری که مسبب احساس و رفتار شماست از خود بپرسید «چرا؟»

آیا کاری هست که دلتان بخواهد بکنید؟ آیا می خواهید در جایی ابراز وجود کنید، اما گرفتار احساس «نه نمی توانم» می شوید؟

از خودتان بپرسید: «چرا؟»

بعد از خود بپرسید: «آیا دلیل خاصی دارد؟ آیا پیش فرض منفی در ذهن خود دارم؟» «آیا نتیجه گیری اشتباه کردم؟»

بعد از خود سوال کنید:

۱. آیا برای این باور دلیل منطقی وجود دارد؟

۲. آیا ممکن است که این باور اشتباه باشد؟

۳. آیا دلیل موجهی ندارم چرا میگذارم این عمل و احساس در وجودم تکرار شود؟

کاربردها:

استفاده در تمرین «ایفای نقش»:

باید خود را در صحنه های مختلف مانند فروش تصور کنید، بعد مشکلات را در ذهن خود حل کنید تا در آینده ای که این موفقیت در زندگی حقیقی شما پیش می آید بدانید که چه بگویید و چه انجام دهید. همان چیزی است که در ورزش «تمرین سایه زدن» نام دارد. دلیل این که «ایفای نقش» این همه کار انجام می دهد این است که مثلاً «فروش»: موضوعی است که به موقعیت بستگی دارد.

هر وقت با خریداری صحبت میکنید این موقعیت را ایجاد میکنید، مشتری شما حرف میزند، سوالی می کند یا اشکالی می گیرد. اگر بدانید با حرفها چگونه مقابله کنید، اگر بتوانید سوال یا اعتراض را پاسخ بدهید، فروش کردهاید...

فروشندهای نقش آفرین، شب هنگام که تنهاست این موقعیت ها را برای خود مجسم می نماید. چشم انداز صبح ها را پیش خود مجسم می کند، پرسش ها را در خیالش تصور می کند و بعد بهترین پاسخ هر سوال را می یابد...

«بدون توجه به موقعیت، میتوانید صحنه فروش را در ذهن خود مجسم کنید، اشکال تراشی ها و سوالات خریدار را در نظر بگیرید و برای هر کدام پاسخ مناسب بیابید»

(قابل توجه دوستانم در مسیر دوازده قدم درمان لکنت؛ این پیشنهاد بالا را با ترفندهای کنترل لکنت اشتباه نگیرید! این مدل تمرینات مانند شگرد پنهانکاری انجام نمی شود، بلکه در ذهنتان بارها و بارها خود را در موقعیت های مختلف قرار می دهید و تجربه ای واقعی خلق می کنید)

برای درک بهتر به مثال زیر توجه کنید

استفاده از تصاویر ذهنی برای یافتن شغل بهتر:

ویلیام مارستون William Marston روانشناس مشهور و اشخاصی که برای دستیابی به مشاغل بهتر به او مراجعه می کردند «تمرین مصاحبه» را توصیه می کرد. میگفت اگر برای شغلی درخواست نامه پر کردهاید و قرار است در مصاحبه مهمی شرکت کنید از قبل مصاحبه را برنامه ریزی کنید.

در ذهن جزئیات آن را مرور کنید. تمام سوالات احتمالی را در نظر بگیرید. به جواب هایی که می خواهید بدهید فکر کنید. بعد مصاحبه را در ذهن تمرین کنید. حتی اگر هیچکس از سوالاتی را که فکر

می کردید از شمال نرسید دهند اهمیتی ندارد. تمرین مصاحبه اثر خود را به جای می گذارد. به شما اعتماد به نفس میدهد، و حتی اگر در عمل با سوالات متفاوتی روبرو بشوید تمرین مصاحبه به شما کمک می کند تا در هر شرایط واکنش مناسب نشان دهید، زیرا پاسخگویی را تمرین کرده اید.

تصاویر ذهنی باید هدفی برای نشانه روی داشته باشند. همانطور که آکس موریسون می گوید:
قبل از انجام هر کار باید آن را به وضوح در ذهن خود ببینید.

میتوانید عقده حقارت را درمان کنید:

منشاء احساس حقارت آنقدرها در واقعیت و یا در تجربه ما نیست، بلکه ناشی از نوع نتیجه گیری اشتباه ماست.

- احساس حقارت تنها به یک دلیل به وجود می آید: خود را با هنجار خویش مقایسه نمی کنیم. بله هنجار دیگران را ملاک مقایسه قرار می دهیم. و وقتی این کار را می کنیم همیشه، بدون استثنا، در ردیف دوم قرار می گیریم.
- نتیجه می گیریم که حتماً اشکالی در کارمان هست. نتیجه منطقی این طرز استدلال آن است که به «بی ارزش» بودن خود رای میدهیم، فکر میکنیم لیاقت موفقیت و خوشبخت شدن را نداریم و درست نیست که بدون عذر خواهی و احساس گناه، استعدادها و توانایی هایمان در حد کمال بروز دهیم! قرار نیست مثل دیگران شوید و دیگران هم قرار نیست مثل شما شوند.
- خود را با استانداردهای «آن ها» قیاس نکنید. شما «آن ها» نیستید و هرگز نمی توان یک قیاس بشوید. «آن ها» هم نمیتوانند با استانداردهای شما سنجیده شوند، و این کار را هم نباید بکنند. حالاکه با این حقیقت از ساده نسبتاً بدیهی آشنا شدید، آن را بپذیرید و باور کنید تا احساس حقارت تان را پاک کنید.

دکتر جان شیندلر

به اعتقاد او، «بدون توجه به کمبودها و نعمت‌های گذشته، شخص باید در حال حاضر به دنبال کمالاتی باشد تا امکان آینده‌ای بهتر، در مقایسه با آنچه در گذشته داشته، فراهم شود. حال حاضر و آینده، همه اش بستگی به یادگرفتن عادت‌های جدید و نگرش تازه نسبت به مسائل قدیمی دارد.

«با کنکاش دائمی گذشته نمی‌توان به آینده رسید»

تجارب ناخوشایند گذشته را فراموش کنید.

این حقیقت که خاطره شکست‌ها و تجربه‌های تلخ و ناخوشایند گذشته در ناخودآگاه انسان مدفون است بدین معنا نیست که باید آنها را بیرون کشید، دوباره مطرح شوند کرد و به بررسی شان نشست تا تغییراتی در شخصیت به وجود آورد. یادگیری مهارت‌ها از طریق آزمون و خطا صورت می‌گیرد. بهترین کار این است که تجربیات ناخوشایند گذشته را فراموش کنیم.

اشتباهات، ناکامی‌ها، و حتی گاهی اوقات حقارت‌هایمان، قدم‌های لازم در فرایند یادگیری بوده‌اند.

اما اینها نه خود هدف، بلکه وسیله رسیدن به هدف بودند. پس از آنکه وظیفه خود را انجام دادند و باید فراموش شوند، اگر به خاطر ارتکاب این اشتباه احساس تقصیر بکنیم و مرتب خود را از بابت آن سرزنش نماییم، بدون آنکه بخواهیم اشتباه یا ناکامی خود تبدیل به «هدفی» می‌شود که آگاهانه در حافظه خیال ما باقی می‌ماند.

• مصیبتی از این بالاتر نیست که انسان با اصرار و با یادآوری گذشته‌ها، به طور دائم به خاطر اشتباهات یا گناهی که مرتکب شده خود را سرزنش کند.

اگر خود را پیوسته به خاطر اشتباهات گذشته ملامت کنید نه تنها به جایی نمی‌رسید بلکه اشتباهات را در ذهنتان جاودانه می‌کنید. خاطرات گذشته می‌تواند بر عملکرد امروز اثر بگذارد. اگر با به یاد آوردن ناکامی‌های گذشته، از روی ناآگاهی نتیجه بگیریم که چون دیروز شکست خوردم پس امروز هم شکست خواهم خورد، کار امروز را خراب خواهم کرد.

چگونه می توان از تصویر ذهنی برای رسیدن به آرامش استفاده کرد؟

اگر بتوانیم همه روزه مدتی جسم خود را در حالت راحت و آرام قرار دهیم به «آرامش ذهنی» میرسیم و در نتیجه مکانیزم خودکار خود را با آگاهی بهتر کنترل می نماییم. آرامش جسمی عامل موثری است تا از شر برداشت‌ها و انگاره‌های واکنش منفی نجات پیدا کنیم.

این تمرین را دست کم روزی ۳۰ دقیقه انجام دهید.

روی یک صندلی راحتی بنشینید یا به پشت بخوابید و بدنتان را به حالت آزاد و رها نگه دارید. سعی کنید تا جایی که امکان دارد و بی آنکه به خود فشار بیاورید عضلات بدن شل، آزاد و رها باشد. آگاهانه روی قسمت‌های مختلف بدن تان تمرکز کنید و لحظه ای را در این حال بگذرانید. اخمتان را باز کنید. بگذارید عضلات پیشانی حالت راحتی پیدا کنند. آرواره‌ها را شل کنید، دستها، شانه‌ها و ساق‌های پا را وضعیت آزاد و رها قرار دهید. پنج دقیقه را به این کار اختصاص دهید و بعد از فکر عضلات بیرون بیاید. تا اینجا را آگاهانه کار کرده‌اید. از این به بعد اجازه بدهید که مکانیزم خلاق شما به کار افتد و شما را به حالت راحتی برساند.

(این روش همان تمرین مدیتیشن و ریلکسیشن نام دارد که بسیار کاربردی و مفید می باشد. برای درک بهتر و تجربه بهتر از این تمرین حتما به سایت Razi2022.Com مراجعه و از فایل مراقبه و ریلکشن روی سایت استفاده کنید)

راز حقیقی تصویر ذهنی:

این تصویر کردن ذهنی به معنی آن نیست که دیگر کوششی برای رسیدن به هدف نکنید، بلکه از این کوشش در جهت رسیدن به هدف استفاده میکنید و ذهن شما بیهوده گرفتار تضاد ناشی از اختلاف «تصویر ذهنی» و «کاری که می خواهید بکنید» نمی شود.

تصویر ذهنی جدید برای خود بسازید:

شخصیت ناخشنود و شکست خورده فرد نمی تواند تنها به کمک قدرت اراده، تصویر ذهنی جدید ایجاد کند. باید زمینه ای وجود داشته باشد، باید دلیلی باشد که تصویر ذهنی قبلی مربوط به تصویر ذهنی جدید مناسب تشخیص داده شود.

نمی توانید تصویر ذهنی جدید را مجسم کنید، مگر آنکه آن را مبتنی بر حقیقت و منطقی استوار کنید.

- 1- مرور خاطرات موفقیت های گذشته (در هر زمینه و هرچقدر به ظاهر بزرگ و کوچک)
- 2- با تمرین تصویرسازی ذهنی، تجربه جدید خلق کنید.

نحوه انجام تمرین تصویرسازی ذهنی در مرحله ریلکسیشن:

به اعتقاد بسیاری این تمرین بیش از هر تمرینی شما را سبک و راحت می کند. در ذهن خود بگردید و صحنه های لذت بخش و آرامش بخش از گذشته را پیدا کنید. تقریباً همه، این لحظات را در زندگی تجربه کرده اند. این تصویر آرامش بخش گذشته را در ذهن مجسم کنید. تمام لحظات و وقایع را در خیال بیاورید. ممکن است تصویر انتخاب شده منظره ی آرام کنار یک دریاچه و در پای کوهی باشد که برای ماهیگیری یا استراحت به آنجا رفته اید. چه صدایی شنیدید؟ صدای به هم خوردن آرام برگ ها را شنیدید؟ شاید یادتان باشد که مدت ها پیش در نهایت آرامش و خواب آلوده مقابل شعله های مطبوع آتش نشسته بودید. صدای سوختن شاخه های چوب را می شنوید؟ منظره را توصیف و تشریح کنید، چه میبینید؟ چه صدای دیگری به گوش تان می رسد؟ شاید تصویر روزی را انتخاب کرده اید که زیر آفتاب روی ساحل دریا دراز کشیده بودید، آیا تماس ماسه ها با بدنتان را لمس می کنید؟ آیا در آن روز نسیمی وزید؟ پرنده بر ساحل بال می گشود؟ هرچه به توان جزئیات بیشتری را به یاد آورید و در خیال تسویه کنید موفق تر خواهید شد.

با تمرینات روزانه تصاویر ذهنی خاطرات شما روشن و روشن تر می شوند، اثر یادگیری هم تدریجاً زیاد میشود در اثر تمرین ارتباط میان تصویر ذهنی و احساس جسمانی مستحکم تر میشود و در رسیدن به آرامش تدریجاً ورزیده می شوید و این خاطرات را در جلسات تمرین بعدی به خاطر می آورید.

تمرین عملی :

تصویر ذهنی امروز شما بر اساس تصاویر ذهنی که در گذشته از خود داشته اید شکل گرفته است. حاصل تغییر و تفسیر و ارزیابی است که با توجه به تجربه خود ایجاد کرده اید. حال قرار است از همان روشی که در گذشته استفاده کردید و تصویر ذهنی نامناسبی ساختید برای ایجاد یک تصویر ذهنی شایسته استفاده کنید.

هر روز ۳۰ دقیقه با خود خلوت کنید حالتی راحت بگیرید، هر چه راحت تر بهتر. چشمانتان را ببندید و تخیل خود را به کار اندازید.

خیلی ها در خیال، خود را مقابل پرده سینمای بزرگی قرار دادند. در خیال، تصویر متحرک خود را روی پرده تماشا کرده اند و نتایج خوبی گرفتند.

نکته مهم در اینجا این است که هر چه این تصاویر زنده تر باشد و جزئیات بیشتری را در نظر بگیرد بهتر است. باید کاری کنید که تصاویر ذهنی تا جایی که امکان دارد با تجربه واقعی شما یکسان شود.

باید به جزئیات، منظره ها، صداها و... که در محیط جسم شما وجود دارد دقت کنید.

توجه به جزئیات محیط تجسم شده در این تمرین بسیار اهمیت دارد، زیرا شما در واقع سرگرم آفریدن یک تجربه عملی هستید و اگر این تصویر به قدر کافی زنده باشد، اگر به قدر کافی به جزئیاتش توجه شود تا جایی که به دستگاه عصبی شما مربوط میشود، تمرین ذهنی شما معادل تجربه واقعی خواهد شد.

نکته مهم بعدی که باید به خاطر بسپارید این است که در خلال ۳۰ دقیقه باید خود را آنطور که میخواهید ببینید. (به چگونگی رسیدن به خواسته تان فکر نکنید)

ببینید که موفق هستید، در مقابل حوادث واکنش های مناسب نشان می دهید. مهم نیست دیروز چه کرده اید. مهم نیست بگوید که فردا آنطور که میخواهید عمل خواهید کرد. دستگاه عصبی شما به واقع این کار را می کند، به شرط آنکه تمرین را ادامه دهید.

خود را آن طور که دوست دارید تجسم کنید، آن طور که دوست دارید احساس کنید. نگوید «فردا چنین و چنان خواهم کرد» به خودتان بگویید: «حالا در این مدت ۳۰ دقیقه، می خواهم چنین باشم.» تصور کنید، میخواهید در قالب شخصیت مورد نظر چه احساسی داشته باشید؟

این تمرین خاطره جدی در مغز و دستگاه عصبی مرکزی شما ایجاد می کند. تصویر جدیدی از «خویش» می سازد. بعد از آن که مدتی را به تمرین گذرانید با تعجب متوجه می شوید که رفتارتان تغییر کرده و حالا بدون آن که سعی کنید کم و بیش خودکار و خود به خود عمل می کنید. باید هم این طور باشد. احساسات از نسبت به خودتان و تصویری که از خود دارید بصورت خودکار بهتر شده، زیرا خاطره هایی که در مکانیزم خودکارتان ایجاد کردید چه حقیقی (با مرور موفقیت های گذشته و توانمندی هایتان)، چه مجازی (خلق تجربه ها و تصاویر ذهنی جدید) باعث تکرار آن تجربه ها در رفتار کنونی آینده شما خواهد شد.

توجه به موفقیت ها، موفقیت می آورد

و توجه به شکست، شکست و بد بیاری بیشتر

آدمی رهین اعمال خود است: این جهان در مثل مانند کوه است و اعمال، نیات و تصور ما از خود، مانند بانگ و فریادی است که در کوه طنین می افکند و بی گمان هر فریادی که در کوه بز نیم طنین صدایمان به سوی ما باز می گردد.

این جهان کوه است و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا

امیدوارم که این خلاصه فشرده از کتاب قطور سایکوسایبرنتیک برای شما مفید واقع شده باشد.

پیشنهادات سایت Razi2022.Com جهت مطالعه بیشتر:

- آیین دوست یابی اثر دیل کارنگی
- چه کسی پنیر مرا جابجا کرد اثر اسپنسر جانسون
- قانون مندی طبیعت اثر مجتبی حورایی