

روانشناسی تصویر ذهنی
سایکوسپرننتیک، علم کنترل ذهن

ماکسول مالتز

ترجمه

مهدی قراچه‌داغی



انتشارات شباہنگ

فهرست

۷	مقدمه
۱۱	پیشگفتار
۲۵	فصل اول تصویر ذهنی
۴۲	فصل دوم مکانیزم موفقیت را در خود پیدا کنید
۵۹	فصل سوم قوه‌ی تخیل : نخستین راهنمای مکانیزم موفقیت
۸۰	فصل چهارم بیدار شوید و دست از باورهای کاذب بشوئید
۹۹	فصل پنجم استفاده از قدرت تفکر منطقی
۱۱۶	فصل ششم در کمال آرامش مکانیزم موفقیت را به خدمت گیرید
۱۳۵	فصل هفتم می توانید به خوشبختی عادت کنید
۱۵۴	فصل هشتم اجزای شخصیت «موفقیت‌جو»
	فصل نهم مکانیزم شکست :
۱۷۴	چگونه می‌توانید از آن به سود خویش استفاده کنید
۱۹۷	فصل دهم جراحات احساس را التیام بخشیم
۲۱۹	فصل یازدهم شخصیت حقیقی خود را بروز دهید
۲۴۱	فصل دوازدهم آرام‌بخش‌های ذهنی
۲۶۰	فصل سیزدهم بحران را به فرصت خلاق مبدل کنید
۲۸۲	فصل چهاردهم احساس برنده بودن
۳۰۵	فصل پانزدهم عمر طولانی و لذت بیشتر

— فصل اول —

تصویر ذهنی

راه زندگی بهتر

طی ده سال گذشته زمینه‌های روانشناسی، روانپزشکی، پزشکی دستخوش تحولات بی‌سر و صدایی بوده است.

به لطف تلاش‌های روانشناسان بالینی، روان‌پزشکان و جراحان زیبایی، یا آن‌طور که سابقاً می‌گفتند، جراحان پلاستیک، نظریه‌ها و مفاهیم جدیدی در رابطه با «خویش»^۱ مطرح شده است. روش‌های جدیدی به دست آمده که تغییرات قابل ملاحظه‌ای در زمینه‌های شخصیت، سلامت روانی، و حتی آن‌طور که از قرائن پیداست در توانایی‌ها و استعدادهای اولیه‌ی افراد به وجود آورده است. بسیاری از ناکام‌ها کامیاب شده‌اند، دانش‌آموزانی که نمرات مردودی می‌گرفتند ظرف چند روز آن‌هم بدون زحمت اضافی به شاگردان ممتاز مبدل گردیده‌اند. شخصیت‌های خجالتی گوشه‌گیر، آدم‌های شاد و معاشرتی شده‌اند.

تی‌اف‌جیمز^۲ در مقاله‌ای که در ژانویه ۱۹۵۹ در مجله کازموپولیتن

1 . Self

2 . T.F.James

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

۱. همه‌ی اعمال، احساسات، رفتار، و حتی توانایی‌هایمان براساس این تصویر ذهنی حالت می‌گیرد.

به عبارت ساده، شما با توجه به تصویری که از خویش دارید عمل می‌کنید. نه تنها چنین است بلکه حتی اگر هم بخواهید، و هر قدر هم که آگاهانه سعی کنید، عملاً نمی‌توانید کار دیگری بکنید. شخصیت شکست‌طلب، بدون توجه به عزم راسخ و نیروی اراده قوی، حتی اگر بخت هم با او یار باشد راهی برای شکست پیدا می‌کند. کسی که خود را قربانی بی‌عدالتی می‌داند. کسی که گمان می‌کند برای رنج بردن آفریده شده به هر دری می‌زند تا شرایطی را برای اثبات نقطه‌نظرش پیدا کند.

تصویر ذهنی، «مقدمه»، پایه یا بنیادی است که تمامی شخصیت، رفتار و حتی کیفیت شما براساس آن شکل می‌گیرد. براین اساس به نظر می‌رسد که تجربه‌های ما، تصاویر ذهنی ما را تأیید و تقویت می‌کند و بدین صورت دور بسته‌ای، چه خوب و چه بد، آغاز می‌شود.

برای مثال، شاگرد مدرسه‌ای که برای خود حساب مردودی باز کرده یا فکر می‌کند که استعداد ریاضی ندارد در پایان سال نمره‌ی خوبی هم نمی‌گیرد و بنابراین باورش به اثبات می‌رسد. دختر جوانی که خیال می‌کند مورد پسند قرار نمی‌گیرد، اما در واقع خود خواسته که با او چنین کنند، حالت محنت‌زده و کمرو بودنش، دلواپسی از این‌که مورد پسند واقع نمی‌شود و یا شاید خصومت ناخواسته نسبت به کسانی که فکر می‌کند می‌خواهند تحقیرش بکنند خواستگاران را فراری می‌دهد. به همین شکل، یک فروشنده یا تاجر هم می‌بیند که درستی تصویر ذهنی‌اش در عمل به اثبات می‌رسد.

در نتیجه، به ندرت کسی پیدا می‌شود که گرفتاریش را در تصویر ذهنی خود، و یا در ارزیابی که از خویش‌تن دارد، جستجو کند. به

به چاپ رسید با توجه به نتایجی که توسط روانشناسان و پزشکان مختلف به دست آمده می‌نویسد:

درک روانشناسی «خویش» می‌تواند جای موفقیت و شکست، عشق و نفرت، تلخ‌کامی و شادکامی را با هم عوض کند. با کشف «خویش حقیقی» می‌توان ازدواج متزلزلی را نجات داد، می‌توان به زندگی از هم پاشیده‌ای استحکام بخشید و قربانیان «شکست شخصیت» را متحول کرد. به زبان دیگر هر وقت «خویش واقعی» را پیدا کردید تفاوت میان آزادی و اجبار را درک می‌کنید.

راز زندگی بهتر

کشف «تصویر ذهنی» مهم‌ترین کشف روانشناسی در قرن حاضر است. هر یک از ما دانسته و ندانسته، پیش‌طرح یا تصویری از ذهن خویش را یدک می‌کشیم. البته ممکن است از آن اطلاع زیادی نداشته باشیم و چه بسا که امکان درک آگاهانه‌ی آن‌هم وجود نداشته باشد. اما این تصویر ذهنی هست و با تمام جزئیاتش وجود دارد. تصویر ذهنی، همان تصویری است که از خویشتن داریم. براساس باورهایی که از خویش داریم ساخته شده است. اما بی‌آن‌که بدانیم اغلب این باورها در اثر تجارب گذشته، موفقیت‌ها و شکست‌هایی که داشته‌ایم، حقارت‌ها، پیروزی‌ها، و رفتاری که سایرین به خصوص در دوران کودکی با ما کرده‌اند شکل گرفته‌اند. از مجموعه‌ی این تجربه‌هاست که در ذهن خود یک «خویش» (یا یک تصویری از خویش) می‌سازیم. وقتی نقطه‌نظر یا باوری که از خویش داریم وارد این تصویر می‌شود، حداقل برای خود ما هم که شده، حالت حقیقت پیدا می‌کند. در درستی‌اش تردید نمی‌کنیم، آن را حقیقی می‌پنداریم و با توجه به آن قدم برمی‌داریم.