

کتاب

سایکو سائبرنتیک

روانشناسی تصویر ذہنی

علم کنترول ذہن

ماکسول مالٹز

## مقدمه

زمانی از چارلی چاپلین پرسیدند حرکت هنری در صحنه ی سینما چیست جواب داد: «حرکتی است که اگر آن را از صحنه ی بازی بردارند به بازی لطمه می زند.»

موضوع کتاب «معجزه تصویر ذهنی»، حلال مشکلات روانی، در صحنه ی مغز و زندگی انسانی همین حالت را دارد. اگر به آن مجهز نباشیم به زندگی ما لطمه وارد می کند. این کتاب از کتاب هایی نیست که بتوانیم تنها راجع به آن بگوییم، کتاب خوبی است، آن را بخوانید؛ کتابی است که عدم اطلاع از آن آسیب می زند، اختلال ایجاد می کند، گرفتاری می آفریند و مشکل به وجود می آورد، آنچنان که در تاریخ بشری و جهان امروز می توانیم مصادیق فراوان آن را ببینیم. مغز انسان از نظر اندیشه احتیاج به کنترل دارد و انسانی که قدرت کنترل اندیشه را پیدا کند، می تواند مشکلات روانی خود را حل کند. سایکوسایبرنتیک علم کنترل مغز است.

اگر بخواهیم در بخش انتخابی و اختیاری سرنوشت انسان سهم به سزایی قائل باشیم، مسلماً فرهنگ انسان است که نقش اساسی دارد. و از موضوعات مهم فرهنگ انسان تصویرهای ذهنی فردی و اجتماعی اوست. پدر، مادر، شوهر، همسر، مربی، معلم، خواهر و برادر اگر تصویر ذهنی اش انسانی مثبت، سازنده، فهیم و لایق و عاشق باشد، و اینها را در خود ایجاد کرده باشد در نتیجه تصویر ذهنی که تبدیل به شخصیت، رفتار، گفتار، عمل و عکس العمل می شود، تأثیر مثبتی بر دیگران خواهد گذاشت و برعکس اگر

تصویر ذهنی انسان منفی و مخرب و نالایق و مردم آزار باشد، آثار منفی اش بر شخص و دیگران گذاشته خواهد شد. به خصوص در موضوع خانواده و کودک، در زندگی روزمره حقانیت تصویر ذهنی سالم بر ناسالم را مشاهده می کنیم. روانشناسان خانواده معتقدند تصویر ذهنی زن و شوهر از یکدیگر تعیین کننده سرنوشت زناشویی آنهاست. اگر زنی یا مردی از خود تصویر ذهنی مظلوم و یا از همسرش تصویر ذهنی ظالم داشته باشد و این تصاویر دور از واقعیت باشد، خدا میداند که چه بر سر این زندگی و کودکان بی گناه می آید.

یا معلمی که تصویر ذهنی نالایقی و بی ارزشی خود را بر شاگردانش فرافکنی می کند، چگونه نطفهی پرورش استعداد و شکوفایی قوه ها را در او می شد. یا مرئوس و ریسی که تصویر ذهنی شان از خود و دیگران ناسالم و نادرست است، به جای کار و خدمت به خلق، با یکدیگر جنگ تصاویر ذهنی دارند.

خلاصه به تمام کسانی که سلامت و آرامش را در همه جا غیر از درون خود جستجو می کنند.

سالها دل طلب جام جم از ما می کرد

آنچه خود داشت ز بیگانه تمنا می کرد

توصیه میکنم به نقش مهم و پنهان تصویر ذهنی خود و دیگران توجه بیشتر داشته باشند و بینند که چگونه تصویر ذهنی ناسالم مثل خوره انسان را می خورد و وجودش را مسموم می سازد و حال آن که تصویر ذهنی سالم به مانند ویتامین موجب تقویت

جسم و روح انسان می شود و توان وی را در مقابل مشکلات و سختی های زندگی و روابط دشوار افزون می سازد. نظر به تجربیات عملی که از این نگرش در کارهای روانی در ارتباط با دانشجویان و مراجعه کنندگان و همکاران داشته ام، شروط اساسی کارسازی آن را بیان می کنم، زیرا بدون این شروط، تغییر تصویر ذهنی امکان پذیر نیست و این بصیرتی است که فقدان آن خود نگارنده را سالها به گمراهی در شیوه های کاربرد روان درمانی کشانده بود.

**به طور کلی مهم ترین مشکل تغییر نکردن انسان در زمینه های روان چیست؟**

۱- عادت و شرطی های ناسالم

۲. عدم اطلاع از روانشناسی «مشکل»

۳. عدم توجه به اهمیت تمرین و تکرار

می دانید که در اهمیت قدرت عادت گفته اند که: «ترک عادت موجب مرض است.» مقصود این است که باید در انتخاب عادت ها بسیار مراقب باشیم که اگر گرفتار یک عادت ناسالم و مضر شویم، برای از دست دادنش مریض میشویم. چون قسمت اعظم شخصیت انسان ناشی از عادت ها و شرطی های اوست. چه سالم و چه ناسالم، چه درست، چه نادرست، بنابراین تصویر ذهنی ناسالم و نادرست متأسفانه در مبتلایان به آن، شرطی و عادت می شود و به همین دلیل با یک بار خواندن این کتاب و یا فهمیدن

مطالب آن، این عادت های ناسالم از بین نمی رود مگر در مواردی که عادت تحت تاثیر تصویر ذهنی ناسالم نباشد. پس درک عادت های بد تنها در حکم مقدمه ای به منظور مبارزه با آنست، هرگز همه ی آن نیست و برای مبارزه ی نهایی و کلی باید مانند مراقبت از کودک نوزاد مواظب خود تصاویر ذهنی بود و از طریق تمرین و تکرار، با صبر و حوصله و پیگیری، به تغییر تصاویر نادرست و ناسالم پرداخت.

به خصوص باید به این نکته توجه کنیم که تصاویر نادرست و ناسالم تا زمانی که به طور قطعی ریشه کن نشوند حمله هایی می کنند و این حمله ها را هم می بایست فهمید و وقوع آنها را اجتناب ناپذیر دانست و بخشی از مبارزه با تصاویر ذهنی منفی تلقی کرد. در خاتمه امیدوارم پدران، مادران، مربیان، معلمین، همسران جوان و هم چنین دانشجویان و کسانی که علاقه مند به خودشناسی و دگرگونی خود هستند بتوانند با درکی درست و مجموعه نگر از این کتاب به بهداشت روانی و سلامت فکری جامعه کمک کنند تا از اشتباهات و برخوردهای نادرستی که به خاطر نشناختن روانشناسی تصویر ذهنی در روابط با یکدیگر و در کار و به خصوص بر روی کودکان و نوجوانان مرتکب می شویم بکاهیم و سهم خود را در برقراری روابط درست انسان با خود، انسان با انسان و انسان با کار ادا کنیم.

**دکتر عیسی جلالی**

# پیشگفتار

## با مطالعه ی این کتاب زندگی خود را تغییر دهید

کشف «تصویر ذهنی»<sup>۱</sup> تحول مهمی در روانشناسی و «شخصیت خلاق»<sup>۲</sup> به شمار می آید.

بیش از ده سال از اثبات حقانیت و اهمیت تصویر ذهنی می گذرد و با این حال درباره اش مطلب زیادی ننوشته اند. اما، نه به این دلیل که روانشناسی تصویر ذهنی موفق نبوده است. بر عکس، به این دلیل که به شکل خیره کننده ای کارش را خوب انجام داده است. همان طور که یکی از همکارانم می گوید: «من علاقه ای به انتشار یافته هایم، به خصوص برای مردم غیر متخصص ندارم؛ زیرا حتی اگر بخواهم به شمه ای از تاریخچه ی آن اشاره کنم و پیشرفت های نسبتاً حیرت آور و چشمگیرش در زمینه ی شخصیت را توضیح دهم، به مبالغه گویی، کوشش برای مرسوم کردن یک آیین جدید و یا هر دو، متهم می شوم.»

من نیز همین بی میلی را احساس می کردم، زیرا هر کتابی که احتمالاً در این باره می نوشتم به هر دلیل مورد انتقاد دوستانم قرار می گرفت و به درستی مطالبش شک می

---

<sup>۱</sup> Self-Image

<sup>۲</sup> Creative Personality

کردند. قبل از هر چیز می گفتند: «جراح پلاستیک را چه کار که کتاب روانشناسی بنویسد.» از آن گذشته، از دیدگاه برخی از مراکز علمی، احتمالاً از این نادرست تر آن است که پای را از چارچوب تنگ و باریک «نظام بسته ی علم روانشناسی» بیرون بگذاری و در قلمروی فیزیک، آناتومی، و علم جدید «سیبرنتیک» برای توضیح رفتار انسان به دنبال جواب بگردی.

توضیح من این است که یک جراح پلاستیک، روانشناسی خوانده باشد یا نخوانده باشد یک روانشناس است و باید هم باشد. وقتی صورت کسی را تغییر می دهید و در قیافه اش دست می برید تقریباً همیشه «خود» او را، شخصیت و رفتارش و گاه حتی استعدادها و توانایی های اولیه اش را تغییر می دهید.

## زیبایی همه اش به ظاهر نیست

جراح پلاستیک به تغییر چهره ی آدم اکتفا نمی کند. خویش درونی او را هم تغییر می دهد. کارش سطحی نیست. اغلب تا ژرفای روان آدم را می شکافد. مدت ها پیش به این نتیجه رسیدم که وظیفه ی سنگینی دارم و چون مدیون بیمار و شخص خود هستم باید از کاری که می کنم مطلع باشم. هیچ پزشک متعهدی بدون احاطه به دانش و آموزش تخصصی دست به یک عمل جراحی نمی زند. با این حساب به این نتیجه رسیدم حالا که تغییر صورت شخص، درون او را هم تغییر می دهد، موظف هستم در این زمینه نیز دانش تخصصی کسب نمایم.

## از ناکامی تا موفقیت

در کتابی که حدود ۲۰ سال پیش نوشتم (چهره های جدید - آینده ی جدید) گوشه ای از تاریخچه ی جراحی های پلاستیک و به خصوص جراحی پلاستیک روی صورت را که باب زندگی جدیدی را به روی بسیاری از مردم گشوده بود تحریر کردم. کتاب حکایت تغییرات شگرفی بود که اغلب به طور ناگهانی در شخصیت کسی که چهره اش تحت عمل جراحی پلاستیک قرار گرفته بود بروز می کرد.

از موفقیتی که در این زمینه به دست آوردم تا بخواهید خوشحال شدم، اما این را هم بگویم که من هم مثل «سیرهمفری دیوی»<sup>۳</sup> از ناکامی ها بیش از پیروزی ها درس آموختم.

شخصیت بعضی از بیمارانم پس از عمل کمترین تغییری نمی کرد، اما اغلب، شخصی که صورت بسیار بدمنظری داشت یا در مواردی که بریدگی بدنمایی را روی صورت بیمار عمل می کردم تقریباً بلافاصله اغلب با گذشت ۲۱ روز) اعتماد به نفس و مناعتش بیشتر می شد. اما گاه بیمار همچنان اسیر احساس حقارت و خود کم انگاری باقی می ماند. خلاصه آن که رفتار این دسته از بیماران چنان بود که انگار هنوز صورت کریهی دارند.

از این جا فهمیدم که بازسازی تصویر جسمی، به خودی خود کلید اصلی تغییرات شخصیت نیست. در واقع جراحی صورت بر چیز دیگری اثر می گذاشت، اما همیشه

---

<sup>۳</sup> Sir Humphry Davy

هم این طور نبود. تا زمانی که این چیز دیگر نوسازی نمی شد تغییری در رفتار و شخصیت بروز نمی کرد. تا این «چیز دیگر» تغییر نمی کرد با وجود تغییر زیاد خصوصیات جسمی، شخص همان که بود باقی می ماند.

## صورت شخصیت

چنان بود که تو گویی شخصیت «صورت» دارد. به نظر می رسد که این «صورت شخصیت»<sup>۴</sup> غیر جسمانی عامل حقیقی تغییر شخصیت است. اگر این صورت جراحی دیده بدشکل، زشت و یا حقیر باقی می ماند، بیمار با وجود تغییرات ظاهری جسمانی رفتارش تغییر نمی کرد. اگر امکان بازسازی این صورت شخصیت وجود داشت، اگر میشد جراحات کهنه‌ی احساس را برداشت، در این صورت خود شخص، بدون جراحی پلاستیک هم تغییر می کرد.

وقتی در این زمینه کاوش کردم بیش از پیش پدیده‌هایی در تأیید این حقیقت یافتم که کلید اصلی شخصیت و رفتار هر شخص «تصویر ذهنی» و آن نوع برداشت ذهنی و روحی ای است که او از خود دارد. در این باره در فصل نخست کتاب بیشتر بحث شده است.

---

<sup>۴</sup> Face of Personality

## در جستجوی حقیقت

از جمله اعتقادات همیشگی ام یکی هم این بوده است که برای یافتن حقیقت به هر جا که لازم باشد باید رفت. حد و مرز مفهومی ندارد. سال ها قبل که تصمیم گرفتم در زمینه ی جراحی پلاستیک درس بخوانم پزشکان آلمانی در مقایسه با پزشکان سایر نقاط دنیا بسیار جلوتر بودند، در نتیجه راهی المان شدم.

در جستجوی «تصویر ذهنی» هم باید از مرزهایی هر چند نامرئی عبور کنم. علم روانشناسی گرچه به تصویر ذهنی و نقش مهم آن در رفتار انسان معترف بود اما برای سؤالاتی از قبیل: «چگونه تصویر ذهنی اثر می کند؟» «چگونه شخصیت جدید می آفریند؟»، «با تغییر تصویر ذهنی چه تحولاتی در نظام عصبی انسان بروز می کند؟» جواب قانع کننده ای وجود نداشت.

اغلب جواب هایم را در علم جدید سیبرنتیک پیدا کردم، اعتبار مجدد «حکمت الهی» را در علم دیدم. عجیب است که علم نوپای سیبرنتیک حاصل تلاش فیزیکدانان و ریاضیدانان بود و نه روانشناسان، به خصوص که متوجه می شویم سیبرنتیک با خداشناسی - هدف جویی<sup>۵</sup> رفتار هدف گرای<sup>۶</sup> سیستم های مکانیکی - سر و کار دارد. سیبرنتیک در رابطه با کارکرد ماشین «آنچه را که انجام می شود» و «آنچه را که لازم است انجام شود» با هم مقایسه می کند. روانشناس با تمام ادعای شناخت روان انسان، حتی برای حرکات ساده ای مانند برداشتن سیگار از روی میز و نزدیک کردن آن به

<sup>۵</sup> Goal-Striving

<sup>۶</sup> Goal-Oriented

دهان جواب قانع کننده ای نداشت. اما فیزیکدان جوابی داشت. بسیاری از نظریه پردازان روانشناسی در حکم پژوهشگرانی بودند که گویی درباره ی موجودات فضایی و سیاره های دیگر تحقیق می کردند، اما از وجود اشیاء موجود در حیات خلوت منزلشان بی اطلاع بودند.

علم جدید سیبرنتیک تحولی در روانشناسی ایجاد کرد، اما من در این میان نقشی جز تصدیق و تحسین نداشته ام.

این حقیقت که چنین تحولاتی دستاورد فیزیکدانان و ریاضیدانان بوده جای تعجبی ندارد. هر تحولی در علم، معمولاً در خارج از چارچوب آن علم شکل می گیرد. البته متخصصین» هر علم بیش از سایرین با دانش پیشرفته موجود در زمینه ی کاری خود آشنا هستند، با این حال اغلب پیشرفت های جدید از بیرون، و نه لزوماً از ناحیه ی متخصصین آن علم ارائه می شود.

پاستور پزشک نبود. برادران رایت مهندس فضایی نبودند، دوچرخه تعمیر می کردند! انیشتین هم اگر درستش را بگوییم فیزیکدان نبود، ریاضی دان بود. با این حال نظریات ریاضی اش بسیاری از نظریه های علم فیزیک را دگرگون ساخت. مادام کوری هم پزشک نبود، فیزیکدان بود، با این حال به پیشرفت علم پزشکی کمک های شایانی کرد.

## چگونه می توانید از این دانش جدید استفاده کنید.

در این کتاب نه تنها سعی کرده ام شما را با دانش جدید سبیرنتیک آشنا کنم بلکه می خواهم نشان بدهم که چگونه می توانید از آن برای دستیابی به هدف های مهم زندگی خود استفاده کنید.

### اصول کلی

«تصویر ذهنی» مایه ی اصلی شخصیت و رفتار انسان است. با تغییر تصویر ذهنی، شخصیت و رفتار او تغییر می کند.

اما از این هم بیشتر، «تصویر ذهنی» مرزها و حدود فضایل انسان را مشخص می کند، نشان می دهد که چه کاری از او ساخته و چه کاری ساخته نیست. با توسعه ی تصویر ذهنی، دامنه ی عمل توسعه می یابد. پرورش تصویر ذهنی واقع بینانه و مناسب، با ایجاد توانایی ها و استعدادهاى جدید در انسان، عملاً شکست را به موفقیت تبدیل می کند.

هنر روانشناسی تصویر ذهنی نه تنها به اثبات رسیده بلکه توانسته به تبیین بسیاری از پدیده های از مدت ها پیش تر شناخته شده، اما درست درک نگردیده، کمک کند. از جمله، امروزه مدارک بالینی بی شک و شبهه ای در زمینه های روانشناسی فردی،

روانپزشکی و روانشناسی صنعتی در مورد وجود «شخصیت های موفقیت طلب»<sup>۷</sup> ، «شخصیت های شکست طلب»<sup>۸</sup> ، «شخصیت های مستعد خوشبختی»<sup>۹</sup> ، «شخصیت های مستعد بدبختی»<sup>۱۰</sup> ، شخصیت های مستعد سلامت»<sup>۱۱</sup> و «شخصیت های مستعد بیماری»<sup>۱۲</sup> در اختیار داریم. روانشناسی تصویر ذهنی، در این زمینه ها و بسیاری از حقایق دیگر مشهود در زندگی بینش تازه ای می آفریند. در زمینه ی «قدرت تفکر مثبت» بصیرت تازه های ایجاد می کند و مهم تر از آن توضیح می دهد که چرا این نگرش در برخی از افراد صادق است و در مورد برخی دیگر صدق نمی کند. «تفکر مثبت» به خصوص وقتی که با تصویر ذهنی «خود» سازگار باشد، به راستی که اعجاز می کند اما در صورت ناسازگاری، مادام که تصویر ذهنی تغییر نکرده، کارگر نمی افتد. برای درک روانشناسی تصویر ذهنی، و برای آنکه بتوانید از آن در زندگی خود بهره گیرید، لازم است درباره ی مکانیزمی که این روانشناسی برای رسیدن به هدفهایش به کار می گیرد اطلاعاتی داشته باشید. براساس مدارک علمی متعددی که در اختیار داریم مغز و دستگاه عصبی انسان طبق اصول شناخته شده ی سیبرنتیک برای رسیدن به هدفهای شخص فعالیت می کند. تا جایی که به عملکرد مربوط می شود مغز و

---

<sup>۷</sup> Success-Type Personalities

<sup>۸</sup> Failure-Type Personalities

<sup>۹</sup> Happiness-Prone Personalities

<sup>۱۰</sup> Unhappiness-Personalities

<sup>۱۱</sup> Health-Prone Personalities

<sup>۱۲</sup> Disease-Prone Personalities

دستگاه عصبی انسان «مکانیزم هدف جوی»<sup>۱۳</sup> پیچیده و شگفت انگیزی است، مجهز به دستگاه هدایت خود کار درون ساخته ای است که در قالب مکانیزم «موفقیت به سود شما» و در قالب مکانیزم «شکست به زیان شما و در جهت خلاف منافع شما» کار می کند، و همه چیز بستگی به این دارد که «شما»ی عمل کننده آن را چگونه و در جهت تحقق کدام هدف به کار می گیرید.

جالب اینجاست سیبرنتیک، که ابتدا در قالب مطالعه ی ماشینها. اصول مکانیکی ارائه شد تا آنجا پیش می رود که حرمت انسان را به عنوان یک موجود منحصر به فرد خلاق تعریف و تعیین می کند.

اما روانشناسی که کارش با مطالعه ی روان انسان شروع شد تقریباً با محروم کردن انسان از روحش، به کار خود خاتمه داد. اما «رفتارگرا» که نه انسان را درک کرد و نه ماشین را، و بنابراین آنها را با هم به اشتباه گرفت اندیشه را صرفاً حرکت الکترونها و آگاهی را تنها یک عمل شیمیایی توجیه کرد. «اراده» و «عزم» به اسطوره ها پیوستند. اما سیبرنتیک، که با مطالعه ماشین های فیزیکی شروع شد هرگز دچار این اشتباه نشد. در علم سیبرنتیک «انسان» نه ماشین که صاحب ماشین است و آن را به کار می گیرد. از آن گذشته، طرز کار این ماشین و مورد استفاده ی آن را توضیح می دهد.

---

<sup>۱۳</sup> Goal Striving Mechanism

## 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، حاصل تجربه کردن است. خواه ناخواه تصویر ذهنی حاصل تجربه های خلاق گذشته است. به همین دلیل هم می توانید آن را تغییر دهید.

این کودک نیست که به او درس عشق می دهند، اما کودکی که عشق را تجربه کرده تبدیل به یک بالغ سالم، شادمان و سازگار می شود.

میزان اعتماد به نفس یا بی تکلیفی امروز ما حاصل تجربه ای است که کرده ایم، حاصل یادگیری اندیشمندانه نیست.

روانشناسی تصویر ذهنی در عین حال با پر کردن شکاف ها، تضاد مشهور میان روش های درمانی امروز را مرتفع می سازد. مخرج مشترکی برای مشاوره ی مستقیم و غیر مستقیم، روانشناسی بالینی، روانکاوی و حتی «تلقین به خود ایجاد کرده، با استفاده از تجربه اندوزی خلاق تصویر ذهنی بهتری ایجاد می کند.

بدون توجه به نظریه های موجود، این چیزی است که در عمل به واقع اتفاق می افتد. برای مثال در «موقعیت درمانی» که توسط مکتب روانکاوی به کار گرفته شده، تحلیل گر هرگز در برابر بیماری که از هراس و خجالت و احساس گناه و کج اندیشی سخن می گوید متعجب نمی شود، لب به انتقاد نمی گشاید و مخالفت نمی کند و دنبال نصیحت و بحث اخلاقی نمی رود.

بیمار شاید برای نخستین بار در زندگی می بیند که در مقام انسانی او را می پذیرند. «احساس» می کند که وجودش ارزش و حرمتی دارد، به خود قبولی می رسد و برای خودش حساب تازه ای باز می کند.

## کشفیات علمی

کشف دیگری، و این بار در زمینه ی روانشناسی تجربی و بالینی، به ما امکان می دهد که از تجربه کردن» به عنوان یک روش مستقیم و کنترل شده برای تغییر تصویر ذهنی استفاده کنیم. تجربه ی حقیقی و واقعی زندگی ممکن است معلم سخت گیر و بیرحمی باشد.

شخصی را به میان آب پرتاب کنید، اگر شنا کردن را تجربه کرده باشد خود را از آب بیرون می کشد، همین تجربه را با شخص دیگری تکرار کنید، ممکن است به غرق شدنش منتهی گردد، خدمت سربازی از بسیاری از پسرهای جوان مردانی استوار می سازد. اما بی تردید همین تجربه ی سربازی برخی را گرفتار اختلال روانی می کند. قرنهایست که می دانیم «موفقیت بیش از هر چیز دیگر ایجاد موفقیت می کند.» با تجربه کردن موفقیت موفق شدن را یاد می گیریم. خاطرات موفقیت های گذشته، مانند «اطلاعات انباشت شدهی درون ساخت» برای انجام کاری که می خواهیم بکنیم به ما اعتماد به نفس می بخشد. اما شخصی که در گذشته تنها شکست را تجربه کرده، چگونه می تواند 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. روانشناسان تجربی و بالینی ثابت کرده اند که دستگاه عصبی انسان نمی تواند میان تجربه ی واقعی و تجربه ی خیالی، به شرط آن که زنده باشد و به جزئیات توجه داشته باشد، فرق بگذارد. احتمالاً به ظاهر درست می رسد، و با این حال در این کتاب به بررسی برخی از تجارب آزمایشگاهی کنترل شده، که در آن این تجربه ی ترکیبی عملاً برای بهبود مهارت پرتاب دارت و یا پرتاب شوت در بازی بسکتبال استفاده شده پرداخته ایم. خواهیم دید که چگونه در زندگی افرادی که از آن برای بهبود مهارت صحبت کردن در جمع، غلبه بر ترس از دندانساز، افزایش معاشرت های اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس، فروش کالاهای بیشتر مهارت بیشتر در بازی شطرنج (و تقریباً در هر موفقیت فرضی که در آن نقش تجربه در ایجاد موفقیت به رسمیت شناخته شده است) استفاده کرده اند تأثیر گذاشته است. به تجربه ی شگفت انگیزی نظر می کنیم که در آن دو پزشک برجسته، بیماران روانی را در موقعیتی قرار دادند که با کسب تجارب معمولی از ناراحتی نجات پیدا کنند.

از همه این ها مهم تر خواهیم دید که چگونه افراد مبتلا به کسالت مزمن افسردگی توانسته اند با تجربه کردن «خوشبختی، از زندگی خود لذت ببرند.

می توانید به کمک این کتاب زندگی تان را تغییر دهید. این کتاب تنها برای خواندن نیست، باید آن را تجربه کرد.

با خواندن هر کتاب البته اطلاعاتی به دست می آورید، اما برای آنکه تجربه کنید باید به طور خلاق در مقابل این اطلاعات حساسیت نشان دهید. کسب اطلاعات به تنهایی رفتاری انفعالی است. حال آن که تجربه کردن، پویایی است. وقتی تجربه می کنید درون دستگاه عصبی و مغز شما اتفاقی می افتد. «تغییرات سلولی» جدید و «انگاره های عصبی» در بخش خاکستری رنگ مغز شما به وجود می آید.

این کتاب چنان طرح ریزی شده که شما را به تجربه اندوزی وادار می کند. به شرح احوال و نمونه های تاریخی قالبی عمده توجه زیادی نشده است. در مقابل وظیفه ی شماست که شرح تاریخی سرگذشت خود را با رجوع به قوهی تخیل و حافظه بیان کنید.

برای هر فصل خلاصه نامه ای در نظر گرفته نشده و با این حال از شما انتظار می رود که در پایان هر فصل نکات مهم را یادداشت کنید. اگر در پایان هر فصل به تجزیه و تحلیل بنشینید و خلاصه برداری کنید، مندرجات این کتاب را بهتر درک خواهید کرد. و سرانجام، برای هر فصل تمرینات ساده ای را در نظر گرفته ایم، انجامشان هم کاری ندارد، اما اگر می خواهید حداکثر فایده را ببرید باید آنها را به طور منظم انجام دهید.

## قضاوت را ۲۱ روز به تأخیر بیندازید

اگر روش های پیشنهادی این کتاب برای تغییر ذهنی را به کار بردید و در ظاهر نتیجه ای نگرفتید مایوس نشوید. به جای آن، دست کم به مدت ۲۱ روز به تمرین ادامه دهید و قضاوت را به بعد از این زمان موکول کنید.

معمولا ایجاد هر تغییر محسوس در تصویر ذهنی دست کم ۲۱ روز طول می کشد. بعد از هر عمل جراحی پلاستیک ۲۱ روز طول می کشد تا بیمار به صورت جدیدش عادت کند. وقتی بازو یا ساق پایی قطع می شود بیمار حدود ۲۱ روز در خیال اندام قطع شده باقی می ماند. برای این که به خانه جدیدی عادت کنید ۲۱ روز وقت می خواهید. این پدیده ها و بسیاری از پدیده های مشهود دیگر نشان میدهند که دست کم ۲۱ روز برای تحلیل یک تصویر ذهنی کهنه و ایجاد تصویر ذهنی جدید لازم است.

بنابراین اگر رضایت بدهید که قضاوت خود را دست کم سه هفته به تعویق بیندازید راضی تر خواهید شد. در خلال این مدت تمام فکر و ذکر تان را متوجه اندازه گیری میزان پیشرفت نکنید. در این ۲۱ روز در بحر تفکر نقطه نظرهای ارائه شده نروید. با خود درباره مؤثر واقع شدن یا نشدن آن کلنجر نروید.

تمرینات را هر اندازه هم که غیرعملی به نظر برسند انجام دهید. در ایفای نقش جدید خود حتی اگر به نظرتان برسد که دارید خود را فریب می دهید پافشاری کنید. حتی اگر تصویر ذهنی جدید جا نیفتاده و غیر طبیعی به نظر برسد، دست برندارید و خود را در قالب های جدی بسنجید.

نقطه نظرها و مفاهیم مطرح شده در این کتاب با بحث و یا صرفاً به صحبت کردن نه قابل اثبات اند و نه امکان رد کردن شان وجود دارد. تنها با انجام دادن آنها و قضاوتی که درباره ی نتایج آنها می کنید می توانید آنها را برای خود اثبات کنید.

تنها خواهش من این است که مدت ۲۱ روز قضاوت و تجزیه و تحلیل نتایج را به عقب بیندازید تا بتوانید منصفانه درباره ی اعتبار آن در زندگی خود نتیجه گیری نمایید.

ایجاد تصویر ذهنی مناسب چیزی است که در تمام مدت عمر باید ادامه یابد و مسلماً نمی توانید پیشرفت عمری را در سه هفته خلاصه کنید، اما می توانید پیشرفت را در مدت سه هفته تجربه نمایید و گاه پیشرفت کاملاً چشمگیر است.

## موفقیت چیست؟

نظر به این که واژگان «موفقیت» و «موفق» در سرتاسر کتاب به کار برده شده اند بهتر است از هم اکنون این واژه ها را تعریف کنم.

آن طور که مدنظر من است «موفقیت» ارتباطی با حیثیت ندارد، با کار خلاق افراد در ارتباط است. اگر بخواهیم درست صحبت کنیم هیچ کس ذاتا یک «فرد موفق» نیست، اما هر شخصی می تواند و باید سعی کند که آدم موفق باشد. موفق بودن توام با حیثیت طلبی منجر به عصبیت، محرومیت، ناکامی و ناخوشنودی می شود.

تلاش برای موفق بودن نه تنها اسباب موفقیت می شود، بلکه با خود رضایت خاطر، پیروزی و خوشبختی را به همراه می آورد.

فرهنگ وبستر، «موفقیت» را «نیل رضایت بخش به هدف» تعریف کرده است. کوشش خلاق برای رسیدن به هدفی که به خاطر نیازهای عمیق احساسی، آرزوها و استعدادهای تان برای شما اهمیت دارد با خود خوشبختی و نیز موفقیت به دنبال می آورد، زیرا طبق انتظار عمل کرده اید. انسان طبیعتا موجودی هدف جوست، و چون با این خصوصیت آفریده شده نمی تواند خوشبخت باشد، مگر آن که آن طور که قرار است و برای آن ساخته شده به هدف جویی - عمل کند. بنابر این موفقیت و خوشبختی واقعی نه تنها به اتفاق یکدیگر حرکت می کنند، بلکه هر کدام بر دیگری می افزایند.

## فصل اول

### تصویر ذهنی

#### راه زندگی بهتر

طی ده سال گذشته زمینه های روانشناسی، روانپزشکی، پزشکی دستخوش تحولات بی سر و صدایی بوده است.

به لطف تلاش های روانشناسان بالینی، روان پزشکان و جراحان زیبایی، یا آن طور که سابقاً می گفتند، جراحان پلاستیک، نظریه ها و مفاهیم جدیدی در رابطه با «خویش» مطرح شده است. روش های جدیدی به دست آمده که تغییرات قابل ملاحظه ای در زمینه های شخصیت، سلامت روانی، و حتی آن طور که از قرائن پیداست در توانایی ها و استعداد های اولیه ی افراد به وجود آورده است. بسیاری از ناکام ها کامیاب شده اند، دانش آموزانی که نمرات مردودی می گرفتند ظرف چند روز آن هم بدون زحمت اضافی به شاگردان ممتاز مبدل گردیده اند. شخصیت های خجالتی گوشه گیر، آدم های شاد و معاشرتی شده اند.

تی اف جیمز در مقاله ای که در ژانویه ۱۹۵۹ در مجله کازمو پولیتن به چاپ رسید با توجه به نتایجی که توسط روانشناسان و پزشکان مختلف به دست آمده می نویسد:

درک روانشناسی «خویش» می تواند جای موفقیت و شکست، عشق و تنفر، تلخ کامی و شادکامی را با هم عوض کند. با کشف «خویش حقیقی» می توان ازدواج متزلزلی را نجات داد، می توان به زندگی از هم پاشیده ای 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 می کنید.

## راز زندگی بهتر

کشف «تصویر ذهنی» مهم ترین کشف روانشناسی در قرن حاضر است. هر یک از ما دانسته و ندانسته، پیش طرح یا تصویری از ذهن خویش را یدک می کشیم. البته ممکن است از آن اطلاع زیادی نداشته باشیم و چه بسا که امکان درک آگاهانه ی آن هم وجود نداشته باشد. اما این تصویر ذهنی هست و با تمام جزئیاتش وجود دارد. تصویر ذهنی، همان تصویری است که از خویشن داریم. بر اساس باورهایی که از خویش داریم ساخته شده است. اما بی آنکه بدانیم اغلب این باورها در اثر تجارب گذشته، موفقیت ها و شکست هایی که داشته ایم، حقارتها، پیروزی ها، و رفتاری که سایرین به خصوص در دوران کودکی با ما کرده اند شکل گرفته اند. از مجموعه ی این تجربه هاست که در ذهن خود یک «خویش» (یا یک تصویری از خویش) می سازیم. وقتی نقطه نظر یا باوری که از خویش داریم وارد این تصویر می شود، حداقل برای خود ما هم که شده، حالت حقیقت پیدا می کند. در درستی اش تردید نمی کنیم، آن را حقیقی می پنداریم و با توجه به آن قدم بر می داریم.

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

۱. همه ی 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. نه تنها چنین است بلکه حتی اگر هم بخواهید، و هر قدر هم که آگاهانه سعی کنید، عملاً نمی توانید کار دیگری بکنید. 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. کسی که خود را قربانی بی عدالتی می داند. کسی که گمان می کند برای رنج بردن آفریده شده به هر دری میزند تا شرایطی را برای اثبات نقطه نظرش پیدا کند.

تصویر ذهنی، «مقدمه»، پایه یا بنیادی است که تمامی شخصیت، رفتار و حتی کیفیت شما براساس آن شکل می گیرد. براین اساس به نظر می رسد که تجربه های ما، تصاویر ذهنی ما را تأیید و تقویت می کند و بدین صورت دور بسته ای، چه خوب و چه بد، آغاز می شود.

**برای مثال**، شاگرد مدرسه ای که برای خود حساب مردودی باز کرده یا فکر می کند که استعداد ریاضی ندارد در پایان سال نمره ی 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 کنند، حالت محنت زده و کمرو بودنش، دلواپسی از این که مورد پسند واقع نمی شود و یا شاید خصومت ناخواسته نسبت به کسانی که

فکر می کند می خواهند تحقیرش بکنند خواستگاراناش را فراری می دهد. به همین شکل، یک فروشنده یا تاجر هم می بیند که درستی تصویر ذهنی اش در عمل به اثبات می رسد.

در نتیجه، به ندرت کسی پیدا می شود که گرفتاریش را در تصویر ذهنی خود، و یا در ارزیابی که از خویشتن دارد، جستجو کند. به دانش آموز بگویید که فقط «فکر» می کند که نمی تواند مطالب را یاد بگیرد تا به سلامت عقلی شما شک کند. بارها سعی کرده و هنوز نمرهی قبولی نمی گیرد، به فروشنده ای بگویید که خیال می کند نمی تواند از حد معینی بیشتر فروش کند، دفتر فروشش را باز می کند و ثابت می کند که حرفتان درست نیست. خودش می داند چقدر سعی کرده و موفق نشده است. با این حال، همان طور که بعداً خواهیم دید با تغییر ذهنی، هم در نمرهی دانش آموز و هم در میزان فروش تغییرات باور نکردنی ایجاد می شود.

۲. تصویر ذهنی قابل تغییر است. تجربه نشان داده است که برای تغییر تصویر ذهنی، و لاجرم شروع یک زندگی جدید، هیچوقت دیر نیست. برای تغییر تصویر ذهنی، نه کسی بیش از اندازه کم سن و سال و نه کسی بیش از اندازه پر 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 جوانب فرعی و حاشیه ای کار توجه شده و هرگز به گنه مطلب پرداخته نشده است. نظیر این جملات را از بسیاری از بیمارانم شنیده ام: اگر منظورتان تفکر مثبت است قبلاً تجربه کرده ام، روی من اثر ندارد. اما با چند پرسش خیلی راحت معلوم می شود

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.»، «من بعد آرام تر خواهم شد.»، «در این تجارت سود خواهم برد» و غیره. اما هرگز به فکرشان نرسیده که تفکر خود را دربارهی «خویش» تغییر دهند.

عیسی مسیح توصیه کرد که بر لباس کهنه وصله ی نو ندوزیم، فرمانمان داد که شراب تازه را در بطری های کهنه نریزیم. به همین قیاس بدون تغییر تصویر ذهنی، «تفکر مثبت» کاربردی ندارد. در حقیقت، تا زمانی که تصور از «خویش» منفی باشد امکان اندیشه دربارهی یک موفقیت خاص وجود نخواهد داشت. و همان طور که تجربه های متعدد ثابت کرده است وقتی تصور از «خویش» تغییر می کند و تصور مناسب جدیدی جای آن را می گیرد تغییرات خیلی ساده و بدون ناراحتی ایجاد می شوند.

بر همین اساس پری اسکات لکی، یکی از پیشگامان روانشناسی تصویر ذهنی، مدت ها پیش به نتیجه ی جالبی رسید. لکی، شخصیت را نظامی از عقاید» که اصولا باید با هم سازگاری داشته باشند توصیف کرد. عقایدی که با این نظام سازگار نباشند مورد قبول واقع نمی شوند، باور نمی شوند، و روی آنها عملی صورت نمی گیرد. تنها عقایدی که به نظر می رسد با این نظام سازگاری دارند پذیرفته می شوند. درست در مرکز این نظام عقاید - مدار یا سنگ بنا - که همه چیز بر محور آن ساخته می شود، «خودآرمانی»، «تصویر ذهنی» و یا تصویری که شخص از خود دارد مطرح می شود. لکی، در لباس آموزگار دبستان، این نظریه را روی هزاران دانش آموز آزمایش کرد.

به اعتقاد لکی، اگر دانش آموزی در یاد گرفتن درسی با مشکل روبه رو باشد احتمالاً دلیلش این است که موضوع مورد اشاره (از نقطه نظر دانش آموز با باورهای او ناسازگاری دارد. اما به اعتقاد لکی، اگر بتوانید برداشت ذهنی دانش آموز را - که 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 او هم تغییر می کند. درستی گفته ی لکی به اثبات رسیده است. دانش آموزی که در امتحان املا ی یکصد کلمه ای پنجاه و پنج اشتباه داشت و به خاطر بد بودن سایر نمراتش اجازه ی رفتن به کلاس بالاتر را پیدا نکرد سال بعد ۹۱ کلمه را درست نوشت و در درس املاء یکی از بهترین دانش آموزان مدرسه شد. دانشجویی که به خاطر نمرات ضعیف از دانشکده اخراج شده بود در کالج کلمبیا به شاگردی ممتاز مبدل شد. دختری که در درس زبان لاتین چهار بار مردود شده بود بعد از سه جلسه صحبت با مشاور روانشناسی مدرسه با نمره ی ۸۴ قبول شد. دانش آموزی که از سوی شورای امتحانات در درس زبان انگلیسی بی استعداد خوانده شده بود سال بعد به دریافت جایزه ی افتخار در ادبیات نائل گردید.

مشکل این دانش آموزان بی استعدادی با پایه های ضعیف نبود. مشکل آنها این بود که تصویر ذهنی مناسبی از خود نداشتند. («من فکر ریاضی ندارم»، «من طبیعت در درس املاء ضعیف هستم»). به خاطر این اشتباهات و ناکامی ها مشهور بودند. به جای این که بگویند «من در آن آزمایش مردود شدم» نتیجه گرفتند که «من مردودم» به جای این که بگویند «در آن درس نمره نیاوردم» گفتند: «نمی توانم نمره بیاورم.» به

کسانی که علاقمند به مطالعه ی بیشتر نوشته های لکی باشند، مطالعه ی کتاب «نظریه ی شخصیت» را توصیه می کنم.

الکی در عین حال از این روش برای درمان کودکانی که به جویدن ناخن عادت داشتند یا با لکنت سخن می گفتند استفاده کرد.

در پرونده های خود من هم از این نمونه ها زیاد است: مردی که در اثر خوف از غریبه ها به ندرت از خانه بیرون می رفت حالا از راه صحبت برای مردم امرار معاش می کند. فروشنده ای که چون فکر می کرد برای فروش ساخته نشده و استعفایش را نوشته بود بعد از شش ماه در می گروه یکصد نفری از فروشندگان رتبه ی اول فروش را به دست آورد.

کشیشی که در اثر موعظه ی هفتگی به قدری تحت فشار عصبی قرار گرفته بود که به فکر بازنشسته شدن افتاده بود حالا به غیر از موعظه ی هفتگی سه برنامه ی سخنرانی دیگر هم اجرا می کند و اصلا نمی داند که در وجودش عصبی هم دارد!

## چگونه یک جراح پلاستیک به روانشناسی تصویر ذهنی علاقه مند می شود

در ظاهر این طور به نظر می رسد که رابطه ای میان جراحی و روانشناسی وجود نداشته باشد. با این حال در اثر کوشش های یک جراح پلاستیک بود که «تصویر ذهنی» مطرح شد و سؤالاتی را مطرح کرد که به دانش روانشناسی کمک فراوان نمود.

وقتی سال ها پیش کار جراحی پلاستیک را شروع کردم از این که می دیدم تغییرات چشمگیری در کنش و شخصیت شخصی که عیبی را از روی صورتش بر می داشتم به وجود می آید تعجب می کردم. به نظر می رسید که تغییر تصویر ذهنی در بسیاری از موارد شخصیت کاملا جدیدی می آفریند. اغلب چاقوی جراحی در دست من عصای جادویی بود که نه تنها قیافه ی بیمار را تغییر می داد بلکه زندگی او را هم متحول می کرد. آدم خجالتی و گوشه نشین، جسور و پر جرئت شد. پسر خرفت و کودن به جوانی روشن و تیزهوش مبدل شد و در یک مؤسسه ی برجسته به مقام بالایی دست یافت. فروشنده ی از خود ایمان بریده های الگوی اعتماد به نفس شد. و شاید از همه ی این ها تکان دهنده تر، مجرمی بود که بارها خلاف کرده بود و تقریبا یک شبه از شخصی اصلاح ناپذیر ، که تا آن زمان کمترین میلی به تغییر در خود نشان نداده بود، به یک زندانی نمونه مبدل شده و به ضمانت قول شرف آزاد شد تا مسئولیتی را در اجتماع قبول کند.

حدود بیست سال قبل در کتابم تحت عنوان «صورت های جدید آینده های جدید» به نمونه های متعددی از این موارد اشاره کردم. بعد از چاپ کتاب و در پی درج مقالات

مشابه در مجلات معتبر، در محاصره ی سؤالات روانکاوان، جامعه شناسان و متخصصین امور جنایی قرار گرفتم سؤالاتی می کردند که جوابش را نداشتم، اما مرا مجبور به تحقیق کردند و عجب آن که از ناکامی ها به اندازه موفقیت ها درس گرفتم.

توضیح موفقیت ها آسان بود. یکی از بیمارانم جوانی بود که گوش های بزرگی داشت. به او گفته بودند قیافه اش به یک تاکسی شباهت دارد که درهایش را باز کرده باشند. در تمام مدت عمر، و اغلب ظالمانه، او را مسخره کرده بودند. برای او معاشرت با دوستان دشوار بود. چرا از اجتماع بدش نیاید، چرا نباید از مردم دوری می کرد و گوشه نشین می شد؟ آنقدر حرف نمی زد که فکر می کردند کودن است. وقتی گوش هایش را عمل کردم خیلی طبیعی بود که علت خجالت و حقارتش از بین برود و در زندگی نقشی طبیعی بپذیرد و این کار را هم کرد.

یا فروشنده ای که در اثر تصادف اتومبیل صورتش از ریخت افتاده بود هر روز صبح که صورتش را می تراشید زخم زندهی گونه اش را که تا دهانش امتداد یافته بود می دید. برای نخستین بار در زندگی از قیافه اش خجالت می کشید، از خودش خجالت می کشید و فکر می کرد که در نظر دیگران زنده است. از بابت زخم رنج می برد، می دید که با سایرین فرق دارد. می خواست بداند که سایرین دربارهی او چه فکری می کنند. دیری نپایید که «خودش حتی از صورتش ناقص تر شد. اعتمادبه نفسش را از دست داد، تلخ و نچسب شد. پس از چندی تقریباً تمام فکر و ذکر او این شده بود که از «خودش حراست کند. نباید کاری می کرد که اسباب خجالت و سرافکنندگی اش را فراهم کند، به آسانی می توان فهمید که چگونه با برطرف کردن عیب صورت و با

طبیعی کردن مجدد آن، یک شبه همه ی چشم اندازها و طرز تلقی ها و برداشتی که از خودش دارد تغییر می کند و برایش موفقیت شغلی بیشتری می آفریند.

اما در باره آن استثنائاتی که تغییر نکردند چه می توان گفت. نظرتان درباره ی آن دختر خانمی که در تمام مدت عمر از خال گوشتی فوق العاده بزرگی که روی بینی داشت خجالت کشیده بود چیست؟ با آن که در اثر عمل جراحی صاحب بینی و صورتی به راستی زیبا شد رفتارش تغییر نکرد. اگر خود چاقوی جراحی جادو می کرد چرا روی این دختر خانم کارگر نیفتاد؟

شخصیت بسیاری از کسانی که پس از عمل جراحی صورت های تازه ای پیدا کرده اند تغییر نکرده است. درباره ی این ها چه می توان گفت؟ یا چگونه می توان واکنش آن دسته از مردمی را که اصرار دارند که عمل جراحی هیچ تغییری در صورتشان نداده توصیف کرد؟ هر جراح پلاستیک این نوع از واکنش ها را تجربه کرده و احتمالا مثل خود من گیج شده است. قیافه ای را به کلی تغییر می دهید و با این حال بیمار می گوید: «همان قیافه ی قبلی را دارم. کاری برایم نکردید.» گاه دوستان و حتی اقوامشان آنها را به جای نمی آورند و چه بسا شیفته ی زیبایی تازه به دست آمده ی آنها می شوند، و با این حال خود بیمار اصرار دارد که تغییری نکرده، قیافه اش بهتر نشده و اگر هم شده جزئی بوده است. گاهی منکر می شوند که اصولا تغییری کرده اند. مقایسه عکس های قبل و بعد از عمل جراحی هم کمک زیادی نمی کند و چه بسا ناراحت ترشان هم می کند. بیمار در اثر یک نیروی غریب ذهنی می گوید: «البته که خال

گوشتی دیگر روی بینی ام وجود ندارد، اما بینی ام تغییری نکرده، همان است که بوده و با: ممکن است جراحی دیده نشود، ولی وجود دارد.»

## زخم های غرور آفرین

هم چنین در بررسی تصویر ذهنی معلوم شد که همه ی جراحتهای، با بدشکل شدن آنها اسباب خجالت و سرافکنندگی نیست. وقتی در آلمان دانشجوی جوان دانشکده ی پزشکی بودم بسیاری از دانشجویان را میدیدم که به خاطر زخم شمشیری که به صورت دارند درست به همان اندازه ای که یک آمریکایی مدال افتخار می گیرد به خود می بالند. این دوئل کننده ها برگزیدگان جامعه ی دانشگاهی بودند و زخمی که روی صورت داشتند موقعیت ممتازشان را حکایت می کرد. برای این جوانها داشتن اثر زخم روی صورت همان اثر روانی برداشتن زخم از روی گونه ی فروشندهی بیمار مرا داشت. در نیواورلئان هم شخصی به خاطر آن که یک چشمش را از دست داده بود و چشم بند میزد مباحثات می کرد. کم کم متوجه شدم که چاقو به خودی خود قدرت جادویی ندارد. بر صورتی زخم می زند و از چهره ای زخم بر می دارد و با این حال اثر روانی مشابهی ایجاد می کند.

## راز توهم زشتی

برای معیوبی مادرزاد، یا کسی که زیبایی صورتش در اثر حادثه ای از بین رفته، جراحی پلاستیک به راستی معجزه می کند. اگر به استناد این موارد صحبت کنیم به راحتی می

توانیم نتیجه بگیریم که شفابخش تمی اختلالات روانی، ناخشنودی، ناکامی، ترس، اضطراب و اعتماد به نفس، جراحی پلاستیک تمام عیار است، که کلیه ی عیوب به - از میان بر می دارد. اما اگر این طور باشد همه ی اشخاصی که قیافه مد طبیعی و مقبول دارند باید از هر نوع اختلال روانی مبرا باشند. باید شاداب، خوشحال و متکی به نفس و عاری از هر گونه اضطراب و نگرانی باشند. اما خیلی خوب می دانیم که این طور نیست.

و در عین حال با این طرز تلقی چگونه می توان رفتار کسانی را توضیح داد که به جراح پلاستیک رجوع می کنند و می خواهند زشتی صد در صد خیالی شان را با عمل جراحی معالجه کنند. با خانم های سی و پنج ساله ای برخورد می کنیم؛ شاکی هستند که پیر نشان میدهند و حال آن که قیافه شان کاملا طبیعی است و چه بسا که از جذابیت فوق العاده ای هم برخوردارند.

دختران جوانی را می بینیم که چون اندازه ی دهان، بینی، یا دور سینه شان با ملکه ی زیبایی تازه برگزیده ی سینما مطابقت ندارد خود را زشت می پندارند. مردهایی پیدا می شوند که خیال می کنند گوش هایشان بیش از اندازه بزرگ یا بینی شان بیش از حد بلند است. هیچ جراح پلاستیک معتقد به اخلاقیات حتی به فکر انجام عمل جراحی بر روی این افراد نمی افتد، اما متأسفانه بعضی از پزشکان زیبایی، که هیچ انجمنی عضویت شان را نمی پذیرد، از این کارها زیاد می کنند.

«توهم زشتی» بسیار شایع است. تحقیق اخیری که بر روی دانشجویان انجام شده نشان می دهد که ۹۰ درصد دانشجویان به نوعی از قیافه شان راضی نبوده اند، اگر کلمات

«طبیعی» یا «متوسط» معنایی داشته باشد مسلم است که ۹۰ درصد جمعیت ما نمی تواند قیافه ی «غیر طبیعی»، «متفاوت» و یا معیوب داشته باشد. با این حال پژوهش های مشابه نشان میدهد که تقریباً ۹۰ درصد از مردم به دلیلی از شکل بدنی خود خجالت می کشند.

این افراد چنان واکنش نشان می دهند که گویی قیافه ی واقعا زشتی دارند. مانند زشت ها خجالت می کشند و دچار اضطراب و دلواپسی هستند. توانایی زندگی واقعی را به علت موانع روانی از دست می دهند.

«جراحت ها»شان هر چند ذهنی و احساسی - و نه جسمانی - اسباب ضعف آنها را فراهم می کند.

## تصویر ذهنی - جان کلام

با کشف تصویر ذهنی به جواب می رسیم. تصویر ذهنی مخرج مشترک و به عبارتی تعیین کننده ی تمامی نمونه های ناکامی و موفقیت هاست.

جان کلام این است: شما برای زندگی حقیقی، یعنی برای رسیدن به زندگی منطقی و 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 و به طور خلاق به کار گیرید. به «خویشی» احتیاج دارید که با واقعیت مطابقت داشته باشد

تا بتوانید به طور مؤثر در دنیای حقیقی زندگی کنید، باید خود را بشناسید. از نقاط قوت و ضعف خود آگاه باشید، در هر دو مورد با خود صادقانه برخورد کنید. تصویر ذهنی شما باید در حدود و اندازه های منطقی «شما» باشد، نه بیش از آنچه هستید و نه کمتر از آن.

وقتی این تصویر ذهنی بی عیب و مطمئن باشد، احساس خوشی» می کنید. و وقتی به خطر افتاد احساس دلواپسی و ناامنی به شما دست می دهد. 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 برای تان مایهی خجالت باشد، پنهانش می کنید. خلاقیت متوقف می شود، آدم نجسبی می شوید، و کنار آمدن با شما دشوار می شود.

اگر جراحی روی صورت تصویر ذهنی را بهتر کند (مورد دونل کننده آلمانی) احترام و اعتماد به نفس بیشتر می شود. اگر جراحی روی صورت به خواری تصویر ذهنی منجر شود (مانند مورد فرو سناره) کاهش احترام و اعتماد به نفس به دنبالش می آید.

وقتی از شکل افتادگی چهره با عمل جراحی پلاستیک اصلاح می شود تنها در صورتی تغییرات شدید روانی به دنبال می آید که به همین اندازه تصویر ذهنی معیوب اصلاح گردد. گاه تصویر «خویش بد شکل» حتی پس از عمل جراحی باقی می ماند. همان طور که امکان دارد عضوی از بدن را قطع کنند و بیمار مدتها در توهم داشتن آن عضو قطع شده احساس درد بکند.

## دوره ی تازه ای را شروع می کنم

تحت تأثیر این مشاهدات به دوره ی جدیدی پا گذاشتم. حدود ۱۵ سال قبل به این نتیجه رسیدم که اشخاصی که به جراح پلاستیک رجوع می کنند به چیزی بیش از جراحی نیاز دارند و بعضی ها اصولا به جراحی احتیاج ندارند. اگر باید این اشخاص را به عنوان «بیمار» معالجه می کردم و ناراحتی شان را فقط در گوش و بینی و دهان و دست و پا خلاصه نمی دیدم باید به ابزاری دیگر مجهز می شدم. باید می توانستم راهی برای غلبه بر عیوب روحی آنها پیدا کنم، باید جراحات های احساسی شان را هم بر می داشتم، باید به آنها نشان می دادم که چگونه طرز تلقی و افکارشان را همراه با قیافه ی ظاهر تغییر دهند.

از این مطالعه پاداشی نیکو گرفتم. امروز بیش از هر زمان دیگر معتقدم آن چیزی که هر کدام مان دنبالش هستیم «زندگی بیشتر» است. خوشبختی، موفقیت، آرامش خیال، و هر تصور دیگری که از زندگی خویش داشته باشید در زندگی بیشتر خلاصه می شود. وقتی احساسات گستردهی خوشبختی، اعتماد به نفس و موفقیت را تجربه می کنیم از زندگی بیشتری برخوردار می شویم و به همان اندازه که توانایی هایمان را بروز نمی دهیم استعدادهای خداداد خود را سرکوب می کنیم و می گذاریم که از اضطراب، دلواپسی، و خودخوری رنج ببریم عملا تیشه به ریشه ی نیروی زندگی خود می زنیم و به آن چه خالق مان داده پشت می کنیم. هر اندازه که نعمت زندگی را منکر می شویم به همان اندازه نیستی را در آغوش می کشیم.

## برنامه برای زندگی بهتر

به اعتقاد من روانشناسی در سی سال گذشته نسبت به انسان و استعدادهای بالقوه‌ی او برای تغییر و تکامل، بدبینی بیش از اندازه نشان داده است. این نظریه که روانشناسان و روانپزشکان با مردم «غیرعادی» سر و کار دارند منحصر به جنبه‌های رفتار غیر عادی انسان و به عناد و دشمنی او به خود توجه می‌کند. متأسفانه عده‌ی کثیری از مردم آنقدر از این قبیل چیزها خوانده‌اند که کیفیاتی چون «غریزه‌ی ویرانگری» گناه، خودخوری و سایر صفات منفی را «رفتار عادی انسانها برداشت کرده‌اند. مردم عادی خود را در مصاف با این نیروهای منفی موجود در طبیعت انسانی ناتوان می‌بینند و از نیروی اراده‌ی خویش برای رسیدن به سلامت روانی و خوشبختی استفاده نمی‌کنند. اگر این تصویر حقیقی طبیعت انسان و شرایط او باشد «رشد خویشتن خویش» به راستی که کار عبثی می‌شود.

اما به اعتقاد من، با توجه به تجارب فراوان بیمارانی که داشته‌ام شما دست خالی نیستید. در وجود انسانها غریزه‌ای از «زندگی» وجود دارد که پیوسته در جهت سلامت روانی، خوشبختی و تمام آن چیزهایی که زندگی را شیرین‌تر می‌کند در فعالیت است. این «غریزه‌های زندگی» از طریق آنچه که من «مکانیزم خلاق» و یا وقتی به درستی مورد استفاده قرار گیرد «مکانیزم موفقیت» می‌نامم در وجود هر یک از انسانها و در خدمت او قرار می‌گیرد.

## نگرش جدید علمی به «ذهن نیمه هوشیار»

علم نوپای سایبرنتیک با دلیل و مدرک ثابت می کند «ذهن نیمه هوشیار» هرگز ذهن نیست بلکه یک مکانیزم و بهتر بگوییم یک «سرو مکانیزم»؟ هدف جوست که از مغز و دستگاه اعصاب تشکیل می شود و به فرمان ذهن و در جهتی که او تعیین می کند به کار می افتد. براساس تازه ترین اطلاعات به دست آمده انسان دارای دو ذهن نیست، بلکه دارای یک ذهن، یا به عبارتی یک آگاهی است که ماشین خودکار هدف جویی را به کار می اندازد. این ماشین خودکار هدف جو شباهت زیادی به طرز کار سرو مکانیزم های الکترونیکی دارد اما از هر مغز الکترونیکی ساخته ی دست انسان عالی تر و پیچیده تر است.

این مکانیزم خلاق درون شما قائم به شخص نیست. خودبه خود و بدون دخالت شخصی و در جهت رسیدن به هدف هایی که شما برایش در نظر گرفته اید . موفقیت و خوشبختی یا شکست و بدبختی - کار می کند.

شبهه هر سرو مکانیزم دیگری، برای آن که وظیفه اش را انجام دهد باید دارای هدف واضح و مسئله ای مشخص باشد.

هدف مکانیزم خلاق، دستیابی به تصاویر ذهنی» است که با استفاده از «قوه تخیل» ایجاد می کنیم.

تصویر ذهنی ما تعیین کننده ی هدف فعالیت ماست.

تصویر ذهنی ما محدوده ی رسیدن به هر یک از هدف ها و به عبارت حیطة ی امکان را مشخص می کند.

مانند هر سرو مکانیزم دیگری، مکانیزم خلاق ما براساس اطلاعات و داده هایی کار می کند که آن را در اختیارش می گذاریم (افکار، اعتقادات و برداشت های ما)، با توجه به طرز تلقی و برداشتی که از موقعیت ها داریم مسئله ی موردنظر را مشخص می کنیم. 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.

نظیر هر سرو مکانیزم دیگر، مکانیزم خلاق ما از اطلاعات ذخیره شده حافظه» برای حل مسائل جاری و نشان دادن واکنش نسبت به موفقیت های موجود استفاده می کند. برای برخورداری از زندگی بهتر قبل از هر چیز باید درباره ی این مکانیزم خلاق یا سیستم هدایت خودکار موجود در انسان نکاتی بیاموزیم. باید یاد بگیریم که از آن به عنوان یک مکانیزم موفقیت و نه مکانیزم شکست استفاده کنیم.

خود روش شامل یادگیری، به کار بردن و تجربه کردن عادت های جدید، فکر کردن، پنداشتن، به یاد آوردن و عمل کردن برای ۱. ایجا یک تصویر ذهنی واقع بینانه و شایسته و ۲. استفاده از مکانیزم ح برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی در نیل به هدف های مشخص باشد.

اگر بتوانید به یاد بیاورید، نگران شوید و یا حتی بند کفشتان را ببندید می توانید موفق هم بشوید.

همان طور که بعدا خواهیم دید روشی که مورد استفاده قرار می گیرد شامل ایجاد تصویر ذهنی خلاق، تجربه کردن خلاق از طریق قوهی تخیل، و ایجاد انگاره های جدید واکنش خودکار، به کمک «عمل کردن» و «وانمود سازی» است.

اغلب به بیمارانم می گویم: «اگر بتوانید به یاد بیاورید، نگران شوید، یا حتی بند کفشتان را ببندید کمترین مشکلی در استفاده از این روش نخواهید داشت.» کارهایی که انتظار دارم انجام دهید ساده است، اما باید تمرین و تجربه کنید. ایجاد تصویر ذهنی خلاق، دشوارتر از به یاد آوردن صحنه ای از گذشته یا نگرانی برای آینده نیست و به مرحله عمل در آوردن انگاره های جدید، دشوارتر از «تصمیم گیری و به دنبال آن بستن بند کفش به شکلی متفاوت از روزهای قبل، نیست.