

روانشناسی تصویر ذهنی
سایکوسایبرنتیک، علم کنترل ذهن

ماکسول مالتز

ترجمه

مهدی قراچه‌داغی

www.ketab.ir



انتشارات شباهنگ

www.ketab.ir

■ مالتز، ماکسول، ۱۸۹۹ - ۱۹۷۵ م Maltz, Maxwell ■ روانشناسی
تصویر ذهنی : سایکو سیبرنتیک، علم کنترل ذهن / ماکسول مالتز؛ ترجمه
مهدی قراچه‌داغی. - تهران، شاهنگ، ۱۳۸۴. ۳۲۸ ص.
ISBN 978 - 964 - 6127 - 32 - 6

■ فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا
■ عنوان اصلی :

The Magic Power of Self-image Psychology : The New
Way to a Bright Full Life.

■ این کتاب در سال‌های مختلف توسط ناشران مختلف به چاپ رسیده است.
۱. موفقیت. ۲. روانشناسی عملی. ۳. خودشناسی. الف. قراچه‌داغی، مهدی،
۱۳۲۶ - ، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۸ / ۱۳۸۴ BF ۳۷ / م ۸ م ۱۷
■ محل نگهداری : کتابخانه ملی ایران ۴۳۲۱۳-۸۳ م

روانشناسی تصویر ذهنی
سایکوسیرتیک، علم کنترل ذهن

دکتر ماگسول مالینز

ترجمه مهدی قراچه داغی

لیتوگرافی زیتون، چاپ پارمیدا، صحافی آذین

چاپ چهاردهم ۱۴۰۱، شمارگان ۱۰۰۰ جلد

شلبک ۶ - ۳۲ - ۶۱۲۷ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN 978 - 964 - 6127 - 32 - 6

حقوق چاپ و نشر این ترجمه محفوظ است.



انتشارات شباهنگ

مرکز پخش خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۶۰، تلفن ۶۶۹۶۴۲۳۵ - ۶

فروشگاه ۱ خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۹۴، تلفن ۶۶۴۹۱۰۹۸

فروشگاه ۲ خیابان انقلاب، خیابان فروردین، ساختمان ناشران، پلاک ۲۷۳، تلفن ۶۶۹۵۳۶۰۹ - ۱۰

فهرست

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

به نام خدا

مقدمه

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

موضوع کتاب «معجزه تصویر ذهنی»، حلال مشکلات روانی، در صحنه‌ی مغز و زندگی انسانی همین حالت را دارد. اگر به آن مجهز نباشیم به زندگی ما لطمه وارد می‌کند. این کتاب از کتاب‌هایی نیست که بتوانیم تنها راجع به آن بگوییم، کتاب خوبی است، آن را بخوانید؛ کتابی است که عدم اطلاع از آن آسیب می‌زند، اختلال ایجاد می‌کند، گرفتاری می‌آفریند و مشکل به وجود می‌آورد، آنچنان‌که در تاریخ بشری و جهان امروز می‌توانیم مصادیق فراوان آن را ببینیم. مغز انسان از نظر اندیشه احتیاج به کنترل دارد و انسانی که قدرت کنترل اندیشه را پیدا کند، می‌تواند مشکلات روانی خود را حل کند. سایکوسیرنیتیک علم کنترل مغز است.

اگر بخواهیم در بخش انتخابی و اختیاری سرنوشت انسان سهم به‌سزایی قایل باشیم، مسلماً فرهنگ انسان است که نقش اساسی دارد. و از موضوعات مهم فرهنگ انسان تصویرهای

ذهنی فردی و اجتماعی اوست. پدر، شوهر، مادر، همسر، مربی، معلم، خواهر و برادر اگر تصویر ذهنی‌اش 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 عکس‌العمل می‌شود، تأثیر مثبتی بر دیگران خواهد گذاشت و برعکس اگر تصویر ذهنی انسان منفی و مخرب و نالایق و مردم‌آزار باشد، آثار منفی‌اش بر شخص و دیگران گذاشته خواهد شد. به‌خصوص در موضوع خانواده و کودک، در زندگی روزمره حقانیت تصویر ذهنی سالم بر ناسالم را مشاهده می‌کنیم. روانشناسان خانواده معتقدند تصویر ذهنی زن و شوهر از یکدیگر تعیین‌کننده 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 بی‌گناه می‌آید.

یا معلمی که تصویر ذهنی نالایقی و بی‌ارزشی خود را بر شاگردانش فرافکنی می‌کند، چگونه نطفه‌ی پرورش استعداد و شکوفایی قوه‌ها را در او می‌کشد. یا مرئوس و ریسی که تصویر ذهنی‌شان از خود و دیگران ناسالم و نادرست است، به‌جای کار و خدمت به خلق، با یکدیگر جنگ تصاویر ذهنی دارند.

خلاصه به تمام کسانی که سلامت و آرامش را در همه‌جا غیر از درون خود جستجو می‌کنند.

سال‌ها دل‌طلب جام جم از ما می‌کرد
آن‌چه خود داشت زیگانه تمنا می‌کرد