

دکتر حسنی حقی شناس
میرجم

با همکاری مؤسسه سایکو ساینس
با ویراستار علمی ذبی کندی
ماکسول مالیر

هاتف، حرکت، باز خورد

ساینس و روان

استاد ارشد

۲۰۰۱۴۷۲

۲۰۰۱۴۸۳

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سایبرنتیک روان

هدف، حرکت، بازخورد

www.ketab.ir

ماکسول مالتز

با ویراستار علمی‌دن کندی

با همکاری موسسه سایکو سایبرنتیک

مترجم

دکتر حسن حق شناس



انتشارات روان‌سنجی

سرشناسه	Maltz, Maxwell : مالتز، ماکسول، ۱۸۹۹ - ۱۹۷۵ م.
عنوان و نام پدیدآور	: سایبرنتیک روان: هدف، حرکت، بازخورد/ ماکسول مالتز؛ ویراستار علمی دن کندی؛ با همکاری موسسه سایکو سایبرنتیک؛ مترجم حسن حق‌شناس.
مشخصات نشر	: تهران : روان‌سنجی
مشخصات ظاهری	: ۳۱۲ ص.: مصور
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۷۸۵۵-۲۵-۹
وضعیت فهرست نویسی	: فاپا
یادداشت	: عنوان اصلی: The new psycho - cybernetics the original science of self...2002
یادداشت	: چاپ قبلی: ایرسا، ۱۳۸۶. کتابنامه به صورت زیرنویس. نمایه.
موضوع	: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی Success - Psychological aspects
شناسه افزوده	: Kennedy, Dan S., 1954
رده بندی کنگره	: ۶۳۷BF / م ۱۳۹۷۸ / ۱۶۴۱ م
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فاپا
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۲۸۳۳۷

عنوان کتاب	: سایبرنتیک روان
نویسنده	: حسن حق‌شناس
نوبت چاپ	: دوم ۱۴۰۱
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۶۰,۰۰۰ تومان

آدرس انتشارات: تهران، میدان انقلاب، ابتدای کارگر جنوبی، کوچه رشتجی، پلاک ۱۳ واحد ۲. تلفکس: ۰۲۱-۶۶۵۶۴۸۱۵

WWW.Ravansanji.com

وب سایت و فروشگاه اینترنتی:

مقدمه چاپ چهارم (پاییز ۱۴۰۱)

کتاب حاضر چاپ چهارم کتاب سایبرنتیک روان است که چاپ اول و دوم آن در سال‌های ۱۳۸۵ و ۱۳۹۱ توسط انتشارات ایرسا (شیراز) منتشر شد. چاپ سوم و چهارم این کتاب توسط انتشارات روان‌سنجی و با همت جناب آقای سجاد کاملی صورت گرفته است که از ایشان کمال و تشکر را دارم.

سایبرنتیک اداره خودکار پدیده‌ها است. همواره تفکر بشر در مسیر رشد در جهت زندگی بهتر و موثرتر است. چنانچه بتوانید نحوه تفکر خود را ارتقا دهید؛ انسانی با درک بهتر، دارای چالش‌هایی موثرتر و حرکت‌هایی رضایت بخش‌تر می‌شوید و می‌توانید برای خود و دیگران مفیدتر باشید.

مغز انسان به گونه‌ای تکامل یافته است که ساده‌ترین و امکان پذیرترین راه را برای موضوع یا مسئله مقابل خود بیابد. این فرایند طی قرن‌ها تکامل ذهن بشر و تکرار رفتارها تثبیت و خودکار شده است.

در هر زمان خود را می‌نگریم تأثیر تجربه‌های شخصی گذشته و انسان‌های پیشتر را در خود مرور می‌کنیم و همزمان با محرک‌های محیطی در ارتباط هستیم و به طور خلاق راه‌هایی را برای حل مشکل خود انتخاب می‌کنیم. همه این کارها همزمان و در حد اعشاری از ثانیه توسط مغز شما پردازش می‌گردند. این مکانیزم خودکار درونی ما است و می‌توانیم آن را برای بهروزی خود فعال سازیم.

این کتاب از آن جهت مفید است که تأثیر تجربه‌های شخصی گذشته را بر سامانه‌های تفکری، احساسی و رفتاری توضیح می‌دهد. من (مترجم) و این کتاب همسو با اراده گرایی نیستیم، مثبت‌اندیشی کاذبی که کتاب‌های روی پیشخوان کتاب فروشی‌ها ارائه می‌کنند را تأیید نمی‌کنیم تفکری سایبرنتیکی را ارایه می‌دهیم که شکست و تجربه‌های ناموفق را تبدیل به علایمی می‌کند که راه زندگی رضایتمندانه را به ما نشان می‌دهد رها شدن از خواب مصنوعی هیپنوتیزم که خود یا دیگران برای ما ایجاد کرده‌اند و تعامل با تجربه‌ها، هدف اصلی این کتاب است.

تجربه‌های روان‌درمانی به من آموخته است که هم زمان با رفع علایم بیماری یا راهنمایی برای حل بحران زندگی مراجعین بایستی ارتقا و رشد تفکر افراد هم مورد توجه روان‌درمانگر یا مشاور قرار گیرد. بدون توجه به رشد تفکر و ارتقای آن علایم بیماری بر می‌گردند یا فرد دوباره بحران زده به کلینیک بر می‌گردد.

سال ۲۰۰۰ میلادی چهلمین سالگرد انتشار کتاب «سایبرنتیک روان»^۱ توسط دکتر مالتز بود این کتاب تا این زمان ۳۰ میلیون نسخه فروش داشت. از جنبه های بسیاری این کتاب برای رشد و تعالی فردی مفید بوده است. بسیاری از آنچه که درباره موفقیت و شکوفایی فردی از سال های ۱۹۸۰ به بعد نوشته شده اند یا در سمینارها و سخنرانی ها ذکر شده اند از کار دکتر مالتز ریشه گرفته اند مشخص ترین این موارد روان شناسی خود انگاره؛ تصویر ذهنی فرد از خویشتن یا به اصطلاح انگلیسی آن Self-Image است.

در طی سال ها اشتغال به کار روان درمانی کتاب سایکوسایبرنتیک (روان شناسی تصویر ذهنی) با ترجمه آقای مهدی قرچه داغی توانست کمک قابل توجهی در جهت تحقق هدف فوق به بسیاری از مراجعین من بنماید. بر اساس چنین تجربه ای به ترجمه جدیدترین چاپ کتاب سایکوسایبرنتیک که در سال ۲۰۰۳ منتشر شد پرداختم.

قابل ذکر است که واژه self-image را ناهمسو با آقای قرچه داغی که آن را تصویر ذهنی ترجمه نموده است، در این ترجمه آن را "خودانگاره" قرار داده ام، زیرا اختصاصی تر از "تصویر ذهنی" است. روان شناسی دکتر مالتز بر تجسم و تخیل، تمرین های ذهنی و آرامش تاکید دارد همین اصول در روان درمانی افراد دچار ترس های مرضی، وسواس ضربه ها یا شوک های روانی، اضطراب فراگیر، حملات هراس یا وحشت زدگی و سایر اختلالات روان پزشکی که به نوعی با پیش بینی آینده ای دردناک و توأم با ترس و اضطراب می باشند کاربرد موثری را نشان داده است. این نوع روان شناسی که بیشتر به آینده متمرکز است به همچون روانکاوای بر گذشته، بر نگرش فرد به خویشتن تاکید می ورزد روان شناسی سلامت نیز بهره های بسیاری از این چنین رویکردی می گیرد.

روش های فلسفی قدیمی در این رویکرد جایی ندارند. ارسطو، کانت و هگل بر اندیشه کلامی و خرد ورزی کلامی تاکید دارند در حالی که روش به کار گرفته شده در این کتاب بر تجسم، تصور و تخیل که مستقل از اندیشه کلامی است تاکید می ورزد. رفتار بخش مهمی از زندگی ما را تشکیل می دهد سایبرنتیک روان آنچه را که باید انجام دهیم و آنچه که نباید به آن پردازیم را به ما آموزش می دهد.

¹. psycho - cyberntic

فراموش نکنید که همه ما مجموعه ای از عادت‌های، فکری احساسی و رفتاری هستیم و قلعه ذهن ما یک باره به تسخیر اندیشه‌ها، احساس‌ها و رفتارهای سازنده و سایبرنتیکی در نمی‌آید. همان طور که سهراب سپهری می‌گوید «همواره غبار عادت در مسیر تماشاست».

هنگامی موفق خواهیم شد که ابتدا درک کنیم و بیاموزیم و سپس خود را به آموخته‌های جدید هدایت کنیم. پس از آن آموخته‌های جدید در مقابله با عادت های قبلی ما قرار می گیرند و در برخی موارد نیز موفق نخواهیم بود و عادت قبلی بروز می‌یابد و با شکست مجدد روبرو می‌شویم پس از استمرار رفتارها، احساس‌ها و نگرش‌های نوین، این موارد به صورتی خودکار و خودآیند می‌گردند. هرگز یک باره یا یک شبه متحول نمی‌شویم. این کتاب و تمرین های آن را برای سه ماه در برنامه روزمره خود قرار دهید. از اندیشه به مطالب آن در طی این زمان غافل نشوید از این کتاب با یک بار به سبک داستان خوانی چیز زیادی به دست نمی‌آید. به تمرین‌های پیشنهادی آن پایبند باشید تا سبک و روش تفکر و عمل سایبرنتیکی جزو ویژگی‌های نهادینه شما شود. توصیه می‌کنم ۶ فصل اول کتاب را به مدت ۴۰ روز آهسته و پیوسته بخوانید، هضم کنید و به عمل به آن پایبند باشید. این ۶ فصل راهکار یا مکانیزم خودکار سایبرنتیکی (هدف - حرکت - بازخورد) را در شما جا می‌اندازد همچون یادگیری دوچرخه سواری، هنگامی که دوچرخه سواری را به نحوی یاد گرفتید که جزو مکانیزم خودکار شما شد؛ می‌توانید با آن در شهر و دیار خود سفر کنید از فصل ۷ به بعد با مکانیزم خودکاری که در خود فعال کرده‌اید می‌توانید به سفرهای دور و نزدیک زندگی خود بروید و دشواری‌ها و چالش‌های زندگی خود را رقصان، شادان و خلاق طی کنید.

دکتر حسن حق شناس

استاد روانشناسی بالینی و نوروپسیکولوژی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

فصل اول:

تصویر ذهنی: کلید زندگی بدون محدودیت..... ۱

فصل دوم:

چگونه مکانیزم خلاق خودکار درونی خود را بیدار کنید؟..... ۱۱

فصل سوم:

تخیل، کلید دست یابی شما به مکانیزم موفقیت خودکار..... ۲۷

فصل چهارم:

چگونه از هیپنوتیزم باورهای کاذب آزاد شوید..... ۵۷

فصل پنجم:

چگونگی استفاده از قدرت تفکر منطقی..... ۷۵

فصل ششم:

در کمال آرامش، کارها را به مکانیزم موفقیت بسپارید..... ۹۱

فصل هفتم:

شادی عاداتی است برای همه..... ۱۰۹

فصل هشتم:

خصوصیات شخصیت کامیاب..... ۱۲۵

فصل نهم:

به طور تصادفی، در مسیر شکست قدم نگذارید..... ۱۴۷

فصل دهم:

زخم‌های احساسی را محو کنید و از شر چروک‌های روحی

رها شوید..... ۱۷۱

فهرست مطالب

فصل یازدهم:

چگونه به شخصیت واقعی خود، مجال بروز دهید؟..... ۱۹۳

فصل دوازدهم:

آرامش ذهنی، تولید ذهن شما..... ۲۱۹

فصل سیزدهم:

از وضعیتی بحرانی، موقعیتی پویا بسازید..... ۲۳۹

فصل چهاردهم:

پیروز شوید و اشتیاق به آن را زنده نگه دارید..... ۲۵۵

فصل پانزدهم:

عمر بیشتر و بهره‌ی افزون‌تر..... ۲۷۳

فصل شانزدهم:

داستان‌های واقعی زیر و رو شدن زندگی افراد به کمک

سایبرنتیک روان..... ۲۹۱

نمایه..... ۳۰۱