

سایکو-سایبرنتیک

(نسخه ویرایش شده و گسترش یافته)

نویسنده: مکسول مالتز

ترجمه: یاسین رحمانی

www.ketab.ir

سرشناسه:

ملتز، ماکسول، ۱۸۹۹ - ۱۹۷۵ م

Maltz, Maxwell

عنوان و نام پدیدآور:

سایکو-سایبرنتیک (نسخه ویرایش شده و گسترش یافته) نویسنده مکسول

مالتز: ترجمه یاسین رحمانی

مشخصات نشر: تهران:

سروش برتر، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری:

۲۴۲ ص- ۱۳/۱۳۵/۵ س.م.

شابک:

۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۲-۴۸-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

عنوان اصلی: Psycho-Cybernetics : updated and expanded, 2015

یادداشت:

کتاب حاضر نخستین بار با همین عنوان با ترجمه مریم رضایی توسط انتشارات

یادداشت:

نسیم قلم در سال ۱۴۰۲ ترجمه و منتشر شده است.

موضوع:

موفقیت، -- جنبه‌های روانشناسی

Success - Psychological aspects

موفقیت

Success

خودسازی

Self-actualization (Psychology)

اعتماد به نفس

Self-confidence

خودشناسی

Self-perception

رحمانی، یاسین، ۱۳۶۷ - مترجم

شناسه افزوده:

BF627

رده بندی کنگره:

۱۵۸/۱

رده بندی دیویی:

۹۷۶۵۷۷۷

شماره کتابشناسی ملی:

فیپا

وضعیت رکورد:

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن ناشر: ۰۹۳۵۲۴۰۸۱۹۹

مرکز پخش: yasinrahmani.com

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۲-۴۸-۳



انتشارات سروش برتر

فهرست

پیشگفتار مترجم	۵
پیشگفتار مت فیوری: چگونه زندگی من را تغییر داد؟	۱۰
مقدمه‌ای بر روان‌شناسی سایبرنتیک	۱۰
پیشگفتار نویسنده: راز استفاده از این کتاب برای تغییر زندگی	۱۷
فصل ۱: خودانگاره: کلید شما برای زندگی بهتر	۲۴
فصل ۲: کشف مکانیسم موفقیت در درون شما	۳۳
فصل ۳: تخیل: اولین کلید موفقیت شما	۴۱
فصل ۴: خود را از باورهای نادرست رها کنید.	۶۰
فصل ۵: چگونه از قدرت تفکر منطقی استفاده کنیم؟	۶۷
فصل ۶: آرام باشید و بگذارید مکانیسم موفقیت شما کار کند.	۷۶
فصل ۷: شما می‌توانید عادت به شادی کردن را در خودتان بسازید.	۸۸
فصل ۸: اجزای شخصیت "موفقیت" و نحوه به دست آوردن آن‌ها	۹۲
فصل ۹: مکانیسم شکست: چگونه می‌توان از آن به نفع خود استفاده کرد؟	۱۱۱
فصل ۱۰: چگونه آسیب‌های احساسی را از بین ببریم؟	۱۲۲
فصل ۱۱: چگونه قفل شخصیت واقعی خود را باز کنیم؟	۱۳۹
فصل ۱۲: آرام‌بخش‌هایی که خودتان می‌توانید انجام دهید	۱۵۸
فصل ۱۳: چگونه یک بحران را به یک فرصت خلاقانه تبدیل کنیم؟	۱۷۶
فصل ۱۴: چگونه می‌توان آن احساس برنده بودن را به دست آورد؟	۱۹۴
فصل ۱۵: سال‌های بیشتری زندگی کنید و زندگی بیشتری در سال داشته باشید.	۲۱۲
جمع‌بندی: آنچه می‌توانید با روان‌سایبرنتیک انتظار داشته باشید.	۲۳۰

پیشگفتار مترجم

این کتابی که اکنون در دستان شماست، برای من یاسین رحمانی، تنها یک کتاب معمولی نیست؛ بلکه سفری است که از سال ۱۳۸۵ آغاز شده و همچنان در حال پیمودن آن هستم. داستان من با این کتاب، قصه‌ای است که در آن همواره جستجوی پاسخ‌های بزرگ به سؤالاتی عمیق و بنیادین درباره زندگی، خودشناسی و ذهن، نقش مهمی ایفا کرده است.

اولین باری که با کتاب "روان‌شناسی تصویر ذهنی" آشنا شدم، در دورانی بود که تازه با مفاهیم خودشناسی، رشد شخصی و موفقیت آشنا شده بودم. آن زمان، ذهنم پر از سؤالات بی‌پاسخ بود. در پی یافتن پاسخی برای چرایی‌ها و چگونگی‌های زندگی، به این کتاب برخورددم. باید بگویم که همین کتاب بود که مسیری تازه را در زندگی من گشود؛ مسیری که مرا به سمت کشف درونیات خودم و ارتباط عمیق‌تر با ذهن و روان سوق داد. اما به رغم علاقه زیادی که به مباحث مطرح‌شده در کتاب داشتم، چالش بزرگی پیش روی من بود: زبان پیچیده و سنگین کتاب.

در آن روزها، وقتی کتاب را باز می‌کردم و شروع به خواندن می‌کردم، اغلب اوقات حس می‌کردم که بین من و مفاهیم آن یک سد نامرئی وجود دارد. زبان کتاب، به رغم ارزشمند بودن مفاهیمش، طوری بود که گاهی اوقات درک درست و دقیق آن برای من سخت می‌شد. حتی گاهی احساس می‌کردم که شاید این کتاب برای خوانندگانی نوشته شده که پیش‌زمینه‌ای قوی در روان‌شناسی دارند، و من هنوز در ابتدای این مسیرم. اما چیزی در درونم به من می‌گفت که این کتاب ارزش تمام تلاش‌هایم را دارد.

سال‌ها گذشت و هر بار که به این کتاب بازمی‌گشتم، باز همان احساس سردرگمی با من همراه بود. در همین دوران بود که کم‌کم فهمیدم مشکل تنها در من نیست؛ بلکه

بسیاری از دوستان و همکارانم نیز همین مشکل را با کتاب داشتند. آنان همواره از پیچیدگی زبان کتاب گلایه می کردند و این باعث می شد که نتوانند از مفاهیم آن به خوبی بهره مند شوند. با این حال، چیزی که مرا به ادامه مطالعه این کتاب ترغیب می کرد، نیرویی بود که در پس هر صفحه اش احساس می کردم. مفاهیمی که در این کتاب بیان شده، بی شک یکی از بهترین منابع برای شناخت عمیق از خود و ذهن انسان است.

از آنجایی که همیشه اعتقاد داشتم که دانش ارزشمند باید به شیوه ای ارائه شود که برای همگان قابل فهم باشد، تصمیم گرفتم که خودم این کتاب را ترجمه کنم. این تصمیم، حاصل سال ها مطالعه و تمرین با این کتاب بود. خواستم با این ترجمه، این سد نامرئی را بین خوانندگان و مفاهیم عالی این کتاب از میان بردارم و کاری کنم که دیگران نیز بتوانند به راحتی با این اثر فوق العاده ارتباط برقرار کنند.

برای ترجمه این کتاب ابتدا به دنبال ساده سازی زبان آن بودم. سعی کردم مفاهیم را به شکلی بیان کنم که برای همه، حتی کسانی که هیچ پیش زمینه ای در روان شناسی ندارند، قابل فهم و درک باشد. در این مسیر از تکنیک های مختلفی استفاده کردم تا مفاهیم را به زبان ساده و روان برگردانم، بدون اینکه از عمق و اصالت آن ها کاسته شود. ترجمه ای که در دستان شماست، حاصل تلاشی است که طی سال ها به ثمر رسیده است.

یکی از اهداف من در این ترجمه، این بود که خوانندگان بتوانند به راحتی از این کتاب بهره مند شوند و آن را به کار بگیرند. این کتاب، نه تنها یک منبع علمی ارزشمند است، بلکه یک راهنما برای زندگی بهتر و رسیدن به آرامش ذهنی است. تلاش کردم که این پیام مهم را به گونه ای منتقل کنم که هر کس، از هر سطحی از دانش، بتواند آن را درک کرده و به زندگی خود بیاورد.

در این مسیر، بارها و بارها به دوران دانشجویی‌ام بازگشتم، به زمانی که این کتاب را برای اولین بار خواندم و به مشکلاتی که با آن داشتم. این بازگشت به گذشته، به من کمک کرد تا بتوانم زبانی بیابم که هم ساده و روان باشد و هم از عمق و پیچیدگی مفاهیم نکاهد. به عبارت دیگر، سعی کردم همان کتابی را ارائه دهم که خودم آرزو داشتم در آن سال‌ها در دستانم داشته باشم.

اما این همه‌ی داستان نیست. در طول این سال‌ها، من خودم نیز با مفاهیم این کتاب زندگی کرده‌ام. بارها و بارها، وقتی درگیر چالش‌های زندگی شدم، به این کتاب بازگشتم و از آموزه‌های آن استفاده کردم. این کتاب، برای من تنها یک منبع مطالعه نبوده؛ بلکه یک راهنما و مشاور در لحظات سخت زندگی بوده است. هر بار که در زندگی‌ام به چالشی برخوردیم، این کتاب به من کمک کرد که ذهنم را به سوی هدفی سازنده و مفید هدایت کنم، درست همان‌طور که دکتر مالتز در این کتاب آموزش داده است.

یکی از اصلی‌ترین آموزه‌های این کتاب که من شخصاً آن را در زندگی‌ام به کار بسته‌ام، مفهوم "تصور ذهنی" است. به باور من، این مفهوم یکی از مهم‌ترین و کلیدی‌ترین مفاهیمی است که هر انسانی باید با آن آشنا شود. تصور ذهنی، آنچه که شما از خودتان و جهان پیرامون‌تان می‌سازید، نه تنها بر احساسات و رفتارهای شما تاثیر می‌گذارد، بلکه در نهایت می‌تواند مسیر زندگی‌تان را نیز شکل دهد. این مفهوم، همان چیزی است که من سعی کردم در این ترجمه به بهترین شکل ممکن بیان کنم، تا خوانندگان بتوانند آن را به راحتی درک کرده و در زندگی خود به کار بگیرند.

همچنین، در این ترجمه سعی کردم که به مفاهیم کلیدی دیگری مانند "رشد شخصی"، "خودشناسی"، و "آرامش ذهنی" نیز توجه ویژه‌ای داشته باشم. این مفاهیم، اساس روان‌شناسی تصویر ذهنی را تشکیل می‌دهند و اگر خواننده بتواند به درستی آن‌ها را درک کند، می‌تواند تغییرات بزرگی در زندگی خود ایجاد کند.

یکی دیگر از چالش‌هایی که در ترجمه این کتاب با آن مواجه شدم، این بود که چگونه می‌توانم مفاهیم پیچیده روان‌شناسی را به زبانی ساده و قابل فهم برای همگان ترجمه کنم. برای این منظور، از تکنیک‌های مختلفی استفاده کردم؛ از جمله استفاده از مثال‌های ساده و قابل لمس برای توضیح مفاهیم پیچیده. همچنین سعی کردم از زبانی استفاده کنم که به خواننده حس نزدیکی و آشنایی بدهد، تا بتواند به راحتی با مفاهیم کتاب ارتباط برقرار کند.

به عنوان مثال، وقتی دکتر مالتز درباره اهمیت "تصور ذهنی" صحبت می‌کند، من تلاش کردم تا این مفهوم را به گونه‌ای بیان کنم که خواننده بتواند به راحتی آن را درک کرده و در زندگی خود به کار بگیرد. تصور ذهنی، به زبان ساده، همان چیزی است که شما از خودتان و جهان پیرامون‌تان در ذهن‌تان می‌سازید. این تصویر، نه تنها بر احساسات و رفتارهای شما تاثیر می‌گذارد، بلکه در نهایت می‌تواند مسیر زندگی‌تان را نیز شکل دهد. این مفهوم، همان چیزی است که من سعی کردم در این ترجمه به بهترین شکل ممکن بیان کنم. تا خوانندگان بتوانند آن را به راحتی درک کرده و در زندگی خود به کار بگیرند.

در نهایت، باید بگویم که این کتاب برای من تنها یک اثر علمی نیست؛ بلکه راهنمایی برای زندگی بهتر و رسیدن به آرامش ذهنی است. امیدوارم که این ترجمه بتواند به شما کمک کند تا مفاهیم این کتاب را به راحتی درک کرده و آن‌ها را در زندگی‌تان به کار بگیرید. اگر بتوانید حتی یکی از آموزه‌های این کتاب را در زندگی خود به کار بگیرید، به شما قول می‌دهم که تغییرات بزرگی را در زندگی‌تان مشاهده خواهید کرد.

این کتاب، به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید ذهن‌تان را به سوی هدفی سازنده و مفید هدایت کنید و به آرامش ذهنی دست یابید. امیدوارم که این ترجمه بتواند به شما کمک کند تا به این هدف برسید و زندگی‌تان را بهبود ببخشید.

در پایان، از شما خواننده‌ی عزیز می‌خواهم که با دقت و صبر این کتاب را مطالعه کنید و مفاهیم آن را به خوبی درک کنید. این کتاب، هدیه‌ای است که به شما کمک می‌کند تا به بهترین نسخه از خودتان تبدیل شوید. امیدوارم که این ترجمه بتواند شما را در این مسیر همراهی کند.

با عشق و نور
یاسین رحمانی

www.ketab.ir

پیشگفتار مت فیوری: چگونه زندگی من را تغییر داد؟

دو نوع کتاب خودیاری وجود دارد: کتاب‌هایی که می‌خوانید و می‌گویید: "چه کتاب خوبی است" و کتاب‌هایی که عمیقاً تجربه می‌کنید و زندگی‌تان را برای همیشه تغییر می‌دهند. وقتی واقعاً یک کتاب خودیاری عالی را تجربه می‌کنید، می‌توانید تاریخ و زمان برخورد با آن را به یاد بیاورید و تفاوت میان فردی که پیش از خواندن کتاب بودید و کسی که اکنون هستید را به وضوح تشخیص دهید.

این همان چیزی است که با خواندن کتاب‌های "سایکو-سایبرنتیک" اثر مکسول مالتز، MD، که به عنوان یک کلاسیک در زمینه خودیاری شناخته می‌شود، اتفاق می‌افتد. از زمان انتشار اولین نسخه آن در سال ۱۹۶۰، "سایکو-سایبرنتیک" بیش از ۳۵ میلیون نسخه در سراسر جهان فروش رفته است. افرادی که این کتاب را مطالعه کرده‌اند، در تمام جنبه‌های زندگی خود به سطوح بالاتری از موفقیت دست یافته‌اند. صنعت خودیاری نیز تحت تأثیر این کتاب تغییر کرده است. امروزه، تقریباً هر چیزی که در مورد تجسم یا تصویرسازی ذهنی نوشته و بحث می‌شود، به طور مستقیم تحت تأثیر کار مالتز است و عمیقاً به اصول روان‌شناسی سایبرنتیک ریشه دارد.

مقدمه‌ای بر روان‌شناسی سایبرنتیک

در فوریه ۱۹۸۷، به محض فارغ‌التحصیلی از کالج و نقل مکان به کالیفرنیا، تصمیم گرفتم به عنوان یک مربی تناسب اندام شخصی فعالیت خود را آغاز کنم.

با توجه به این که عنوان ملی در کشتی کالج را کسب کرده بودم و توسط قهرمانان المپیک دن گیبیل و بروس بامگارتر آموزش دیده بودم، فکر می‌کردم می‌توانم چیزهای

ارزشمندی به ورزشکاران جوان و کسانی که به دنبال بهبود آمادگی جسمانی هستند، آموزش دهم.

با این حال، هنگامی که این حرفه را آغاز کردم، احساس می‌کردم که چیزی مانع من شده است. این ندای درونی به من می‌گفت که به اندازه کافی خوب نیستم و نمی‌توانم به موفقیت برسم.

صادقانه بگویم: اولاً، هیچ تجربه کاری نداشتم. دوم، پول زیادی نداشتم. و سوم، در اعماق وجود احساس می‌کردم که یک شکست‌خورده هستم — حتی قبل از شروع. تصور کنید، من می‌خواستم موفق شوم اما احساس می‌کردم که یک شکست‌خورده‌ام.

چرا احساس شکست می‌کردم؟

وقتی به این سوال فکر می‌کنم، به یاد می‌آورم که در دوران دبیرستان هدفم این بود که برای دن گیبل در دانشگاه آیووا کشتی بگیرم. به آن هدف رسیدم — اما مرد شماره یک در کلاس وزنم نبودم. تقریباً همیشه شماره دو بودم. من در مسابقات و دیدارهای دوگانه زیادی شرکت کردم و در اکثر آنها پیروز شدم — اما در ره اول نبودم. پس از فصل دوم، به دانشگاه ادینبورو در پنسیلوانیا منتقل شدم و در آنجا به موفقیت‌های بیشتری دست یافتم.

در طول سال‌های جوانی‌ام در ادینبورو، رکورد برد یک فصل برای تیم (۳۹ پیروزی) را ثبت کردم و عنوان ملی NCAA II را کسب کردم. پس از کسب عنوان دسته دوم، در رتبه هفتم کشور قرار گرفتم و به مسابقات دسته یک راه یافتم. اهدافم این بود که نه تنها در تورنمنتی که قبلاً پیروز شده بودم، بلکه در تورنمنت دسته اول نیز پیروز شوم. اما متأسفانه نتوانستم به آن اهداف برسم و شکست خوردم. با این حال، کاملاً مصمم بودم که به عنوان یک ارشد برگردم و عملکرد ضعیف خود را جبران کنم. در سال آخر،

با وجود داشتن مهارت‌های بیشتر، دوباره نتوانستم به موفقیت دست یابم و در مسابقات دسته دوم به رتبه پنجم رسیدم.

دلایل زیادی وجود داشت که می‌توانستم برای عدم موفقیت خود بیاورم، اما در آن زمان نمی‌توانستم به درستی آنها را شناسایی کنم. و زمانی که کار خود را شروع کردم، فکر می‌کردم که همین دلایل باعث نگرانی و ترس من از آینده شده است.

سرنوشت به گونه‌ای پیش رفت که در اوایل ماه مه ۱۹۸۷، وقتی به دلیل کمبود مشتری تقریباً از کار افتاده بودم، جک، یک کارآفرین موفق ۵۷ ساله، برای ۱۲ جلسه ثبت نام کرد. هر بار که او برای تمرین حاضر می‌شد، کتاب‌های دفترم را بررسی می‌کرد و این موضوع به بحثی پرجنب و جوش درباره آنچه می‌خواندیم منجر می‌شد.

در جلسه پنجم جک، زمانی که او در بین ست‌ها استراحت می‌کرد، این سوال زندگی‌ساز را پرسید: "مت، آیا تا به حال کتاب روان‌شناسی سایبرنتیک را خوانده‌ای؟" پاسخ دادم: "نه." "خوب است؟"

جک پاسخ داد: "خب، این کتاب چیزی شبیه کتاب مقدس خودیاری است. واقعاً باید آن را بخوانید." در ادامه، جک با من درباره موفقیت و "خودانگاره" صحبت کرد. او توضیح داد که دکتر مالتز، جراح پلاستیک، متوجه شده بود که انسان نمی‌تواند از آنچه که خود را می‌بیند فراتر برود. جک گفت: "آینده ما توسط نقشه ذهنی که در ضمیر ناخودآگاه خود داریم، کنترل می‌شود و تعیین می‌کند که فکر می‌کنیم به کجا تعلق داریم. اگر می‌خواهید مشتریان بیشتری جذب کنید و پول بیشتری کسب کنید، باید خودانگاره‌تان را بهبود بدهید. تلاش برای رسیدن به موفقیت بدون گسترش خودانگاره، به تغییرات مثبت پایدار منجر نمی‌شود." بعد از درس جک، به نزدیک‌ترین کتابفروشی رفتم و نسخه‌ای از "سایکو-سایبرنتیک" را خریدم و به دفترم برگشتم تا شروع به خواندن کنم. دکتر مالتز در پیشگفتار این کتاب نوشته است: "این کتاب نه تنها برای خواندن، بلکه برای تجربه طراحی شده است. با خواندن کتاب می‌توانید اطلاعات کسب

کنید، اما برای "تجربه کردن" آن باید خلاقانه به اطلاعات پاسخ دهید." او همچنین به خوانندگان توصیه می‌کند که به تمرین تکنیک‌های کتاب ادامه دهند و حداقل ۲۱ روز به قضاوت خود پایبند باشند - مدت زمانی که اکنون تحقیقات تأیید می‌کند برای ایجاد تغییرات لازم است. او به خوانندگان هشدار می‌دهد که تکنیک‌ها را بیش از حد تحلیل نکنند، نقد نکنند یا در مورد کارایی آنها فکر نکنند. او می‌افزاید: "شما تنها می‌توانید با انجام تکنیک‌ها و قضاوت درباره نتایج، اثربخشی آنها را ثابت کنید."

من نیز همین کار را کردم و به زودی متوجه شدم که چرا احساس شکست می‌کنم و چگونه این "خودانگاره" ضعیف واقعاً مرا در کسب و کارم متوقف کرده است.

خلاصه اینکه، احساس شکست می‌کردم زیرا ناامیدی‌ها و شکست‌های گذشته‌ام را به یاد می‌آوردم. هر روز، وقتی احساس بدی نسبت به خودم داشتم، گویی که صورتم را با خاطرات بد گذشته مالیده‌ام، به جای اینکه با یادآوری موفقیت‌ها و دستاوردهای گذشته، به خودم روحیه بدهم.

در اینجا تصویری از چیزی است که به خودم می‌گفتم: بله، من به هدفم رسیدم که در آیووا کشتی بگیرم و توسط دن گیبل مربیگری کنم، اما من بهترین در کلاس وزنه نبودم. بله، من در ادینبورو عنوان ملی را کسب کردم، اما نتوانستم به عنوان بزرگسالان یا دسته اول دست یابم. بله، من یک رکورد فصل را ثبت کردم، اما در تمام مسابقاتم پیروز نشدم.

من همه چیز را نبردم. علاوه بر این، متوجه شدم که داشتن هدف و تفکر مثبت کافی نیست. هیچ‌کس به من نگفته بود که به "خودانگاره" توجه کنم. با وجود یادگیری خودهیپنوتیزم که فکر می‌کردم به روحیه‌ام کمک می‌کند، هیچ‌کس به من یاد نداده بود که به گذشته برگردم و بهترین خاطراتم را زنده کنم. هرگز به من یاد نداده بودند که آنچه را که می‌خواهم به تصویر بکشم و احساس کنم می‌توانم به آن دست یابم.

این احساسات شکست را در اعماق وجودم حمل می‌کردم و بر تجارت و تمام جنبه‌های زندگی‌ام تأثیر می‌گذاشت. به همین دلیل، دوباره برای خودم اهداف تعیین می‌کردم و واقعاً می‌خواستم موفق شوم. اما در عین حال، شک داشتم که آیا برای آموزش دیگران به اندازه کافی خوب هستم یا نه. بالاخره من کی بودم؟ قهرمان جهانی یا قهرمان المپیک نبودم. من "فقط" یک بار قهرمان ملی بودم.

سایکو-سایبرنتیک را به دقت مطالعه کردم و آنچه را که باید روزانه انجام می‌دادم، کشف و تجربه کردم. این کاری بود که قبلاً انجام نداده بودم. قرار بود وارد "تئاتر ذهن" شوم که دکتر مالتز به آن اشاره کرده است. چشمانم را می‌بستم و بهترین لحظاتم را به یاد می‌آوردم و دوباره تجربه می‌کردم - گویی که آنها یک فیلم ذهنی بودند. پیروزی‌ها، موفقیت‌ها، و شادترین لحظاتم.

پس از اینکه خود را دوباره زنده کردم و در بهترین حالت خود تجربه کردم، توانستم از تخیلیم به همان شیوه‌ای استفاده کنم که از حافظه‌ام بهره برده بودم. می‌توانستم تصور کنم و احساس کنم که به هدفی در آینده می‌رسم، اما آن را طوری تجربه می‌کردم که گویی اکنون در حال وقوع است. مانند یک یادآوری از هدفی که قبلاً به آن دست یافته‌ام.

زمانی که این تکنیک را به کار گرفتم، همه چیز برایم شروع به تغییر کرد. فوراً - بله، منظورم فوراً - احساس خوبی داشتم. احساس خوشبختی کردم. احساس موفقیت و برنده بودن کردم.

این احساس عجیب بود. از نظر عقلی، هیچ معنایی نداشت. حالا چطور می‌توانستم خوشحال باشم؟ حالا چطور می‌توانستم احساس موفقیت کنم؟ آیا برای اینکه احساس خوبی داشته باشم، خوشحال باشم، مجبور بودم به اهدافم برسم؟ و چه درباره شکست‌ها؟ آیا آنها به سادگی فراموش شده بودند؟ آیا قرار نبود برای همیشه احساس بدی داشته باشم به خاطر نرسیدن به اهدافم؟

در اینجا است که نمی‌توان سایکوسایبرنتیک را تنها با خواندن منفعلانه درک کرد. اینجا است که نمی‌توان آن را با تحلیل، استدلال، مناظره یا روشنفکری فهمید. باید حقیقت آن را تجربه کنید تا حقیقت را بشناسید. صرف خواندن کلمات، حقیقت را به شما نشان نمی‌دهد یا تجربه آن را به شما نمی‌دهد.

از آن روز باشکوه در اردیبهشت ۱۳۶۶، من به موفقیت‌های زیادی دست یافته‌ام. فهرست دستاوردها، موفقیت‌ها و پیروزی‌هایی که به یاد می‌آورم، بسیار طولانی است. در کوتاه مدت، یک کسب‌وکار تناسب اندام شخصی موفق راه‌اندازی کردم. سپس، در سال ۱۹۹۷، در سن ۲۴ سالگی، قهرمانی جهانی در کونگ‌فو را در پکن، چین کسب کردم و چینی‌ها را در بازی خودشان شکست دادم - کاری که هیچ آمریکایی دیگری تا آن زمان انجام ن داده بود.

از آن زمان تاکنون، کتاب نوشته‌ام و برنامه‌های تناسب اندام و هنرهای رزمی ایجاد کرده‌ام که مخاطبان جهانی پیدا کرده است. در سال ۲۰۰۳، دوستم دن کندی، که در آن زمان ریاست بنیاد روان‌شناسی سایبرنتیک را بر عهده داشت، از من خواست که مسئولیت وبسایت این بنیاد را بر عهده بگیرم. دو سال بعد، این شرکت را خریدم و از آن به بعد سمینارهایی در زمینه روان‌شناسی سایبرنتیک برگزار کرده‌ام و مربیگری گروهی و فردی را در تکنیک‌ها و اصول آن انجام داده‌ام. بسیاری از افرادی که با آنها کار کرده‌ام، گواهی خواهند داد که به روش‌هایی که هرگز فکر نمی‌کردند موفق بوده‌اند. کارآفرینان، پزشکان، فروشندگان، ورزشکاران، وکلا، مربیان، معلمان، موسیقی‌دانان، نویسندگان و دیگران از هر طبقه‌ای از زندگی از دانشی که دکتر مالتز بسیار شیوا تدریس کرده است، بهره‌مند شده‌اند. آنها، مانند میلیون‌ها نفر دیگر که با روان‌شناسی سایبرنتیک آشنا شده‌اند، زندگی خود را بهبود بخشیده‌اند.

با خواندن این کتاب، یکی از بسیاری از رازهایی که متوجه خواهید شد این است: شما می‌توانید اکنون و هر روزی که برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنید، خوشحال

باشید. وقتی شادی را در طول مسیر کشف کردید - به جای اینکه تنها زمانی که به هدفی دست یافته‌اید، خوشحال باشید - در واقع به وعده‌های سایکوسایبرنتیک عمل کرده‌اید.

در کتاب خود اکنون می‌توانم به وضوح ببینم، در مورد تأثیر روان‌شناسی سایبرنتیک بر حرفه او نوشته‌ام و به راحتی می‌توان درک کرد که چرا او اینقدر علاقه دارد بگوید: "هیچ راهی برای خوشبختی وجود ندارد. شادی راه است."

در این نسخه از سایکوسایبرنتیک، بیشتر سخنان دکتر مالتز همان‌طور که در نسخه اصلی نوشته شده بودند، باقی مانده است تا پیام او به وضوح و تأثیرگذاری اولیه خود را حفظ کند. تغییرات اندکی که در متن ایجاد شده‌اند، تنها به منظور دسترسی آسان‌تر به مطالب برای خوانندگان معاصر انجام شده است.

مشارکت‌های من در این نسخه شامل پیش‌گفتار و پس‌گفتار، به همراه تفسیری است که معتقدم می‌تواند در استفاده از فرآیند بهبود خودانگاره، راهنمایی و درک بیشتری ارائه دهد.

مت فیوری

رئیس بنیاد روان‌شناسی سایبرنتیک

پیشگفتار نویسنده: راز استفاده از این کتاب برای تغییر زندگی

کشف "خودانگاره" (خودانگاره یعنی تصویری که ما از خودمان در ذهنمان داریم) به عنوان یک پیشرفت مهم در روان‌شناسی و زمینه شخصیت خلاق شناخته می‌شود. اهمیت این مفهوم از اوایل دهه ۱۹۵۰ شناخته شد، اما پیش از معرفی "سایکو-سایبرنتیک"، به اندازه کافی درباره‌اش نوشته نشده بود. جالب است که این نبود نوشته‌های بیشتر نه به این دلیل که "روان‌شناسی خودانگاره" موثر نبوده است، بلکه به این دلیل است که این روش به طور شگفت‌آوری موفق عمل کرده است. همانطور که یکی از همکارانم گفت، "من تمایلی به انتشار یافته‌های خود ندارم، زیرا ممکن است به اغراق متهم شوم یا به اشتباه گمان کنند که قصد راه‌اندازی یک فرقه را دارم."

من هم همین حس را دارم. هر کتابی که درباره این موضوع بنویسم، ممکن است از سوی برخی همکارانم به دلیل غیرمعمارف بودنش مورد انتقاد قرار گیرد. از طرفی، نوشتن کتابی در زمینه روان‌شناسی از سوی یک جراح پلاستیک تا حدی غیرمعمول است. از طرف دیگر، کاوش در زمینه‌هایی مانند فیزیک و علم سایبرنتیک برای بررسی رفتار انسان، احتمالاً غیرمعمول‌تر تلقی می‌شود.

پاسخ من به این موضوع این است که هر جراح پلاستیک خوبی باید تا حدی روان‌شناس نیز باشد، حتی اگر به طور رسمی به این دانش مسلط نباشد. وقتی چهره یک فرد را تغییر می‌دهید، معمولاً زندگی او را نیز تغییر می‌دهید. تغییر تصویر فیزیکی او به تغییر شخصیت و رفتار و حتی گاهی استعدادها و توانایی‌هایش منجر می‌شود.

زیبایی فراتر از سطح پوست

یک جراح پلاستیک تنها چهره یک فرد را تغییر نمی‌دهد؛ بلکه به درون او نیز نفوذ می‌کند. برش‌هایی که انجام می‌دهد، عمیق‌تر از سطح پوست هستند و اغلب به عمق روان نفوذ می‌کنند. من به زودی متوجه شدم که این مسئولیت بزرگی است و برای انجام درست این کار، باید دانش تخصصی لازم را داشته باشم. هیچ پزشک مسئولیتی بدون دانش و آموزش کافی برای جراحی پلاستیک انجام نمی‌دهد. بنابراین، اگر تغییر چهره فرد به تغییر درون او منجر می‌شود، من نیز باید به همان اندازه در این زمینه متخصص باشم.

شکست‌هایی که منجر به موفقیت شد

در کتاب قلبی‌ام، که حدود ۲۰ سال پیش منتشر شد (با عنوان "چهره‌های جدید، آینده‌های جدید")، به بررسی تاریخچه مواردی پرداختم که در آن‌ها جراحی پلاستیک، به‌ویژه جراحی پلاستیک صورت، زندگی‌های جدیدی برای افراد به ارمغان آورده است. این کتاب به تغییرات چشمگیر در شخصیت افراد بعد از تغییر چهره‌شان پرداخته بود. اما از تجربیاتم یاد گرفتم که شکست‌ها به اندازه موفقیت‌ها آموزنده هستند.

برخی بیماران پس از جراحی، تغییرات شخصیتی را نشان ندادند. بیشتر افرادی که چهره‌های زشت یا ویژگی‌های ناپسندشان با جراحی اصلاح شده بود، به سرعت عزت نفس و اعتماد به نفسشان افزایش یافت. اما در مواردی، بیمار همچنان احساس ناکافی و حقارت می‌کرد و به نظر می‌رسید که انگار هنوز چهره‌ای زشت دارد. این موضوع به من نشان داد که تغییر تصویر فیزیکی به تنهایی "کلید" تغییر در شخصیت نیست. چیز دیگری وجود دارد که معمولاً تحت تأثیر جراحی صورت قرار می‌گیرد، اما گاهی نه. وقتی این "چیز دیگر" تغییر کند، خود فرد تغییر می‌کند.

چهره شخصیت

به نظر می‌رسد که شخصیت هر فرد، خود "چهره" خاصی دارد. اگر این "چهره شخصیت" زخم‌خورده، تحریف شده یا منفی باشد، فرد به رغم تغییرات ظاهری، همچنان نقش منفی خود را در رفتار ایفا می‌کند. اگر بتوان این "چهره شخصیت" را بازسازی کرد و زخم‌های عاطفی قدیمی را درمان کرد، تغییرات واقعی در فرد به وجود می‌آید، حتی بدون جراحی پلاستیک. وقتی شروع به بررسی این موضوع کردم، متوجه شدم که "خودانگاره" کلید اصلی شخصیت و رفتار است.

حقیقت جایی است که آن را پیدا کنید

من همیشه معتقد بودم که باید به هر جایی بروم تا حقیقت را پیدا کنم، حتی اگر این مسیر مرا از مرزها عبور دهد. وقتی تصمیم به جراحی پلاستیک گرفتم، پزشکان آلمانی در این زمینه پیشرفته‌تر از دیگر کشورها بودند، بنابراین به آلمان رفتم.

در جستجوی "خودانگاره"، مجبور شدم از مرزهای علمی عبور کنم. اگرچه روان‌شناسی به اهمیت خودانگاره و تأثیر آن بر رفتار انسان پی برده بود، اما پاسخ به چگونگی تأثیر آن و چگونگی ایجاد شخصیت جدید، در سیستم عصبی انسان و "به نحوی" مبهم بود. بیشتر پاسخ‌هایم را در علم جدید سایبرنتیک پیدا کردم که به بررسی رفتار هدفمند و سیستم‌های مکانیکی پرداخته است. جالب است که سایبرنتیک از کار فیزیکدانان و ریاضیدانان برخاسته است، به‌ویژه هنگامی که درک کنیم که سایبرنتیک به رفتار هدفمند ماشین‌ها مربوط می‌شود.

چگونه می‌توانید از این دانش جدید استفاده کنید

در این کتاب، نه تنها تلاش کرده‌ام شما را با این دانش جدید در زمینه سایبرنتیک آشنا کنم، بلکه نشان دهم چگونه می‌توانید از آن در زندگی خود برای دستیابی به اهداف مهم استفاده کنید.

اصول کلی

خودانگاره کلید شخصیت و رفتار انسان است. تغییر خودانگاره به تغییر شخصیت و رفتار منجر می‌شود. علاوه بر این، خودانگاره مرزهای موفقیت فردی را تعیین می‌کند و مشخص می‌کند که فرد چه کاری می‌تواند انجام دهد و چه کاری نمی‌تواند. با گسترش خودانگاره، می‌توانید "حوزه ممکن" را گسترش دهید و قابلیت‌های جدیدی پیدا کنید. روان‌شناسی خودانگاره توضیح می‌دهد که چرا "مثبت‌اندیشی" با برخی افراد مؤثر است و با دیگران نه. برای درک و استفاده از این روان‌شناسی، باید با مکانیسمی که برای رسیدن به هدف‌های خود به کار می‌رود آشنا شوید. شواهد علمی نشان می‌دهد که مغز و سیستم عصبی انسان به طور هدفمند بر اساس اصول سایبرنتیک عمل می‌کند تا اهداف فردی را تحقق بخشد.

راز تجربه برای تغییر زندگی شما

خودانگاره، چه به نفع یا ضرر شما، تنها با عقل یا دانش نظری تغییر نمی‌کند. بلکه این خودانگاره از طریق "تجربه" تغییر می‌یابد. شما به‌طور آگاهانه یا ناآگاهانه، خودانگاره را با تجربیات گذشته‌تان شکل داده‌اید و همین شیوه را می‌توان برای تغییر آن به کار برد.

کودکی که فقط در مورد عشق آموزش می‌بیند، به بزرگسالی سالم و شاد تبدیل نمی‌شود؛ بلکه کودکی که عشق را تجربه کرده است، به این رشد می‌رسد. اعتماد به نفس و متانت ما نتیجه‌ی تجربیات زندگی‌مان است، نه فقط آموزه‌های ذهنی.

روانشناسی خودانگاره شکاف‌ها و تعارضات میان روش‌های درمانی مختلف را پر می‌کند. این روانشناسی، مخرج مشترکی برای مشاوره‌های مستقیم و غیرمستقیم، روانشناسی بالینی، روانکاوی و حتی پیشنهادهای خودکار ارائه می‌دهد. تمام این روش‌ها از تجربیات خلاقانه برای ساختن تصویری بهتر از خود استفاده می‌کنند. به‌عنوان مثال،

در روانکاوی، درمانگران بیمار را تشویق می‌کنند تا احساسات و افکار منفی خود را بیان کنند و ممکن است برای اولین بار در زندگی بیمار، پذیرش و ارزشمندی به‌عنوان یک انسان را تجربه کند.

کشف علم "تجربه مصنوعی"

یک کشف مهم در روانشناسی تجربی و بالینی به ما این امکان را می‌دهد که از "تجربه کردن" به‌عنوان روشی مستقیم و کنترل‌شده برای تغییر خودانگاره استفاده کنیم. تجربیات واقعی می‌توانند سخت و بی‌رحم باشند. برای مثال، ارتش می‌تواند برخی از جوانان را "مرد" بسازد، اما ممکن است باعث ایجاد مشکلات روانی نیز شود. به همین ترتیب، تجربه موفقیت‌های گذشته به ما اعتماد به نفس می‌دهد، اما فردی که تنها شکست را تجربه کرده است، ممکن است نتواند از این خاطرات بهره‌برداری کند.

اما کشف دیگری به‌طور عمده این مشکل را حل کرده است. تحقیقات نشان می‌دهند که سیستم عصبی انسان قادر نیست تفاوت بین یک تجربه واقعی و یک تجربه تخیلی با جزئیات را تشخیص دهد. برای مثال، آزمایش‌ها نشان داده‌اند که تجربه‌های "مصنوعی" در آزمایشگاه‌ها می‌توانند بهبودهایی در مهارت‌های ورزشی و اجتماعی ایجاد کنند. این کشف به ما این امکان را می‌دهد که تجربیات جدید را به‌صورت ذهنی و تحت کنترل ایجاد کنیم.

راز استفاده از این کتاب برای تغییر زندگی شما

این کتاب نه تنها برای خواندن، بلکه برای "تجربه" طراحی شده است. با خواندن کتاب، اطلاعاتی کسب خواهید کرد، اما برای "تجربه کردن" باید به‌طور فعال به اطلاعات پاسخ دهید. کسب اطلاعات به‌تنهایی منفعل است، درحالی‌که تجربه کردن فعال است و باعث تغییر در سیستم عصبی و مغز شما می‌شود.

کتاب به گونه‌ای طراحی شده که شما را به "تجربه" وادار کند و تاریخچه‌های پیش ساخته را به حداقل رسانده است. به جای آن، از شما خواسته می‌شود که با استفاده از تخیل و حافظه، "تاریخچه پرونده" خود را ارائه دهید.

در سراسر کتاب، تمرین‌های خاصی وجود دارد که باید انجام دهید. این تمرین‌ها ساده و آسان هستند، اما برای دستیابی به نتایج بهتر، باید به‌طور منظم انجام شوند.

قضاوت را برای ۲۱ روز رها کنید

اگر در هنگام تمرین تکنیک‌های کتاب، تغییرات فوری مشاهده نکردید، از قضاوت خودداری کنید. قضاوت خود را برای حداقل ۲۱ روز به تأخیر بیندازید و به تمرین ادامه دهید. تغییر در تصویر ذهنی معمولاً به حدود ۲۱ روز نیاز دارد تا قابل مشاهده شود. این موضوع در جراحی پلاستیک، تغییرات جسمی و حتی در خانه‌های جدید نیز مشاهده می‌شود.

اگر قضاوت انتقادی خود را برای سه هفته اول محفوظ نگه دارید، از کتاب بهره بیشتری خواهید برد. در این مدت، از "بالای شانه" به خود نگاه نکنید و پیشرفت را اندازه‌گیری نکنید. تمرینات را انجام دهید و به روش‌های جدید فکر کردن به خود ادامه دهید، حتی اگر احساس ریاکاری کنید یا تصویر جدید از خود کمی ناراحت‌کننده به نظر برسد.

ایده‌ها و مفاهیم کتاب را نمی‌توان فقط با استدلال عقلی یا صحبت کردن اثبات کرد. باید آنها را انجام دهید و نتایج را مشاهده کنید. من از شما می‌خواهم که قضاوت انتقادی را برای ۲۱ روز به تعویق بیندازید تا به خود فرصت دهید تا این ایده‌ها را در زندگی خود آزمایش کنید.

ساخت یک تصویر کافی از خود، یک فرآیند مداوم است و نمی‌توان آن را در سه هفته کامل کرد، اما در این مدت می‌توانید پیشرفت‌های چشمگیری را تجربه کنید.