

سایکوسپرننتیک

علم کنترل ذهن

کلید طلایی زندگی بهتر

کشف تصویر ذهنی، مهم‌ترین کشف روان‌شناسی در قرن حاضر است. دانسته و ندانسته، هر کدام از ما، «پیش‌طرح» یا تصویری از ذهن خویش را یدک می‌کشیم؛ البته ممکن است از آن اطلاع زیادی نداشته باشیم و چه‌بسا که امکان ترک آگاهانه‌ی آن هم وجود نداشته باشد.

«پری اسکات دکی»، یکی از پیش‌مقدمان روان‌شناسی «تصویرذهنی»، معتقد بود اگر دانش‌آموزی در یادگرفتن درسی با مشکل روبه‌رو باشد، احتمالاً دلیل‌اش این است که موضوع مورد اشاره (از نقطه‌نظر دانش‌آموز) با باورهایش ناسازگاری دارد.

در یک آزمایش کنترل‌شده، «آرای اندال» روان‌شناس، ثابت‌کرد تمرین ذهنی برای پرتاب «دارت» به آن‌گونه که شخص، هرروز مدتی را مقابل هدف می‌نشیند و پرتاب «دارت» را در ذهن تصور می‌کند، به‌قدر تمرینات واقعی سبب پیشرفت مهارت پرتاب می‌شود. آزمایش‌های مشابه این در سراسر جهان در زمینه‌های مختلف از جمله یادگیری، درمان، زیبایی و... صورت‌گرفت و نشان‌دهنده‌ی تأثیرات شگرف تصاویر ذهنی بود. بنا به اظهارنظر دو تن از روان‌شناسان مؤسسه‌ی «وکران لوس آنجلس»، برخی بیماران روانی، صرفاً با تصور این که آدم‌های معقولی هستند، درمان یا مدت بیماری‌شان، کوتاه می‌شود و طبق اطلاعی که «دکتر هارام گریسون» و «دکتر لئونارد بی‌الینگر» به انجمن روان‌شناسان آمریکا داده‌اند، این شیوه را روی ۴۵ بیماری که به‌خاطر اختلالات عصبی، بستری بوده‌اند، تجربه کرده‌اند. بنا به گزارش این روان‌شناسان، ۳/۴ این عده، پاسخ‌های مناسبی داده‌اند و تغییر پاسخ‌های بعضی از آنان، بسیار چشم‌گیر بود.

اگر بخواهید از «تصاویر ذهنی» جهت ایجاد آرامش و کنترل استرس در زندگی استفاده کنید، ۲۱ شب در رختخواب لحظات شیرین زندگی خود را با جملات مثبت بر ذهن مرور کنید.

جهت ایجاد هرگونه تغییر ذهنی، باید از این روش استفاده کرد. معمولاً ایجاد هر تغییر محسوسی در تصویر ذهنی، دست‌کم ۲۱ روز طول می‌کشد. پس از هر عمل جراحی پلاستیک، ۲۱ روز طول می‌کشد تا بیمار به‌صورت جدیدش عادت کند. وقتی بازو یا ساق پای فردی قطع شود، بیمار تا ۲۱ روز در خیال اندام قطع‌شده باقی‌می‌ماند. این پدیده‌ها و بسیاری از پدیده‌های مشهور دیگر، نشان می‌دهد که دست‌کم ۲۱ روز برای تحلیل یک تصویر ذهنی کهته و ایجاد تصویر ذهنی جدید، زمان لازم است.

تصویر ذهنی، همان تصویری‌ست که از خویش داریم و براساس باورهایی که از خویش داریم، ساخته شده است. درائر دو اکتشاف مهم، این تصویر ذهنی، «کلید طلایی زندگی بهتر» می‌شود:

۱- همه‌ی اعمال، احساسات، رفتارها و حتی توانایی‌های مان براساس تصویر ذهنی، شکل می‌گیرد.

۲- تصویر ذهنی، قابل تغییر است. تجربه نشان داده که برای تغییر تصویر ذهن و لاجرم شروع یک زندگی جدید، هیچ‌وقت دیر نیست. برای تغییر تصویر ذهنی، نه کسی بیش از اندازه کم‌سن‌وسال و نه کسی بیش از اندازه پرسن‌وسال است.



سالم جعفری

www.Bineshnava.com