

رابطه‌ی بین «تصویرسازی ذهنی» و «قهرمان شدن»



در طول روز، هزاران فکر به ذهن ما می‌رسد که بیش از نیمی از آن‌ها،

فکرهای منفی هستند. این فکرها، تأثیر مستقیمی بر نوع احساس و رفتار ما دارند. فکرها و تصویرهای ذهنی، مانند اسب چابکی هستند که اگر رام و مهار نشود، به هرجایی سر می‌کشد و این حرکت کنترل نشده‌ی آن، گاهی سبب ایجاد عارضه‌های جسمی و روحی در زندگی انسان می‌شود؛ در حالی که با یادگیری نحوه‌ی کنترل و هدایت آن در مسیری هدف‌دار، به ابزار قدرتمندی برای رسیدن به هدف‌ها تبدیل می‌گردد.

این تصویرها، علاوه بر تأثیر بر حالت‌های روانی، بر عملکرد فیزیولوژیک بدن نیز مؤثرند؛ چون هر فکری که به ذهن می‌رسد، تفسیرها و تجربه‌های مربوط به آن، بلافاصله سبب فعال شدن مرکزهای عصبی در مغز و ارسال پیام متناسب با آن به تمامی اعضای بدن شده و جسم نیز مطابق با آن واکنش می‌دهد. ساده‌ترین نمونه در این رابطه، تداعی تصویر و فکر میوه‌های ترش مزه مانند «لیمو» است که بلافاصله باعث ازدیاد ترشح بزاق در دهان می‌گردد؛ اما توانایی «تصویرهای ذهنی»، بسیار فراتر از اثرگذاری بر پاسخ‌های جسمی است، تا آن‌جا که حتی می‌تواند بر وقایع عالم خارج، مؤثر واقع شده و مسیر آن‌ها را تغییر دهد. از آن‌جا که تصمیم‌گیری و انتخاب هدف در «ذهن خودآگاه» ما به‌انجام می‌رسد، فکرهای مربوط به آن، بلافاصله مغز را به

فعالیت وامی‌دارد. مغز و دستگاه عصبی، همانند یک ماشین جست‌وجوگر هدف، براساس فرمان‌های دریافتی عمل می‌کند که در اصطلاح آن را «Servo-Mechanism» می‌خوانند؛ یعنی فقط کافی است که فرمان را دریافت کند تا مکانیسم‌های موفقیت، خودبه‌خود در ناخودآگاه به راه افتاده و راه رسیدن به هدف را خودش پیدا کند، اما صدور فرمان برای این ماشین، تنها از طریق یک واسطه یعنی «تصویرهای ذهنی» امکان‌پذیر است.

وجود چنین مکانیسم‌هایی در ذهن، منجر به پیدایش علم «تصویرسازی ذهنی خلاق» یا «سایکوسایبرنتیک» شده که یکی از ابزارهای فکری مؤثر برای افزایش ارتباط با «سرومکانیسم» مغزی است تا انسان را سریع‌تر، سهل‌تر و با تنش کمتری به هدف‌هایش برساند. کلمه‌ی «سایبرنتیک» با ریشه‌ی یونانی به‌معنی «سُکان‌دار» است که اصل آن توسط فیزیک‌دانان و ریاضی‌دانان، برای مطالعه‌ی ماشین‌هایی به‌کار می‌رود که رفتار دنبال‌کننده‌ی هدف را از خود نشان می‌دهند و افزودن پیشوند «سایکو» اشاره به فکر و ذهن انسان دارد.

«تصویرسازی ذهنی»، یکی از ابزارهای قوی و برقرارکننده‌ی نظم در بسیاری از امور است. رهبران بزرگ،



صد راز شاد زیستن

اگر مطمئن نیستید، دست کم مثبت فکر کنید

اگر افراد مغموم، به موقعیتی برخورد کنند که در مورد آن، اطمینان ندارند، برداشت‌های منفی می‌کنند. برای نمونه اگر مطمئن نباشند، علت خوش‌برخوردی فردی چیست، این احتمال را می‌دهند که به‌طور حتم پای منفعت‌های شخصی در میان است؛ ولی هنگامی که افراد شاد و خوشبخت با چنین موقعیتی مواجه می‌شوند، خوش‌بینانه به قضیه می‌نگرند و می‌گویند که چه آدم بامحبتی است.

«هنری» پیرمرد هفتادساله‌ای بود که زندگی محقرانه‌ای داشت و همیشه همسایگانش از او به‌نیکی یاد می‌کردند. او خیلی پیر بود و پولی برای تعمیر خانه نداشت. یکی از همسایگان خیرش، عده‌ای را جمع کرد تا خانه‌ی «هنری» را مرمت و آن را مجهز به سیستم گرمایی و لوله‌کشی مدرن کنند. «هنری» از این کار آنان، شوکه شده بود. چرا همه‌ی این مردم، این چنین به او و خانه‌اش علاقه‌مند شدند؟ حیرت‌زده شده بود. قرار بود چه چیزی عایدشان شود؟ آیا آنان خانه‌اش را بازسازی می‌کردند به این منظور که ارزش منازل خودشان بیشتر شود؟

اگر شما هم بخواهید این گونه به قضیه بنگرید، هر کاری ممکن است یک عمل خودخواهانه به نظر آید. چنین دیدگاهی از ما شخصی بی‌عاطفه، خرده‌گیر و بدبین می‌سازد و راه به جایی نمی‌بریم. اگر ما نسبت به شخصی بدبین باشیم، او نمی‌تواند هیچ کاری برای بهبود عقیده‌ی ما نسبت به خودش انجام دهد. باید توجه داشته باشیم که نگرش ما نسبت به انگیزه‌ی افراد، هم می‌تواند باعث آرامش خاطرمان شود و هم منشأ هراس‌مان. نتیجه‌گیری نهایی «هنری» از این قرار است: «آنان فقط انسان‌های شریفی بودند که کار خیری انجام دادند و من از آنان سپاسگزارم.»

انسان‌های شاد و مغموم، همه‌ی مسائل را به‌نحوی متفاوت از یکدیگر تحلیل می‌کنند. زمانی که یک شخص مغموم، جهان هستی را تفسیر می‌کند، از هر ده‌بار، هشت‌بار وجوه «منفی» و قایع را می‌نگرد و هنگامی که یک شخص شاد و سرزنده، جهان هستی را تفسیر می‌کند، از هر ده‌بار، هشت‌بار وجوه «مثبت»، آن را در نظر می‌گیرد.

منبع: «صد راز شاد زیستن» «دکتر دیوید نیون» ترجمه‌ی: «بهاره پاریاب»

از جمله به‌کارگیرندگان آن هستند. آنان امکانات بالقوه و احتمال‌ها را «مجسم» می‌کنند و حتی جزئیات نقشه‌های خود را به‌تکرار، قبل از اجرا در ذهن، برنامه‌ریزی کرده و به‌تصویر می‌کشند. با این کار «سرومکانیسم» مغزی وارد عمل شده و به‌دلیل اثر فکر بر ماده، واقعیت‌های عالم خارج را در جهت رسیدن به هدف تعریف‌شده، شکل می‌دهد.

به‌طور تقریبی تمام قهرمانان جهان و سایر نخبگان رشته‌های مختلف، در گروه «تصویرسازان ذهنی» قرار دارند. آنان قبل از انجام هر کاری، آن را به‌تصویر می‌کشند، حس می‌کنند و به تجربه می‌رسانند. این افراد در واقع از نقطه‌ی پایان در فکرشان، فعالیت را آغاز می‌کنند.

تغییر «تصویرهای ذهنی» از طریق «تصور خلاق» صورت می‌پذیرد که در نیم‌کره‌ی راست یعنی محل مفاهیم، احساس‌ها، انگیزه‌ها و تصویرها به‌انجام می‌رسد. این بخش با «تصویرهای ذهنی» به‌نحوی ارتباط برقرار می‌کند که مغز را وادار به پذیرش قابلیت دسترسی به هدف می‌سازد.



منبع: اینترنت

وجیهه بشارت‌زاده

روان‌شناس، مشاور، استاد دانشگاه