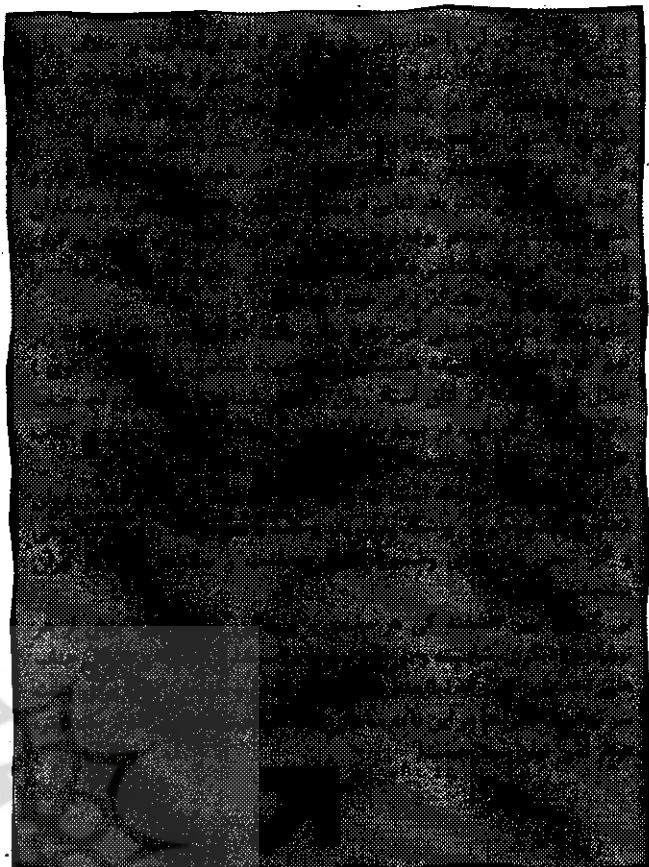


پرسش اول - چه رابطه ای بین فکر، احساس و رفتار وجود دارد؟ شرح این نظریه را به عهده خانم امی چن میلز - نایم که کتاب کم برگمی در این باره برای نوجوانان نوشته است، می گذاریم؛ نوشته این قسمت برگردان و برداشت آزادی است از این کتاب: هر انسانی سری پر از فکر و اندیشه دارد. در تمام طول روز و شب، ما فکر می کنیم و اندیشه می سازیم. اندیشه در ذهن به سان رود جاری است. گاهی افکار خوبی، گاهی افکار بدی داریم. حتا در شب، هنگام خواب دیدن هم مشغول فکر کردن هستیم. آیا تاکنون به حادثه بدی یا شرم آوری روبه رو شده اید؟ اگر روز بعد از حادثه (ماه یا سال بعد) به آن بیندیشید، به احتمال زیاد همان احساس بدی را که بار اول تجربه کردید، احساس خواهید کرد. در طول زمان، ممکن است دیگر به آن فکر نکنید و احساس بهتری داشته باشید. سرانجام، بندرت ممکن است آن را به خاطر آورید. زمانی که همیشه آن فکر از سرتان بیرون رفت، یا به پای آن، احساسات مربوط به آن فکر و خیال هم از دل تان بیرون خواهد رفت. پس هر اندیشه احساسی را به وجود می آورد و هر دو با هم رفتار معینی را شکل می دهند.

خانم امی اچن مثالی می زند: فرض کنیم شما دارید در خیابانی قدم می زنید، ناگاه یک ماشین سواری آهسته می کند و کسی از درون آن، قوطی کنسروی به سوی شما پرتاب می کند و تقریباً بی درنگ، احساسی مثل ترس یا خشم شما را فرا می گیرد. ولی قبل از آن احساس ها، ما ناگریز به اندیشیدن هستیم. شما دیدید که قوطی کنسروی پرت شد، شما پنداشتید که هدف شما بودید. به فکر فرو رفتید: اگر به شما می خورد چه می شد؟ آیا صدمه یا آسیبی نمی دیدید؟ دست کم این حادثه خوش آیند نیست. اگر در گذشته با کسی درگیری داشته اید، ممکن است خیال کنید او این کار را کرده است. هرچه پیش تر به این امور بیندیشید، بیش تر خشمگین یا متأسف می شوید. اگر یک ماه تمام، هر روز به آن فکر کنید، یک ماه تمام حال و روز خوبی نخواهید داشت. حال اگر در عمل آن فردی که قوطی را پرت کرده ناشناس باشد، شما را ندیده باشد و از پنجره سواری آن را پرت کرده باشد، چه می شود؟ شما باز هم بر مبنای اندیشه های خودتان خشمگین و غمگین خواهید بود.

فرض کنیم شما در بهترین حال خود هستید و حتا وقتی که فردی قوطی کنسروی در راه تان انداخت به آن توجه نداشتید و افکارتان در جای دیگری بود. غرق در رؤیای روز بودید، برای نلمزدتان برنامه ای می ریختید. بنابراین ممکن است قوطی کنسرو آزاری برای تان فراهم نیلورد. تنها برداشت تان ممکن این باشد که آن شخص کار ناشایسته ای انجام داد. این مثال به خوبی رابطه ی فکر و احساس را نشان می دهد و هر فکر و احساسی ما را به انجام کار خاصی رهنمون می گردد. نوع زندگی و رفتار ما به چگونه اندیشیدن ما بسته گی تام دارد. اگر



« فکر گرایان »

مصطفی علی زاده

هم زمان با کارن هورنای، بلوی روان شناس، صاحب نظر و پژوهش گری خلاق، به ویژه پس از مرگ اش، مکتب جدیدی در روان شناسی پا گرفت و در بستر مناسب نظام سرمایه داری آمریکا، یاران و هواداران فراوانی یافت. این گروه از روان شناسان پی به اهمیت و تأثیر اندیشه در احساسات و روان آدمی بردند و اندیشه درمانی را پی ریختند. البرت آلیس (۱۹۱۳) و آرون بک (۱۹۲۱) پایه گذاران اصلی شناخت درمانی هستند. از نظر آنان درمان عبارت است از شناسایی عقاید غیرمنطقی و جایگزین ساختن آن ها با عقاید منطقی است. هر دو از روان کلوی فروید رو گرداندند و کوشیدند به درمان جو کمک کنند تا از شناخت های ناسازگارانه و غیر منطقی آگاه شود و تأثیر ویران کننده ی آن ها را شناسایی و الگوهای فکری مناسب تری را جایگزین کند. آنان پی بردند که هر اندیشه احساسی و هر دو با هم رفتار خاصی را به وجود می آورند. اگر ما بتوانیم بر اندیشه ی خود تسلط پیدا کنیم، زندگی شادتر، به سامان تر و سعادت مندتری را برای خودمان فراهم خواهیم ساخت. ما هم در پاسخ به پرسشی، نظر خود را پی می گیریم. نخست به توضیح این مکتب که ما آن را مکتب فکر گرایان می نامیم می پردازیم. دوم نقدی از اندیشه درمانی خواهیم داشت و در پایان به شناخت بهتری از شبه روان شناسی خواهیم رسید.

شماره ۷۲ - بهمن ۸۷
۶۵



فکر می کنیم زندگی بد است، زندگی بدی را تجربه می کنیم، اگر می پندارید در دام افتاده اید، احساس در بند بودن خواهید داشت. اگر می اندیشید همه چیز در حال تغییر است، شما در را برای تغییر باز خواهید گذاشت. اگر فکر می کنید زندگی خوب است، آن را خوب خواهید یافت.

هر چه درباره ی تأثیر اندیشه و باورهای مان در زندگی بگوییم کم گفته ایم. ذر فکر کردن نوعی جادو خفته است. به شادی ها بیندیشید، احساس شادمانی می کنید؛ به غم و غصه ها بیندیشید، احساس غم خواهید کرد. اندیشه ترس آور به خود راه دهید، ترس گریبان شما را خواهد گرفت؛ به یاد خشم ها بیفتید تا احساس پر خاش گری شما را آزار دهد، بدن مان به تنش در آید، قلب تندتر بزند، چهره سرخ و برافروخته گردد، به عشق بیندیشید تا احساس عاشقانه و گرمای حیات بخش آن را حس و لمس کنید.

اگر ما بتوانیم آقا و سرور اندیشه های خودمان باشیم و اجازه ندهیم افکار منفی و ناخوشایند در ذهن مان جولان دهند و به جای آن به اندیشه های مثبت و خوش آیند میدان دهیم، حال خوب و با نشاطی خواهیم داشت.

همین که در بایم افکار آفریننده ی احساسات ما است و نوع احساسات ما تعیین کننده رفتارهای متفاوت ما است، چند گام به آرامش و خوش بختی نزدیک شده ایم. دنیا را از زاویه ی بهتر و گسترده تری نگاه خواهیم کرد. خود احساس تسلط بر افکار و باورهای مان، غرور آفرین و نشاط آور است. هیچ کس برده گی را دوست ندارد، پس اجازه ندهیم ذهن با اندیشه های منفی، ما را به این ور و آن ور بکشاند و از ما برده ای بسازد. چرا ما فرمانده ی اندیشه های خود نباشیم؟

مثبت اندیشی خود نوعی اندیشه درمانی است. وقتی احساس مثبت بودن کردیم، برای زندگی کردن به انگاره های خوب و راه حل های مناسب یا به پاسخ های خوبی می رسیم: انرژی خوب و مثبت پیدا می کنیم؛ انرژی مثبت می تابانیم؛ مردم را به سوی خویش جلب می کنیم. در این حالت از هوش طبیعی، از نیروی پایان ناپذیر درون، از شعله ی همیشه روشن درون، از خود ارزش مندان و سرانجام از عقل سلیم خودمان سود فراوانی می بریم. در این وضع ما دارای ذهنی آرام، شور و شوقی برای یادگیری؛ عشق و محبتی تمام در رابطه با دیگران خواهیم داشت. بنابراین بیایید ناخندای کشتی اندیشه های خودمان باشیم؛ سکان اندیشه ها را به دست خود بگیریم تا حال خوب، آرامش و زندگی شاد به سراغ مان آید.

از خرد و عقل سلیم بهره بگیریم

در روی کره ی زمین انسانی نیست که از خرد و عقل سلیم برخوردار نباشد. هر وقت که سخن گرم و مهربانی به کسی گفته ایم، از خودمان سود جسته ایم؛ هر وقت کاری را انجام ندادیم، حتا کسی می خواست ما آن را انجام دهیم ولی ما آن را درست نمی دانستیم، از خودمان بهره گرفته ایم. هر وقت اشتباهات خودمان را بخشیده ایم و از آن ها تجربه اندوختیم و درس گرفتیم، خردمند بوده ایم. هر وقت دنیا و زندگی را سخت نگرفتیم و از ته دل خندیدیم کار مفیدی که در توان مان بود انجام دادیم، خطایی کردیم و از صمیم قلب عذرخواهی کردیم، از سرچشمه ی خودمان، از شعله ی درونی و انسانی خود بهره برده ایم.

خرد به مانند آب های زلال و پاک زیرزمینی است که این جا یا آن جا به صورت چشمه ای بیرون می زند. خودمان را از این منبع لایزال محروم نسازیم. به عشق، محبت و صلح و دوستی بیندیشیم و خدمت به دیگران را مایه آرامش و نشاط خود قرار دهیم. سعدی چه خوش گفته است: "عبادت به جز خدمت خلق نیست."

به ترس ها میدان ندهیم؛ به ترس فکر کردن یعنی به خود آسیب رساندن. ترسیدن این معنا را می دهد که ما ناتوان و آسیب پذیر هستیم. از حرف های دیگران درباره خودمان هراسی نداشته باشیم، زیاد به چه گونه گی و نظر دیگران درباره ی خودمان اهمیت ندهیم.

زمانی که به افکار ترس ناک میدان می دهیم، هیجان هایی منفی-مانند اضطراب، خشم، رنجش، حسادت، احساس گناه، افسوس، پشیمانی، آزردگی، سرزنش، بی قراری و ... روان ما را می آشوبد و پریشان می سازد. غلبه بر ترس ها و تسلط بر نوع اندیشه ها زندگی آفرین است. ما چه بخواهیم و چه نخواهیم زندگی اجتماعی جاری است و ما قطره ای در جایی از آن قرار داریم.

احساس ترس زنگ خطر است. به ما خبر می دهد که روش اندیشیدن خود را باید مورد ارزیابی قرار دهیم. چرا به جای ترس ها به عشق و محبت و دوستی ها نیندیشیم، چرا سالار و سرور اندیشه های مان نباشیم، چرا سرنوشت خود را به دست افکار پریشان و ترس آور بسپاریم؟

دیگران مجبور نیستند مانند ما فکر کنند، ما اجباری نداریم مانند دیگران بیندیشیم؛ ما حتا نباید نگران این که دیگران درباره ی ما چه می اندیشند باشیم. ما باید طبق اصول انسانی و خرد درونی خودمان زندگی کنیم و کاری به نظر دیگران نداشته باشیم. خودمان باید چرخ زندگی را به گردش در آوریم. حق انتخاب با خود ما است هیچ کس حق ندارد باوری، راهی و نظری را به ما تحمیل کند. اجازه ندهیم ویروس افکار خودخواهانه ی دیگران به ما سرایت کند.

فراموش نکنیم که همه انسان هستیم با حقوق و ارزش برابر و می خواهیم سالم باشیم، سالم زندگی کنیم، به ما احترام بگذارند و بگذاریم، دوست مان داشته باشند و دوست شان بداریم. این ها افکار مثبت و سازنده ای است. این افکار را پیوسته در ذهن مان بیروانیم تا احساس های مثبت به دنبال آن ها روان گردد و سرانجام به رفتارهای مطلوب و سازنده برسد.

هر گاه به سوی آموختن فن آوری های نو و استفاده از آن ها
یعنی همکاری در شناخت و گسترش دستاوردهای



مهندس علی حسینی (رئیس)
رئیس انجمن مهندسی علوم کامپیوتر (رایانه)
از هیئت مدیره انجمن
Network, CCNA, CIW
با ۱۱ سال تجربه در زمینه های مختلف IT (فن آوری اطلاعات)
مشارکت در تمام زمینه های کامپیوتر (عمیق شبکه، ورد، مایکروسافت،
عمیق، مهارت های آموزشی و پشتیبانی انواع پروتکل، هاب و فرورنگارهای اینترنتی)
طراحی و تحلیل گر وب سایت های اینترنتی تخصصی شرکت ها و سازمان ها، نمایشگاه های اینترنتی،
طراحی گرافیکی و وب سایت در دسترس برای همه، مشاوران و پشتیبانی VFTI تهران هست
آموزش خصوصی و گروهی تخصصی و سازمان ها در زمینه های مختلف با آیه صورت تخصصی
مشاور و بسیاری از مؤسسات و شرکت ها و شرکت های مشاوران ایران و انگلستان
(سازمان علمی و فنی منطقه ی آموزشی)

چه گونه می توان به حال خوب رسید؟

حال خوب داشتن همیشه در اختیار ما است. حال خوب مانند خورشید است؛ خورشید در تمام روز و در تمام طول شب می تابد و نور و گرما می پراکند. تنها دلیلی که در شب خورشید را نمی بینیم، گناه از گردش سیاره ی زمین به دور خود است. گناه از خورشید نیست. گناه از ما است که به خورشید پشت کرده ایم.

افکار منفی، ترس ها، اضطراب ها، خشم ها، نفرت ها، کینه ها، حسادت ها و ... همه و همه به سان ابرهای تیره و تار حجاب ذهن ما و حجاب خورشیدی درونی ما هستند. هر کس بخواهد می تواند تغییر کند؛ آغاز به تغییر، رها شدن از چنگ افکار منفی و پریشان است. افکاری که مانند دشمنی بی رحم و بی عاطفه حال خوب ما را ویران می سازد و زندگی را به کام مان تلخ می سازد. اگر در بدترین شرایط زندگی هستیم، می توان با دو شیوه با آن روبه رو شد. می توان اندیشید:

"زندگی تنها شیره ی آدم را می مکد و هیچ چیز تغییر نمی کند"

یا می توان اندیشید:

"امر غریبی روی داده است، و من کار شگرفی انجام داده ام و افکار و احساسات عجیب و غریبی داشته ام، ولی هنوز که زنده هستیم، چه کسی می داند لحظه ی بعد چه اتفاقی خواهد افتاد."

شما کدام اندیشه را برمی گزینی؟ خرد و عقل سلیم می گوید نگاه دوم، نگاهی نجات بخش و کارساز است. پرتوی شعله ی درونی ما است، به ما کمک می کند تا انتخاب کنیم. در زندگی هیچ احساسی از این که ما خودمان سرنوشت خودمان را تعیین می کنیم یا می سازیم وجود ندارد و ارزش مند تر نیست.

آری می توان آموخت چه گونه سعادت مندتر، دوست داشتنی تر، موفق تر، امن تر زندگی کرد. همه ما به انجام دادن آن توانا هستیم. همه توان تسلط بر افکارمان را داریم، همه تغییر پذیر هستیم، تنها کافی است اندیشه های دست و پاگیر و منفی را از ذهن مان بیرون بریزیم. راز زندگی و ارزش زندگی در آن است که بیاموزیم هرچه زود تر چنین کاری را انجام دهیم و به آرامش و نشاط برسیم.

میلیون ها نفر از همین راه رفتند و میلیون ها نفر دارند از این راه می روند، هزاران کهنتر و مهتر، با بهره گرفتن از شعله همیشه فروزان درونی شان، از خرد پایان ناپذیر وجودشان با دلی پر از عشق و دوستی به زندگی سالمی رسیده اند، چرا من و شما از این راه نرویم.

با نظر خانم آمی چن روان شناس فکر گرا آشنا شدیم. دکتر راجرز سی. میلز پدر این بانو، یکی از طرف داران مکتب فکر و اندیشه دکتر البرت الیس و دکتر بک است که ما پیش از این از آنان سخن گفته ایم.

۱- زین آتش نهفته که در سینه ی من است

خورشید شعله ای ست که در آسمان گرفت (حافظ)



فرم اشتراک مجله ی فردوسی

نام خانوادگی	نام پدر	تصویر
شماره اشتراک	نوع پرداخت (نقدی - بانکی)	
نشانی کامل پستی و تلفن مطابقت		
مایلید از کدام شماره اینتان ارسال گردد:		
ایران تک شماره ۱۲۰۰ تومان - یک ساله ۱۴۰۰ تومان - سه ماهه پستی ۲۲۰۰۰ تومان		
اروپا و آمریکا و سایر کشورها		
تک شماره ۵ دلار - سه ماهه پستی ۱۲ دلار		
نشانی پستی مجله تهران: صندوق پستی شماره ۱۴۱۵۵-۱۸۸۶		
تلفن ۲۲۷۷۷۹۸۱ / تلفکس ۲۲۷۰۲۷۷۲		
پيام گير شبانه روزي: ۲۲۷۶۶۲۲۷		
مجلس گزاینده هیئت مدیره مجله فردوسی چه		
وجه مورد نظر را با یک برگ واريز و اصل		
در صندوق پستی شماره		
صندوق پستی ۱۴۱۵۵-۱۸۸۶		
سال پانزدهم شماره ۱۱ - نام بنده دکتر فرهاد		
تورک، بانک ملت- شعبه مسکنت آباد، میدان کاج، کد ۱۵۴۱		
جاری ۱۵۱۵/۳		
نام صاحب حساب مجله ی فردوسی		