

THE INTERNATIONALLY BESTSELLING CLASSIC

علم التحكم

النفسي

UPDATED AND EXPANDED

TAP INTO THE POWER OF YOUR SUBCONSCIOUS MIND TO:

- Improve your self-image
- Learn to use your positive past
- Set and achieve worthwhile goals
- Develop compassion, self-respect, and forgiveness
- Cultivate the power of rational thinking
- Discover the key to a happier, more successful life

ماكسويل مالتز

New Introduction and commentary by MATT FUREY,
president of the Psycho-Cybernetics Foundation

علم التحكم الآلي النفسي

طريقة جديدة ل
احصل على المزيد من الحياة خارج الحياة

ماكسويل مالتز

يتم نشر طبعه شركة
Wilshire Book Company
بترتيب خاص مع Inc., Englewood Cliffs, NJ
Prentice-Hall,

1960. @بواسطة

برنتيس هول، Inc.

إنجليوود كليفس، نيوجيرسي.

مكتبة الكونغرس

رقم بطاقة الكتالوج: 60-16495

ردمك 0-87980-127-1

مقدمة عن البيع

مليون نسخة من علم التحكم الآلي النفسي

منذ وقت ليس ببعيد، عندما نظرت إلى أرقام مبيعات شركة ويلشاير للكتاب ، كان من دواعي سروري أن أكتشف أن Psycho Cybernetics قد باعت بالفعل أكثر من مليون نسخة، وهو حدث يثير دائمًا استجابة غنائية من الناشرين. وأخشى أنني لست استثناء.

بطبيعة الحال، حظي علم التحكم الآلي النفسي منذ فترة طويلة بالترحيب من قبل عدد لا يحصى من القراء باعتباره كلاسيكيًا في مجاله، وهو معروف لدى الكثيرين، دون أي استهتار، باسم "الكتاب المقدس". والآن، نأمل أن تنضم إلى عمالقة مثل "كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس"، و"قوة التفكير الإيجابي"، و"إنتقان الذات لإميل كو من خلال الإيحاء الذاتي الواعي" ("يومًا بعد يوم، وبكل الطرق، أنا أحسن وأفضل").

ربما قد يبدو هذا ادعاءً، لكن من حق كل ناشر أن يكون لديه حلم ، وحلمي هو أن تغير علم التحكم الآلي النفسي حياة ملايين الأشخاص الذين وجدوا بالفعل أن فلسفتها ذات معنى ومجزية ، وقادرة على تحسين الشخصيات ومحو الأشياء. أنماط العادات السلبية . باختصار ، أمل أن يجد المزيد من الأفراد أنها منصة يمكنهم من خلالها بناء حياة سعيدة ومفيدة وخلاقة.

,

على الرغم من أنه قد يكون من دواعي السرور أن أقول بشكل لا لبس فيه أنني تصورت النجاح المذهل لهذا الكتاب الفريد ، إلا أنني لا أستطيع أن أدعي بشكل عادل أن مثل هذا العلم المطلق. عند بداية علم التحكم الآلي منذ عدة سنوات، تأثرت بشدة بتطبيق نماذج التعلم الآلي على البشر، ولكنني أعترف بصراحة بأنني مندهش دائمًا من العدد الهائل من الأشخاص الذين يشاركونني حماسي.

ففي نهاية المطاف، قوبل ظهور علم التحكم الآلي بالفزع من جانب الملايين الذين اعتقدوا أنه ينذر بهلاكهم في العديد من المجالات التي كان يغزوها.

لقد كنت ، في الواقع، متحمسًا عندما وجدت أن التخلص من أنماط الشخصية السلبية أو إنشاء أنماط عادات إيجابية باستخدام مبادئ علم التحكم الالي النفسي قد أدى إلى نتائج مقنعة تمامًا مثل أساليب التكيف البافلوفي دون استحضار صورة ذهنية لإلعاب الكلاب. لقد كانت بالفعل المنهجية الأكثر شمولاً وفعالية لتغيير نمط حياة الفرد الإجمالي الذي واجهته على الإطلاق.

طبيعة الحال، مع هذا النوع من الحماس، كنت أرغب في العثور على طريقة يمكن من خلالها لقرء علم التحكم الالي النفسي الاستفادة من مفاهيمها الجديدة الرائعة إلى أقصى حد، لكن القرء أنفسهم قدموا الجواب.

تدفقت آلاف الرسائل لإبلاغي بأن مجموعات دراسة علم التحكم الالي النفسي، المئات منها، قد تم تشكيلها في جميع أنحاء البلاد. ومنذ ذلك الحين، يسعدني أن أبلغكم أن القرء الذين يرغبون في مشاركة تجاربهم مع الآخرين قد كتبوا لي ليسألوني عن مكان عقد الاجتماعات في منطقتهم. هذه الخدمة نفسها متاحة أيضًا للقرء الجدد.

أحد الأشياء الأكثر إثارة للدهشة بالنسبة لي بشأن الرسائل العديدة التي تعبر عن القوة الفعالة من أجل الخير التي أصبحت عليها علم التحكم الالي النفسي في حياة لا تعد ولا تحصى، هو تعدد الأغراض التي تُستخدم من أجلها فلسفتها. تم تصميم الكتاب في الأصل على أنه دراسة حول تحسين الصورة الذاتية بحيث تتطور شخصية أكثر نضجًا وكفاية، ويستخدم الكتاب الآن لمكافحة إدمان الكحول وإدمان المخدرات وعيوب الشخصية وغيرها من المشكلات ذات الطبيعة الخطيرة. ويجب أن نضيف هنا أن الكتاب لا يهدف بأي حال من الأحوال إلى أن يحل محل الاستشارات النفسية والطبية، كما أنه ليس المقصود منه أن يكون علاجًا سحريًا لجميع أمراض الإنسان.

ومع ذلك، فإنني أشعر بالامتنان لأن عددًا من الأطباء الذين أعرفهم يعتبرون الكتاب ذا فائدة علاجية كبيرة، وليس فقط لأنه كتبه زميل ممارس.

لم يكن هذا غير متوقع تمامًا لأن الكتاب مبني على ممارسة نفسية سليمة ومثبتة. كتبه طبيب ناجح للغاية، ولا يوجد فيه ما يمكن أن يتعارض مع النصائح المهنية الشخصية. كان الاقتراح الأساسي مبنيًا على حقيقة أن تغيير مظهر الفرد للأفضل لا يؤدي بالضرورة إلى زيادة احترام الفرد لذاته. وتبعت بقية الطروحات في تقدم علمي ومنظم.

حسنًا، يعد علم التحكم الالي النفسي بمثابة توليفة بارعة للعديد من العمليات النفسية والفسولوجية التي أنبتت جدواها. ال

ول هو مفهوم الصورة الذاتية كما افترضه لأول مرة بريسكوت ليكي، عالم النفس بجامعة كولومبيا ، الذي صاغ المفهوم الشائع الآن تحت اسم الاتساق الذاتي.

وكانت نظريته أيضًا تتطلب تقييمًا نقديًا لأصول الفرد والتزاماته قبل أن يتمكن من إدراك الصورة الذاتية المناسبة .

بعد حوالي 12 عامًا من قيام ليكي ببحثه الأصلي حول الفوائد التي لا تحصى والتي تعود على الصورة الذاتية الملائمة ، نشر الدكتور نوربرت وينر، عالم الرياضيات اللامع، علم المحكم الآلي في عام 1949. الكتاب الأصلي، المليء بالمعادلات الرياضية المبهمة ، لم يُفهم بالكامل إلا من قبل حفنة من العلماء الذين أصبحوا مهتمين بعمله لصالح الحكومة خلال الحرب العالمية الثانية عندما طور طريقة لا تخطئ في إبقاء الصواريخ على الهدف.

في عام 1950، كتب الاستخدام البشري للكائنات البشرية، وهو كتاب للعامّة أوضح فيه أن نفس الطريقة المستخدمة في برمجة أجهزة الكمبيوتر لتشغيل الآلات يمكن استخدامها لبرمجة العقل البشري حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المرغوبة. لا ينبغي أن يكون من الصعب أن نرى كيف أصبح الجمع بين مفهوم الصورة الذاتية وعلم التحكم الآلي عاملاً فعالاً في تنمية الشخصية . فالنظريتان المختلفتان، عندما اتحدتا، أصبحتا متجانستين مثل الهواء والماء

ومع ذلك، لا يزال هناك المزيد من التحسينات في المستقبل.

منذ أيام الدكتور إيفان بافلوف (1849-1936) عالم الفسيولوجيا الروسي العظيم، ثبت أنه يمكن استبدال أنماط العادات السيئة بأنماط عادات ناجحة من خلال تطبيق علم المنعكسات المشروط، ما يسمى بطريقة تكييف باف لوفيان والتي لا يزال أساس الطب النفسي الروسي.

يمكن للأفراد الذين لديهم صورة ذاتية مناسبة أن يبرمجوا صورًا داعمة في أذهانهم بشكل واعي حتى تصبح جزءًا من عقلهم الباطن، وفي النهاية أدى التكرار المستمر إلى اتخاذ إجراءات واستجابات مناسبة على غرار صورهم واستجاباتهم القديمة غير المناسبة .

وبطبيعة الحال، تدخل العديد من المكونات الأخرى في الصيغة الإجمالية للنجاح والسعادة المتجسدة في علم التحكم الآلي النفسي . ولكن ليس الغرض من المقدمة مراجعة الكتاب الذي تقدمه، بل توضيحه وتعزيزه كلما أمكن ذلك. يعتقد الكاتب أن القصة وراء القصة تهم كل من أخذوا هذا الكتاب إلى قلوبهم.

هناك أداة مساعدة أخرى، تم ذكرها بشكل متكرر في Psycho-Cybernetics وتستحق الشرح هنا. بدأ ظهورها من جديد في أوائل الأربعينيات ووصلت إلى ذروتها عندما قبلتها AMA كطريقة صالحة في ممارسة الطب والطب النفسي. ويجب أن نضيف أنه قد ضعف في الطب على مدى السنوات العديدة الماضية ويرجع ذلك أساسًا إلى أن العديد من الأطباء كانوا غير أكفاء للغاية، أو مشغولين جدًا، أو خائفين من حكايات الزوجات العجائز التي أحيائها بعض قادتهم. ومن ناحية أخرى، يستخدمه علماء النفس بشكل متكرر في علاج الاضطرابات السلوكية.

في علم التحكم الآلي النفسي، يتم شرح التنويم المغناطيسي كجزء من "عمليات التشغيل الطبيعية للدماغ البشري والجهاز العصبي". ويضاف أنه لا يوجد شيء ذو طبيعة "غامضة أو فوق طبيعية" في العمل. وجد الدكتور ثيودور باربر، وهو محقق محترم في الظواهر المنومة، أن الأشخاص كانوا قادرين على إنتاج ظواهر ملحوظة بسهولة عندما كانوا مقتنعين بأن كلمات المنوم المغناطيسي كانت بيانات صحيحة. يمكنك أن تفعل الشيء نفسه لنفسك مع التنويم المغناطيسي الذاتي.

إحدى النقاط المهمة للغاية في علم التحكم الآلي النفسي هي أنه لا يمكن للمرء أن يقنع نفسه بتطوير أنماط شخصية جديدة حتى يصبح منومًا مغناطيسيًا، مما يعني أنه يجب التخلص من جميع المعتقدات الخاطئة القديمة بشكل منهجي عن طريق التنويم المغناطيسي "في الاتجاه المعاكس". من البديهي أننا جميعًا تحت التنويم المغناطيسي إلى حد ما (الإعلانات التلفزيونية مثال جيد على ذلك) سواء خضعنا لتحريض رسمي أم لا. ليس من قبيل المبالغة أن نقول إننا جميعًا نكون منومين مغناطيسيًا بشكل أو بآخر عندما نقبل أفكارًا من الآخرين دون انتقاد.

وبقدر ما يكون التنويم المغناطيسي، مثل الطب النفسي، مكلفًا، فإن استخدامه محدود بسبب العوامل الاقتصادية المعنية. وهذا أمر غير مناسب بالطبع، ولكن تظل الحقيقة أن التنويم المغناطيسي الذاتي يمكن أن يكون فعالًا تمامًا ويمكن تعلمه بسهولة من خلال كتاب تعليمات مفصل. مثل هذا الكتاب هو دليل عملي للتنويم المغناطيسي الذاتي، وهو الكتاب الذي أصبح معيارًا في هذا المجال. بلغة بسيطة يسهل اتباعها، يوضح أكثر الطرق فعالية للحث على التنويم المغناطيسي الذاتي، وعملية برمجة العقل الباطن بحيث تصبح الإجراءات المناسبة تلقائية، ولا تتطلب تكرارًا وإعياًا ومستمرًا ومضجرًا بمجرد إتقان المنطق.

لقد رأيت الكثير من الإنجازات عن طريق التنويم المغناطيسي لدرجة أنني أشعر بقوة تجاه الأطباء النفسيين والمحللين النفسيين

الذين يرفضون استخدام هذا الأسلوب في العلاج النفسي. من السهل القول أن الاضطرابات مجرد أعراض، وأن السبب الحقيقي يكمن بشكل أعمق، لكن المريض تحت التنويم المغناطيسي يمكن أن يفقد أعراضه وإحساسه العميق بالذل، مما يسهل علاج السبب الجذري، ولو لمجرد أن التواصل ازداد بشكل عظيم.

في الدليل العملي للتنويم المغناطيسي الذاتي، يتم تعريف التنويم المغناطيسي على أنه "حالة من الإيحاء المتزايد الذي يكون فيه الموضوع قادرًا على قبول أفكار غير نقدية لتحسين الذات والتصرف بناءً عليها بشكل مناسب." عندما تأتي الاقتراحات من المريض نفسه، تُعرف العملية بالتنويم المغناطيسي الذاتي.

عندما يتم تقديم الاقتراحات من قبل المعالجين بالتنويم المغناطيسي، يُعرف ذلك باسم تنويم المغناطيسي المغاير.

هناك الكثير من الخرافات والمعتقدات المغلوطة حول التنويم المغناطيسي، ومن المستحيل تعدادها جميعًا في هذه المقدمة. ويكفي أن نقول إن الكثير منها يدور حول اعتقاد خاطئ بأن المريض "يسلم إرادته للمنوم المغناطيسي" وأنه "عاجز عن مقاومة" الإيحاءات غير اللائقة. يعتقد بعض الأفراد أنهم سوف يصبحون منومين مغناطيسيًا و"لن يخرجوا منه أبدًا". كلام فارغ. كله.

يتساءل بعض الناس كيف يمكنهم تقديم اقتراحات لأنفسهم إذا كانوا تحت التنويم المغناطيسي. يجب أن نتذكر أن الشخص المنوم يكون دائمًا على علم بما يجري. يمكنه أن يفكر أو يفكر أو يتصرف أو يقترح أو يفعل ما يريد. في التنويم المغناطيسي الذاتي، يمكن للموضوع أن يقدم لنفسه اقتراحات مسموعة أو عقلية. الشيء الرئيسي الذي يجب تذكره هو أن الطريق إلى العقل الباطن ليس به عوائق ويجب تكريس التفكير العميق للاقتراحات المقدمة.

على الرغم من أن التنويم المغناطيسي الذاتي لا يستنفد أساليب تحسين الذات التي تم تصنيعها في علم التحكم الالي النفسي، إلا أنه يكمل التأثيرات الرئيسية. إن مزجها جميعًا معًا هو فن أكثر من كونه علمًا، ويمكن أن تكون النتائج مرضية للغاية، ومثيرة للإعجاب، وفي الواقع، في بعض الأحيان، مثيرة للكهرباء.

كتاب استثنائي حقا يمكن قراءته لتكملة علم التحكم الالي النفسي هو دليل للحياة العقلانية من تأليف الدكتورة، ألبرت إليس وروبرت أ. هاربر. الدكتور إليس هو عالم جنس مشهور عالميًا، والكتاب هو الأفضل من نوعه الذي قرأته على الإطلاق. يسرد المؤلفون، جنبًا إلى جنب مع الحالات التاريخية المناسبة، العديد من الأساليب للمساعدة في تحقيق أسلوب حياة سعيد وغير عصبي ومجزي للغاية.

ومن أهم النقاط الواردة في دليل

الحياة العقلانية تحدث في الفصل الأول حيث د. يسأل إليس وهاربر: "إلى أي مدى يمكنك الذهاب في التحليل الذاتي؟"
سؤال ممتاز وأجبت عليه سابقاً فيما يتعلق بعلم التحكم الآلي النفسي. باختصار، لا يشكل أي من الكتابين بديلاً للعلاج النفسي المكثف عندما تكون هناك حاجة ماسة إلى مثل هذا التحليل الشرجي. بعض الناس، الذين يشعرون بالانزعاج الشديد، لا يمكنهم ببساطة أن يكونوا موضوعيين تجاه أنفسهم، فيبررون كل أخطائهم ويلومون الآخرين.

وسواء كان هؤلاء الأشخاص مصابين بجنون العظمة بشكل علني أو مجرد الانغماس في الحق الأمريكي غير القابل للتصرف في تقديم شكوى، فيجب أن يقرر ذلك معالجون نفسيون مدربون. ومع ذلك، الدكاترة.
لقد كتب إليس وهاربر كتاباً يظهر فيه للقارئ كيفية مساعدة نفسه. لقد ساعدت وتساعد آلافاً لا حصر لها من الأفراد.

يقترح المؤلفون أنه يمكن مساعدة الكثيرين إذا لم يشوه القراء مبادئ المساعدة الذاتية، و"قرأوا في هذه المبادئ ما يريدون قراءته". ويقولون إن البعض "يبالغون في التبسيط، هذفون معظم عبارات "إذا" و"و" و"لكن" التي ذكرها المؤلف بعناية، ويستخدمون القواعد المنصوص عليها بحذر شديد كما لو كانت شعارات منسمة يمكن تطبيقها بشكل متعجرف على أي شخص مصاب في أي موقف".

ومع ذلك، فإنهم يسجلون حالة تلو الأخرى حيث تلقى الأفراد المرتبكون وغير السعداء نظرة ناقبة لمشاكلهم الخاصة والتعاطف مع مشاكل المقربين منهم من خلال كتبهم. يجب أن يكون هذا مشجعاً إلى حد كبير لأولئك الذين يقرؤون علم التحكم الآلي النفسي، ودليل الحياة العقلانية، والكتب الأخرى الموصى بها في هذه الصفحات.

أولئك الذين لا يستطيعون تحمل تكاليف العلاج الفردي، ولكنهم يفتقرون إلى الثقة للشروع في برنامج تم تصميمه بواسطة معالجين محترفين للتخفيف من شخصيتهم المؤلمة وسماتهم العاطفية، يجب أن يأخذوا شجاعتهم في أيديهم وقرأوا الكتب التي علقنا عليها، بدءاً من علم التحكم الآلي النفسي. . سيكون معظمهم سعداء ومندهشين من التغييرات التي ستحدث في حياتهم. إن عبارة "الحياة الطيبة" تصبح أكثر من مجرد بروميد خيالي.

وفي كتاب الاستخدام الإنساني للبشر يقول د .
جادل وينر بأن الإنسان ليس نظاماً مغلقاً أو معزولاً.
فهو يأخذ الطعام الذي يولد الطاقة من الخارج، ويصبح جزءاً من ذلك العالم الأكبر الذي يحتوي على مصادر حيويته. والأهم من ذلك أنه يأخذ المعلومات

من خلال أعضائه الحسية ويتصرف بناء على المعلومات التي يتلقاها. يجب أن يكون واضحاً الآن أن الدكتور وينر كان يسعى حثيثاً وراء نظرية لا تحتوي إلا على معادلة مشتركة بين البشر والآلات. لقد استخدم آلية ردود الفعل في البنادق والصواريخ لمنع الخطأ، وكان يعتقد أن الإنسان يمكن أن يندفع نحو هدفه دون خطأ من خلال نفس الآلية، مترجمة إلى مصطلحات بشرية.

في علم التحكم الآلي النفسي، يشير التدفق المستمر للتغذية الراجعة الإيجابية، وهو في الحقيقة سلسلة من الضوابط والتوازنات بواسطة الشخص، إلى أن الفرد "في المسار الصحيح". ويتم التصحيح، عند حدوث خطأ في التقدير، من خلال ردود فعل سلبية، وذلك باستخدام ما يكفي من الإجراءات المضادة لتصحيح المسار.

هناك خطران هنا يجب على المبتدئ أن يتعلم السيطرة عليهما. الأول هو الدافع إلى الإفراط في التعويض وتطبيق الكثير من ردود الفعل السلبية، وبالتالي الانحراف عن مسارك في اتجاه مختلف. بعض التجارب المشابهة قد يكون لديك ميل إلى التعويض الناقص مما يتركك في الأساس على نفس المسار غير الصحيح.

إذا أصبح رد الفعل المكبوت هذا نمطاً ثابتاً، فقد يصبح الفرد خائفاً بشكل دائم من أنه لن يتمكن من القيام بالاستجابة المناسبة في تحقيق أهدافه وتطوير "إعاقة" دائمة. لحسن الحظ، تشير التجربة والخطأ عادةً إلى مقدار التغذية الراجعة السلبية اللازمة وتبدد التثبيط .

تشير الرسائل الموجهة إلي إلى أن بعض القراء كانوا لطيفين جداً مع غرورهم عندما قاموا لأول مرة بتقييم أصولهم والتزاماتهم قبل تكوين صورة ذاتية واقعية وأهداف يمكن تحقيقها. ولأن هذا التقييم الشخصي يشكل أهمية بالغة في البداية، فمن الأفضل أن نخطئ في اتجاه القسوة بدلاً من حفظ ماء الوجه. كن صادقاً تماماً. وسوف تدفع أرباحاً لا تقدر بثمن لاحقاً في برنامج تحسين الذات الخاص بك.

باستخدام طريقة الفلاش باك، أود العودة مرة أخرى إلى دليل الحياة العقلانية، وهو جزء مكمل لعلم التحكم الآلي النفسي. تناقش في صفحاتها إحدى المشكلات الاجتماعية الأكثر إلحاحاً اليوم: الانعكاس الواضح لأدوار الجنس الذي يحدث في جميع أنحاء أمريكا. يقول الدكتور مار غاريت ميد، عالم الأنثروبولوجيا الشهير، إن التناقض في أدوار الجنسين، والذي يترك النساء في "الفرغ"، أصبح واضحاً للغاية لدرجة أن "كلا الجنسين يدفعان ثمناً باهظاً".

ما الذي يسبب هذا الانعكاس في الأدوار الجنسية؟ يبدو هذا سؤالاً مثيراً للجدل، لكن في هذه الأثناء أصبح ملايين الذكور أكثر أنوثة سلبية، وأصبحت ملايين الإناث أكثر ذكورية عدوانية. إن ارتفاع معدلات هذا السعي العصبي يساعد في جعل أزمة هوية أطفالنا أكثر خطورة. لا يمكن للأبناء أن يتماثلوا مع آباء سلبيين أو بنات مع أمهات عدوانيات دون للخطر، من بين أمور أخرى، زيادة المثلية الجنسية، وهو أمر يلاحظه علماء الجنس بشكل متكرر.

الدكاترة. يقدم إيس وهاربر بعض العبارات ذات الصلة والإدراكية حول "الأولاد البنات والفتيات الصبيان" الجدد، وقد تناسب ملاحظاتهم بشكل جيد مع مساعدتك على تصور صورة ذاتية صحية ومغايرة للجنس كما هو مقترح في علم التحكم الآلي النفسي .

هناك الكثير من الاهتمام الذي يمكن إضافته إلى هذه المقدمة الجديدة لعلم التحكم الآلي النفسي، لكن الكتاب يحتوي على أدوات مساعدة لنجاح كل وصف، بما في ذلك العديد من تواريخ الحالات الرائعة. اقرأه بعناية مع دليل الحياة العقلانية، واتبع اقتراحاته بدقة وافعل كل شيء بوعي لتحسين شخصيتك حتى يتولى عقلك الباطن المسؤولية ويجعل مهمتك سهلة.

وآمل بشدة أن تحصل على نفس النتائج الرائعة من اتباع المبادئ المنصوص عليها في علم التحكم الآلي النفسي مثل الملايين الذين سبقوك عبر صفحاته. لا تتردد في الكتابة لي إذا واجهت مشاكل أو إذا كنت ترغب في حضور مناقشات جماعية. تعد هذه المناقشات الجماعية، بالمناسبة، وسيلة ممتازة لتكوين صداقات لديها اهتمامات مشتركة معك.

وفي الختام، أهنتك مقدماً لك الجديد الذي سيخرج من الدراسة المكثفة والكثير من الممارسة لأساليب هذا الكتاب العلاجي والملمم.

ملفين باورز

الناشر

مقدمة

قبل بضع سنوات، أثناء تقييم تقدم الطلاب في أحد فصولي المخصصة لتطوير أنماط الشخصية الإيجابية، أدركت أن النتائج تتباين على نطاق أوسع مما كنت أعتقد أنه يشير إلى صحة المنهجية .

كنت ، في ذلك الوقت، أستخدم مفهوم الصورة الذاتية إلى جانب تقنيات تهدف إلى الاستفادة من الآليات المثبتة للعقل الباطن، وكنت أعزز هذه الأساليب، كلما أمكن، بالتنويم المغناطيسي الذاتي. وكانت النتائج بشكل عام جيدة ، ولكن بدا أن بعض الطلاب غير قادرين على تحقيق التحسن الذي حققته للأغلبية .

كان استنتاجي الأول هو أن هذا التباين في النتائج يرجع إلى حقيقة أن بعض الأفراد، بسبب مخاوف ومفاهيم خاطئة لا أساس لها ، لم يتمكنوا من الاستفادة من المساعدة القوية التي يوفرها التنويم المغناطيسي الذاتي. ثبت أن هذا الافتراض صحيح لأن الطلاب غير القابلين للتنويم المغناطيسي يحققون دائمًا نتائج جيدة إذا كرروا الدورة.

كان هذا دليلاً بالنسبة لي على أن جميع الظواهر المنومة يمكن إنتاجها بمستويات غير منومة إذا تم السماح بوقت إضافي للتكيف. أصبح تحسن طلابي، بناءً على هذا الافتراض، أكثر اتساقاً، لكنني كنت لا أزال غير راضٍ. على ما يبدو، كانت هناك حاجة لبعض الابتعاد الجذري عن الأساليب التقليدية لربط التقنيات المختلفة معاً في نظام موحد وأمثلة لإعادة تنظيم الشخصية.

وفي هذا الوقت تقريباً أصبحت مهتمًا بعلم التحكم الآلي الجديد نسبيًا . جنباً إلى جنب مع روبرت س. ستاريت، وهو عضو في رابطة الكتاب الطبيعيين الأمريكيين ، أصبحت مفتوناً بفكرة تطبيق المبادئ السيبرانية في التدريس بحيث تكون النتائج ممتازة بشكل موحد ويمكن التنبؤ بها إرضياً.

بعد تجربة قصيرة ، أصبحت على قناعة بأن برمجة الاقتراحات في العقل الباطن، باستخدام آليات التغذية الراجعة الخاصة بعلم التحكم الآلي، كانت الخطوة الأخيرة التي كانت ضرورية لإتاحة إعادة البناء الكامل للعقل الباطن .

الشخصية وكذلك تغيير أنماط العادات السلبيه المحددة. لقد كانت هذه التقنية الجديدة ناجحة جدًا، عند استخدامها بالاقتران مع الصورة الذاتية والمفاهيم الأخرى المثبتة، لدرجة أنني وجدت أنه من المستحيل تقريبًا تصديقها. لقد مرت، في الواقع، عدة سنوات قبل أن نستجمع أنا والسيد ستاريت ما يكفي من الشجاعة لتأليف كتاب يشرح كيف يمكن استخدام مبادئ التحكم الآلي لتحسين الذاكرة والتركيز.* وبسبب هذه الخلفية، أستطيع أن أفهم تمامًا .

كان إحام مالتز الأولي عن نشر النتائج التي توصل إليها نتيجة للتحقيقات اللاحقة للعمليات الجراحية للتغيرات الشخصية المتغيرة لدى المرضى الذين خضعوا لجراحة تجميلية.

ويعود هذا التردد بالطبع إلى أن د.

لقد بحث مالتز عن إجابات في العديد من التخصصات العلمية بجانب تخصصه، وكان يعتقد أن الطبيب والجراح يمكن اعتبارهما متطفيين في مجال علم النفس. أثبت نشر كتاب علم التحكم الآلي النفسي أن الدكتور مالتز تغلب على تردده، وقد استفاد مجال علم النفس كثيرًا من قراره.

قبل ظهور علم التحكم الآلي النفسي، كان هناك العديد من الكتب الممتازة المنشورة في مجال تحسين الذات، وما زلت أستخدم أفضلها وأوصي بها في التعامل مع جوانب معينة من الشخصية غير الكافية. ومع ذلك، بقي على الدكتور مالتز أن يكتب الكتاب الوحيد الذي يتضمن عددًا كافيًا من التقنيات العلمية المثبتة للسماح للفرد بإعادة بناء شخصيته بالكامل.

خلال 25 عامًا من فصول التدريس المخصصة لتطوير شخصية أكثر إيجابية، لم أر قط منهجية تم تصميمها وتنفيذها ببراعة أكثر من تلك التي استخدمها الدكتور.

مالتز. ومن خلال التعرف على التشابه بين الدماغ البشري والكمبيوتر الإلكتروني، فقد قدم الخطوة الأخيرة اللازمة في جميع برامج التحسين الذاتي -وهي الخطوة التي تجعل النتائج المفيدة يقينًا رياضياً.

يمكننا أن نشكر فضول الدكتور مالتز العلمي والفكري

*دليل عملي لتركيز أفضل من تأليف ملفين باورز وروبرتس.

ستاريت، شركة ويلشاير للكتاب ، 12015 طريق شيرمان، رقم هوليوود، كاليفورنيا 91605. (3.75 دولار)

لنتكار هذا النهج الجديد المهم في علم النفس الشخصي . وعندما لم تكن الإجابات التي سعى إليها لتفسير النتائج النفسية المتغيرة بعد الجراحة التجميلية متوفرة في تخصصه العلمي، سعى إليها في تخصصات أخرى. والنتيجة هي توليفة فعالة للغاية من الإجراءات العلاجية القوية .

من المستحيل التأكيد بشدة على أهمية كل خطوة في هذا الكتاب. لقد وجدت في فصولي أن التهرب من أي جزء من هذا البرنامج يؤدي إلى خسارة مماثلة في المنفعة.

يجب أن يكون سبب كل خطوة واضحًا. فمفهوم الصورة الذاتية ، على سبيل المثال، لن يكون ذا فائدة تذكر إذا لم يستخدم الفرد خياله بشكل إبداعي بدلا من الاستمرار في محاولة إحداث التغييرات باستخدام قوة الإرادة. وبالمثل، فإن المواد المبرمجة في الدماغ تكون فعالة فقط إذا تم طبعها بشكل لا يحى على خلايا الذاكرة في العقل الباطن بدلاً من "تذكرها" بشكل سطحي من قبل العقل الواعي.

في الواقع، يعد هذا البرنامج أسهل في المتابعة من أي برنامج آخر قد تكون جربته. تؤدي خطوة واحدة بشكل منطقي إلى أخرى، وفي النهاية يتم استخدام جميع الخطوات معًا تلقائيًا دون بذل جهد واعي . تأثير ذلك هو أن النتائج تصبح تلقائية.

بالنسبة لأولئك الذين سيلاحظون أن الدكتور مالتز يشير كثيرًا إلى قوة التنويم المغناطيسي، أعتقد أنه من الضروري أن نقول إن إضافة هذه الطريقة إلى البرنامج يجب أن تكون على أساس قرار فردي. وكما ذكرت سابقًا، فقد أصبح من المسلم به الآن أن ظاهرة التنويم المغناطيسي يمكن إنتاجها في حالة اليقظة الطبيعية باستخدام ما يسمى بالانعكاس الشرطي: الذي شرحه بافلوف لأول مرة.

بقدر ما يستخدم برنامج الدكتور مالتز المنعكس أو الاستجابة المشروطة، أصبح التنويم المغناطيسي والتنويم المغناطيسي الذاتي الآن إجراءً اختياريًا . في فصول التدريس التي تشمل أفرادًا من مختلف وجهات النظر حول التنويم المغناطيسي، أجد أن تقدم المجموعة يكون أكثر اتساقًا إذا تم استخدام إجراءات غير منومة. من المحتمل أن يتمكن بعض الطلاب من إحراز تقدم أسرع باستخدام التنويم المغناطيسي الذاتي، لكن النتائج مؤكدة في كلتا الحالتين ويتم تجنب الجدل.

هناك العديد من الكتب الممتازة حول التنويم المغناطيسي الذاتي ولأولئك الذين يرغبون في استكشاف هذا المجال بشكل أكبر قد ترغب في قراءته

لكي يشرح هذه التقنية. * النقطة الرئيسية التي يجب تذكرها هي أن المبادئ المثبتة لعلم التحكم الآلي النفسي هي برنامج كامل. لا يلزم إضافة أي شيء آخر وبالتأكيد لا ينبغي طرح أي شيء.

يود الكاتب أن يهنئ الدكتور مالتز على إنجازه في كتابة علم التحكم الآلي النفسي. لقد تجاوز "النظام المغلق" للمقاربات السابقة لمشكلة الشخصية غير الكافية، وقدم لكل فرد يعاني من مثل هذه المشكلة طريقة إيجابية وعملية لتحسين الذات .

وتجدر الإشارة هنا إلى أن العديد من قراء الطبعة الأولى من هذا الكتاب قد راسلوا شركة ويلشاير للكتاب للاستفسار عن تشكيل مجموعات دراسية لمناقشة المفاهيم الثورية في علم التحكم الآلي النفسي. وفي انتظار أسئلة مماثلة مع صدور هذه الطبعة الجديدة تجدون الإجابة على معظم أسئلتكم في الصفحة 246.

هناك العديد من المجموعات موجودة بالفعل، ومن المقترح أن تستفيد من هذا الامتياز لمشاركة ومقارنة تجاربك في تطبيق هذا النهج العلاجي الجديد لتحسين الذات. إن حضورك في هذه الاجتماعات سوف يكمل ويضيف أبعادًا جديدة لفهمك للبرنامج. إنها مفيدة بشكل خاص لأولئك الذين يحتاجون إلى الثقة التي تأتي من المشاركة النشطة في مجموعة حيث يتم الاستماع إلى أفكارهم باحترام.

تم تصميم هذه المجموعات خصيصًا لتنشيط المناقشة المثمرة التي ستؤدي إلى حياة أكثر جدوى وذات مغزى عميق وناجحة تمامًا.

ستسعد بالمتعة والمساعدة التي ستلقاها من هذه المناقشات التي تهدف إلى تحقيق الإمكانيات الكاملة لأساليب التحسين الذاتي الأكثر فعالية التي تم ابتكارها على الإطلاق.

وسوف تقوم بتكوين صداقات دائمة ضرورية لاكتساب احترام الذات الذي تحتاجه لتكون ناجحًا في أي شيء.

صلاحيات ميلفين

12015 طريق شيرمان رقم هوليوود، كاليفورنيا 91605

* دليل عملي للتنويم المغناطيسي الذاتي، ملفين باورز، شركة ويلشاير للكتاب ، 12015 طريق شيرمان، رقم هوليوود، كاليفورنيا 91605. (3.75 دولار)

مقدمة:

سر استخدام هذا الكتاب لتغيير حياتك _ _

يمثل اكتشاف "الصورة الذاتية" طفرة في علم النفس ومجال الشخصية الإبداعية .

لقد تم الاعتراف بأهمية الصورة الذاتية لأكثر من عقد من الزمن . ومع ذلك لم يُكتب سوى القليل عنها .

ومن الغريب أن هذا ليس لأن "علم نفس الصورة الذاتية" لم ينجح، ولكن لأنه نجح بشكل مذهل .

وكما عبر أحد زملائي عن ذلك قائلاً: "إنني متردد في نشر النتائج التي توصلت إليها ، خاصة لعامة الناس ، لأنني إذا عرضت بعض تاريخي ووصفت التحسن المذهل والمذهل في الشخصية، فسوف أتهم بالمبالغة . "أو محاولة بدء طائفة دينية أو كليهما."

وأنا أيضاً شعرت بنفس النوع من التردد. من المؤكد أن أي كتاب قد أكتبه حول هذا الموضوع سيُنظر إليه على أنه غير تقليدي إلى حد ما من قبل بعض زملائي لعدة أسباب. في المقام الأول ، من غير التقليدي إلى حد ما أن يكتب جراح التجميل كتابًا عن علم النفس. وفي المقام الثاني ، ربما يعتبر في بعض الأوساط أنه من غير التقليدي الخروج عن العقيدة الضيقة الضيقة -"النظام المغلق" لـ "علم النفس" - والبحث عن إجابات تتعلق بالسلوك البشري في مجالات الفيزياء . والتشريح وعلم التحكم الآلي الجديد . _

جوابي هو أن أي جراح تجميل جيد يجب أن يكون طبيبًا نفسيًا، سواء كان يرغب في ذلك أم لا. عندما تغير وجه رجل فإنك تغير مستقبله دائمًا تقريبًا .

قم بتغيير صورته الجسدية وداائمًا ما تقوم بتغيير

الإنسان -شخصيته، سلوكه -وأحياناً حتى مواهبه وقدراته الأساسية.

الجمال هو أكثر من مجرد عمق الجلد

جراح التجميل لا يغير وجه الرجل فحسب. فهو يغير نفسية الرجل الداخلية. الشقوق التي يقوم بها هي أكثر من مجرد عمق الجلد. وكثيراً ما يقطعون عميقاً في النفس أيضاً. لقد قررت منذ وقت طويل أن هذه مسؤولية كبيرة وأني مدين لمرضاي ولنفسي بمعرفة بعض الأشياء عما أقوم به. لن يحاول أي طبيب مسؤول إجراء جراحة تجميلية واسعة النطاق دون معرفة وتدريب متخصصين. لذلك، أشعر أنه إذا كان تغيير وجه الرجل سيؤدي إلى تغيير الرجل الداخلي أيضاً، فأنا مسؤول عن اكتساب المعرفة المتخصصة في هذا المجال أيضاً.

الإخفاقات التي أدت إلى النجاح

في كتاب سابق، كتبته منذ حوالي 20 عامًا (وجوه جديدة ومستقبل جديد)، نشرت مجموعة تقريبًا من الحالات التي تناول فيها تاريخه حيث فتحت الجراحة التجميلية، وخاصة جراحة تجميل الوجه، الباب أمام حياة جديدة للعديد من الناس . يحكي هذا الكتاب عن التغييرات المذهلة التي تحدث غالبًا بشكل مفاجئ ودراماتيكي في شخصية الشخص عندما تغير وجهه . وكنت سعيدًا بنجاحاتي في هذا الصدد.

ولكن، مثل السير همفري ديفي، تعلمت من إخفاقاتي أكثر مما تعلمت من نجاحاتي.

لم يظهر بعض المرضى أي تغيير في الشخصية بعد الجراحة. في معظم الحالات، يعاني الشخص الذي كان له وجه قبيح بشكل واضح، أو بعض الملامح "الغريبة" التي تم تصحيحها عن طريق الجراحة، من ارتفاع فوري تقريبًا (عادة خلال 21 يومًا) في احترام الذات والثقة بالنفس. ولكن في بعض الحالات، فإن المريض استمر في الشعور بالانقص وشعروا بمشاعر الدونية، باختصار ، استمر هؤلاء "الفاشلون" في الشعور والتصرف والتصرف كما لو كان لا يزال لديهم وجه قبيح.

وهذا يشير لي إلى أن إعادة بناء الصورة الجسدية نفسها لم تكن "المفتاح" الحقيقي للتغيرات في الشخصية. وكان هناك شيء آخر يتأثر عادة بجراحات الوجه .

جيري، ولكن في بعض الأحيان لا. عندما تم إعادة بناء هذا "الشيء الآخر"، تغير الشخص نفسه. وعندما لم يتم إعادة بناء هذا "الشيء الآخر"، ظل الشخص نفسه كما هو، على الرغم من أن سماته الجسدية قد تكون مختلفة جذريًا.

وجه الشخصية

كان الأمر كما لو أن الشخصية نفسها لها "وجه". يبدو أن هذا "الوجه الشخصي" غير المادي هو المفتاح الحقيقي لتغيير الشخصية. فإذا ظل مشوها أو "قبيحًا" أو أقل شأنًا، فإن الشخص نفسه يتصرف. "يخرج هذا الدور في سلوكه بغض النظر عن التغيرات في المظهر الجسدي. إذا كان من الممكن إعادة بناء "وجه الشخصية" هذا، إذا كان من الممكن إزالة الندبات العاطفية القديمة؛ فإن الشخص نفسه قد تغير، حتى بدون جراحة تجميل الوجه. بمجرد أن بدأت في الاستكشاف وفي هذا المجال وجدت المزيد والمزيد من الظواهر التي تؤكد حقيقة أن "الصورة الذاتية"، أي المفهوم العقلي والروحي للفرد أو "الصورة" عن نفسه، هي المفتاح الحقيقي للشخصية والسلوك، المزيد عن هذا في الفصل الأول: .

الحقيقة هي حيث تجدها _

لقد كنت أؤمن دائمًا بالذهاب إلى أي مكان قد يكون من الضروري فيه العثور على الحقيقة، حتى لو كان لا بد من عبور الحدود الدولية. عندما قررت أن أصبح جراح تجميل منذ سنوات، كان الأطباء الألمان متقدمين بفارق كبير عن بقية العالم في هذا المجال. لذلك ذهبت إلى ألمانيا.

في بحثي عن "الصورة الذاتية" كان علي أيضًا أن أعبر برج الحمل المقيد، على الرغم من أنه غير مرئي. على الرغم من أن علم النفس أقر بالصورة الذاتية ودورها الأساسي في سلوك الإنسان، إلا أن إجابة علم النفس على أسئلة حول كيفية ممارسة الصورة الذاتية لتأثيرها، وكيف تخلق شخصية جديدة، وما الذي يحدث داخل الجهاز العصبي البشري عندما تكون الذات تم تغيير الصورة، وكان "بطريقة أو بأخرى".

لقد وجدت معظم إجاباتي في علم علم التحكم الآلي الجديد، الذي أعاد الغائبة كمفهوم محترم في العلوم. ومن الغريب أن علم التحكم الآلي الجديد نشأ من عمل الفيزيائيين والرياضيين بدلاً من ذلك.

من علماء النفس، خاصة عندما يكون من المفهوم أن علم التحكم الآلي له علاقة بالسعي الغائي نحو الهدف، والسلوك الموجه نحو الهدف للأنظمة الميكانيكية. يشرح علم التحكم الآلي "ما يحدث" و"ما هو ضروري" في السلوك الهادف للآلات. لم يكن لدى علم النفس، بكل معرفته المتبجحة بالنفسية البشرية، إجابة مرضية لمثل هذا الموقف البسيط الموجه نحو الهدف، مثل، على سبيل المثال، كيف يمكن لإنسان أن يلتقط سيجارة من طاولة القهوة ويضعها في مكان ما. في فمه. لكن أحد الفيزيائيين كان لديه إجابة. كان مؤيدو العديد من النظريات النفسية رجالاً مشابهيين إلى حد ما، تكهنوا بما يوجد في الفضاء الخارجي وعلى الكواكب الأخرى، لكنهم لم يتمكنوا من معرفة ما كان موجوداً في ساحاتهم الخلفية.

لقد أتاح علم التحكم الآلي الجديد تحقيق تقدم مهم في علم النفس. أنا شخصياً لا أحظى بأي فضل في هذا الاختراق، بخلاف الاعتراف به.

إن حقيقة أن هذا الإنجاز جاء نتيجة عمل علماء الفيزياء والرياضيات لا ينبغي أن تكون مفاجئة لنا. من المرجح أن يأتي أي اختراق في العلوم من خارج النظام.

"الخبراء" هم الأكثر دراية بالمعرفة المتقدمة داخل الحدود المقررة لعلم معين.

إن أي معرفة جديدة يجب أن تأتي عادة من الخارج، وليس من قبل "الخبراء"، ولكن من خلال ما وصفه شخص ما بأنه "خبير".

لم يكن باستور طبيياً، ولم يكن الأخوان رايت مهندسين ملاحيين للطيران، بل كانا ميكانيكيي دراجات. أينشتاين، بالمعنى الصحيح، لم يكن فيزيائياً بل عالم رياضيات. ومع ذلك، فإن اكتشافاته في الرياضيات قلبت كل النظريات المفضلة في الفيزياء رأساً على عقب. لم تكن مدام كوري طبيبة بل فيزيائية، ومع ذلك فقد قدمت مساهمات مهمة في العلوم الطبية.

كيف يمكنك استخدام هذه المعرفة الجديدة

لقد حاولت في هذا الكتاب ليس فقط إطلاعك على هذه المعرفة الجديدة من مجال علم التحكم الآلي ولكن أيضاً توضيح كيفية استخدامها في حياتك الخاصة لتحقيق الأهداف التي تهتمك .

المبادئ العامة

"الصورة الذاتية" هي مفتاح شخصية الإنسان وسلوكه الإنساني . تغيير الصورة الذاتية يغير الشخصية والسلوك .

ولكن أكثر من هذا. "الصورة الذاتية" تحدد حدود الإنجاز الفردي. إنه يحدد ما يمكنك وما لا يمكنك فعله. قم بتوسيع الصورة الذاتية، وبذلك تقوم بتوسيع "مساحة الممكن" .

إن تطوير صورة ذاتية مناسبة وواقعية يبدو أنه يضيف على الفرد قدرات جديدة ومواهب جديدة ويحول الفشل إلى نجاح حرفيًا .

لم يتم إثبات علم نفس الصورة الذاتية على أساس مزاياه فحسب ، بل إنه يفسر العديد من الظواهر التي كانت معروفة منذ زمن طويل ولكن لم يتم فهمها بشكل صحيح في الماضي. على سبيل المثال، هناك اليوم أدلة سريرية لا يمكن دحضها في مجالات علم النفس الفردي والطب النفسي الجسدي وعلم النفس الصناعي على أن هناك "شخصيات من النوع الناجح" و "شخصيات من النوع الفاشل" و "شخصيات معرضة للسعادة" و "شخصيات من النوع الفاشل" "الشخصيات المعرضة" و "الشخصيات المعرضة للصحة" و "الشخصيات المعرضة للأمراض". يلقي علم نفس الصورة الذاتية ضوءًا جديدًا على هذه الحقائق والعديد من الحقائق الأخرى التي يمكن ملاحظتها في الحياة. ويلقي ضوءًا جديدًا على "قوة التفكير الإيجابي". والأهم من ذلك، يشرح لماذا "يعمل" مع بعض الأشخاص الهنود وليس مع الآخرين . ("التفكير الإيجابي" "يعمل" بالفعل عندما يكون متسقًا مع الصورة الذاتية للفرد . فهو حرفيًا لا "يعمل" عندما يكون لا يتوافق مع الصورة الذاتية -حتى تتغير الصورة الذاتية نفسها .)

لكي تفهم سيكولوجية الصورة الذاتية ، وتستخدمها في حياتك الخاصة ، عليك أن تعرف شيئًا عن الآلية التي تستخدمها لتحقيق هدفها . هناك وفرة من الأدلة العلمية التي تبين أن الدماغ البشري والجهاز العصبي يعملان بشكل هادف ووفقا للمبادئ المعروفة لعلم التحكم الآلي لتحقيق أهداف الفرد .

بقدر ما يتعلق الأمر بالوظيفة ، فإن الدماغ والجهاز العصبي يشكلان "آلية سعي لتحقيق الهدف" رائعة ومعقدة ، وهو نوع من نظام التوجيه التلقائي المدمج الذي يعمل لصالحك "كآلية نجاح" ، "أو ضدك" كآلية فشل" . الميكانيكية-

"lanism اعتمادًا على كيفية قيامك أنت، المشغل، بتشغيله والأهداف التي حددتها له.

ومن المثير للسخرية أيضًا أن علم التحكم الآلي، الذي بدأ كدراسة للآلات والمبادئ الميكانيكية، يذهب بعيدًا لاستعادة كرامة الإنسان باعتباره كائنًا فريدًا ومبدعًا. إن علم النفس الذي بدأ بدراسة نفسية الإنسان أو روحه، انتهى تقريباً إلى حرمان الإنسان من روحه. إن السلوكي، الذي لم يفهم "الإنسان" ولا آتته، وبالتالي خلط أحدهما بالآخر، أخبرنا أن الفكر مجرد حركة الإلكترونات، والوعي مجرد عمل كيميائي. لقد كانت "الإرادة" و"الهدف" من الأساطير. إن علم التحكم الآلي، الذي بدأ بدراسة الآلات الفيزيائية، لا يرتكب مثل هذا الخطأ. إن علم التحكم الآلي لا يخبرنا أن "الإنسان" هو آلة، بل أن الإنسان يمتلك آلة ويستخدمها. علاوة على ذلك، فهي تخبرنا كيف تعمل هذه الآلة وكيف يمكن استخدامها.

التجربة هي السر

إن الصورة الذاتية تتغير، للأفضل أو للأسوأ، ليس عن طريق العقل وحده، ولا عن طريق المعرفة الفكرية وحدها، ولكن عن طريق "التجربة". لقد قمت، عن قصد أو عن غير قصد، بتطوير صورتك الذاتية من خلال تجربتك الإبداعية في الماضي. ويمكنك تغييره بنفس الطريقة.

ليس الطفل هو الذي يتعلم عن الحب، بل الطفل الذي اختبر الحب هو الذي ينمو ليصبح شخصًا بالغًا سليمًا وسعيدًا ومتكيفًا بشكل جيد. إن حالتنا الحالية من الثقة بالنفس والاتزان هي نتيجة لما "اختبرناه" وليس ما تعلمناه فكريًا.

كما يعمل علم نفس الصورة الذاتية على سد الفجوة وحل النزاعات بين الوالدين بين الأساليب العلاجية المختلفة المستخدمة اليوم. إنه يوفر قاسمًا مشتركًا للإرشاد المباشر والمباشر، وعلم النفس السريري، والتحليل النفسي، وحتى الاقتراح الذاتي. وبطريقة أو بأخرى، استخدم التجارب الإبداعية لبناء صورة ذاتية أفضل. وبغض النظر عن النظريات، فإن هذا ما يحدث بالفعل، على سبيل المثال، في "الوضع العلاجي" الذي تستخدمه مدرسة التحليل النفسي: المحلل لا ينتقد أبدًا، أو يستنكر، أو يعظ، ولا ينصدم أبدًا، مثلما يفعل المحلل النفسي.

يصرح المريض بمخاوفه وخجله ومشاعره بالذنب و "أفكاره السيئة". وربما للمرة الأولى في حياته يختبر المريض القبول كإنسان؛ إنه "يشعر" أن لنفسه بعض القيمة والكرامة، ويقبل نفسه، ويتصور "ذاته" بمصطلحات جديدة.

العلم يكتشف تجربة "صناعية".

اكتشاف آخر، هذه المرة في مجال علم النفس التجريبي والسريري ، يمكننا من استخدام "التجربة" كوسيلة مباشرة ومضبوطة لتغيير الصورة الذاتية. يمكن أن تكون تجربة الحياة الحقيقية معلماً قاسياً وقاسياً . ارمي الرجل في الماء فوق رأسه وقد تعلمه التجربة السباحة. نفس التجربة قد تتسبب في غرق رجل آخر.

الجيش "يصنع رجلاً" من العديد من الأولاد الصغار . ولكن ليس هناك شك في أن الخبرة العسكرية تجعل العديد من الأشخاص مصابين بالعصاب النفسي. لقرون عديدة كان من المسلم به أن "لا شيء ينجح مثل النجاح". نحن نتعلم العمل بنجاح من خلال تجربة النجاح. إن ذكريات النجاحات الماضية تعمل بمثابة "معلومات مخزنة" مدمجة تمنحنا الثقة بالنفس في المهمة الحالية . ولكن كيف يمكن للإنسان أن يستعين بذكريات تجارب الماضي الناجحة وهو لم يختبر سوى الفشل؟

ومصيبته تشبه إلى حد ما حال الشاب الذي لا يستطيع تأمين عمل لعدم خبرته ، ولا يستطيع اكتساب الخبرة لأنه لا يستطيع الحصول على عمل .

تم حل هذه المعضلة من خلال اكتشاف مهم آخر يسمح لنا ، لجميع الأغراض العملية، بتركيب "الخبرة السابقة"، لخلق التجربة حرفياً، والتحكم فيها، في مختبر عقولنا. لقد أثبت علماء النفس التجريبي والسريري بما لا يدع مجالاً للشك أن الجهاز العصبي البشري لا يستطيع التمييز بين التجربة "الفعلية" والتجربة المتخيلة بشكل واضح ومفصل.

على الرغم من أن هذا قد يبدو بياناً مبالغاً فيه إلى حد ما ، إلا أننا في هذا الكتاب سوف نفحص بعض التجارب المعملية الخاضعة للرقابة حيث تم استخدام هذا النوع من الخبرة "الاصطناعية" بطرق عملية للغاية لتحسين المهارة في رمي السهام وتسديد أهداف كرة السلة. سوف نراها في العمل في الحياة

من الأفراد الذين استخدموها لتحسين مهاراتهم في التحدث أمام الجمهور، والتغلب على الخوف من طيبب الأسنان، وتطوير التوازن الاجتماعي، وتطوير الثقة بالنفس، وبيع المزيد من السلع، ويصبحون أكثر كفاءة في لعبة الشطرنج - وفي كل أنواع المواقف الحرة التي يمكن تصورها تقريبًا "الخبرة" معترف بها لتحقيق النجاح.

وسوف نلقي نظرة على تجربة مذهلة قام فيها طبيبان بارزان بترتيب الأمور بحيث يستطيع المرضى العصبيون أن يعيشوا "بشكل طبيعي" وبالتالي يشفونهم!

ولعل الأهم من ذلك كله هو أننا سوف نتعلم كيف تعلم الأشخاص الذين يعانون من لاساة بشكل مزمن الاستمتاع بالحياة من خلال "اختبار" السعادة!

سر استخدام هذا الكتاب للتغيير
حياتك _

لقد تم تصميم هذا الكتاب ليس فقط للقراءة بل للتجربة .

يمكنك الحصول على المعلومات من قراءة كتاب. ولكن من أجل "التجربة" يجب عليك الاستجابة للمعلومات بشكل خلاق . إن الحصول على المعلومات في حد ذاته أمر سلبي. التجربة نشطة .

عندما "تختبر"، يحدث شيء ما داخل جهازك العصبي ودماعك الأوسط. يتم تسجيل أنماط "إنجرام" و"عصبية" جديدة في المادة الرمادية لدماغك .

لقد تم تصميم هذا الكتاب ليحرك حرفيًا على "التجربة". لقد تم تقليل "سجلات الحالات" المعدة خصيصًا والمصممة خصيصًا إلى الحد الأدنى. وبدلاً من ذلك، يُطلب منك استكمال "سجلات الحالات" الخاصة بك عن طريق تدريب الخيال والذاكرة .

لم أقدم "ملخصات" في نهاية كل فصل. وبدلاً من ذلك، يُطلب منك تدوين أهم النقاط التي تعجبك باعتبارها نقاطًا رئيسية يجب تذكرها.

سوف تستوعب المعلومات الموجودة في هذا الكتاب بشكل أفضل إذا قمت بتحليلك الخاص وجمع الفصول .

أخيرًا، ستجد في جميع أنحاء الكتاب بعض الأشياء التي يجب القيام بها وبعض التمارين التدريبية التي يُطلب منك القيام بها في كل نموذج. هذه التمارين بسيطة وسهلة الأداء، ولكن يجب القيام بها بانتظام إذا كنت تريد تحقيق أقصى استفادة منها.

حجز الحكم لمدة 21 يوماً

لا تسمح لنفسك بالإحباط إذا لم يحدث شيء عندما تبدأ في ممارسة التقنيات المختلفة الموضحة في هذا الكتاب لتغيير صورتك الذاتية .

بدلاً من ذلك، احتفظي بالحكم -واستمري في التدريب -لفترة قصيرة مدتها 21 يوماً.

وعادةً ما يتطلب الأمر ما لا يقل عن 21 يوماً لإحداث أي تغيير ملموس في الصورة الذهنية. بعد الجراحة التجميلية ، يستغرق المريض العادي حوالي 21 يوماً للتعود على وجهه الجديد . عندما يتم بتر الذراع أو الساق ، يستمر "الطرف الوهمي" لمدة 21 يوماً تقريبًا. يجب أن يعيش الناس في منزل جديد لمدة ثلاثة أسابيع تقريبًا قبل أن "يبدو وكأنه منزل". تميل هذه الظواهر والعديد من الظواهر الأخرى الشائعة إلى إظهار أن الأمر يتطلب ما لا يقل عن 21 يوماً حتى تتحلل الصورة الذهنية القديمة وتتشكل صورة جديدة .

ولذلك سوف تجني فائدة أكبر من هذا الكتاب إذا حصلت على موافقتك على الاحتفاظ بالحكم النقدي لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل . خلال هذا الوقت ، لا تنظر باستمرار إلى كتفيك ، إذا جاز التعبير، أو تحاول قياس تقدمك . خلال هذه الـ 21 يوماً، لا تتجادل فكريًا مع الأفكار المقدمة، ولا تتجادل مع نفسك حول ما إذا كانت ستنجح أم لا. قم بأداء التمارين، حتى لو بدت لك غير عملية . استمر في لعب دورك الجديد، وفي التفكير في نفسك بمصطلحات جديدة ، حتى لو كنت تبدو لنفسك منافقًا إلى حد ما في القيام بذلك، وحتى لو كانت الصورة الذاتية الجديدة تبدو غير مريحة بعض الشيء أو "غير طبيعية".

لا يمكنك إثبات أو دحض الأفكار والمفاهيم الواردة في هذا الكتاب بالحجة الفكرية، أو بمجرد التحديث عنها. يمكنك إثباتها لنفسك من خلال القيام بها والحكم على النتائج بنفسك . أنا فقط أطلب منك الاحتفاظ بالحكم النقدي والحجة التحليلية لمدة 21 يوماً حتى تمنح نفسك فرصة عادلة لإثبات أو دحض صلاحيتها في حياتك الخاصة .

إن بناء صورة ذاتية مناسبة هو أمر يجب أن يستمر طوال العمر . لا شك أننا لا نستطيع تحقيق النمو مدى الحياة في غضون ثلاثة أسابيع . لكنك

يمكن أن يشهد تحسُّنًا في عُضون ثلاثة أسابيع ، وفي بعض الأحيان يكون التحسن كبيرًا جدًا .

ما هو النجاح؟

وبما أنني أستخدام كلمة "نجاح" و"ناجح" في هذا الكتاب، أعتقد أنه من المهم في البداية أن أحدد هذين المصطلحين.

شروط.

كما أستخدامهم "النجاح" ليس له علاقة برموز الهوية ، بل بالإنجاز الإبداعي. وبحق ، لا ينبغي لأي إنسان أن يحاول أن يكون "ناجحًا" ، لكن كل إنسان يمكنه، ويجب عليه، أن يحاول أن يكون.. ناجحًا. إن محاولة أن تكون "ناجحًا" من حيث اكتساب رموز الهوية وارتداء شارات معينة تؤدي إلى العصاوية والإحباط . إن السعي لتحقيق "النجاح" لا يجلب النجاح المادي فحسب ، بل يجلب الرضا والرضا والسعادة.

عرّف نوح وبيستر النجاح بأنه "الإنجاز المُرضي للهدف المنشود." السعي الإبداعي لتحقيق هدف مهم بالنسبة لك نتيجة لاحتياجاتك العميقة، حيث أن القرصنة والمواهب (وليس الرموز التي يتوقع منك جونز أن تظهرها) تجلب السعادة وكذلك النجاح لأنك سوف تفعل ذلك أن تعمل كما كان من المفترض أن تعمل.

الإنسان بطبيعته كائن يسعى إلى تحقيق الأهداف . ولأن الإنسان "مبني بهذه الطريقة" فهو لا يكون سعيدًا إلا إذا كان يعمل كما خلق ليعمل -كباحث عن هدف . وبالتالي فإن النجاح الحقيقي والسعادة الحقيقية لا يسيران معًا فحسب ، بل يعزز كل منهما الآخر.

جدول المحتويات

الفصل

1! الصورة الذاتية :مفتاحك لحياة أفضل _ _	
2.اكتشاف آلية النجاح بداخلك . 14 . _	
3.الخيال -مفتاح RST : Fi لنجاحك	
27	انيسم
4.تخلص من التنويم المغناطيسي لنفسك من IBEلمFSالكاذب	44
5.كيفية الاستفادة من قوة التفكير العقلاني	59
6.استرخ ودع آلية نجاحك تعمل من أجلها	
أنت.....72	
7.يمكنك اكتساب عادة السعادة 87..... _	
8.مكونات الشخصية الناجحة وكيفية اكتسابها _ _	
102
9.آلية الفشل : كيف تجعلها تعمل لصالحك بدلاً من أن تكون ضدك ؟ 118	
10.كيفية إزالة الندبات العاطفية ، أو كيفية شد الوجه العاطفي	
136
11.كيف تطلق العنان لشخصيتك الحقيقية 154	
12.افعل ذلك بنفسك المهدئات التي تجلب السلام 172	
..... العقل 172	
13.كيفية تحويل الأزمة إلى فرصة إبداعية _ _ 187	
14.كيف تحصل على "شعور الفوز" ؟ 205	
15.المزيد من سنوات الحياة والمزيد من الحياة في سنواتك 225	
247

الصورة الذاتية: مفتاحك إلى أ. حياة أفضل

خلال العقد الماضي، حدثت ثورة بهدوء في مجالات علم النفس، والطب النفسي، والطب.

لقد نشأت نظريات ومفاهيم جديدة تتعلق بـ "الذات" من خلال عمل ونتائج علماء النفس الإكلينيكيين والأطباء النفسيين الممارسين وجراحي التجميل أو ما يسمى بـ "جراحي التجميل".

وقد أدت الأساليب الجديدة التي نشأت عن هذه النتائج إلى تغييرات جذرية في الشخصية والصحة، وعلى ما يبدو حتى في القدرات والمواهب الأساسية. أصبحت حالات الفشل المزمن ناجحة. لقد تحول الطلاب "F" إلى تلاميذ "مباشرين" في غضون أيام وبدون دروس خصوصية إضافية. أصبحت الشخصيات الخجولة والمتقاعدة والمثبطة سعيدة ومنفتحة .

جيمس في عدد يناير 1959 من مجلة Cosmopolitan maga zine يلخص النتائج التي حصل عليها العديد من علماء النفس والأطباء على النحو التالي :

"إن فهم سيكولوجية الذات يمكن أن يعني الفرق بين النجاح والفشل، الحب والكراهية، المرارة والسعادة. إن اكتشاف الذات الحقيقية يمكن أن ينقذ زواجًا مهالكًا، ويعيد خلق مهنة متعثرة، ويحول ضحايا "الفشل الشخصي". 'وعلى مستوى آخر ، فإن اكتشاف ذاتك الحقيقية يعني الفرق بين الحرية وإكراهات الامتثال .

مفتاحك لحياة أفضل _ _ _

إن أهم اكتشاف نفسي في هذا القرن هو اكتشاف "صورة الذات". وسواء أدركنا ذلك أم لا، فإن كل واحد منا يحمل معه مخططًا ذهنيًا أو صورة لأنفسنا. قد يكون غامضًا وغير محدد لنظرتنا الواعية. في الواقع، قد لا يكون من الممكن التعرف عليه بشكل واعي على الإطلاق. لكنها موجودة، كاملة حتى أدق التفاصيل. هذه الصورة الذاتية هي مفهومنا الخاص عن "نوع الشخص الذي أنا عليه". لقد تم بناؤه من معتقداتنا الخاصة عن أنفسنا. لكن معظم هذه المعتقدات عن أنفسنا تشكلت دون وعي من تجاربنا السابقة، ونجاحاتنا وإخفاقاتنا، وإدلالنا، وانتصاراتنا، والطريقة التي تفاعل بها الآخرون معنا، خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة. ومن كل هذه الأشياء نقوم عقليًا ببناء "الذات" (أو صورة للذات). بمجرد دخول فكرة أو اعتقاد عن أنفسنا في هذه الصورة، فإنها تصبح "حقيقية"، بقدر ما يهمننا شخصيًا. نحن لا نشكك في صحتها، بل نتصرف بناءً عليها كما لو كانت صحيحة .

تصبح هذه الصورة الذاتية مفتاحًا ذهبيًا لعيش حياة أفضل بسبب اكتشافين مهمين : (1) جميع أفعالك ومشاعرك وسلوكك - وحتى قدراتك - تتوافق دائمًا مع هذه الصورة الذاتية.

باختصار ، سوف "تتصرف مثل" نوع الشخص الذي تتصور نفسك عليه . ليس هذا فحسب، بل لا يمكنك فعليًا التصرف بحكمة أخرى، على الرغم من كل جهودك الواعية أو قوة إرادتك. الرجل الذي يتصور نفسه على أنه "شخص فاشل" سوف يجد طريقة ما للفشل، على الرغم من كل نواياه الطيبة، أو قوة إرادته ، حتى لو تم وضع الفرصة في حجره حرفيًا .

إن الشخص الذي يتصور نفسه ضحية للظلم ، "الذي كان من المفترض أن يعاني" ، سيجد دائمًا الظروف التي تؤكد آرائه .

الصورة الذاتية هي "المقدمة"، أو القاعدة، أو الأساس الذي تبنى عليه شخصيتك بأكملها، وسلوكك، وحتى ظروفك . ولهذا السبب، يبدو أن تجاربنا تؤكد صحة صورنا الذاتية، وبالتالي تقويها، ويتم إنشاء حلقة مفرغة أو مفيدة، حسب الحالة .

على سبيل المثال، التلميذ الذي يرى نفسه طالبًا من النوع ، "F" أو طالبًا "غبيًا في الرياضيات"، سيجد دائمًا أن بطاقة تقريره تثبت صحة ذلك. ثم لديه "دليل". الفتاة الصغيرة التي لديها صورة عن نفسها كشخص لا يحبه أحد، سوف تجد بالفعل أنه يتم تجنبها في رقص المدرسة. إنها تدعو حرفيًا إلى الرفض. إن تعبيرها المحزن، أو أسلوبها المشنوق، أو حرصها المفرط على الإرضاء، أو ربما عداؤها اللاواعي تجاه أولئك الذين تتوقع أنهم سيواجهونها - كل هذا يعمل على إبعاد أولئك الذين قد تجذبهم.

وبنفس الطريقة، سيجد البائع أو رجل الأعمال أيضًا أن تجاربه الفعلية تميل إلى "إثبات" صورته الذاتية .

صحيح.

وبسبب هذا "الدليل" الموضوعي ، نادرًا ما يخطر ببال أي شخص أن مشكلته تكمن في صورته الذاتية أو تقييمه لنفسه . أخبر تلميذ المدرسة أنه "يعتقد" فقط أنه لا يستطيع إتقان الجبر، وسوف يشك في رأيك. لقد حاول وحاول، ولا تزال بطاقة تقريره تحكي القصة. أخبر البائع أن هذه مجرد فكرة أنه لا يستطيع كسب أكثر من رقم معين، ويمكنه إثبات خطأك من خلال دفتر طلباته .

إنه يعرف جيدًا مدى صعوبة محاولته وفشله. ومع ذلك، كما سنرى لاحقًا، حدثت تغييرات شبه إعجازية في درجات الطلاب وفي قدرة رجال المبيعات على الكسب -عندما تم إقناعهم بتغيير صورتهم الذاتية .

(2) يمكن تغيير الصورة الذاتية. لقد أظهرت العديد من الحالات التاريخية أن المرء لا يكون أبدًا صغيرًا جدًا أو كبيرًا في السن بحيث لا يتمكن من تغيير صورته الذاتية وبالتالي البدء في عيش حياة جديدة. أحد الأسباب التي تجعل من الصعب جدًا على الشخص تغيير عاداته أو شخصيته أو أسلوب حياته هو أنه حتى الآن كانت جميع جهود التغيير تقريبًا موجهة إلى محيط الذات ، إذا جاز التعبير، بدلاً من ذلك. من إلى المركز. لقد قال لي العديد من المرضى شيئًا مثل ما يلي: "إذا كنت تتحدث عن "التفكير الإيجابي"، فقد جربت ذلك من قبل، ولم ينجح الأمر بالنسبة لي." ومع ذلك، فإن القليل من التساؤل يبرز دائمًا أن هؤلاء الأفراد قد استخدموا "التفكير الإيجابي"، أو حاولوا توظيفه ، إما بناءً على ظروف خارجية معينة، أو بناء على عادة معينة أو عيب في الشخصية ("سأحصل على هذه الوظيفة". "أنا سأحصل على هذه الوظيفة".

سيكونون أكثر هدوءًا واسترخاء في المستقبل." "سيكون هذا المشروع التجاري مناسبًا لي،" وما إلى ذلك.) لكنهم لم يفكروا أبدًا في تغيير تفكيرهم في "الذات" التي يجب أن تنجز هذه الأشياء.

حذرنا يسوع من حماقة وضع رقعة من قماش جديد على ثوب عتيق، أو وضع خمر جديدة في زقاق قديمة. لا يمكن استخدام "التفكير الإيجابي" بشكل فعال كرقعة أو عكاز لنفس الصورة الذاتية القديمة. في الواقع، من المستحيل حرفيًا أن تفكر بشكل إيجابي في موقف معين، طالما أنك تحمل مفهومًا سلبيًا عن نفسك. وقد أظهرت العديد من التجارب أنه بمجرد تغيير مفهوم الذات، يتم إنجاز الأشياء الأخرى المتوافقة مع المفهوم الجديد للذات بسهولة ودون إجهاد.

واحدة من أقدم التجارب وأكثرها إقناعًا على هذا المنوال أجراها الراحل بريسكوت ليكي، أحد رواد علم نفس الصورة الذاتية. لقد تصور ليكي الشخصية على أنها "نظام من الأفكار"، والتي يجب أن تبدو جميعها متسقة مع بعضها البعض. يتم رفض الأفكار التي تتعارض مع النظام، و"لا يتم تصديقها"، ولا يتم التصرف بناءً عليها.

يتم قبول الأفكار التي تبدو متوافقة مع النظام .

وفي قلب نظام الأفكار هذا -حجر الأساس -القاعدة التي يُبنى عليها كل شيء آخر، هي "الأنا المثالية" للفرد، أو "صورته الذاتية"، أو تصوره عن نفسه. كان ليكي مدرسًا في مدرسة وأتيحت له الفرصة لاختبار نظريته على آلاف الطلاب.

افترض ليكي أنه إذا واجه الطالب صعوبة في تعلم موضوع معين، فقد يكون ذلك بسبب (من وجهة نظر الطالب) سيكون من غير المتسق بالنسبة له أن يتعلمه. ومع ذلك، يعتقد ليكي أنك إذا تمكنت من تغيير تصور الطالب عن نفسه، والذي يكمن وراء وجهة النظر هذه، فإن موقفه تجاه الموضوع سيتغير وفقًا لذلك. إذا كان من الممكن حث الطالب على تغيير تعريفه لذاته، فيجب أن تتغير قدرته على التعلم أيضًا. ثبت أن هذا هو الحال. أحد الطلاب الذي أخطأ في تهجئة 55 كلمة من أصل مائة ورسب في العديد من المواد لدرجة أنه فقد درجاته لمدة عام، حصل على متوسط عام قدره 91 في العام التالي وأصبح واحدًا من أفضل المتخرجين في المدرسة.

درجاته، دخل كولومبيا وأصبح طالبًا مستقيمًا "أ".
 الفتاة التي رسبت في اللاتينية أربع مرات، بعد ثلاث محادثات مع مستشار المدرسة، حصلت على درجة 84. الصبي الذي أخبره مكتب الاختبار أنه ليس لديه الكفاءة في اللغة الإنجليزية، حصل على تنويه مشرف في العام التالي لجائزة أدبية.

المشكلة مع هؤلاء الطلاب لم تكن أنهم كانوا أغبياء، أو يفترقون إلى القدرات الأساسية. كانت المشكلة هي عدم كفاية الصورة الذاتية ("ليس لدي عقل رياضي"؛ "أنا بطبعي ضعيف في التهجئة"). لقد "تماهوا" مع أخطائهم وفشلهم. بدلاً من القول "لقد فشلت في هذا الاختبار" (الواقعي والوصفي) استنتجوا "أنا فاشل". "فبدلاً من أن يقولوا "لقد فشلت في هذا الموضوع" قالوا "أنا فاشل". بالنسبة لأولئك المهتمين بمعرفة المزيد عن أعمال ليكي، أوصي بالحصول على نسخة من كتابه: الاتساق الذاتي، نظرية الشخصية، Press, New York, NY
 The Island

استخدم ليكي أيضاً نفس الطريقة لعلاج الطلاب من عادات مثل قضم الأظافر والتأناة.

تحتوي ملفاتي الخاصة على تاريخ حالات مقنع بنفس القدر: الرجل الذي كان خائفاً جداً من الغرباء لدرجة أنه نادراً ما يغامر بالخروج من المنزل، والذي يكسب رزقه الآن كمتحدث عام. البائع الذي كان قد أعد بالفعل خطاب استقالته لأنه "لم يكن مؤهلاً للبيع"، وبعد ستة أشهر أصبح الرجل الأول في قوة قوامها 100 رجل مبيعات. الوزير الذي كان يفكر في التقاعد لأن "الأعصاب" وضغط إعداد خطبة أسبوعية كانا يحبطانه، وهو الآن يلقي في المتوسط ثلاث "أحاديث جانبية" أسبوعياً بالإضافة إلى خطبه الأسبوعية ولا يعرف أنه لديه عصب في جسده. _

كيف أصبح جراح التجميل مهتمًا بعلم نفس الصورة الذاتية

بشكل مرتجل، قد يبدو أن هناك علاقة قليلة أو معدومة بين الجراحة وعلم النفس. ومع ذلك، كان عمل جراح التجميل هو أول من ألمح إلى وجود "الصورة الذاتية" وأثار بعض الأسئلة التي أدت إلى معرفة نفسية مهمة.

عندما بدأت ممارسة الجراحة التجميلية لأول مرة منذ سنوات عديدة، أذهلتني التغييرات الدراماتيكية والمفاجئة في الشخصية والشخصية والتي غالبًا ما تنتج عند تصحيح عيب في الوجه . يبدو أن تغيير الصورة الجسدية في كثير من الحالات يؤدي إلى إنشاء شخص جديد تمامًا . في حالة تلو الأخرى، تحول المشروط الذي كنت أحمله في يدي إلى عصا سحرية لم تغير مظهر المريض فحسب، بل غيرت حياته بأكملها. أصبح الخجول والمتقاعد جريئًا وشجاعًا. تحول الصبي "الأحمق" و"الغبى" إلى شاب متيقظ ومشرق ، ثم أصبح مديرًا تنفيذيًا في شركة بارزة . البائع الذي فقد لمسته وإيمانه بنفسه أصبح نموذجًا للثقة بالنفس.

ولعل الأمر الأكثر إثارة للدهشة على الإطلاق هو ذلك المجرم المعتاد "المتشدد" الذي تحول بين عشية وضحاها تقريبًا من شخص فاسد لم يُظهر أبدًا أي رغبة في التغيير، إلى سجين نموذجي حصل على إطلاق سراح مشروط واستمر في تولي دور مسؤول في الجريمة . مجتمع.

منذ حوالي عشرين عامًا، ذكرت العديد من هذه الحالات التاريخية في كتابي "وجوه جديدة -مستقبل جديد". وبعد نشره ومقالات مماثلة في المجلات الرائدة، كنت محاصرًا بأسئلة من علماء الجريمة، وعلماء النفس، وعلماء الاجتماع ، والأطباء النفسيين.

لقد طرحوا أسئلة لم أتمكن من الإجابة عليها. لكنهم بدأوني بالبحث . ومن الغريب أنني تعلمت من إخفاقاتي الكثير ، إن لم يكن أكثر ، من نجاحاتي .

وكان من السهل شرح النجاحات. الصبي ذو الأذنين الكبيرتين، والذي قيل له إنه يشبه سيارة أجرة مفتوحة كلا البابين. لقد تعرض للسخرية طوال حياته -بقسوة في كثير من الأحيان.

الارتباط بزلاء اللعب يعني الإذلال والألم. لماذا لا يتجنب الاتصالات الاجتماعية؟ لماذا لا يخاف من الناس وينعزل عن نفسه؟ خوفًا شديدًا من التعبير عن نفسه بأي شكل من الأشكال، فلا عجب أنه أصبح معروفًا بأنه معتوه. عندما تم تصحيح أذنيه، يبدو من الطبيعي أن يتم إزالة سبب إحراجه وإذلاله وأن يقوم بدور طبيعي في الحياة .

الذي فعله.

أو خذ بعين الاعتبار البائع الذي عانى من تشوه في الوجه

نتيجة حادث سيارة. في كل صباح، عندما كان يخلق ذقنه، كان يرى الندبة المشوهة الرهيبة على خده والاتواء الغريب في فمه. لأول مرة في حياته، أصبح يشعر بالخجل من نفسه بشكل مؤلم. كان يخجل من نفسه ويشعر أن مظهره لا بد أن يكون مثيرًا للاشمئزاز للآخرين.

أصبحت الندبة هاجسا لديه. لقد كان "مختلفًا" عن الآخرين. بدأ "يتساءل" عما كان يفكر فيه الآخرون عنه ، وسرعان ما أصبحت غروره أكثر تشويهاً من وجهه .

وبدأ يفقد الثقة في نفسه. وأصبح مريزًا وعدائيًا. وسرعان ما تم توجيه كل اهتمامه نحو نفسه وأصبح هدفه الأساسي هو حماية غروره وتجنب المواقف التي قد تجلب له الإذلال.

من السهل أن نفهم كيف أن تصحيح شكل وجهه واستعادة الوجه "الطبيعي" من شأنه أن يغير بين عشية وضحاها موقف هذا الرجل ونظرته بالكامل، ومشاعره تجاه نفسه، ويؤدي إلى نجاح أكبر في عمله.

ولكن ماذا عن الاستثناءات الذين لم يتغيروا؟ الدوقة التي كانت طوال حياتها خجولة للغاية وخجولة بسبب سنام هائل في أنفها؟ على الرغم من أن الجراحة أعطتها أنفًا كلاسيكيًا ووجهاً جميلًا حقًا، إلا أنها استمرت في تمثيل دور البطة القبيحة، الأخت غير المرغوب فيها التي لم تستطع أبدًا أن تنظر في عيني إنسان آخر. إذا كان المشروط نفسه سحرًا، فلماذا لم ينجح مع الدوقة؟

أو ماذا عن الآخرين الذين اكتسبوا وجوهًا جديدة ولكنهم استمروا في ارتداء نفس الشخصية القديمة؟ أو كيف نفسر رد فعل هؤلاء الأشخاص الذين يصرون على أن الجراحة لم تحدث أي فرق في مظهرهم؟ لقد مر كل جراح تجميل بهذه التجربة وربما كان يشعر بالذهول منها مثلي . بغض النظر عن مدى التغيير الجذري في المظهر ، هناك بعض المرضى الذين سيصرون على أن "أبدو كما كنت من قبل -أنت لم تفعل شيئًا". قد لا يتعرف عليهم الأصدقاء، وحتى أفراد العائلة، إلا نادرًا، وقد يصبحون متحمسين بشأن "الجمال" المكتسب حديثًا، ومع ذلك تصر المريضة نفسها على أنها لا ترى سوى تحسن طفيف أو لا ترى أي تحسن، أو في الواقع تنكر حدوث أي تغيير على الإطلاق . المقارنة بين الصور الفوتوغرافية "قبل" و "بعد" لا تفيد كثيرًا، باستثناء

ربما لإثارة العدا. من خلال بعض الكيمياء العقلية الغربية سوف يبهر المريض قائلاً: "بالطبع، أستطيع أن أرى أن الحدبة لم تعد موجودة في أنفي -لكن أنفي لا يزال يبدو كما هو،" أو، "قد لا تظهر الندبة بعد الآن، لكنها مازلت هنا."

الندوب التي تجلب الفخر بدلا من العار

لا يزال هناك دليل آخر للبحث عن الصورة الذاتية المراوغة وهو حقيقة أنه ليست كل الندبات أو التشوهات تجلب العار والإذلال. عندما كنت طالباً شاباً في كلية الطب في ألمانيا، رأيت العديد من الطلاب الآخرين يرتدون "ندبة السيف" بفخر، كما قد يرتدي الأميركي وسام الشرف. كان المبارزون من نخبة المجتمع الجامعي وكانت ندبة الوجه هي الشارة التي تثبت أنك عضو في وضع جيد. بالنسبة لهؤلاء الأولاد، كان للحصول على ندبة فظيعة على الخد نفس التأثير النفسي مثل إزالة الندبة من خد مريض البائع. في نيو أورليانز القديمة، كان أحد الكريول يرتدي رقعة عين بنفس الطريقة تقريباً. بدأت أرى أن السكين في حد ذاته لا يحمل أي قوى سحرية. ويمكن استخدامه على شخص لإحداث ندبة وعلى شخص آخر لمحو الندبة بنفس النتائج النفسية. _

سر القبح الخيالي

بالنسبة لشخص معاق بسبب عيب خلقي حقيقي، أو يعاني من تشوه فعلي في الوجه نتيجة لحادث ما، يمكن للجراحة التجميلية أن تؤدي السحر بالفعل.

ومن خلال مثل هذه الحالات سيكون من السهل الافتراض بأن العلاج الشامل لجميع أنواع العصاب والتعاسة والفشل والخوف والقلق وانعدام الثقة بالنفس سيكون جراحة تجميلية بالجملة لإزالة جميع العيوب الجسدية. ومع ذلك، ووفقاً لهذه النظرية، يجب أن يكون الأشخاص ذوو الوجوه العادية أو المقبولة خاليين بشكل فردي من جميع الإعاقات النفسية. وينبغي أن يكونوا مبتهجين وسعداء وواثقين من أنفسهم، وخاليين من القلق والقلق. نحن نعلم جيداً أن هذا ليس صحيحاً.

ولا يمكن لمثل هذه النظرية أن تفسر الأشخاص الذين يزورون مكتب جراح التجميل ويطلبون "بشد الوجه" لعلاج قبح وهمي بحت. هناك 35 أو 45 سنة

النساء المقتنعات بأنهن يبدون "كبيرات في السن" على الرغم من أن مظهرهن "طبيعي" تمامًا وفي كثير من الحالات غير جذاب في العادة.

هناك فتيات صغيرات مقتنعات بأنهن "قبيحات" لمجرد أن قياس أفواههن أو أنوفهن أو صدرهن لا يتطابق تمامًا مع ملكة السينما الحاكمة حاليًا . هناك رجال يعتقدون أن آذانهم كبيرة جدًا أو أنوفهم طويلة جدًا. لن يفكر أي جراح تجميل أخلاقي في إجراء عمليات على هؤلاء الأشخاص، ولكن لسوء الحظ فإن الدجالين، أو ما يسمى "أطباء التجميل" الذين لن تقبلهم أي جمعية طبية عضوية، ليس لديهم مثل هذه المخاوف .

مثل هذا "القيح الخيالي" ليس نادرًا على الإطلاق. أظهر استطلاع حديث لطلاب الكليات أن 90% كانوا غير راضين بطريقة ما عن مظهرهم. إذا كانت الكلمات "طبيعي" أو "متوسط" تعني أي شيء على الإطلاق، فمن الواضح أن 90% من سكاننا لا يمكن أن يكونوا "غير طبيعيين" أو "مختلفين" أو "معيبين" في المظهر. ومع ذلك، فقد أظهرت استطلاعات مماثلة أن نفس النسبة تقريبًا من عموم سكاننا يجدون بعض الأسباب للخجل من صورتهم الجسدية.

يتفاعل هؤلاء الأشخاص تمامًا كما لو أنهم عانوا من خلل حقيقي في الشكل. وهم يشعرون بنفس العار. لديهم نفس المخاوف والقلق . إن قدرتهم على "العيش" بشكل كامل محظورة ومختنقة بنفس النوع من الحواجز النفسية . "ندباتهم"، على الرغم من أنها عقلية وعاطفية وليست جسدية ، إلا أنها منهكة بنفس القدر.

الصورة الذاتية -السر الحقيقي

إن اكتشاف الصورة الذاتية يفسر كل التناقضات الواضحة التي ناقشناها. إنه القاسم المشترك والعامل الحاسم في تاريخ كل حالاتنا ، في حالات الفشل وكذلك النجاحات.

السر هو: لكي "تعيش" حقًا، أي أن تجد الحياة مرضية بشكل معقول ، يجب أن يكون لديك صورة ذاتية مناسبة وواقعية يمكنك التعايش معها. يجب أن تجد نفسك مقبولاً بالنسبة لك. يجب أن تتمتع باحترام الذات.

يجب أن يكون لديك ذات يمكنك الوثوق بها والإيمان بها

يجب أن تتمتع بذات لا تجل من "أن تكونها"، وشخصية يمكنك أن تشعر بالحرية في التعبير عنها بشكل إبداعي، بدلاً من إخفاءها أو التستر عليها. يجب أن يكون لديك ذات تتوافق مع الواقع حتى تتمكن من العمل بفعالية في العالم الحقيقي. يجب أن تعرف نفسك -نقاط قوتك وضعفك وأن تكون صادقاً مع نفسك فيما يتعلق بكليهما. يجب أن تكون صورتك الذاتية تقريبياً معقولاً لك، بحيث لا تكون أكثر مما أنت عليه ولا أقل مما أنت عليه.

عندما تكون هذه الصورة الذاتية سليمة وآمنة، فإنك تشعر "بالرضا". عندما تتعرض للتهديد، تشعر بالقلق وعدم الأمان. عندما يكون الأمر كافياً وبممكنك أن تتفخر به تماماً، فإنك تشعر بالثقة بالنفس. تشعر بالحرية في "أن تكون على طبيعتك" وأن تعبر عن نفسك. أنت تعمل على النحو الأمثل. عندما يكون الأمر موضع عار، فإنك تحاول إخفاء بدلاً من التعبير عنه.

التعبير الإبداعي محظور . لقد أصبحت عدائياً وبصعب التعايش معك.

إذا كانت الندبة الموجودة على الوجه تعزز الصورة الذاتية (كما في حالة المبارز الألماني)، فإن احترام الذات والثقة بالنفس يزدادان. إذا كانت الندبة على الوجه تنتقص من الصورة الذاتية (كما في حالة البائع)، فإن ذلك يؤدي إلى فقدان احترام الذات والثقة بالنفس.

عندما يتم تصحيح تشوه الوجه عن طريق الجراحة التجميلية، فإن التغييرات النفسية الدراماتيكية لا تنتج إلا إذا كان هناك تصحيح مماثل للصورة الذاتية المشوهة. في بعض الأحيان تستمر صورة الذات المشوهة حتى بعد إجراء عملية جراحية ناجحة، تماماً مثل "الطرف الوهمي" الذي قد يستمر في الشعور بالألم بعد سنوات من بتر الذراع أو الساق.

أبدأ مهنة جديدة _

قادتني هذه الملاحظات إلى مهنة جديدة. منذ حوالي 15 عاماً أصبحت على قناعة بأن الأشخاص الذين يستشيرون جراح التجميل يحتاجون إلى أكثر من عملية جراحية وأن بعضهم لا يحتاج إلى عملية جراحية على الإطلاق. إذا كنت سأعامل هؤلاء الأشخاص كمرضى، كشخص كامل وليس مجرد أنف أو أذن أو فم أو ذراع أو ساق، كنت بحاجة لأن أكون في وضع يسمح لي بمنحهم شيئاً أكثر. كنت بحاجة إلى أن أكون قادراً على أن أظهر لهم كيفية الحصول الروحانية

شد الوجه ، وكيفية إزالة الندبات العاطفية، وكيفية تغيير مواقفهم وأفكارهم وكذلك مظهرهم الجسدي .

وكانت هذه الدراسة مجزية للغاية. اليوم، أنا مقتنع أكثر من أي وقت مضى بأن ما يريده كل منا حقًا، في أعماقه، هو المزيد من الحياة. إن السعادة، أو النجاح، أو راحة البال، أو أيًا كان تصورك الخاص للخير الأسمى، يتم اختباره في جوهره على أنه المزيد من الحياة. عندما نختبر مشاعر السعادة والثقة بالذات والنجاح ، فإننا نستمتع بمزيد من الحياة. وبقدر ما نكبح قدراتنا، ونحبط مواهبنا التي وهبها الله لنا ، ونسمح لأنفسنا بأن نعاني من القلق والخوف وإدانة الذات وكراهية الذات، فإننا حرفيًا نخلق قوة الحياة المتاحة لنا وندير ظهورنا لها . الهدية التي صنعها خالقنا. وبقدر ما ننكر هبة الحياة، فإننا نحتضن الموت.

برنامجك لحياة أفضل

في رأيي أن علم النفس خلال الثلاثين سنة الماضية أصبح متشائمًا للغاية بشأن الإنسان وقدرته على التغيير والعظمة. وبما أن علماء النفس والأطباء النفسيين يتعاملون مع ما يسمى بالأشخاص "غير الطبيعيين"، فإن الأدبيات تتناول بشكل شبه حصري شذوذات الإنسان المختلفة، وميله نحو التدمير الذاتي. أخشى أن الكثير من الناس قد قرأوا الكثير من هذا النوع من الأشياء لدرجة أنهم أصبحوا ينظرون إلى أشياء مثل الكراهية ، و"الغريزة التدميرية"، والشعور بالذنب، وإدانة الذات، وجميع السلبيات الأخرى باعتبارها "سلوكًا إنسانيًا طبيعيًا". يشعر الشخص العادي بالضعف والعجز الشديد عندما يفكر في احتمال تأليب إرادته الهزيلة ضد هذه القوى السلبية في الطبيعة البشرية، من أجل الحصول على الصحة والسعادة. إذا كانت هذه صورة حقيقية للطبيعة البشرية والحالة الإنسانية، فإن "تحسين الذات" سيكون بالفعل أمرًا عميقًا إلى حد ما .

ومع ذلك، أعتقد ، وقد أكدت تجارب العديد من مرضاي حقيقة أنه ليس عليك القيام بهذه المهمة بمفردك. يوجد داخل كل واحد منا "غريزة الحياة" ، والتي تعمل دائمًا نحو الصحة، والسعادة ، وكل ما يؤدي إلى المزيد من الحياة للفرد. "غريزة الحياة" هذه تناسبك

من خلال ما أسميه آلية الإبداع، أو عند استخدامها بشكل صحيح "آلية النجاح" المدمجة في كل إنسان .

رؤى علمية جديدة حول "العقل الباطن"

لقد زدنا علم "علم التحكم الآلي" الجديد بدليل مقنع على أن ما يسمى "العقل الباطن" ليس "عقلا" على الإطلاق، بل هو آلية تسعى إلى تحقيق هدف، "آلية مؤازرة" تتكون من الدماغ والجهاز العصبي. النظام الذي يستخدمه العقل ويوجهه . _المفهوم الأحدث والأكثر استخدامًا هو أن الإنسان ليس لديه "عقلين"، بل عقلاً أو وعيًا "يُدِير" آلة أوتوماتيكية تسعى إلى تحقيق الهدف . تعمل هذه الآلة الأوتوماتيكية الساعية لتحقيق الأهداف بشكل مشابه جدًا للطريقة التي تعمل بها آليات المؤازرة الإلكترونية ، فيما يتعلق بالمبادئ الأساسية ، ولكنها أكثر روعة وأكثر تعقيدًا من أي دماغ إلكتروني أو صاروخ موجه ابتكره الإنسان على الإطلاق .

هذه الآلية الإبداعية بداخلك غير شخصية. وسوف يعمل بشكل تلقائي وغير شخصي لتحقيق أهداف النجاح والسعادة ، أو التعاسة والفشل ، اعتمادًا على الأهداف التي حددتها بنفسك . اعرضها مع "أهداف النجاح" وستكون بمثابة "آلية النجاح". إذا قدمتها بأهداف سلبية ، فإنها تعمل بطريقة غير شخصية، وبنفس الدقة مثل "آلية الفشل".

مثل أي آلية مؤازرة أخرى ، يجب أن يكون لها هدف أو هدف أو "مشكلة" واضحة المعالم للعمل عليها. إن الأهداف التي تسعى آليتنا الإبداعية إلى تحقيقها هي الصور الذهنية، أو الصور الذهنية ، التي ننشئها باستخدام الخيال.

صورة الهدف الرئيسية هي صورتنا الذاتية.

إن صورتنا الذاتية تحدد حدود تحقيق أي أهداف معينة. فهو يصف "منطقة الممكن".

مثل أي آلية مؤازرة أخرى، تعمل آليتنا الإبداعية على المعلومات والبيانات التي ندخلها فيها (معتقداتنا، تفسيراتنا). من خلال مواقفنا الداخلية وأفكارنا وتفسيراتنا للمواقف، نقوم "بوصف" المشكلة التي يجب العمل عليها .

إذا قمنا بتغذية آليتنا الإبداعية بالمعلومات والبيانات بما معناها أننا أنفسنا غير مستحقين، أو أدنى، أو غير مستحقين، أو غير قادرين (صورة ذاتية سلبية) تتم معالجة هذه البيانات والتصرف بناءً عليها مثل أي بيانات أخرى لإعطائنا "الإجابة". في شكل تجربة موضوعية.

مثل أي آلية مؤازرة أخرى، تستفيد آليتنا الإبداعية من المعلومات المخزنة، أو "الذاكرة"، في حل المشكلات الحالية والاستجابة للمواقف الحالية.

إن برنامجك للحصول على المزيد من الحياة في الحياة يتكون أولاً من تعلم شيء ما عن آلية الإبداع هذه، أو نظام التوجيه التلقائي بداخلك وكيفية استخدامه كآلية نجاح، وليس كآلية فشل.

تتكون الطريقة نفسها من التعلم والممارسة والتجربة، وعادات جديدة في التفكير والتخيل والتذكر والتصرف من أجل (1) تطوير صورة ذاتية مناسبة وواقعية، و (2) استخدام آليتك الإبداعية لتحقيق النجاح والسعادة في تحقيق أهداف معينة.

إذا كنت تستطيع أن تتذكر، أو تقلق، أو تربط حداثك، فيمكنك النجاح .

وكما ستري لاحقاً، فإن الطريقة التي سيتم استخدامها تتكون من التصوير الذهني الإبداعي، والتجربة الإبداعية من خلال خيالك، وتشكيل أنماط رد فعل تلقائية جديدة من خلال "التصرف" و"التصرف كما لو".

كثيراً ما أقول لمرضاي: "إذا كنت تستطيع التذكر أو القلق أو ربط حداثك، فلن تواجه أي مشكلة في تطبيق هذه الطريقة".

الأشياء التي يُطلب منك القيام بها بسيطة، ولكن يجب عليك الممارسة و"التجربة". إن التصور والتصوير الذهني الإبداعي ليس أكثر صعوبة مما تفعله عندما تتذكر مشهداً ما من الماضي، أو تقلق بشأن المستقبل. إن تنفيذ أنماط عمل جديدة ليس أكثر صعوبة من "اتخاذ القرار"، ثم متابعة ربط حداثك بطريقة جديدة ومختلفة كل صباح، بدلاً من الاستمرار في ربطه "بطريقتك المعتادة" القديمة، دون تفكير أو قرار.

اكتشاف آلية النجاح

في داخلك

قد يبدو الأمر غريبًا، لكنه مع ذلك صحيح أنه حتى قبل عشر سنوات لم يكن لدى العلماء أي فكرة عن كيفية عمل الدماغ البشري والجهاز العصبي "بشكل هادف" أو لتحقيق هدف ما. لقد عرفوا ما حدث من خلال إجراء ملاحظات طويلة ودقيقة. لكن لم تربط أي نظرية واحدة للمبادئ الأساسية كل هذه الظواهر معًا في مفهوم منطقي. جيرارد ، في مجلة Scientific Monthly في يونيو 1946 عن الدماغ والخيال، ذكر أنه من المحزن ولكنه حقيقي أن معظم فهمنا للعقل سيظل صالحًا ومفيدًا إذا، على حد علمنا، كانت الجمجمة محشوة بحشوة القطن.

ومع ذلك، عندما شرع الإنسان نفسه في بناء "دماغ إلكتروني"، وبناء آليات خاصة به لتحقيق الأهداف، كان عليه أن يكتشف بعض المبادئ الأساسية ويستخدمها. وبعد اكتشافها، بدأ هؤلاء العلماء يسألون أنفسهم: هل يمكن أن تكون هذه هي الطريقة التي يعمل بها الدماغ البشري أيضًا؟ هل يمكن أن يكون خالقنا ، بخلقه الإنسان، قد زوّدنا بألية موازنة أكثر روعة وإبهارًا من أي دماغ إلكتروني أو نظام توجيه يحلم به الإنسان على الإطلاق، ولكنه يعمل وفقًا لنفس المبادئ الأساسية؟ وفي رأي علماء علم التحكم الآلي المشهورين مثل الدكتور نوربرت وينر، والدكتور جون فون نيومان، وآخرين ، فإن الإجابة كانت "نعم" غير مشروطة.

نظام التوجيه المدمج الخاص بك

كل كائن حي لديه نظام توجيه مدمج أو جهاز يسعى لتحقيق الأهداف، وضعه خالقه لمساعدته على تحقيق أهدافه

الهدف -وهو بعبارات عامة -"العيش". في أشكال الحياة الأبسط، فإن هدف "العيش" يعني ببساطة البقاء الجسدي لكل من الفرد والنوع. تقتصر الآلية المضمنة في الحيوانات على إيجاد الغذاء والمأوى، وتجنب أو التغلب على الأعداء والمخاطر القادمة، والإنجاب لضمان بقاء النوع.

في الإنسان، هدف "العيش" يعني أكثر من مجرد البقاء. إن "عيش" الحيوان يعني ببساطة أنه يجب تلبية بعض الاحتياجات المادية. للإنسان احتياجات عاطفية وروحية معينة لا تمتلكها الحيوانات. وبالتالي فإن "عيش" الإنسان يشمل أكثر من مجرد البقاء الجسدي وتكاثر النوع. فهو يتطلب بعض الإشباع العاطفي والروحي أيضًا. إن "آلية النجاح" المبنية على الإنسان هي أيضًا أوسع بكثير من تلك الموجودة في الحيوان. بالإضافة إلى مساعدة الإنسان على تجنب الخطر أو التغلب عليه، و"الغريزة الجنسية" التي تساعد على إبقاء السياق حيًا، فإن آلية النجاح لدى الإنسان يمكن أن تساعد في الحصول على إجابات للمشاكل، والاختراع، وكتابة الشعر، وإدارة الأعمال، وبيع البضائع، والاستكشاف. آفاق جديدة في العلوم، أو تحقيق المزيد من راحة البال، أو تطوير شخصية أفضل، أو تحقيق النجاح في أي نشاط آخر يرتبط ارتباطًا وثيقًا بـ "حياته" أو يؤدي إلى حياة أكمل.

النجاح "غريزة"

ليس من الضروري تعليم السنجاب كيفية جمع المكسرات . ولا يحتاج إلى أن يتعلم أنه يجب عليه تخزينها لفصل الشتاء.

السنجاب الذي ولد في الربيع لم يشهد الشتاء قط. ومع ذلك، في خريف العام يمكن ملاحظتها وهي مشغولة بتخزين المكسرات لتأكلها خلال أشهر الشتاء عندما لا يكون هناك طعام يمكن جمعه. لا يحتاج الطائر إلى أخذ دروس في بناء العش. كما أنها لا تحتاج إلى أخذ دورات في الملاحة.

ومع ذلك، تبحر الطيور آلاف الأميال، وأحيانًا فوق البحر المفتوح. ليس لديهم صحف أو تلفزيون ليقدّم لهم تقارير الطقس، ولا كتب كتبها المستكشفون أو رواد الطيور ليرسموا لهم المناطق الدافئة من الأرض. ومع ذلك فإن الطائر "يعرف" متى يكون الطقس البارد وشيكًا والموقع الدقيق للمناخ الدافئ على الرغم من أنه قد يكون على بعد آلاف الأميال.

في محاولتنا لتفسير مثل هذه الأمور، نقول عادةً إن الحيوانات لديها "غرائز" معينة ترشدنا. قم بتحليل كل هذه الغرائز وستجد أنها تساعد الحيوان على التأقلم بنجاح مع بيئته. باختصار، الحيوانات لديها "غريزة النجاح".

غالبًا ما نتجاهل حقيقة أن الإنسان يمتلك أيضًا غريزة النجاح، وهي أكثر روعة وتعقيدًا من غريزة أي حيوان. إن خالقنا لم يغير الإنسان. وعلى الجانب الآخر، كان الإنسان مباركًا بشكل خاص في هذا الصدد.

لا تستطيع الحيوانات تحديد أهدافها. أهدافهم (الحفاظ على الذات والإنجاب) محددة مسبقًا، إذا جاز التعبير. وآلية نجاحهم تقتصر على صور الأهداف المدمجة هذه، والتي نسميها "الغرائز".

ومن ناحية أخرى، يمتلك الإنسان شيئًا لا تمتلكه الحيوانات من حيث الخيال الإبداعي. وهكذا فإن الإنسان من بين جميع المخلوقات هو أكثر من مجرد مخلوق، فهو خالق أيضًا. بخياله يمكنه صياغة مجموعة متنوعة من الأهداف. يستطيع الإنسان وحده أن يوجه آلية نجاحه باستخدام الخيال، أو القدرة على التصوير.

كثيرًا ما نعتقد أن "الخيال الإبداعي" ينطبق فقط على الشعراء والمخترعين وما شابه. لكن الخيال مبدع في كل ما نقوم به. على الرغم من أنهم لم يفهموا لماذا، أو كيف يضع الخيال آليتنا الإبداعية موضع التنفيذ، إلا أن المفكرين الجادين من جميع الأعمار، وكذلك الرجال "العمليين" المتشددين، قد أدركوا الحقيقة واستفادوا منها. قال نابليون: "الخيال يحكم العالم". قال جلين كلارك: "الخيال في جميع ملكات الإنسان هو الأكثر شبهًا بالله". قال دوجالد ستيوارت، العالم الشهير: "إن ملكة الخيال هي الربيع العظيم للنشاط البشري، والمصدر الرئيسي للتطور البشري ... إذا دمر هذه القدرة، ستصبح حالة الإنسان ثابتة مثل حالة البهائم". الفيلسوف الاسكتلندي.

"يمكنك أن تتخيل مستقبلك"، كما يقول هنري ج. كايزر، الذي يعزو الكثير من نجاحه في العمل إلى الاستخدام البناء والإيجابي للخيال الإبداعي.

كيف تعمل آلية نجاحك؟

"أنت" لست آلة.

لكن الاكتشافات الجديدة في علم التحكم الآلي تشير جميعها إلى استنتاج مفاده أن دماغك وجهازك العصبي

تشكل آلية مؤازرة تستخدمها "أنت" ، والتي تعمل إلى حد كبير مثل الكمبيوتر الإلكتروني، وجهاز ميكانيكي للبحث عن الهدف . يشكل دماغك وجهازك العصبي آلية لتحقيق الهدف تعمل تلقائيًا لتحقيق هدف معين ، تمامًا كما يبحث الطوربيد أو الصاروخ الموجه ذاتيًا عن هدفه ويوجه طريقه إليه . تعمل آلية المؤازرة المدمجة لديك بمثابة "نظام توجيه" لتوجيهك تلقائيًا في الاتجاه الصحيح لتحقيق أهداف معينة، أو تقديم استجابات صحيحة للبيئة ، وأيضًا بمثابة "عقل إلكتروني" يمكن أن يعمل تلقائيًا لحل المشكلة . المشاكل، ويعطيك الإجابات اللازمة، ويقدم أفكارًا جديدة أو "إلهامًا" . وفي كتابه "الكمبيوتر والدماغ" يقول د.

يقول جون فون نيومان أن العقل البشري يمتلك سمات كل من الكمبيوتر التناظري والرقمي .

كلمة "Cybernetics" تأتي من كلمة يونانية تعني حرفيا "القائد . "

تم تصميم الآليات المؤازرة بحيث تقوم تلقائيًا "بتوجيه" طريقها نحو الهدف أو الهدف أو "الإجابة" .

"علم التحكم الآلي النفسي" - مفهوم جديد لـ

كيف يعمل دماغك

عندما نتصور الدماغ البشري والجهاز العصبي كشكل من أشكال الآلية المؤازرة، التي تعمل وفقًا لمبادئ علم التحكم الآلي ، فإننا نكتسب رؤية جديدة حول سبب وسبب السلوك البشري.

اخترت أن أسمى هذا المفهوم الجديد "علم التحكم الآلي النفسي":
مبادئ علم التحكم الآلي كما يتم تطبيقها على الدماغ البشري .
يجب أن أكرر. لا يقول علم التحكم الآلي النفسي أن الإنسان آلة . بل تقول أن للإنسان آلة
يستخدمها . _ دعونا نتفحص بعض أوجه التشابه بين الآليات المؤازرة الميكانيكية والدماغ
البشري :

النوعان العامان من _

آليات مؤازرة

وتنقسم آليات المؤازرة إلى نوعين عامين : (1) حيث يكون الهدف أو الهدف أو "الجواب" معروفا ، والهدف هو الوصول إليه أو إنجازه، و (2) حيث يكون الهدف أو "الإجابة"

"الإجابة" غير معروفة والهدف هو اكتشافها أو تحديد موقعها. يعمل الدماغ البشري والجهاز العصبي في كلا الاتجاهين.

مثال على النوع الأول هو الطوربيد ذاتي التوجيه، أو الصاروخ الاعتراضي. الهدف أو الهدف معروف -سفينة أو طائرة معادية. الهدف هو الوصول إليه. يجب أن "تعرف" هذه الآلات الهدف الذي تطلق النار عليه. يجب أن يكون لديهم نوع من نظام الدفع الذي يدفعهم للأمام في الاتجاه العام للهدف. يجب أن تكون مجهزة بـ "أجهزة حسية" (الرادار، السونار، أجهزة استشعار الحرارة، وما إلى ذلك) التي تنقل المعلومات من الهدف. تُبقي "أعضاء الحس" هذه الآلة على اطلاع عندما تكون على المسار الصحيح (ردود فعل إيجابية) وعندما ترتكب خطأ وتخرج عن المسار (ردود فعل سلبية). الجهاز لا يتفاعل أو يستجيب لردود الفعل الإيجابية. إنه يفعل الشيء الصحيح بالفعل و"يستمر في فعل ما يفعله". ومع ذلك، يجب أن يكون هناك جهاز تصحيحي يستجيب للتعليقات السلبية. عندما تُعلم ردود الفعل السلبية الآلية بأنها "بعيدة عن الشعاع" بعيدًا جدًا إلى اليمين، فإن آلية التصحيح تلقائيًا تتسبب في تحريك الدفة بحيث تقوم بتوجيه الآلة مرة أخرى إلى اليسار. إذا "أفرطت في التصحيح" واتجهت بعيدًا جدًا إلى اليسار، فسيتم التعرف على هذا الخطأ من خلال التغذية الراجعة السلبية، ويقوم جهاز التصحيح بتحريك الدفة بحيث يقوم بتوجيه الآلة مرة أخرى إلى اليمين. يحقق الطوربيد هدفه من خلال المضي قدمًا وارتكاب الأخطاء وتصحيحها باستمرار. من خلال سلسلة من الخطوط المتعرجة، "تلمس" طريقها حرفيًا نحو الهدف.

يعتقد الدكتور نوربرت وينر، الذي كان رائدًا في تطوير آليات البحث عن الأهداف في الحرب العالمية الثانية، أن شيئًا مشابهًا جدًا لما سبق يحدث في الجهاز العصبي البشري كلما قمت بأي نشاط هادف -حتى في مثل هذا البحث البسيط عن الهدف الموقوف مثل التقاط علبة سجائر من الطاولة .

نحن قادرون على تحقيق هدف التقاط السيارة بسبب آلية تلقائية، وليس عن طريق "الإرادة" وتفكير الدماغ الأمامي وحده. كل ما يفعله الدماغ الأمامي هو اختيار الهدف، وتحفيزه على العمل عن طريق الرغبة، وتغذية الآلية التلقائية بالمعلومات حتى تتمكن يدك من تصحيح مسارها باستمرار .

في المقام الأول، قال الدكتور وينر، إن عالم التشريح فقط هو الذي يعرف كل العضلات المشاركة في التقاط السجائر. وإذا كنت تعرف، فلن تقول لنفسك بوعي: "يجب أن أقوم بقبض عضلات كتفي لرفع ذراعي، والآن يجب أن أقوم بقبض العضلة ثلاثية الرؤوس لمد ذراعي، وما إلى ذلك". كل ما عليك فعله هو المضي قدمًا والتقاط السجائر، ولا تكون واعيًا بإصدار أوامر إلى العضلات الفردية، ولا بحساب مقدار الانقباض المطلوب.

عندما تقوم "أنت" بتحديد الهدف وتشغيله، تتولى آلية تلقائية المهمة. بادئ ذي بدء، لقد التقطت السجائر، أو قمت بحركات مماثلة من قبل. لقد "تعلمت" آليتك التلقائية شيئًا من الاستجابة الصحيحة المطلوبة. بعد ذلك، تستخدم آليتك التلقائية بيانات التغذية الراجعة التي تقدمها عينيك للدماغ، والتي تخبره "بدرجة عدم التقاط السجائر". تمكن بيانات التغذية الراجعة هذه الآلية التلقائية من تصحيح حركة يدك باستمرار، حتى يتم توجيهها إلى السجارة

تصحيح.

عند الطفل، الذي يتعلم فقط استخدام عضلاته، يكون تصحيح اليد في الوصول إلى الخشخشة واضحًا جدًا. لدى الطفل القليل من "المعلومات المخزنة" للاستفادة منها. تتأرجح يدها ذهابًا وإيابًا وتلمس طريقها بشكل واضح عندما تصل. من سمات كل عملية تعلم أنه مع حدوث التعلم، يصبح التصحيح أكثر دقة. نرى هذا في الشخص الذي يتعلم للتو قيادة السيارة، والذي "يبالغ في التصحيح" ويتحرك ذهابًا وإيابًا عبر الشارع.

ومع ذلك، بمجرد إنجاز الاستجابة الصحيحة أو "الناجحة" - يتم "تذكرها" لاستخدامها في المستقبل. تقوم الآلية التلقائية بعد ذلك بتكرار هذه الاستجابة الناجحة في التجارب المستقبلية. لقد "تعلمت" كيفية الرد بنجاح. إنه "يتذكر" نجاحاته، وينسى إخفاقاته، ويكرر العمل الناجح دون أي "فكرة" واعية أخرى - أو كعادة .

كيف يجد دماغك إجابات للمشكلات

لنفترض الآن أن الغرفة مظلمة بحيث لا يمكنك رؤية السجائر. كما تعلم، أو تأمل، أن تكون هناك علبة سجائر على الطاولة، بالإضافة إلى مجموعة متنوعة من الأشياء الأخرى.

بشكل غريزي، ستبدأ يدك في "التلمس" ذهابًا وإيابًا، وإجراء حركات متعرجة (أو "المسح الضوئي") لرفض شيء تلو الآخر، حتى يتم العثور على السجائر و"التعرف عليها".

وهذا مثال على الثاني . _نوع آلية المؤازرة.

يعد تذكر الاسم المنسي مؤقتًا مثالًا آخر. يقوم "الماسح الضوئي" الموجود في دماغك بمسح ذكراك المخزنة حتى يتم "التعرف على" الاسم الصحيح . الدماغ الإلكتروني يحل المشاكل بنفس الطريقة تقريبًا . بادئ ذي بدء، يجب إدخال قدر كبير من البيانات في الجهاز. هذه المعلومات المخزنة أو المسجلة هي "ذاكرة" الجهاز. ظهرت مشكلة في الجهاز . يقوم بمسح ذاكرته مرة أخرى حتى يجد "الإجابة" الوحيدة التي تتوافق مع جميع شروط المشكلة وتليها . تشكل المشكلة والإجابة معًا موقفًا أو هيكلًا "كاملاً". عندما يتم تسليم جزء من الموقف أو الهيكل (المشكلة) إلى الآلة، فإنها تحدد موقع "الأجزاء المفقودة" الوحيدة، أو حجم الطوب المناسب ، إذا جاز التعبير ، لإكمال الهيكل.

كلما تعلمنا أكثر عن الدماغ البشري، كلما أصبح أقرب إلى آلية مؤازرة -فيما يتعلق بالوظيفة . على سبيل المثال، أفاد الدكتور وايلدر بنفيلد، مدير معهد مونتريال للأعصاب، مؤخرًا في اجتماع للأكاديمية الوطنية للعلوم، أنه اكتشف آلية تسجيل في منطقة صغيرة من الدماغ، والتي على ما يبدو تسجل بأمانة كل ما يقوله الشخص سبق أن شهدت أو لاحظت أو تعلمت. أثناء إجراء عملية جراحية في الدماغ، حيث كان المريض مستيقظًا تمامًا ، صادف أن قام الدكتور بنفيلد بلمس منطقة صغيرة من القشرة باستخدام أداة جراحية .

صرخت المريضة على الفور بأنها "تعيش" حادثة من طفولتها، والتي نسيها عمدًا . وقد أسفرت التجارب التي أجريت على طول هذا الخط عن نفس النتائج. عندما يتم لمس مناطق معينة من القشرة ، فإن المرضى لا "يتذكرون" تجاربهم السابقة فحسب، بل "يعيشونها مرة أخرى"، ويختبرون جميع المشاهد والأصوات والأحاسيس الخاصة بالتجربة الأصلية بشكل حقيقي للغاية . كان الأمر كما لو أن تجارب الماضي قد تم تسجيلها على جهاز تسجيل وتم تشغيلها. إن الكيفية التي يمكن بها لآلية صغيرة مثل الدماغ البشري أن تخزن مثل هذا الكم الهائل من المعلومات لا تزال لغزا .

قال عالم الفيزياء العصبية البريطاني ديليو جراي والتر إن بناء نسخة طبق الأصل من دماغ الإنسان يتطلب ما لا يقل عن عشرة مليارات خلية إلكترونية. ستشغل هذه الخلايا حوالي مليون ونصف قدم مكعب، وستكون هناك حاجة إلى عدة ملايين إضافية من الأقدام المكعبة من أجل "الأعصاب" أو الأسلاك. وتبلغ الطاقة اللازمة لتشغيله مليار واط.

نظرة على الآلية التلقائية في العمل _

نحن نتعجب من روعة الصواريخ الاعتراضية التي يمكنها أن تحسب في لمح البصر نقطة اعتراض صاروخ آخر و"التواجد هناك" في اللحظة المناسبة لإجراء الاتصال.

ومع ذلك، ألا نشهد شيئاً رائعاً بنفس القدر في كل مرة نرى فيها لاعباً في الوسط يلتقط كرة طائرة؟ من أجل حساب المكان الذي ستسقط فيه الكرة، أو مكان "نقطة الاعتراض"، يجب أن يأخذ في الاعتبار سرعة الكرة، وانحناء سقوطها، واتجاهها، وانحراف القذيفة بفعل الهواء، والسرعة الأولية ومعدل الانخفاض التدريجي. في السرعة. يجب عليه إجراء هذه الحسابات بسرعة كبيرة بحيث يكون قادرًا على "الإقلاع" عند كسر المضرب. بعد ذلك، يجب عليه أن يحسب مدى السرعة التي يجب أن يركض بها، وفي أي اتجاه للوصول إلى نقطة الاعتراض في نفس الوقت الذي تتحرك فيه الكرة. لاعب الوسط لا يفكر حتى في هذا. آلية السعي لتحقيق الهدف المدمجة لديه تحسبها له من البيانات التي يغذيها من خلال عينيه وأذنيه. يأخذ الكمبيوتر الموجود في دماغه هذه المعلومات، ويقارنها بالبيانات المخزنة (ذكريات النجاحات والإخفاقات الأخرى في اصطيد الكرات الطائرة). يتم إجراء جميع الحسابات اللازمة في لمح البصر، ويتم إصدار الأوامر لعضلات ساقه - وهو "يركض فقط".

العلم يستطيع بناء الكمبيوتر ولكن ليس المشغل

قال الدكتور وينر إنه لن يتمكن العلماء في أي وقت من المستقبل المنظور من بناء دماغ إلكتروني يمكن مقارنته بالدماغ البشري. ويقول: "أعتقد أن جمهورنا الواعي للأدوات الذكية قد أظهر عدم وعي بالمزايا الإعلانية الخاصة والعيوب الخاصة للآلات الإلكترونية، مقارنة بالعقل البشري". "إن عدد أجهزة التبديل في الدماغ البشري يتجاوز العدد بكثير

في أي آلة حاسوبية تم تطويرها حتى الآن، أو حتى التفكير في تصميمها في المستقبل القريب."

ولكن حتى لو تم بناء مثل هذه الآلة ، فإنها ستفتقر إلى "المشغل". لا يحتوي الكمبيوتر على دماغ أمامي، ولا "أنا".

لا يمكن أن يثير مشاكل لنفسه. ليس لديه خيال ولا يمكنه تحديد أهداف لنفسه. ولا يمكنه تحديد الأهداف الجديرة بالاهتمام وأيها ليست كذلك. ليس لديها أي عواطف. لا يمكن أن "يشعر". إنه يعمل فقط على البيانات الجديدة التي يزودها بها المشغل، ومن خلال بيانات التغذية الراجعة التي يؤمنها من "أجهزته الحسية" ومن المعلومات المخزنة مسبقاً.

هل يوجد مخزن لا نهائي من الأفكار والمعرفة والقوة؟

لقد اعتقد العديد من المفكرين العظماء من جميع الأعمار أن "المعلومات المخزنة" لدى الإنسان لا تقتصر على ذكرياته الخاصة عن تجارب الماضي، والحقائق التي تعلمها. قال إيمرسون، الذي قارن عقولنا الفردية بالمداخل الموجودة في محيط العقل العالمي: "هناك عقل واحد مشترك بين جميع البشر".

يعتقد إديسون أنه حصل على بعض أفكاره من مصدر خارج نفسه. ذات مرة، عندما أثنى على فكرة إبداعية، نفى الفضل قائلاً إن "الأفكار في الهواء"، وإذا لم يكتشفها، لكان شخص آخر قد اكتشفها.

أثبت الدكتور جي بي راين، رئيس مختبر علم التخاطر في جامعة ديوك، تجريبياً أن الإنسان لديه إمكانية الوصول إلى المعرفة والحقائق والأفكار، بخلاف ذاكرته الفردية أو المعلومات المخزنة من التعلم أو الخبرة .

تم إثبات التخاطر والاستبصار والإدراك المسبق من خلال التجارب المعملية العلمية. إن النتائج التي توصل إليها، وهي أن الإنسان يمتلك "عاملاً حسياً إضافياً"، والذي يسميه "Psi" لم تعد موضع شك من قبل العلماء الذين قاموا بمراجعة عمله بجديّة. وكما يقول البروفيسور آر إتش ثاوليس من جامعة كامبريدج، "يجب اعتبار حقيقة هذه الظاهرة مثبتة بشكل مؤكد مثل أي شيء يمكن إثباته في البحث العلمي".

يقول الدكتور راين: «لقد وجدنا أن هناك قدرة على اكتساب المعرفة التي تتجاوز الوظائف الحسية.

هذه القدرة الحسية الإضافية يمكن أن تمنحنا معرفة بالتأكيد بالحالات الموضوعية والمحتملة جداً للحالات الذاتية، ومعرفة بالمادة وعلى الأرجح بالعقول .

يقال إن شوبرت أخبر صديقاً أن عمليته الإبداعية تتمثل في "تذكر لحن" لم يفكر فيه هو ولا أي شخص آخر من قبل.

لقد انبهر العديد من الفنانين المبدعين، وكذلك علماء النفس الذين قاموا بدراسة العملية الإبداعية، بالتشابه بين الإلهام الإبداعي، والوحي المفاجئ، والحدس، وما إلى ذلك، والذاكرة البشرية العادية.

إن البحث عن فكرة جديدة، أو إجابة لمشكلة ما، هو في الواقع مشابه جداً للبحث في الذاكرة عن اسم نسيته. أنت تعلم أن الاسم موجود "هناك"، وإلا فلن تبحث عنه. يقوم الماسح الضوئي الموجود في دماغك بمسح الذكريات المخزنة مرة أخرى حتى يتم "التعرف" على الاسم المطلوب أو "اكتشافه".

الجواب موجود الآن _

وبنفس الطريقة تقريباً، عندما نبدأ في العثور على فكرة جديدة، أو إجابة لمشكلة ما، يجب أن نفترض أن الإجابة موجودة بالفعل في مكان ما، ونشرع في العثور عليها. قال الدكتور نوربرت وينر: "بمجرد أن يهاجم العالم مشكلة يعرف أن لها إجابة، يتغير موقفه بالكامل . وهو بالفعل قد قطع حوالي خمسين بالمائة من طريقه نحو تلك الإجابة."

(نوربرت وينر، الاستخدام البشري للكائنات البشرية ، هوتون ميفين، نيويورك.)

عندما تشرع في القيام بعمل إبداعي -سواء في مجال البيع، أو إدارة الأعمال، أو كتابة السوناتة، أو تحسين العلاقات الإنسانية، أو أي شيء آخر، فإنك تبدأ بهدف في ذهنك، وهدف يجب تحقيقه، وإجابة "هدف" ، والتي، على الرغم من كونها غامضة إلى حد ما، سيتم الاعتراف بها عند تحقيقها. إذا كنت تقصد العمل حقاً، ولديك رغبة شديدة، وتبدأ في التفكير بشكل مكثف في جميع زوايا المشكلة -تبدأ آليتك الإبداعية في العمل -ويبدأ "الماسح الضوئي" الذي تحدثنا عنه سابقاً في المسح مرة أخرى عبر المعلومات المخزنة، أو "التلمس" "طريقها للإجابة. إنه يختار فكرة هنا، وحقيقة هناك، وسلسلة من التجارب السابقة، ويربطها -أو "يربطها معاً" في كل ذي معنى والذي -سوف "يملاً" الجزء غير المكتمل من موقفك، ويكمل معادلتك، أو "حل" مشكلتك. وعندما يتم تقديم هذا الحل إلى وعيك-

غالبًا ما يكون ذلك في لحظة غير حذرة عندما تفكر في شيء آخر -أو ربما حتى كحلم بينما يكون وعيك نائمًا -شيء ما "ينقر" وأنت على الفور "تدرك" أن هذا هو الجواب الذي كنت تبحث عنه.

في هذه العملية، هل تتمتع آليتك الإبداعية أيضًا بإمكانية الوصول إلى المعلومات المخزنة في العقل العالمي؟ ويبدو أن العديد من تجارب العمال المبدعين تشير إلى ذلك.

وإلا كيف يمكن، على سبيل المثال، شرح تجربة لويس أغاسيز التي روتها زوجته:

منه من "لقد كان يسعى جاهداً لفك رموز الانطباع الغامض إلى حد ما لسمكة أحفورية على اللوح الحجري الذي تم تقديمه فيه. وقد وضع عمله جانباً أخيراً وحاول التخلص ذهنه بعد فترة وجيزة، استيقظ ذات ليلة وهو مقتنع أنه أثناء نومه رأى سمكته وقد تم إعادة جميع الميزات المفقودة تمامًا.

"لقد ذهب مبكرًا إلى حديقة النباتات، معتقدًا أنه إذا نظر من جديد إلى الانطباع فسوف يرى شيئًا يضعه على مسار رؤيته. ولكن عيبًا، كان السجل غير الواضح فارغًا كما كان دائمًا. وفي الليلة التالية، رأى سمكة مرة أخرى، ولكن عندما استيقظ اختفت من ذاكرته كما كان من قبل، وعلى أمل أن تتكرر نفس التجربة، في الليلة الثالثة وضع قلم رصاص وورقة بجانب سريره قبل النوم.

"في الصباح، ظهرت السمكة مرة أخرى في حلمه، في حالة من الارتباك في البداية، ولكن في النهاية بوضوح لدرجة أنه لم يعد لديه أي شك في خصائصها الحيوانية. وكان لا يزال في نصف حلم، وفي ظلام دامس، تتبع هذه الشخصيات على الورقة. من الورق على جانب السرير.

"في الصباح، تفاجأ برؤية ملامح رسمه الليلي التي اعتقد أنه من المستحيل أن تكشفها الحفرية نفسها. أسرع إلى حديقة النباتات، ونجح، برسمه كدليل، في نحت سطح الحفرية. الحجر الذي ثبت أن أجزاء من الأسماك محتبئة تحته.

وعندما تم الكشف عنها بالكامل، تطابقت الحفرية مع حلمه ورسمه، ونجح في تصنيفها بسهولة."

التمرين العملي رقم 1

احصل على صورة ذهنية جديدة لنفسك

لا يمكن للشخصية التعيسة الفاشلة أن تطور صورة ذاتية جديدة بقوة الإرادة الخالصة، أو باتخاذ قرار تعسفي بذلك.

لا بد أن يكون هناك بعض الأسباب، بعض المبررات، بعض الأسباب التي تجعلنا نقرر أن الصورة القديمة للذات خاطئة، وأن الصورة الجديدة مناسبة. لا يمكنك أن تتخيل مجرد صورة ذاتية جديدة، إلا إذا شعرت أنها مبنية على الحقيقة. لقد أظهرت التجربة أنه عندما يغير الشخص صورته عن نفسه، فإنه يشعر، لسبب أو لآخر، بأنه "يرى" أو يدرك حقيقة نفسه.

يمكن للحقيقة في هذا الفصل أن تحرك من الصورة الذاتية القديمة غير الكافية، إذا قرأتها كثيرًا، فكر مليًا في مضامينها، و "اطرق" حقائقها على نفسك.

لقد أكد العلم الآن ما أعلنه الفلاسفة والصوفيون وغيرهم من الأشخاص البديهيين منذ فترة طويلة: كل إنسان "تم تصميمه لتحقيق النجاح" بواسطة خالقه. كل إنسان لديه القدرة على الوصول إلى قوة أعظم منه.

وهذا يعني "أنت".

وكما قال إيمرسون: "ليس هناك عظيم ولا صغير".

إذا تم تصميمك لتحقيق النجاح والسعادة، فإن الصورة القديمة لنفسك على أنك لا تستحق السعادة، أو أنك شخص "كان من المفترض" أن يفشل، لا بد أنها خاطئة.

اقرأ هذا الفصل ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع خلال أول 21 يومًا. ادرسها واستوعبها. ابحث عن أمثلة في تجاربك، وتجارب أصدقائك، التي توضح آلية الإبداع في العمل.

احفظ المبادئ الأساسية التالية التي تعمل بها آلية نجاحك. لا تحتاج إلى أن تكون مهندسًا إلكترونيًا، أو فيزيائيًا، لتتمكن من تشغيل الآلية المؤازرة الخاصة بك، مثلما لا يلزمك أن تكون قادرًا على هندسة سيارة لتتمكن من قيادتها، أو أن تصبح مهندسًا كهربائيًا لتتمكن من تشغيل الآلة. الضوء في غرفتك. ومع ذلك، يجب أن تكون على دراية بما يلي، لأنه بعد حفظه، سوف يلقي "ضوءًا جديدًا" على ما يجب اتباعه:

1. يجب أن يكون لآلية النجاح المدمجة لديك هدف أو "هدف".

ويجب تصور هذا الهدف، أو الهدف، على أنه "موجود بالفعل الآن" سواء في شكل فعلي أو محتمل. إنه يعمل إما عن طريق (1) توجيهك إلى هدف موجود بالفعل أو عن طريق (2) اكتشاف شيء موجود بالفعل.

2. الآلية التلقائية هي آلية غائية، أي أنها تعمل أو يجب أن تكون موجهة نحو "النتائج النهائية" والأهداف. لا تثبط عزيمتك لأن "الوسائل" قد لا تكون واضحة. إن وظيفة الآلية التلقائية هي توفير "الوسائل" عندما تقوم بتوفير الهدف. فكر في النتيجة النهائية، والوسائل التي ستساعدك في كثير من الأحيان على الاعتناء بنفسك.

3. لا تخف من ارتكاب الأخطاء، أو من الفشل المؤقت. تحقق جميع الآليات المؤازرة هدفًا عن طريق ردود الفعل السلبية، أو عن طريق المضي قدمًا وارتكاب الأخطاء وتصحيح المسار على الفور.

4. يتم تعلم المهارات من أي نوع عن طريق التجربة والخطأ، وتصحيح الهدف عقليًا بعد الخطأ، حتى يتم تحقيق حركة أو حركة أو أداء "ناجح". وبعد ذلك، فإن المزيد من التعلم، والنجاح المستمر، يتم من خلال نسيان أخطاء الماضي، وتذكر الاستجابة الناجحة، حتى يمكن "تقليدها".

5. يجب أن تتعلم أن تثق في آليتك الإبداعية للقيام بعملها، وليس "تشويشها" من خلال القلق الشديد أو القلق الشديد بشأن ما إذا كانت ستعمل أم لا، أو من خلال محاولة إجبارها على بذل الكثير من الجهد الواعي. يجب عليك أن "تدع الأمر" يعمل، بدلاً من أن "تجعله" يعمل. هذه الثقة ضرورية لأن آليتك الإبداعية تعمل تحت مستوى الوعي، ولا يمكنك "معرفة" ما يجري تحت السطح. علاوة على ذلك، فإن طبيعتها هي العمل بشكل عفوي وفقاً للحاجة الحالية. ولذلك، ليس لديك أي ضمانات مقدما. إنه يدخل حيز التنفيذ عندما تتصرف وعندما تضع عليه طلبًا من خلال أفعالك. يجب ألا تنتظر التصرف حتى يكون لديك دليل، بل يجب أن تتصرف كما لو كان الأمر كذلك. هناك، وسوف يأتي من خلال. قال إيمرسون: "افعل الشيء وستكون لديك القوة".

الخيال -المفتاح الأول لآلية نجاحك

يلعب الخيال دورًا أكثر أهمية في حياتنا مما يدركه معظمنا.

لقد رأيت هذا موضحةً عدة مرات في ممارستي .
ومن الأمثلة التي لا تنسى بشكل خاص على هذه الحقيقة ما يتعلق بمرريض أجبرته عائلته حرفيًا على زيارة مكتبي .
كان رجلًا في الأربعين من عمره تقريبًا، غير متزوج، يقوم بعمل روتيني أثناء النهار ويبقى منعزلًا في غرفته عندما ينتهي يوم العمل ، ولا يذهب إلى أي مكان أبدًا ، ولا يفعل أي شيء أبدًا . لقد كان لديه العديد من هذه الوظائف ولم يبدو أبدًا أنه قادر على البقاء مع أي منها لفترة طويلة من الزمن.

كانت مشكلته أن أنفه كبير إلى حد ما وأذنيه بارزتان أكثر قليلًا من المعتاد . لقد اعتبر نفسه "قبيحًا" و"مضحك المظهر". لقد تخيل أن الأشخاص الذين كان على اتصال بهم خلال النهار كانوا يضحكون عليه ويتحدثون عنه من وراء ظهره لأنه كان "غريبًا" جدًا .

ونمت مخيلته بقوة لدرجة أنه أصبح يخشى الخروج إلى عالم الأعمال والتنقل بين الناس. بالكاد شعر "بالأمان" حتى في منزله . حتى أن الرجل الفقير تصور أن عائلته "تخجل" منه لأنه كان "مميز المظهر" وليس مثل "الأشخاص الآخرين . "

في الواقع، لم تكن عيوب وجهه خطيرة. كان أنفه من النوع "الروماني الكلاسيكي" ، وأذنيه ، رغم كبر حجمهما، لم تجتذب اهتمامًا أكبر من آذان الالاف .

من الأشخاص الذين لديهم آذان مماثلة. وفي حالة من اليأس، أحضرته عائلته إلي لمعرفة ما إذا كان بإمكانني مساعدته. رأيت أنه لا يحتاج لعملية جراحية. . . مجرد فهم لحقيقة أن خياله قد أحدث دمارًا كبيرًا في صورته الذاتية لدرجة أنه فقد رؤية الحقيقة. لم يكن قبيحًا حقًا. ولم يعتبره الناس غريبًا ويضحكون عليه بسبب مظهره.

وكان خياله وحده هو المسؤول عن بؤسه. لقد أنشأ مخيلته آلية فشل تلقائية وسلبية بداخله وكانت تعمل بكامل طاقتها، مما أدى إلى سوء حظه الشديد. ولحسن الحظ، وبعد عدة جلسات معه، وبمساعدة عائلته، تمكن تدريجيًا من إدراك أن قوة مخيلته هي المسؤولة عن محنته، ونجح في بناء صورة حقيقية عن نفسه وتحقيق الثقة بالنفس. اللازمة من خلال تطبيق الخيال الإبداعي بدلا من الخيال المدمر .

"الخيال الإبداعي" ليس حكرًا على الشعراء والفلاسفة والمخترعين . فهو يدخل في كل أعمالنا. لأن الخيال يحدد الهدف "الصورة" التي تعمل عليها آليتنا التلقائية . إننا نتصرف، أو نفشل في التصرف، ليس بسبب "الإرادة" كما هو شائع، بل بسبب الخيال.

فالإنسان يتصرف ويشعر ويؤدي دائمًا وفقًا لما يتخيله أنه حقيقي عن نفسه وبيئته . _

هذا هو القانون الأساسي والأساسي للعقل . هذه هي الطريقة التي بنينا بها.

عندما نرى هذا القانون العقلي موضعًا بيانيًا ودراميًا في موضوع منوم مغناطيسيًا، فإننا نميل إلى الاعتقاد بأن هناك شيئًا غامضًا أو فوق طبيعي في العمل. في الواقع، ما نشهده هو عمليات التشغيل الطبيعية للدماغ البشري والجهاز العصبي.

على سبيل المثال، إذا قيل لشخص منوم جيد أنه موجود في القطب الشمالي، فإنه لن يرتجف ويبدو باردًا فحسب، بل سيتفاعل جسده تمامًا كما لو كان باردًا وستتطور البثور. وقد تم عرض نفس الظاهرة على طلاب جامعيين مستيقظين من خلال مطالبتهم بتخيل يد واحدة مغمورة في الماء المثلج. تظهر قراءات مقياس الحرارة أن درجة الحرارة تنخفض بالفعل في اليد "المعالجة" . أخبر أ

شخص منوم مغناطيسيًا يقول إن إصبعك هو لعبة البوكر الساخنة الحمراء ولن يتجهم من الألم عند لمستك فحسب، بل ستتفاعل أجهزته القلبية الوعائية واللمفاوية تمامًا كما لو كان إصبعك لعبة البوكر الساخنة الحمراء وتنتج التهابًا وربما بثرة على جلد. عندما طُلب من طلاب الجامعات، وهم مستيقظون تمامًا، أن يتخيلوا أن هناك بقعة على جباههم كانت ساخنة، أظهرت قراءات درجة الحرارة زيادة فعلية في درجة حرارة الجلد.

لا يستطيع جهازك العصبي التمييز بين التجربة المتخيلة والتجربة "الحقيقية". وفي كلتا الحالتين، فإنه يتفاعل تلقائيًا مع المعلومات التي تقدمها له من دماغك الأمامي.

يتفاعل جهازك العصبي بشكل مناسب مع ما "أنت"
أعتقد أو تخيل أن يكون صحيحًا.

سر "القوة المنومة"

أجرى الدكتور ثيودور زينوفاون باربر أبحاثًا مكثفة حول ظاهرة التنويم المغناطيسي، سواء عندما كان مرتبطًا بقسم علم النفس بالجامعة الأمريكية في واشنطن العاصمة ، وأيضًا بعد أن أصبح مرتبطًا بمختبر العلاقات الاجتماعية بجامعة هارفارد. كتب مؤخرًا في Science Digest قائلاً:

"لقد وجدنا أن الأشخاص المنومين قادرون على القيام بأشياء مفاجئة فقط عندما يقتنعون بأن كلمات المنوم المغناطيسي صحيحة . عندما يقوم المنوم المغناطيسي بتوجيه الموضوع إلى النقطة التي يكون فيها مقتنعًا بأن كلمات المنوم المغناطيسي هي عبارات صحيحة، فإن الموضوع يتصرف بشكل مختلف لأنه يفكر ويعتقد بشكل مختلف.

"لقد بدت ظاهرة التنويم المغناطيسي دائمًا غامضة لأنه كان من الصعب دائمًا فهم كيف يمكن للإيمان أن يؤدي إلى مثل هذا السلوك غير المعتاد. بدا الأمر دائمًا كما لو أنه لا بد من وجود شيء أكثر، بعض القوة أو القوة التي لا يمكن فهمها، في العمل.

"ومع ذلك، فالحقيقة الواضحة هي أنه عندما يقتنع شخص ما بأنه أصم ، فإنه يتصرف كما لو كان أصم؛ وعندما يقتنع بأنه غير حساس للألم، فيمكنه إجراء عملية جراحية دون

تخدير. القوة الغامضة أو القوة غير موجودة." ("هل يمكن أن يتم تنويمك؟"، ساينس دايجست، يناير، 1958) سيوضح القليل من التفكير لماذا من الجيد جدًا بالنسبة لنا أن نشعر ونتصرف وفقًا لما نؤمن به أو نتخيل أنه حقيقي.

الحقيقة تحدد العمل والسلوك

تم تصميم الدماغ البشري والجهاز العصبي للتفاعل تلقائيًا وبشكل مناسب مع المشكلات والتحديات في البيئة. على سبيل المثال، لا يحتاج الرجل إلى التوقف والتفكير في أن البقاء على قيد الحياة يتطلب أن يركض إذا التقى بدمب أشيب على الطريق. لا يحتاج إلى أن يقرر أن يخاف. استجابة الخوف تلقائية ومناسبة.

أولاً، يجعله يريد الفرار. ثم يحفز الخوف آليات جسدية تعمل على تقوية عضلاته حتى يتمكن من الركض بشكل أسرع مما ركض من قبل. وتتسارع نبضات قلبه.

يسكب الأديب من فحم حريم الرمان والوقود وهو يظن الحميم غير الضرورية للتشغيل بكثير تتوقف الأديب من فحم حريم الرمان والوقود وهو يظن الحميم غير الضرورية للتشغيل بكثير ويزداد إمداد العضلات بالأكسجين عدة مرات.

كل هذا، بطبيعة الحال، ليس جديدًا. لقد تعلمنا في المدرسة الثانوية. لكن ما لم ندركه سريعًا هو أن الدماغ والجهاز العصبي الذي يتفاعل تلقائيًا مع البيئة هو نفس الدماغ والجهاز العصبي الذي يخبرنا ما هي البيئة. يُعتقد عادةً أن ردود أفعال الرجل الذي يلتقي بالدمب ناتجة عن "العاطفة" وليس الأفكار. ومع ذلك، فقد كانت المعلومات التي يتم تلقيها من العالم الخارجي وتقييمها بواسطة الدماغ الأمامي هي التي أثارت ما يسمى بـ "ردود الفعل العاطفية". وهكذا، كانت الفكرة أو المعتقد في الأساس هي العامل المسبب الحقيقي، وليس العاطفة التي جاءت نتيجة لذلك. باختصار، كان رد فعل الرجل على الطريق هو ما كان يعتقد، أو يعتقد أنه يتخيله حول البيئة. تتكون "الرسائل" التي تصلنا من البيئة من نبضات عصبية من مختلف أعضاء الحواس. يتم فك تشفير هذه النبضات العصبية وتفسيرها

يتم تقييمها في الدماغ وتعريفنا بها على شكل أفكار أو صور ذهنية. في التحليل النهائي ، هذه الصور الذهنية هي التي تتفاعل معها .

أنت تتصرف وتشعر ، ليس وفقًا لحقيقة الأشياء ، ولكن وفقًا للصورة التي يحملها عقلك عما تبدو عليه . لديك صور ذهنية معينة لنفسك ، وعالمك، والأشخاص من حولك، وتتصرف كما لو كانت هذه الصور هي الحقيقة، والواقع ، وليس الأشياء التي تمثلها .

لنفترض ، على سبيل المثال، أن الرجل الذي كان على الطريق لم يلتق بدب حقيقي ، بل بممثل سينمائي يرتدي زي الدب. فلو ظن وتخيل أن الممثل دب لكانت ردود أفعاله العاطفية والعصبية متشابهة تماما . _ أو لنفترض أنه التقى بكلب كبير أشعث، والذي ظنه خياله الممتلئ بالخوف دبًا. ومرة أخرى، كان يتفاعل تلقائيًا مع ما يعتقد أنه صحيح فيما يتعلق بنفسه وبيئته .

ويترتب على ذلك أنه إذا كانت أفكارنا وصورنا الذهنية المتعلقة بأنفسنا مشوهة أو غير واقعية، فإن رد فعلنا تجاه بيئتنا سيكون بالمثل غير مناسب.

لماذا لا تتخيل نفسك ناجحًا؟

إن إدراك أن أفعالنا ومشاعرنا وسلوكنا هي نتيجة لصورنا ومعتقداتنا يمنحنا الرافعة التي يحتاجها علم النفس دائمًا لتغيير الشخصية .

إنه يفتح بابًا نفسيًا جديدًا لاكتساب المهارة والنجاح والسعادة .

توفر لنا الصور الذهنية فرصة "لممارسة" سمات واتجاهات جديدة ، والتي لولا ذلك لم نتمكن من القيام بها. وهذا ممكن لأن جهازك العصبي لا يستطيع التمييز بين التجربة الفعلية والتجربة التي تم تخيلها بوضوح .

فإذا تخيلنا أنفسنا نؤدي بطريقة معينة، فهذا يماثل تقريبًا الأداء الفعلي . الممارسة العقلية تساعد على تحقيق الكمال.

في تجربة خاضعة للرقابة ، أثبت عالم النفس RA V andell

تلك الممارسة العقلية في رمي السهام على الهدف، حيث يجلس الشخص لفترة كل يوم أمام الهدف، ويتخيل رمي السهام عليه، تعمل على تحسين التصويب بقدر رمي السهام فعليًا .

تقدم مجلة Research Quarterly تجربة حول تأثيرات الممارسة العقلية على تحسين المهارة في تسديد الرميات الحرة لكرة السلة. في الواقع، تدربت مجموعة من الطلاب على رمي الكرة كل يوم لمدة 20 يومًا، وسجلوا أهدافًا في اليومين الأول والأخير.

تم تسجيل المجموعة الثانية في اليومين الأول والأخير، ولم تشارك في أي نوع من التدريب بينهما.

وتم تسجيل مجموعة ثالثة في اليوم الأول، ثم أمضوا 20 دقيقة يوميًا، وهم يتخيلون أنهم يرمون الكرة نحو المرمى. وعندما أخطأوا، تخيلوا أنهم صححوا هدفهم وفقًا لذلك.

المجموعة الأولى، التي تدربت لمدة 20 دقيقة كل يوم، تحسنت في تسجيلها بنسبة 24 في المائة.

أما المجموعة الثانية، التي لم يكن لديها أي نوع من الممارسة، فلم تظهر أي تحسن.

المجموعة الثالثة، التي تمارس في مخيلتهم، im

أثبت في تسجيله 23 في المائة!

كيف فازت ممارسة الخيال ببطولة الشطرنج

احتوى عدد أبريل 1955 من مجلة ريترز دايجست على مقال من مجلة الروتاري بقلم جوزيف فيليبس بعنوان: "الشطرنج: يسمونها لعبة".

يروى فيليبس في هذا المقال كيف كان بطل الشطرنج العظيم، كابابلانكا، متفوقًا جدًا على جميع المنافسين لدرجة أن الخبراء اعتقدوا أنه لن يُهزم أبدًا في المباريات.

ومع ذلك، فقد خسر البطولة أمام لاعب مغمور إلى حد ما، وهو ألكين، الذي لم يعط أي إشارة إلى أنه يشكل تهديدًا خطيرًا على كابابلانكا العظيم.

لقد أذهل عالم الشطرنج بهذه المفاجأة، والتي يمكن مقارنتها اليوم بهزيمة بطل العالم للوزن الثقيل الذي وصل إلى نهائي القفزات الذهبية.

يخبرنا فيليبس أن ألكين تدرّب جيدًا للمباراة

يشبه إلى حد كبير الملاك الذي يكيف نفسه للقتال. تقاعد إلى الريف، وامتنع عن التدخين والشرب وقام بتمارين رياضية.

"لمدة ثلاثة أشهر، كان يلعب الشطرنج في ذهنه فقط، وبينى القوة للحظة التي سيقابل فيها البطل."

الصور الذهنية يمكن أن تساعدك على بيع المزيد من السلع

في كتابه. كيفية تحقيق مبيعات بقيمة 25 ألف دولار سنويًا ، يروي تشارلز ب. روث كيف تمكنت مجموعة من الباعة في ديترويت الذين جربوا فكرة جديدة من زيادة مبيعاتهم بنسبة 100 في المائة. وزادت مجموعة أخرى في نيويورك مبيعاتها بنسبة 150 في المائة. وقام رجال المبيعات الفرديون، باستخدام نفس الفكرة، بزيادة مبيعاتهم بنسبة تصل إلى 400 في المائة. (تشارلز ب. روث، كيفية تحقيق مبيعات بقيمة 25000 دولار سنويًا ، (Prentice-Hall, Inc.) Englewood Cliffs, NJ.

"وما هذا السحر الذي يحقق الكثير لرجال المبيعات؟"

"إنه شيء يسمى لعب الأدوار، ويجب أن تعرف عنه، لأنك إذا سمحت له بذلك، فقد يساعدك على مضاعفة مبيعاتك.

"ما هو لعب الأدوار؟"

"حسنًا، الأمر ببساطة هو أن تتخيل نفسك في مواقف مبيعات مختلفة ، ثم تحلها في عقلك، حتى تعرف ما يجب أن تقوله وماذا تفعل عندما يطرأ موقف ما في الحياة الواقعية.

"هذا ما يسمى في ملعب كرة القدم "تدريب الجمجمة".

"السبب وراء إنجازها الكثير هو أن البيع

مجرد مسألة مواقف.

"يتم إنشاء واحد في كل مرة تتحدث فيها إلى عميل. فهو يقول شيئًا ما أو يطرح سؤالًا أو يثير اعتراضًا. إذا كنت تعرف دائمًا كيفية الرد على ما يقوله أو الإجابة على سؤاله أو التعامل مع الاعتراض، فإنك تحقق المبيعات.

...

"سوف يقوم البائع الذي يلعب الأدوار، في الليل عندما يكون بمفرده، بخلق هذه المواقف. وسوف يتخيل العميل المحتمل وهو يلقي عليه أوسع أنواع المنحنيات . ثم سيتوصل إلى أفضل إجابة لها. . .

• •

"بغض النظر عن الوضع ، يمكنك الاستعداد له مسبقًا عن طريق تخيل نفسك ووجهك المحتمل

لتواجهه وهو يثير الاعتراضات ويخلق المشاكل وأنت تتعامل معها بشكل صحيح".

استخدم الصور الذهنية للحصول على وظيفة أفضل

أوصى الراحل ويليام مولتون مارستون، عالم النفس المعروف، بما أسماه "ممارسة التدريب" للرجال والنساء الذين يأتون إليه للمساعدة في التقدم الوظيفي. إذا كانت لديك مقابلة مهمة قادمة ، مثل تقديم طلب للحصول على وظيفة ، كانت نصيحته هي: التخطيط للمقابلة مسبقًا. قم بمراجعة جميع الأسئلة المختلفة التي من المحتمل أن يتم طرحها في عقلك . فكر في الإجابات التي ستقدمها . ثم "تدرب" على المقابلة في عقلك.

حتى لو لم يتم طرح أي من الأسئلة التي تدربت عليها، فإن ممارسة التدرب ستظل تصنع المعجزات. يمنحك الثقة.

وعلى الرغم من أن الحياة الواقعية لم تحدد عبارات يمكن تلاوتها مثل مسرحية ، فإن التدريب على التدريب سيساعدك على التصرف والرد تلقائيًا على أي موقف تجد نفسك فيه، لأنك تدربت على الرد بشكل عفوي.

يقول الدكتور مارستون: "لا تكن ممثلًا ساذجًا"، موضحًا أننا نقوم دائمًا بتمثيل دور ما في الحياة. لماذا لا نختار الدور المناسب ، دور الشخص الناجح، ونتدرب عليه؟

قال الدكتور مارستون في مجلة : Your Life "في كثير من الأحيان، لا يمكن اتخاذ الخطوة التالية في حياتك المهنية دون اكتساب بعض الخبرة أولاً في العمل الذي سيطلب منك القيام به. قد يفتح Bluffالباب أمام وظيفة لا تعرف شيئًا عنها" . ولكن في تسع حالات من أصل عشرة، لن يمنعك ذلك من الطرد عندما تصبح قلة خبرتك واضحة.

هناك طريقة واحدة أعرفها لإظهار معرفتك العملية بما يتجاوز مهنتك الحالية ، وهي التخطيط للتدريب . "

عازف بيانو يتدرب على "في رأسه"

أرتور شنابل، عازف البيانو الشهير عالميًا، أخذ الأبناء لمدة سبع سنوات فقط. كان يكره التدريب ونادرًا ما يتدرب لأي فترة من الوقت على لوحة مفاتيح البيانو الفعلية .

عندما سئل عن قدره الضئيل من التدريب ، مقارنة بعازفي البيانو الآخرين، قال : "أنا أتدرب في رأسي".

يوصي سي جي كوب، من هولندا، وهو مرجع معترف به في تدريس البيانو ، بأن يتدرب جميع عازفي البيانو "في رؤوسهم". ويقول إن التركيبة الجديدة يجب أن يتم وضعها في العقل أولاً.

يجب حفظها وتشغيلها في العقل، قبل لمس لوحة المفاتيح بالأصابع .

ممارسة الخيال يمكن أن تقلل من نقاطك في لعبة الجولف*

ذكرت مجلة تايم أنه عندما يلعب بن هوجان في إحدى البطولات، فإنه يتدرب ذهنيًا على كل لقطة ، قبل تسديدها مباشرة . إنه يسدد اللقطة بشكل مثالي في مخيَلته

"يشعر" بأن رأس المضرب يضرب الكرة تمامًا كما ينبغي!!، LD، "يشعر" بنفسه وهو يؤدي المتابعة المثالية -ثم يتقدم نحو الكرة، ويعتمد على ما يسميه "ذاكرة العضلات" لتنفيذ المهمة . أطلق النار كما تخيلها . _

لقد قام أليكس موريسون، ربما مدرس الجولف الأكثر شهرة في العالم ، بوضع نظام للتدرب العقلي . إنه يمكنك من تحسين نتيجة لعبة الجولف الخاصة بك عن طريق الجلوس على كرسي مريح ، والتدرب عقليًا على ما يسميه "مفاتيح موريسون السبعة" . ويقول إن الجانب الذهني للعبة الجولف يمثل 90 في المائة من اللعبة، والجانب البدني 8 في المائة، والجانب الميكانيكي 2 في المائة. في كتابه "لعبة غولف أفضل بدون ممارسة" (نيويورك، سايمون وشوستر)، يروي موريسون كيف قام بتعليم لو لير كسر مستوى 90 لأول مرة ، دون أي ممارسة فعلية على الإطلاق.

جعل موريسون لير يجلس على كرسي مريح في غرفة معيشته ويسترخي بينما يوضح له التآرجح الصحيح ويلقي محاضرة قصيرة عن "موريسون كيز". تم توجيه تعليمات للير بعدم المشاركة في أي تدريب فعلي على الروابط ، بل بدلاً من ذلك قضاء خمس دقائق كل يوم، مسترخيًا في كرسية المريح، متخيلًا نفسه وهو يستمع إلى "المفاتيح"

..

بشكل صحيح.

يتابع موريسون ليخبرنا كيف بعد عدة أيام ، بدون *كتابان حديثان، "كيف يمكنك لعب لعبة

غولف أفضل باستخدام التنويم المغناطيسي الذاتي" (2.00 دولار) و "كيف يمكنك اللعب بشكل أفضل باستخدام التنويم المغناطيسي الذاتي" (2.00 دولار) كلاهما من تأليف جاك هايز يصفان تقنيات ممتازة . نشرته شركة ويلشاير للكتاب، 12015 طريق شيرمان، رقم هوليوود، كاليفورنيا. 91605

بغض النظر عن الاستعداد البدني ، انضم لير إلى فريقه الرباعي المعتاد، وأذهلهم بإطلاق 9 ثقوب بمعدل متساو، 36. جوهر نظام موريسون هو "يجب أن يكون لديك صورة ذهنية واضحة للشيء الصحيح قبل أن تتمكن من القيام بذلك بنجاح كامل." بهذه الطريقة، مكّن موريسون بول وايتمان، والعديد من المشاهير الآخرين، من قطع ما يصل إلى 10 إلى 12 ضربة من درجاتهم .

كتب جوني بولا، لاعب الجولف المحترف المعروف، مقالاً منذ عدة سنوات قال فيه إن وجود صورة ذهنية واضحة عن المكان الذي تريد أن تذهب إليه الكرة وما تريد أن تفعله هو أكثر أهمية من "الشكل" في جولف. قال بولا إن معظم المحترفين لديهم واحد أو أكثر من العيوب الخطيرة في "شكلهم". ومع ذلك فإنهم يتمكنون من تسديد ضربات الجولف بشكل جيد.

لقد كانت نظرية بولا هي أنك لو تصورت النتيجة النهائية "انظر" الكرة وهي تسير حيث تريدها، وكن واثقاً من أنها ستفعل ما تريد، وسيتولى عقلك الباطن زمام الأمور ويوجه عضلاتك بشكل صحيح. إذا كانت قبضتك خاطئة، ولم تكن وقفتك في أفضل حالاتها، فسيظل عقلك الباطن يعتني بذلك عن طريق توجيه عضلاتك للقيام بكل ما هو ضروري لتعويض الخطأ في الشكل.

السر الحقيقي للتصوير الذهني

لقد استخدم الرجال والنساء الناجحون، منذ بداية الزمن، "الصور الذهنية" و"التمرين" لتحقيق النجاح. نابليون، على سبيل المثال، "مارس" الجندية، في مخيلته، لسنوات عديدة قبل أن يذهب إلى ساحة المعركة الفعلية. ويخبرنا ويب ومورجان في كتابهما تحقيق أقصى استفادة من حياتك أن "الملاحظات التي سجلها نابليون من قراءاته خلال سنوات الدراسة هذه بلغت، عند طباعتها، أربعمئة صفحة. لقد تصور نفسه كقائد ، و رسم خرائط للبلاد". جزيرة كورسيكا تظهر المكان الذي سيضع فيه دفاعات مختلفة، وإجراء جميع حساباته بدقة رياضية . " *

*تحقيق أقصى استفادة من حياتك بقلم جون جي بي مورجان وإيوينج تي ويب.

تخيل كونراد هيلتون نفسه يدير فندقًا قبل وقت طويل من شرائه. عندما كان صبيًا اعتاد " اللعب" كان عامل فندق.

يقول هنري كايزر إن كل إنجاز من إنجازاته التجارية كان يتحقق في مخيلته قبل أن يظهر على أرض الواقع.

وليس من المستغرب أن يكون فن "التصوير الذهني" في الماضي مرتبطًا أحيانًا بـ "السحر".

ومع ذلك، فإن علم التحكم الآلي الجديد يمنحنا نظرة ثاقبة حول السبب الذي يجعل التصوير الذهني ينتج مثل هذه النتائج المذهلة، ويظهر أن هذه النتائج ليست بسبب "السحر"، بل بسبب الأداء الطبيعي والطبيعي لعقولنا وأدمغتنا.

يعتبر علم التحكم الآلي الدماغ البشري والجهاز العصبي والجهاز العضلي بمثابة "آلية مؤازرة" معقدة للغاية. (آلة أوتوماتيكية للبحث عن الهدف والتي "توجه" طريقها إلى الهدف أو الهدف عن طريق استخدام بيانات التغذية الراجعة والمعلومات المخزنة، وتقوم بتصحيح المسار تلقائيًا عند الضرورة).

كما ذكرنا سابقًا، هذا المفهوم الجديد لا يعني أنك "أنت" آلة، بل يعني أن دماغك وجسمك المادي يعملان كآلة "أنت" تعمل عليها.

يمكن لآلية الإبداع التلقائية هذه الموجودة بداخلك أن تعمل بطريقة واحدة فقط. يجب أن يكون هناك هدف لإطلاق النار عليه. كما يقول أليكس موريسون، يجب عليك أولاً أن ترى بوضوح شيئًا ما في عقلك قبل أن تتمكن من القيام به. عندما ترى شيئًا ما بوضوح في عقلك، فإن "آلية النجاح" الإبداعية بداخلك تتولى المهمة وتؤدي المهمة بشكل أفضل بكثير مما يمكنك القيام به من خلال الجهد الواعي، أو "قوة الإرادة".

فبدلاً من المحاولة الجادة بجهد واعٍ للقيام بالشيء باستخدام قوة الإرادة الصلبة، وفي نفس الوقت القلق والتخيل لنفسك كل الأشياء التي من المحتمل أن تسوء، فإنك ببساطة تخفف التوتر، وتتوقف عن محاولة "القيام بذلك". "من خلال الجهد والجهد، تصور لنفسك الهدف الذي تريد حقًا تحقيقه، و"دع" آلية نجاحك الإبداعي تتولى زمام الأمور. وبالتالي، فإن التصور الذهني للنتيجة النهائية المرغوبة، يجبرك حرفيًا على استخدام "التفكير الإيجابي". ولا تتراح بعد ذلك من الجهد والعمل، بل تُستخدم جهودك للمضي قدمًا نحو هدفك، بدلاً من الصراع العقلي العقيم الذي ينتج عنه.

عندما "تريد" و"تحاول" أن تفعل شيئاً واحداً، لكن تصور لنفسك شيئاً آخر.

العثور على أفضل ما لديكم

نفس الآلية الإبداعية بداخلك يمكن أن تساعدك على تحقيق أفضل "ذاتك" الممكنة إذا كنت ستشكل صورة في مخيلتك عن الذات التي تريد أن تكونها و"ترى نفسك" في الدور الجديد. وهذا شرط ضروري لتحول الشخصية، بغض النظر عن طريقة العلاج المستخدمة. بطريقة ما، قبل أن يتمكن الشخص من التغيير، يجب عليه أن "يرى" نفسه في دور جديد.

يستخدم إدوارد ماكجولدريك هذه التقنية في مساعدة مدمني الكحول على عبور "الجسر" من الذات القديمة إلى الذات الجديدة. كل يوم، يجعل "طلابه" يغمضون أعينهم، ويريحون الجسم قدر الإمكان، ويخلقون "صورة ذهنية متحركة" لأنفسهم كما يرغبون. في هذه الصورة الذهنية، يرون أنفسهم أشخاصاً رصينين ومسؤولين. يرون أنفسهم يستمتعون بالفعل بالحياة بدون كحول. هذه ليست التقنية الوحيدة التي يستخدمها ماكجولدريك، ولكنها إحدى الطرق الأساسية المستخدمة في "بريدج هاوس" التي لديها سجل أعلى في علاج مدمني الكحول من أي منظمة أخرى في البلاد.

ولقد شهدت نفسي معجزات حقيقية في تحول الشخصية عندما يغير الفرد صورته عن نفسه. ومع ذلك، فقد بدأنا اليوم فقط في إلقاء نظرة خاطفة على القوة الإبداعية المحتملة التي تنبع من الخيال البشري، وخاصة صورنا المتعلقة بنفسها. خذ بعين الاعتبار الآثار المترتبة على ذلك، على سبيل المثال، في البيان الصحفي التالي، الذي ظهر قبل عامين تحت عنوان وكالة أسوشيتد برس:

شهوة تخيل أنك عاقل

"سان فرانسيسكو. أفاد اثنان من علماء النفس في إدارة المحاربين القدامى في لوس أنجلوس أن بعض المرضى العقلين يمكنهم تحسين أحوالهم وربما تقصير فترة إقامتهم في المستشفيات فقط من خلال تخيل أنهم طبيعيون.

"قال الدكتور هاري إم. جرايسون والدكتور ليونارد بي. أولينجر للجمعية الأمريكية للطب النفسي . لقد جربوا الفكرة على 45 رجلاً تم إدخالهم إلى المستشفى بسبب علاجهم بالطب النفسي العصبي.

"تم إعطاء المرضى أولاً اختبار الشخصية المعتاد . ثم طُلب منهم بشكل قاطع إجراء الاختبار مرة ثانية والإجابة على الأسئلة كما لو كانوا "شخصاً نموذجياً ومتكيفاً بشكل جيد من الخارج."

وقال علماء النفس: "لقد تحسن أداء ثلاثة أرباعهم في الاختبار ، وكانت بعض التغييرات نحو الأفضل مثيرة ."

لكي يتمكن هؤلاء المرضى من الإجابة على الأسئلة "كشخص نموذجي ومتكيف بشكل جيد" ، كان عليهم أن يتخيلوا كيف سيتصرف الشخص النموذجي المتكيف بشكل جيد . كان عليهم أن يتخيلوا أنفسهم في دور شخص جيد التكيف . وكان هذا في حد ذاته كافياً لجعلهم يبدأون في "التصرف وكأنهم" و "الشعور بأنهم" أشخاص متأقلمون بشكل جيد .

يمكننا أن نبدأ في معرفة السبب الذي دفع الراحل الدكتور ألبرت إدوارد ويغام إلى تسمية صورتك الذهنية عن نفسك بأنها "القوة الأقوى الموجودة بداخلك ."

اعرف الحقيقة أ عن نفسك

إن الهدف من علم نفس الصورة الذاتية ليس خلق ذات وهمية تكون قوية، ومتغطرة، وأنانية، وذات أهمية كبيرة. مثل هذه الصورة غير مناسبة وغير واقعية مثل الصورة الأدنى للذات. هدفنا هو العثور على "الذات الحقيقية"، وجعل صورتنا العقلية لأنفسنا أكثر انسجاماً مع "الأشياء التي يمثلونها" . ومع ذلك، فمن المعروف بين علماء النفس أن معظمنا يقلل من تقدير أنفسنا؛ باختصار نغير أنفسنا ونبيع أنفسنا على المكشوف. في الواقع، لا يوجد شيء اسمه "عقدة التفوق". فالأشخاص الذين يبدو أنهم مصابون بعقدة التفوق هم في الواقع يعانون من مشاعر الدونية -ف "ذاتهم المتفوقة" هي مجرد خيال، أو غطاء، للاختباء من أنفسهم ومن الآخرين . مشاعرهم العميقة بالدونية وانعدام الأمن .

كيف يمكنك معرفة الحقيقة عن نفسك؟ كيف يمكنك إجراء تقييم حقيقي؟ يبدو لي أن علم النفس هنا

يجب أن توم إلى الدين. يخبرنا الكتاب المقدس أن الله خلق الإنسان "أوضع قليلاً من الملائكة" و"أعطاه السلطان"؛ أن الله خلق الإنسان على صورته. إذا كنا نؤمن حقاً بخالق كلي الحكمة، كلي القدرة، كلي المحبة، فإننا في وضع يسمح لنا باستخلاص بعض الاستنتاجات المنطقية حول ما خلقه -الإنسان. في المقام الأول، لن ينتج مثل هذا الخالق الكلي الحكمة والقوي منتجات رديئة، كما لن يتمكن الرسام البارع من رسم لوحات قماشية رديئة. مثل هذا الخالق لن يصمم منتج عمداً ليفشل، مثلما لا يعتمد المصنع أن يبني الفشل في السيارة. يخبرنا الأصوليون أن غرض الإنسان الرئيسي وسبب عيشه هو "تمجيد الله"، ويخبرنا الإنسانيون أن هدف الإنسان الأساسي هو "التعبير عن نفسه بشكل كامل".

ومع ذلك، إذا افترضنا أن الله خالق محب وله نفس الاهتمام بخليقته مثل الأب الأرضي في أبنائه، فيبدو لي أن الأصوليين والإنسانيين يقولون نفس الشيء. ما الذي يجلب المجد والفخر والرضا للأب أكثر من رؤية أبنائه يقومون بعمل جيد وينجحون ويعبرون عن قدراتهم ومواهبهم على أكمل وجه؟ هل سبق لك أن جلست بجانب والد نجم كرة قدم أثناء إحدى المباريات؟ لقد عبر يسوع عن نفس الفكرة عندما قال لنا ألا نخفي نورنا تحت الكيال، بل أن ندع نورنا يضيء -"ليكن يتمجد أباكم". لا أستطيع أن أصدق أنه يجلب أي "مجد" لله عندما يتجول أطفاله بتعابير الكلب المشنوق، ويكونون بآئسين، خائفين من رفع رؤوسهم و"أن يكونوا شخصاً ما".

لكن توافقاً للملوك مورين ليزرطي جذب وأينر نه يخلص إنطن. تكاليف التطوير في الواقع هي أن نضع أرونا ونسلكهته بصورتها "يجب أن تختفي الصورة الزائفة. إن الله يرانا رجالاً ونساء يستطيع أن يقوم فيهم ومن خلالهم بعمل عظيم. إنه يرانا بالفعل هادئين وواثقين ومبتهجين. ولا ينظر إلينا كضحايا مثيرين للشفقة للحياة، بل سادة فن الحياة؛ لا نريد التعاطف، بل نقل المساعدة للآخرين، وبالتالي نفكر أقل فأقل في أنفسنا، و

ممتلئًا، ليس من الاهتمام بالذات، بل من الحب والضحك والرغبة في الخدمة. . . . دعونا ننظر إلى الذوات الحقيقية التي هي في طور التكوين في اللحظة التي نؤمن فيها بوجودها. يجب علينا أن ندرك إمكانية التغيير ونؤمن بالذات التي نحن الآن في طور التحول إليها. يجب أن يذهب هذا الشعور القديم بعدم الجدارة والفشل. إنه باطل ويجب ألا نؤمن بما هو باطل ". (ليزلي د. وبذرهيدي، وصفة طبية للقلق، نيويورك، مطبعة أئينجدون.)

تمرين الممارسة :

قال الدكتور هاري إيمرسون فوسديك: "احتفظ بصورة لنفسك لفترة طويلة وثابتة بما يكفي في مخيلتك وسوف تنجذب إليها". "تصور نفسك بوضوح وكأنك مهزوم، وهذا وحده سيجعل النصر مستحيلًا. تصور نفسك بوضوح وكأنك فائز ، وهذا وحده سوف يساهم بشكل لا يقاس في تحقيق النجاح.

الحياة الرائعة تبدأ بصورة موجودة في مخيلتك لما تود أن تفعله أو تكون عليه."

إن صورتك الذاتية الحالية مبنية على الصور التي تخيلتها لنفسك في الماضي والتي نشأت من التفسيرات والتقييمات **which** التي تجربتها.

الآن عليك أن تستخدم نفس الطريقة لبناء صورة ذاتية مناسبة والتي استخدمتها سابقًا لبناء صورة غير كافية.

خصص فترة 30 دقيقة كل يوم حيث يمكنك أن تكون بمفردك ودون إزعاج. استرخ واجعل نفسك مرتاحًا قدر الإمكان . الآن أغمض عينيك ومارس خيالك.

يجد العديد من الأشخاص أنهم يحصلون على نتائج أفضل إذا تخيلوا أنفسهم جالسين أمام شاشة صور متحركة كبيرة ، وتخيّلوا أنهم يشاهدون صورة متحركة لأنفسهم. الشيء المهم هو جعل هذه الصور حية ومفصلة قدر الإمكان . تريد أن تكون صورك الذهنية تقريبية للتجربة الفعلية قدر الإمكان . الطريقة للقيام بذلك هي الانتباه إلى التفاصيل الصغيرة، والمشاهد، والأصوات، والأشياء، في البيئة التي تتخيّلها . إحدى مرضاي كانت تستخدم هذا التمرين للتغلب على خوفها من طبيب الأسنان. لم تنجح في ذلك ، حتى بدأت تلاحظ تفاصيل صغيرة في صورتها المتخيّلة

patients

رائحة المطهر في المكتب، والشعور بالجلد الموجود على أذرع الكرسي ، ورؤية أظافر طبيب اسنان المشدبة جيداً عندما تقترب يده من فمه، وما إلى ذلك . إن تفاصيل البيئة المتخيلة لها أهمية كبيرة في هذا التمرين، لأن ولجميع الأغراض العملية ، فإنك تقوم بإنشاء تجربة تدريبية. وإذا كان الخيال حيًا ومفصلاً بدرجة كافية، فإن ممارسة خيالك تعادل تجربة فعلية، فيما يتعلق بجهازك العصبي .

الشيء المهم التالي الذي يجب أن تتذكره هو أنه خلال هذه الـ 30 دقيقة ترى نفسك تتصرف وتتفاعل بشكل مناسب وناجح ومثالي. لا يهم كيف تصرفت بالأمس . لا تحتاج إلى محاولة الإيمان بأنك ستتصرف بالطريقة المثالية غداً. سوف يعتني جهازك العصبي بذلك في الوقت المناسب ، إذا واصلت التدرّب . شاهد نفسك تتصرف وتشعر و"تواجه" كما تريد أن تكون. لا تقل لنفسك : "سأتصرف بهذه الطريقة غداً" . فقط قل لنفسك: "سوف أتخيل نفسي أتصرف بهذه الطريقة الآن لمدة 30 دقيقة اليوم." تخيل كيف ستشعر إذا كنت بالفعل من النوع الذي تريد أن تكون عليه. إذا كنت خجولا وخجلا فانظر نفسك تتحرك بين الناس بكل سهولة واتزان.

see

والشعور بالارتياح بسبب ذلك. إذا كنت تشعر بالخوف والقلق في مواقف معينة - فانظر إلى نفسك تتصرف بهدوء وتعتمد ، وتتصرف بثقة وشجاعة - وتشعر بالتوسع والثقة لأنك كذلك.

يبنى هذا التمرين "ذكريات" جديدة أو بيانات مخزنة في الدماغ الأوسط والجهاز العصبي المركزي . ويبنى صورة جديدة عن الذات. بعد ممارسة ذلك لبعض الوقت، سوف تتفاجأ عندما تجد نفسك "تتصرف بشكل مختلف"، بشكل أو بآخر بشكل تلقائي وعفوي - "دون أن تحاول". هذا هو ما ينبغي أن يكون. لا تحتاج إلى "التفكير" أو "المحاولة" أو بذل جهد الآن حتى تشعر بعدم الفعالية وتتصرف بشكل غير مناسب. إن مشاركتك وأفعالك الحالية غير الملائمة هي تلقائية وعفوية، بسبب الذكريات الحقيقية والمتخيلة التي قمت بدمجها في آليتك التلقائية . ستجد أنه سيعمل بشكل تلقائي مع التجارب والتجارب الإيجابية كما هو الحال مع التجارب والتجارب السلبية.

النقاط الرئيسية التي يجب تذكرها
(قم بملئها هنا.)

- 5.
- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

تاريخ الحالة: أدرج هنا بعض الخبرات من ماضيك والتي تم شرحها من خلال المبادئ الواردة في هذا الفصل:

إزالة التنويم المغناطيسي من نفسك من المعتقدات الباطلة

لقد مر صديقي الدكتور ألفريد أدلر بتجربة عندما كان صبيًا صغيرًا توضح مدى قوة الإيمان على السلوك والقدرة. لقد بدأ بداية سيئة في الرياضيات وأصبح معلمه مقتنعًا بأنه "غبي في الرياضيات". ثم نصح المعلم الوالدين بهذه "الحقيقة" وأخبرهم ألا يتوقعوا منه الكثير. لقد اقتنعوا هم أيضًا. قبل أدلر بشكل سلبي التقييم الذي وضعوه عليه . وأثبتت درجاته في الحساب أنها كانت صحيحة. ومع ذلك، في أحد الأيام، كان لديه وميض مفاجئ من البصيرة. وظن أنه رأى كيفية حل مسألة وضعها المعلم على السبورة، ولا يستطيع أي من التلاميذ الآخرين حلها. أعلن ذلك للمعلم . ضحكت هي والفصل بأكمله. عندها، استشاط غضبًا، وتوجه نحو السبورة ، وحل المشكلة كثيرًا مما أثار دهشتهم. ومن خلال القيام بذلك، أدرك أنه يستطيع فهم الحساب. لقد شعر بثقة جديدة في قدرته ، وأصبح طالبًا جيدًا في الرياضيات .

كانت تجربة الدكتور أدلر تشبه إلى حد كبير تجربة أحد مرضاي منذ عدة سنوات، وهو رجل أعمال أراد التميز في التحدث أمام الجمهور لأنه كانت لديه رسالة حيوية لينقلها حول نجاحه المتميز في مجال صعب. كان يتمتع بصوت جيد وموضوع مهم، لكنه لم يتمكن من النهوض أمام الغرباء وإيصال رسالته. ما الذي عقده

كان اعتقاده أنه لا يستطيع إلقاء خطاب جيد ، وأنه سيفشل في إقناع جمهوره، ببساطة لأنه لم يكن لديه مظهر مهيب . . . لم "يبدو كمدير تنفيذي ناجح". لقد تغلغل هذا الاعتقاد بداخله بعمق لدرجة أنه كان يشكل حاجزاً على الطريق في كل مرة يقف فيها أمام مجموعة من الناس ويبدأ في الحديث. لقد استنتج خطأً أنه إذا تمكن من إجراء عملية جراحية لتحسين مظهره ، فسوف يكتسب الثقة التي يحتاجها. ربما تكون إحدى العمليات قد أدت الغرض وقد لا تكون كذلك. . . لقد أظهرت تجربتي مع المرضى الآخرين أن التغيير الجسدي لا يضمن دائماً تغير الشخصية. الحل في حالة هذا الرجل وجدته عندما أصبح على قناعة بأن اعتقاده السلبي يمنع من إيصال المعلومات الحيوية التي لديه. لقد نجح في استبدال الاعتقاد السلبي باعتقاد إيجابي بأن لديه رسالة بالغة الأهمية يستطيع وحده إيصالها مهما كان شكلها. وفي الوقت المناسب، أصبح أحد أكثر المتحدثين رواجاً في عالم الأعمال. التغيير الوحيد كان في إيمانه وفي صورته الذاتية.

الآن النقطة التي أريد توضيحها هي: لقد تم تنبيه أدلر بشدة من خلال اعتقاد خاطئ عن نفسه. ليس بالمعنى المجازي، ولكن بالمعنى الحرفي والفعلي. وتذكر أننا قلنا في الفصل الأخير أن قوة التنويم المغناطيسي هي قوة الإيمان . اسمحوا لي أن أكرر هنا شرح الدكتور باربر لـ "قوة" التنويم المغناطيسي: "لقد وجدنا أن الأشخاص المنومين قادرين على القيام بأشياء مفاجئة فقط عندما يقتنعون بأن كلمات كاتب التنويم المغناطيسي هي عبارات صحيحة.... عندما يقوم المنوم المغناطيسي بتوجيه الموضوع لدرجة أنه يقتنع بأن كلام المنوم المغناطيسي هو أقوال صحيحة، عندها يكون الموضوع مختلفاً لأنه يفكر ويؤمن بشكل مختلف."

الشيء المهم الذي عليك أن تتذكره هو أنه لا يهم على الأقل كيف حصلت على الفكرة أو من أين أتت.

ربما لم تقابل أبداً منوماً مغناطيسياً محترفاً. ربما لم يتم تنويمك رسمياً أبداً. ولكن إذا قبلت فكرة ما -من نفسك، أو من معلميك، أو والديك، أو أصدقائك، أو الإعلانات -أو من أي مصدر آخر، علاوة على ذلك، إذا كنت مقتنعاً بشدة بأن الفكرة صحيحة ، فإن لها نفس القوة

عليك كما فعلت كلمات المنوم المغناطيسي على الموضوع المنوم.

أظهرت الأبحاث العلمية أن تجربة الدكتور أدلر لم تكن "واحدًا في المليون"، ولكنها نموذجية لجميع الطلاب الذين حصلوا على درجات سيئة. تحدثنا في الفصل الأول عن كيف أحدث بريسكوت ليكي تحسنًا شبه إعجازي في درجات أطفال المدارس من خلال توضيح كيفية تغيير صورتهم الذاتية. بعد آلاف التجارب وسنوات عديدة من البحث، خلص ليكي إلى أن الدرجات الضعيفة في المدرسة، في كل الحالات تقريبًا، ترجع إلى حد ما إلى "تصور الطلاب لذاتهم" و "تعريفهم لذاتهم". لقد تم تنويم هؤلاء الطلاب مغناطيسيًا حرفيًا بأفكار مثل "أنا غبي"، "أنا شخصيتي ضعيفة"، "أنا فقير في الحساب"، "أنا فقير في التهجئة بطبيعتي"، "أنا قبيح"، "أنا أفعل ذلك"، "ليس لديه عقل ميكانيكي"، وما إلى ذلك. مع مثل هذه التعريفات الذاتية، كان على الطالب أن يحصل على درجات سيئة حتى يكون صادقًا مع نفسه. دون وعي، أصبح الحصول على درجات سيئة "قضية أخلاقية" معه. سيكون من "الخطأ" من وجهة نظره الخاصة أن يحصل على درجات جيدة، كما سيكون من السرقة إذا عرف نفسه بأنه شخص أمين.

حالة البائع المنوم في كتابه أسرار البيع الناجح، يروي جون د. مورفي كيف استخدم إلمر ويلر نظرية ليكي لزيادة أرباح بائع معين:

"تم استدعاء إلمر ويلر كمستشار مبيعات لشركة معينة. ولفت مدير المبيعات انتباهه إلى حالة رائعة للغاية. كان بائعًا معينًا ينجح دائمًا في جني ما يقرب من 5000 دولار سنويًا تقريبًا، بغض النظر عن المنطقة التي عينوها له أو المكان الذي تم تعيينه فيه. لقد حصل على عمولة. نظرًا لأن هذا البائع حقق أداءً جيدًا في منطقة صغيرة إلى حد ما، فقد حصل على مكان أكبر وأفضل بكثير. ولكن في العام التالي بلغت عمولته نفس المبلغ تقريبًا الذي حصل عليه في المنطقة أصغر 5000 -دولار، وفي العام التالي قامت الشركة بزيادة العمولة المدفوعة لجميع البائعين، لكن هذا البائع تمكن من كسب 5000 دولار فقط، ثم تم تعيينه في واحدة من أفقر مناطق الشركة -ومرة أخرى حصل على المبلغ المعتاد وهو 5000 دولار.

"تحدث ويلر بشكل سيء مع هذا البائع ووجد أن المشكلة لم تكن في المنطقة ولكن في تقييم البائع لنفسه. كان يعتقد أنه رجل يبلغ دخله 5000 دولار سنويًا ، وطالما كان متمسكًا بهذا المفهوم عن نفسه ، لا يبدو أن الظروف الخارجية مهمة كثيرًا.

"عندما تم تخصيص منطقة فقيرة له ، تم العمل عليه للحصول على مبلغ 5000 دولار. وعندما تم تخصيص منطقة جيدة له ، وجد كل أنواع الأعذار للهروب عندما كان مبلغ الـ 5000 دولار في الأفق. وذات مرة، عندما تم الوصول إلى الهدف السيئ ، مرض ولم يعد قادرًا على العمل في ذلك العام، على الرغم من أن الأطباء لم يجدوا به أي خطأ وتم شفاؤه بأعجوبة في الأول من العام التالي.

كيف أدى الاعتقاد الخاطئ إلى شيخوخة الرجل 20 عامًا

في كتاب سابق (Maxwell Maltz, A قدمت تاريخًا تفصيليًا لحالة كيف أن "السيد راسل" كبر في السن 20 عامًا تقريبًا بين عشية وضحاها بسبب فكرة خاطئة ، ثم استعاد شبابه بنفس السرعة تقريبًا عندما قبل الحقيقة . القصة باختصار هي كالتالي : أجريت عملية تجميل على شفة "السيد راسل" السفلية مقابل أجر متواضع للغاية، بشرط أن يخبر صديقه أن العملية كلفته كل مدخراته طوال حياته . لم يكن لدى صديقه أي اعتراض على إنفاق المال عليها ، وأصرت على أنها تحبه، لكنها أوضحت أنها لا تستطيع الزواج منه أبدًا بسبب شفته السفلية الكبيرة جدًا . ومع ذلك ، عندما أخبرها بذلك وأظهر بفخر شفته السفلية الجديدة ، كان رد فعلها كما توقعته ، ولكن ليس كما توقع السيد راسل . غضبت بشكل هستيري ، ووصفته بأنه أحمق لأنه أنفق كل أمواله ، ونصحته بعبارات لا لبس فيها بأنها لم تحبه أبدًا ولن تحبه أبدًا ، وأنها لعبت دوره كشخص أحمق طالما كان لديه المال لينفق عليه . انفق عليها. ومع ذلك، فقد ذهبت إلى أبعد مما كنت أعتد عليه. وفي غضبها واشمئزازها أعلنت أيضًا أنها كانت تلقي عليه "لعنة الفودو" . ولد كل من السيد راسل وصديقه في جزيرة في جزر الهند الغربية حيث الفودو _ _

كان يمارسها الجهلاء والمؤمنون بالخرافات . وكانت عائلته ميسورة الحال إلى حد ما . كانت خلفيته ثقافية وكان خريجًا جامعيًا .

ومع ذلك ، عندما "لعنته" صديقه في خضم الغضب ، شعر بعدم الارتياح بشكل غامض لكنه لم يفكر كثيرًا في الأمر.

ومع ذلك ، فقد تذكر وتساءل عندما شعر بعد فترة قصيرة بـ "نتوء" صغير وغريب في داخل شفته. "صديق" كان على علم بلعنة الفودو ، أصر على أن يرى "دكتور سميث" ، الذي أكد له على الفور أن النتوء الموجود داخل فمه هو "الحشرة الأفريقية" المخيفة، والتي ستأكل ببطء كل حيويته وقوته . . بدأ "السيد راسل" بالقلق والبحث عن علامات تراجع قوته . ولم يمض وقت طويل في العثور عليهم. وفقد شهيته وقدرته على النوم . . .

لقد تعلمت كل هذا من "السيد راسل" عندما عاد إلى مكتبي بعد عدة أسابيع من إقالتني له . ممرضتي لم تتعرف عليه، ولا عجب. "السيد راسل" الذي اتصل بي لأول مرة كان شخصًا مثيرًا للإعجاب للغاية ، وكانت شفته كبيرة بعض الشيء وما إلى ذلك . كان يقف على ارتفاع ستة أقدام وأربعة أقدام تقريبًا ، وكان رجلاً ضخماً يتمتع ببنية رياضية وسلوك وأسلوب ينم عن كرامة داخلية ويمنحه شخصية جذابة . يبدو أن مسام جلده ذاتها تنضح بحيوية تشبه حيوية الحيوان .

كان عمر السيد راسل الذي كان يجلس الآن على الجانب الآخر من المكتب 20 عامًا على الأقل . اهتزت فرقه من رجة العمر . وكانت عيناه وخديه غارقة . لقد فقد ربما 30 رطلاً . كانت التغييرات في مظهره كلها من سمات العملية التي يطلق عليها علم الطب، بسبب عدم وجود اسم أفضل ، "الشيخوخة" .

وبعد فحص سريع لفمه أكدت للسيد راسل أنني أستطيع التخلص من الحشرة الأفريقية في أقل من 30 دقيقة، وهو ما فعلته، وكان النتوء الذي سبب كل هذه المشاكل مجرد قطعة صغيرة من النسيج الندبي الناتج عن العملية التي أجراها. أزلته وأمسكت به في يدي وأريته إياه . المهم أنه رأى الحقيقة وصدقها . لقد تنفس الصعداء ، وبدا كما لو كان هناك تغيير فوري تقريبًا في موقفه والتعبير.

وبعد عدة أسابيع ، تلقيت رسالة لطيفة من السيد راسل ، مع صورة له مع عروسه الجديدة . لقد عاد إلى منزله وتزوج من حبيبة طفولته . _

الرجل الموجود في الصورة هو السيد راسل الأول. لقد كبر السيد راسل شابًا مرة أخرى بين عشية وضحاها. كان الاعتقاد الخاطئ قد جعله يبلغ من العمر 20 عامًا. الحقيقة لم تحرره من الخوف وتستعيد ثقته فحسب ، بل عكست بالفعل "عملية الشبخوخة" .

إذا كان بإمكانك رؤية السيد راسل كما رأيته ، "قبل" و "بعد" ، فلن تراودك أي شكوك مرة أخرى حول قوة الاعتقاد ، أو أن فكرة مقبولة على أنها صحيحة من أي مصدر، يمكن أن تكون كذلك تمامًا . قوية مثل التنويم المغناطيسي.

هل الجميع منوم مغناطيسيًا؟ *

وليس من قبيل المبالغة أن نقول إن كل إنسان يتعرض إلى حد ما للتنويم، إما بالأفكار التي قبلها من الآخرين دون نقد، أو الأفكار التي كررها لنفسه أو أفتنع نفسه بصحتها. هذه الأفكار السلبية لها نفس التأثير على سلوكنا تمامًا مثل الأفكار السلبية المزروعة في عقل الشخص المنوم مغناطيسيًا بواسطة متخصص في التنويم المغناطيسي.

هل سبق لك أن رأيت عرضًا للتنويم المغناطيسي من الصدق إلى الخير؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، دعني أصف لك عددًا قليلًا من الظواهر الأكثر بساطة والتي تنتج عن اقتراح المنوم المغناطيسي .

يخبر المنوم المغناطيسي لاعب كرة قدم أن يده ملتصقة بالطاولة وأنه لا يستطيع رفعها . إنها ليست مسألة لاعب كرة قدم "لا يحاول" . إنه ببساطة لا يستطيع ذلك، يجهد ويكافح حتى تبرز عضلات ذراعه وكتفه مثل الحبال . ولكن يده تظل متجذرة بالكامل على الطاولة .

يخبر بطل رفع الأثقال أنه لا يستطيع رفع قلم رصاص من المكتب . وعلى الرغم من أنه يستطيع عادةً رفع وزن يبلغ وزنه 400 رطل فوق رأسه، إلا أنه الآن في الواقع لا يستطيع رفع قلم الرصاص .

والغريب في الحالات المذكورة أعلاه أن التنويم المغناطيسي لا يضعف الرياضيين . من المحتمل أن يكونوا أقوى كما كانوا دائمًا. ولكن دون أن يدركوا ذلك بشكل واعي فإنهم يعملون ضد أنفسهم . فمن ناحية "يحاولون" رفع أيديهم ، أو *للحصول على خطاب كامل حول التنويم المغناطيسي، تتم الإشارة إلى القارئ : الدليل العملي للتنويم المغناطيسي الذاتي بقلم ملفين باورز، شركة 12015 Wilsh4-e Book طريق شيرمان ، رقم هوليوود، كاليفورنيا 2.00). 91605 دولار)

قلم رصاص، عن طريق الجهد التطوعي، وتقلص بالفعل عضلات الرفع المناسبة. لكن من ناحية أخرى، فإن فكرة "لا يمكنك القيام بذلك" تؤدي إلى تقلص العضلات المعاكسة بعيداً عن إرادتها. إن الفكرة السلبية تجعلهم يهزمون أنفسهم، فلا يستطيعون التعبير عن قوتهم الفعلية المتاحة أو تفعيلها.

تم اختبار قوة الإمساك للرياضي الثالث على مقياس القوة وقد وجد أنها 100 رطل. كل مرحباً! لا يمكن للجهد والشد أن يحرك الإبرة إلى ما بعد علامة 100 رطل. والآن تم تنويمه مغناطيسيًا وقيل له: "أنت قوي جدًا جدًا. أقوى مما كنت عليه في أي وقت مضى في حياتك.

أقوى بكثير. أنت مندهش من مدى قوتك. مرة أخرى يتم اختبار قوة قبضته. هذه المرة قام بسحب الإبرة بسهولة إلى علامة 125 رطلاً.

مرة أخرى، من الغريب أن التنويم المغناطيسي لم يضيف أي شيء إلى قوته الفعلية. ما فعله الاقتراح المنوم هو التغلب على فكرة سلبية كانت تمنعه من قبل من التعبير عن قوته الكاملة. وبعبارة أخرى، فإن الرياضي في حالة يقظته الطبيعية قد فرض قيودًا على قوته من خلال الاعتقاد السلبي بأنه لا يمكنه الإمساك إلا بـ 100 رطل. لقد أزال المنوم المغناطيسي هذه العقبة العقلية فحسب، وسمح له بالتعبير عن قوته الحقيقية. التنويم المغناطيسي حرفيًا "أزال تنويمه" مؤقتًا من الأكاذيب المقيدة لذاته عن نفسه .

كما قال الدكتور باربر، من السهل للغاية افتراض أن المنوم المغناطيسي نفسه يجب أن يكون لديه بعض القوة السحرية عندما ترى أشياء خارقة إلى حد ما تحدث أثناء جلسة التنويم المغناطيسي.

يتحدث المتلعثم بطلاقة. يصبح Caspar Milquetoast الخجول والخجول والمتقاعد منفتحًا وورقة زنتونيليفيكون التباس مشهورًا والصبر ضومق أيخ لأكويين جمع الأشخاص الكرام بقية تعلم فكل هذا يحدث على ما يبدو فقط لأن المنوم المغناطيسي يخبرهم أنهم يستطيعون ويوجههم للمضي قدمًا والقيام بذلك. بالنسبة إلى المتفرجين، فإن "كلمة" كاتب التنويم المغناطيسي تتمتع بقوة سحرية. هذا، ومع ذلك، ليس هذا هو الحال. كانت القوة والقدرة الأساسية على القيام بهذه الأشياء متأصلة في الأشخاص طوال الوقت -حتى قبل أن يلتقوا

منوم مغناطيسي. ومع ذلك ، لم يتمكن الأشخاص من استخدام هذه القوة لأنهم أنفسهم لم يعرفوا بوجودها. لقد قاموا بقمعها وخنقها بسبب معتقداتهم السلبية . _ وبدون أن يدركوا ذلك، قاموا بتنويم أنفسهم مغناطيسيًا للاعتقاد بأنهم لا يستطيعون القيام بهذه الأشياء. وسيكون من الأصح أن نقول إن المنوم المغناطيسي قد "أزال تنويمهم" بدلاً من القول إنه قام بتنويمهم مغناطيسيًا .

في داخلك، أيًا كنت، بغض النظر عن حجم الفشل الذي قد تظنه بنفسك، توجد القدرة والقوة على القيام بكل ما تحتاج إلى القيام به لتكون سعيدًا وناجحًا . بداخلك الآن القدرة على القيام بأشياء لم تحلم أبدًا بأنها ممكنة . تصبح هذه القوة متاحة لك بمجرد أن تتمكن من تغيير معتقداتك. بنفس السرعة التي يمكنك بها تخليص نفسك من أفكار "لا أستطيع"، "أنا لا أستحق"، "أنا لا أستحق ذلك" وغيرها من الأفكار المقيدة للذات .

يمكنك علاج عقدة النقص لديك

إن ما لا يقل عن 95% من الناس تعاني حياتهم من الشعور بالنقص إلى حد ما، ويعتبر هذا الشعور بالنقص نفسه بالنسبة للملايين عائقًا خطيرًا أمام النجاح والسعادة.

بمعنى ما ، كل شخص على وجه الأرض أدنى من أي شخص أو شخص آخر . أعلم أنني لا أستطيع رفع نفس القدر من الوزن مثل بول أندرسون ، أو رمي 16 رطلاً حتى باري أوبراين، أو الرقص مثل آرثر موراي. أعرف ذلك، لكنه لا يثير في داخلي مشاعر الدونية ويفسد حياتي ، وذلك ببساطة لأنني لا أقارن نفسي بهم بشكل سلبي. وأشعر أنني لست جيدًا لمجرد أنني لا أستطيع القيام بأشياء معينة بمهارة كاملة أو بنفس جودة تلك الأشياء. وأعلم أيضًا أنه في مناطق معينة، كل شخص أقابله، بدءًا من بائع الصحف في الزاوية، إلى رئيس البنك، هو متفوق علي في بعض الأوتيلبي الأكثرى لا مثلي طولنا أي تنك هو لأنهم لا يشعرون بالتحدي في موضوعي بسبب أن طول القيام بأي عدد من

مشاعر الدونية لا تنشأ كثيرًا من "الحقائق" أو

التجارب ، بل استنتاجاتنا فيما يتعلق بالحقائق ، وتقييمنا للتجارب .
على سبيل المثال، الحقيقة هي أنني لأعب رفع أثقال
وراقص أقل مستوى . ومع ذلك، فإن هذا لا يجعلني "شخصاً أقل شأنًا . "إن عدم قدرة بول
أندرسون وأرثر موراي على إجراء العمليات الجراحية يجعلهما "في مرتبة جراحين أدنى مستوى
، ولكن ليس "أشخاصاً أدنى مرتبة". كل هذا يتوقف على معايير "ماذا" و "من" التي نقيس
أنفسنا بها.

ليست معرفة النقص الفعلي في المهارة أو المعرفة هي التي تمنحنا عقدة النقص وتعارض
مع حياتنا . _ إن الشعور بالنقص هو الذي يفعل ذلك .

ويأتي هذا الشعور بالنقص لسبب واحد فقط : نحن نحكم على أنفسنا، ونقيس أنفسنا،
ليس وفقاً لمعيارنا أو "مساواتنا "ولكن ضد "معيار" شخص آخر. عندما نفعل هذا، فإننا دائماً
بدون استثناء، نخرج في المرتبة الثانية. ولكن لأننا نفكر ونؤمن ونفترض أننا يجب أن نرتقي إلى
مستوى "معيار" شخص آخر ، فإننا نشعر بالتعاسة، وبأننا من الدرجة الثانية، ونستنتج أن
هناك شيئاً ما خطأً فينا. الاستنتاج المنطقي التالي في عملية التفكير المنحرفة هذه هو
الاستنتاج بأننا لسنا "مستحقين ؛ "أننا لا نستحق النجاح والسعادة، وأنه سيكون من غير
المناسب لنا أن نعبر بشكل كامل عن قدراتنا ومواهبنا، مهما كانت ، دون اعتذار ، أو دون
الشعور بالذنب حيال ذلك.

كل هذا يحدث لأننا سمحنا لأنفسنا بالتنويم المغناطيسي بفكرة خاطئة تماماً مفادها "يجب
أن أكون مثل فلان "أو "يجب أن أكون مثل أي شخص آخر". ويمكن بسهولة رؤية مغالطة
الفكرة الثانية، إذا تم تحليلها ، لأنه في الحقيقة لا توجد معايير ثابتة مشتركة بين "الجميع ."
"الجميع "يتكون من أفراد، لا يوجد اثنان منهم متشابهان .

إن الشخص المصاب بعقدة النقص يؤدي دائماً إلى تفاقم الخطأ من خلال السعي إلى
التفوق. تتبع مشاعره من الافتراض الخاطئ بأنه أقل شأنًا . من هذه الفرضية الخاطئة يتم بناء
هيكل كامل من "الفكر المنطقي" والشعور . إذا شعر بالسوء لأنه أقل شأنًا، فإن العلاج هو أن
يجعل نفسه جيداً مثل أي شخص آخر، والطريقة للشعور بالرضا حقاً هي أن يجعل نفسه
متفوقاً . هذا السعي للتفوق يحصل عليه

وُثًا . "في المزيد من المشاكل، ويسبب المزيد من الإحباط، وفي بعض الأحيان يسبب عصابًا لم يكن موجودًا من قبل. لقد أصبح أكثر بؤسًا من أي وقت مضى، و "كلما حاول أكثر، أصبح أكثر ب

إن الدونية والتفوق وجهان عكسيان لعملة واحدة.
العلاج يكمن في إدراك أن العملة نفسها زائفة .
الحقيقة عنك هي : أنك لست "أدنى" .

أنت لست "متفوقًا".

أنت ببساطة "أنت".

"أي أنت" كشخصية لا تتنافس مع أي شخصية أخرى، وذلك ببساطة لأنه لا يوجد شخص آخر على وجه الأرض مثلك، أو في صفك المعين. أنت فرد، أنت فريد من نوعه. أنت لست "مثل شخص آخر ولا يمكنك أبدًا أن تصبح "مثل" أي شخص آخر. ليس "من المفترض" أن تكون مثل أي شخص آخر وليس "من المفترض" أن يكون أي شخص آخر مثلك.

لم يخلق الله شخصًا عاديًا، بل قام بتسمية ذلك الشخص بطريقة ما بقوله "هذا هو". لقد جعل كل إنسان فردًا وفريدًا، تمامًا كما جعل كل ندفة ثلج فردية وفريدة من نوعها.

خلق الله قصار القامة وطول القامة، كبارًا وصغارًا، نحفاء وسمانين، سودًا وصفراء وحمراء وبيضاء. لم يشر أبدًا إلى أي تفضيل لأي حجم أو شكل أو لون. قال أبراهام لينكولن ذات مرة: "لا بد أن الله أحب عامة الناس لأنه خلق الكثير منهم". "لقد كان مخطئًا. لا يوجد "رجل عادي" -لا يوجد نمط موحد ومشترك. وكان من الممكن أن يكون أقرب إلى الحقيقة لو قال: "لا بد أن الله أحب الأشخاص غير العاديين لأنه خلق منهم الكثير".

ويمكن إجراء "عقدة النقص" وما يصاحبها من تدهور في الأداء في المختبر النفسي . كل ما عليك فعله هو تحديد "معيار" أو "متوسط عمر"، ثم إقناع موضوعك بأنه لا يرقى إلى المستوى المطلوب . أراد أحد علماء النفس معرفة كيف تؤثر مشاعر الدونية على القدرة على حل المشكلات. أعطى طلابه مجموعة من الاختبارات الروتينية. "ولكن بعد ذلك أعلن رسميًا أن متوسط

يمكن لأي شخص في سنه إكمال الاختبار في حوالي خمس الوقت الذي يستغرقه بالفعل. عندما يدق الجرس أثناء الاختبار ، مما يشير إلى أن وقت "الرجل العادي" قد انتهى، يصبح بعض ألمع لشخاص في الاختبار متوترين للغاية وغير أكفاء في الأفعال، ويظنون أنهم بلهاء." ("ما الذي يدور في ذهنك ؟ ،" ساينس دايجست، 1 فبراير 952.)

توقف عن قياس نفسك وفقاً لمعاييرهم. أنت لست "هم" ولا يمكنك أبداً أن ترقى إلى مستوى ما. ولا يمكنهم أن يصلوا إلى مستوى ما تقوله، ولا ينبغي لهم ذلك. بمجرد أن ترى هذه الحقيقة البسيطة والبدئية، تقبلها وصدقها، سوف تختفي مشاعرك الدونية.

قال الدكتور نورتون ل. ويليامز، الطبيب النفسي، في مؤتمر طبي، مؤخراً، إن قلق الإنسان الحديث وأمانه ينبعان من الافتقار إلى "تحقيق الذات"، وأن الأمان الداخلي لا يمكن العثور عليه إلا "في إيجاد الفرد في نفسه، التفرد والتميز الذي يشبه فكرة الخلق على صورة الله". وقال أيضاً إن "تحقيق الذات يُكتسب من خلال "الإيمان البسيط بتفرد الفرد كإنسان ، والشعور بالوعي العميق والواسع لجميع الناس وكل الأشياء والشعور بالتأثير البناء على الآخرين من خلال شخصية الفرد

كيفية استخدام الاسترخاء ل قم بإزالة التنويم المغناطيسي عن نفسك

يلعب الاسترخاء الجسدي دوراً رئيسياً في عملية إزالة التنويم المغناطيسي . إن معتقداتنا الحالية، سواء كانت جيدة أو سيئة، صحيحة أو خاطئة ، تشكلت دون جهد، ودون الشعور بالتوتر، ودون ممارسة "الإرادة · القوة". عاداتنا ، سواء كانت جيدة أو سيئة، تشكلت بنفس الطريقة. ويترتب على ذلك أننا يجب أن نستخدم نفس العملية في تكوين معتقدات جديدة، أو عادات جديدة ، أي في حالة استرخاء .

لقد ثبت بشكل واضح أن محاولة استخدام الجهد أو قوة الإرادة لتغيير المعتقدات أو علاج العادات السيئة لها تأثير سلبي وليس مفيداً . أصر إميل كوي، الصيدلي الفرنسي الصغير الذي أذهل العالم حوالي عام 1920 بالنتائج التي حصل عليها "بقوة الاقتراح"، على أن الجهد كان السبب الرئيسي وراء فشل معظم الناس في الاستفادة من هذه الجهود.

قواهم الداخلية. قال: "اقتراحاتك (الأهداف المثالية) يجب أن تتم دون جهد إذا أريد لها أن تكون فعالة". ومن المقولات الشهيرة الأخرى لـ Coue "قانون الجهد المعكوس": "عندما تكون الإرادة والخيال في صراع، فإن الخيال يفوز دائمًا في اليوم."

قام الراحل الدكتور نايت دنلاب بدراسة مدى الحياة للعادات وعمليات التعلم وربما أجرى المزيد من التجارب في هذا الاتجاه أكثر من أي عالم نفس آخر. نجحت أساليبه في علاج عادات مثل قضم الأظافر، ومص الإبهام، وتشنجات الوجه، والعادات الأكثر خطورة حيث فشلت الطرق الأخرى.

كان جوهر نظامه هو اكتشافه أن الجهد هو الرادع الكبير إما للتخلص من عادة سيئة أو تعلم عادة جديدة. ووجد أن بذل جهد للامتناع عن هذه العادة يؤدي في الواقع إلى تعزيز هذه العادة. أثبتت تجاربه أن أفضل طريقة للإقلاع عن العادة هي تكوين صورة ذهنية واضحة عن النتيجة النهائية المرجوة، والتدرب دون جهد للوصول إلى ذلك الهدف. وجد دنلاب أن إما "الممارسة الإيجابية" (الامتناع عن العادة) أو "الممارسة السلبية" (أداء العادة بوعي وطواعية)، سيكون لها تأثير مفيد بشرط أن يتم وضع النتيجة النهائية المرغوبة في الاعتبار باستمرار.

وقال: "إذا كان من الضروري تعلم عادة الاستجابة، أو إذا كان من الضروري جعل نمط الاستجابة أمرًا معتادًا، فمن الضروري أن يكون لدى المتعلم فكرة عن الاستجابة التي سيتم تحقيقها أو أن يكون لديه فكرة عن الاستجابة التي سيتم تحقيقها". التغيير في البيئة الذي ستنتجه الاستجابة... العامل المهم في التعلم، باختصار، هو التفكير في الهدف المراد تحقيقه، إما كنمط سلوكي محدد أو كنتيجة للسلوك، مع الرغبة، من أجل تحقيق الهدف". (نايت دنلاب، التعديل الشخصي، شركة ماكجرو هيل للكتاب، نيويورك).

في كثير من الحالات، يكون مجرد تخفيف الجهد، أو بذل الكثير من الجهد الواعي، كافيًا في حد ذاته للقضاء على نمط السلوك السلبي. كان للدكتور جيمس س. جرين، مؤسس المستشفى الوطني لاضطرابات النطق في مدينة نيويورك، شعار: "عندما يمكنهم الاسترخاء، يمكنهم التحدث". أشار الدكتور ماثيو إن. تشابيل إلى أن الجهد أو "قوة الإرادة" المستخدمة لمحاربة القلق أو مقاومته غالبًا ما تكون هي الشيء نفسه الذي يديم القلق.

تقلق وتبقية مستمرا. (ماثيو ن. تشابيل، كيفية التحكم في القلق، نيويورك، بيرمابوكس).

الاسترخاء الجسدي، عند ممارسته يوميًا، يؤدي إلى "الاسترخاء العقلي" المصاحب و"الموقف المريح" الذي يمكننا من التحكم بشكل أفضل في آليتنا التلقائية. الاسترخاء الجسدي أيضًا، في حد ذاته، له تأثير قوي في "إزالة التنويم المغناطيسي" لنا من المواقف السلبية وأنماط ردود الفعل.

كيفية استخدام الصور الذهنية للاسترخاء

التمرين العملي: (يجب ممارسته لمدة 30 دقيقة على الأقل يوميًا)

اجلس بشكل مريح على كرسي مريح أو استلق على ظهرك. "ترك" مجموعات العضلات المختلفة قدر الإمكان دون بذل الكثير من الجهد.

فقط انتبه بوعي إلى الأجزاء المختلفة من جسمك واتركها قليلًا. ستجد أنه يمكنك دائمًا الاسترخاء طوعًا إلى درجة معينة. يمكنك التوقف عن العبوس والسماح لجبينك بالاسترخاء. يمكنك تخفيف التوتر في فكك قليلًا.

يمكنك أن تدع يديك وذراعيك وكتفيك وساقيك تصبح أكثر استرخاءً مما هي عليه الآن. اقض حوالي خمس دقائق في هذا الأمر ثم توقف عن الاهتمام بعضلاتك. هذا أقصى ما ستحاول الوصول إليه من خلال التحكم الواعي. من الآن فصاعدًا، سوف تسترخي أكثر فأكثر باستخدام آليتك الإبداعية لتحقيق حالة استرخاء تلقائيًا. باختصار، سوف تستخدم "صور الأهداف" المخزنة في خيالك وتدع آليتك التلقائية تحقق تلك الأهداف نيابةً عنك.

الصورة الذهنية رقم 1

في عين عقلك ترى نفسك مستلقيًا على السرير. قم بتكوين صورة لساقيك كما ستبدو إذا كانت مصنوعة من الخرسانة. ترى نفسك مستلقيًا هناك بساقين خرسانيتين ثقيلتين جدًا. شاهد هذه الأرجل الخرسانية الثقيلة جدًا وهي تغوص بعيدًا في المرتبة بسبب وزنها الهائل. الآن تصور ذراعيك ويديك وكأنها مصنوعة من الخرسانة. كما أنها ثقيلة جدًا و

يغرقون في السرير ويمارسون ضغطًا هائلًا على السرير. في مخيلتك ترى صديقًا يدخل إلى الغرفة ويحاول رفع ساقيك الخرسانيتين الثقيلتين. يمسك بقدميك ويحاول رفعهما . لكنها ثقيلة جدا بالنسبة له. لا يستطيع أن يفعل ذلك. كرر ذلك مع الذراعين والرقبة وما إلى ذلك.

الصورة الذهنية رقم 2

جسمك عبارة عن دمية متحركة كبيرة. يداك مربوطتان بشكل غير محكم إلى معصميك بخيوط. يتم توصيل ساعدك بشكل غير محكم بواسطة خيط بأعلى ذراعك. يتم ربط الجزء العلوي من ذراعك بشكل غير محكم للغاية بواسطة خيط متصل بكتفك. ترتبط أيضًا بقدميك وعجولك وفخذيك معًا بخيط واحد.

تتكون رقبته من خيط واحد ضعيف جدًا. لقد تباطأت الأوتار التي تتحكم في فكك وتجمع شفتيك معًا وامتدت إلى حد أن ذقنك قد انخفض بشكل غير محكم على صدرك. جميع الأوتار المختلفة التي تربط الأجزاء المختلفة من جسمك تكون مفكوكة ومتدلية وجسمك ممتد بشكل غير محكم على السرير.

الصورة الذهنية رقم 3

يتكون جسمك من سلسلة من البالونات المطاطية المنفوخة. يفتح صمامان في قدميك، ويبدأ الهواء بالخروج من ساقيك. تبدأ ساقيك في الانهيار وتستمر حتى تتكون فقط من أنابيب مطاطية مفرغة من الهواء، مستلقية بشكل مسطح على السرير. بعد ذلك، يتم فتح صمام في صدرك ، وعندما يبدأ الهواء بالخروج، يبدأ جذعك بالكامل في الانهيار على السرير.

تواصل مع الذراعين والرأس والرقبة.

الصورة الذهنية رقم 4

سيجد الكثير من الناس أن هذا هو الأكثر راحة على الإطلاق. ما عليك سوى الرجوع إلى ذاكرتك لبعض المشاهد المريحة والممتعة من ماضيك. هناك دائمًا وقت في حياة كل فرد يشعر فيه بالاسترخاء والراحة والسلام مع العالم. اختر صورتك المريحة من ماضيك واستحضر صورًا تفصيلية للذاكرة. قد يكون مشهدك هادئًا في بحيرة جبلية حيث ذهبت لصيد الأسماك. إذا كان الأمر كذلك، إبلأ اهتمام خاص ل

الأشياء العرضية الصغيرة في البيئة. تذكر التموجات الهادئة على الماء. ما الأصوات كانت موجودة؟ هل سمعت حفيف الأوراق الهادئ؟ _ربما تتذكر أنك كنت تجلس مسترخيًا تمامًا، وتشعر بالنعاس إلى حد ما أمام المدفأة المفتوحة منذ فترة طويلة. هل جذوع الأشجار تتشقق وتشتعل؟ ما هي المشاهد والأصوات الأخرى التي كانت موجودة؟ ربما اخترت أن تتذكر الاسترخاء تحت أشعة الشمس على الشاطئ. كيف كان ملمس الرمال على جسدك؟ هل يمكنك أن تشعر بأشعة الشمس الدافئة التي تبعث على الاسترخاء وهي تلمس جسدك كشيء مادي تقريبًا؟ هل كان هناك نسيم يهب؟ هل كانت هناك نوارس على الشاطئ؟ كلما تمكنت من تذكر المزيد من هذه التفاصيل العرضية وتصورها لنفسك، كلما حققت نجاحًا أكبر.

الممارسة اليومية ستجعل هذه الصور أو الذكريات الذهنية أكثر وضوحًا ووضوحًا. سيكون تأثير التعلم تراكميًا أيضًا. ستؤدي الممارسة إلى تقوية الارتباط بين الصورة الذهنية والإحساس الجسدي. سوف تصبح أكثر وأكثر كفاءة في الاسترخاء، وهذا في حد ذاته سوف "يتذكر" في جلسات التدريب المستقبلية.

نقاط يجب تذكرها في هذا الفصل
(أملأ)

- 5.
- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

تاريخ الحالة:

الفصل الخامس

كيفية الاستفادة

قوة التفكير العقلاني

من الواضح أن العديد من مرضاي يشعرون بخيبة أمل عندما أقترح عليهم شيئًا بسيطًا مثل استخدام قوة العقل التي وهبها الله لهم كوسيلة لتغيير المعتقدات والسلوك السلبي. بالنسبة للبعض، يبدو الأمر ساذجًا وغير علمي بشكل لا يصدق. ومع ذلك، فهي تتمتع بميزة واحدة، وهي أنها تعمل. وكما سنرى لاحقاً فهو مبني على نتائج علمية سليمة.

هناك مغالطة مقبولة على نطاق واسع مفادها أن التفكير العقلاني والمنطقي الواعي ليس له أي سلطة على العمليات أو الآليات اللاواعية، وأنه لتغيير المعتقدات أو المشاعر أو السلوك السلبي، من الضروري التنقيب واستخراج المواد من "اللاوعي".

آلتيك التلقائية، أو ما يسميه الفرويديون "اللاوعي"، هي آلية غير شخصية على الإطلاق، فهي تعمل كآلة وليس لديها "إرادة" خاصة بها. يحاول دائمًا الرد بشكل مناسب على معتقداتك وتفسيراتك الحالية المتعلقة بالبيئة. فهو يسعى دائمًا إلى إعطائك المشاعر المناسبة، وتحقيق الأهداف التي تحددها بوعي. إنه يعمل فقط على البيانات التي تزوده بها في شكل أفكار ومعتقدات وتفسيرات وآراء.

إن التفكير الواعي هو "مقبض التحكم" لجهازك اللاواعي. لقد كان من خلال الفكر الواعي، رغم أنه ربما غير عقلائي وغير واقعي، أن الآلة اللاواعية طورت أنماط ردود أفعالها السلبية وغير المناسبة، و

فمن خلال الفكر العقلاني الواعي يمكن تغيير أنماط التفاعل التلقائي .

حصل الراحل الدكتور جون أ. شندلر، من عيادة مونرو الشهيرة، مونرو، ويسكونسن ، على شهرة على مستوى البلاد لنجاحه المتميز في مساعدة الأشخاص التعساء والعصابيين على اعادة متعة العيش والعودة إلى حياة منتجة وسعيدة . لقد تجاوزت نسبة شفاءاته نسبة علاج المرضى النفسيين في كثير من الحالات . وقد كان له دور كبير في تطوير أساليب العلاج التي بدأ بعض الناس ليكتسب بعض النضج حتى يكون المستقبل أفضل من الماضي . فالحاضر والمستقبل يعتمدان على تعلم عادات جديدة وطرق جديدة للنظر إلى الأمور . "المشاكل القديمة .

ببساطة ليس هناك أي مستقبل في الحفر المستمر في الماضي . . . المشكلة العاطفية الأساسية لها نفس القاسم المشترك لدى كل مريض. وهذا القاسم المشترك هو أن المريض قد نسي كيف، أو ربما لم يتعلم أبداً كيف، يتحكم في تفكيره الحالي لتحقيق المتعة.

(جون أ. شندلر، كيف تعيش 365 يوماً في السنة، إنجليوود كليفس، نيوجيرسي ، برنتيس هول، إنك.)

دع الكلاب النائمة ترقد بسلام

حقيقة أن هناك ذكريات "مدفونة" في اللاوعي عن إخفاقات الماضي ، والتجارب غير السارة والمؤلمة ، لا تعني أنه يجب "استخراجها" أو كشفها أو فحصها من أجل إحداث تغييرات في الشخصية . كما أشرنا سابقاً ، يتم تعلم جميع المهارات عن طريق التجربة والخطأ، وذلك عن طريق إجراء تجربة، وإغفال العلامة، والتذكر الواعي لدرجة الخطأ، وإجراء التصحيح في التجربة التالية -حتى يتم تحقيق "النجاح" أو النجاح في النهاية . تم إنجاز المحاولة. يتم بعد ذلك تذكر نمط التفاعل الناجح ، أو تذكره، و "تقليده" في التجارب المستقبلية . وينطبق هذا على الرجل الذي يتعلم رمي حدوة الحصان، أو رمي السهام، أو الغناء، أو قيادة السيارة، أو لعب الجولف ، أو الانسجام اجتماعياً مع البشر الآخرين ، أو أي مهارة أخرى. وينطبق هذا أيضاً على "الجرذ الميكانيكي" الذي يتعلم طريقه عبر المتاهة . وهكذا فإن جميع الآليات المؤازرة، بطبيعتها، تحتوي على

"ذكريات" أخطاء الماضي والإخفاقات والتجارب المؤلمة والسلبية . هذه التجارب السلبية لا تعيق عملية التعلم، بل تساهم فيها، طالما تم استخدامها بشكل صحيح باعتبارها "بيانات تغذية راجعة سلبية"، ويُنظر إليها على أنها انحرافات عن الهدف الإيجابي المنشود .

ومع ذلك، بمجرد التعرف على الخطأ على هذا النحو، وإجراء تصحيح المسار، فمن المهم بنفس القدر أن يتم نسيان الخطأ بشكل واعي، وتذكر المحاولة الناجحة و "الإصرار عليها".

إن ذكريات إخفاقات الماضي هذه لا تضر طالما أن تفكيرنا الواعي واهتمامنا يتركز على الهدف الإيجابي المطلوب تحقيقه. لذلك، من الأفضل ترك هذه الكلاب النائمة تكذب.

كانت أخطائنا، وأخطائنا، وإخفاقاتنا، وحتى إذلالنا في بعض الأحيان، خطوات ضرورية في عملية التعلم. ومع ذلك، كان من المفترض أن تكون وسيلة لتحقيق غاية وليست غاية في حد ذاتها. عندما خدموا غرضهم، يجب أن ننسى. إذا ركزنا على الخطأ بوعي، أو شعرنا بوعي بالذنب تجاه الخطأ، واستمرينا في توبيخ أنفسنا بسببه، فإن الخطأ أو الفشل نفسه يصبح -عن غير قصد- "الهدف" الذي يتم الاحتفاظ به بوعي في الخيال والذاكرة. أتعس البشر هو ذلك الإنسان الذي يصر على أن يعيش الماضي مراراً وتكراراً في مخيلته -ينتقد نفسه باستمرار على أخطاء الماضي -يدين نفسه باستمرار على خطايا الماضي.

لن أنسى أبداً إحدى مريضاتي التي عذبت نفسها بماضيها التعيس، لدرجة أنها دمرت أي فرصة للسعادة في الوقت الحاضر. لقد عاشت لسنوات في مرارة وتحفظ، كنتيجة مباشرة لشعرها الخطير الذي جعلها تتجنب الناس، وتطور على مر السنين شخصية كانت مقززة، وسلطوية، ومنضبطة تماماً ضد العالم وكل شيء فيه. هو -هي. لم يكن لديها أصدقاء لأنها تخيلت أنه لن يكون أحد ودوداً مع شخص يبدو "فظيحاً" جداً. لقد تجنبت الناس عمداً، أو ما هو أسوأ من ذلك، كانت تنفر الناس باستمرار بموقفها الدفاعي الحامض. عالجت الجراحة مشكلتها الجسدية . حاولت إجراء التعديل والبدء في العيش مع الناس

في وثام وودود، لكنها وجدت أن تجاربها السابقة ظلت تعترض طريقها، شعرت أنه على الرغم من مظهرها الجديد، إلا أنها لا تستطيع تكوين صداقات وتكون سعيدة لأنه لن يسامحها أحد على ما كانت عليه قبل العملية. لقد انتهى بها الأمر إلى ارتكاب نفس الأخطاء التي ارتكبتها من قبل وكانت غير سعيدة كما كانت دائماً. لم تبدأ الحياة حقاً حتى تعلمت التوقف عن إدانة نفسها لما كانت عليه في الماضي، والتوقف عن إعادة إحياء كل الأحداث المؤسفة التي جلبتها إلى مكتبي لإجراء عملية جراحية في مخيلتها.

إن انتقاد نفسك باستمرار بسبب أخطاء وأخطاء الماضي لا يساعد في تحسين الأمور، ولكنه من ناحية أخرى يميل إلى إدامة السلوك ذاته الذي قد تغيره. يمكن لذكريات إخفاقات الماضي أن تؤثر سلبيًا على الأداء الحالي، إذا ركزنا عليها واستنتجنا بحماقة! -فشلت بالأمس -وبالتالي فإنني سأفشل مرة أخرى اليوم." ومع ذلك، فإن هذا لا "يثبت" أن أنماط رد الفعل اللاواعية لديها أي قوة في حد ذاتها للتكرار وإدامة نفسها، أو أن جميع ذكريات الفشل المدفونة يجب "استئصالها" قبل أن يتم تغيير السلوك. إذا وقعنا ضحية، فذلك من خلال عقلنا الواعي المفكر، وليس من خلال "اللاوعي". لأنه من خلال الجزء المفكر من شخصيتنا نستخلص النتائج، ونختار "صور الأهداف" التي يجب أن نركز عليها. في اللحظة التي نغير فيها رأينا، ونتوقف عن إعطاء السلطة للماضي، فإن الماضي بأخطائه يفقد سلطته علينا.

تجاهل إخفاقات الماضي والمضي قدمًا

وهنا مرة أخرى، يقدم التنويم المغناطيسي دليلاً مقنعًا. عندما يتم إخبار زهرة المنجد الخجولة والخجولة بالتنويم المغناطيسي، ويعتقد أو "يعتقد" أنه خطيب جريء وواثق من نفسه، فإن أنماط رد فعله تتغير على الفور. وهو يتصرف حاليًا كما يعتقد حاليًا.

وينصب اهتمامه بالكامل على الهدف الإيجابي المنشود، ولا يفكر أو يفكر على الإطلاق في إخفاقات الماضي.

تقول دوروثيا براند في كتابها الساحر، استيقظ وعش، إن هذه الفكرة الواحدة مكنتها من أن تصبح أكثر إنتاجية

وناجحة ككاتبة، وتستفيد من المواهب والقدرات التي لم تكن تعلم أنها تمتلكها من قبل. لقد شعرت بالفضول والدهشة بعد أن شاهدت عرضًا للتنويم المغناطيسي. ثم قرأت جملة واحدة كبتها عالم النفس ف. م.ه

مايرز التي تقول أنها غيرت حياتها كلها. الجملة التي كتبها مايرز أوضحت ذلك. المواهب والقدرات التي أظهرها الأشخاص المنومون كانت بسبب "تطهير الذاكرة" من إخفاقات الماضي نأء وجودهم في حالة التنويم المغناطيسي. إذا كان هذا ممكناً تحت التنويم المغناطيسي، سألت الانسة براندي نفسها -إذا كان الناس العاديون يحملون في داخلهم المواهب والقدرات والقوى التي يحتفظون بها ولا يستخدمونها لمجرد ذكريات إخفاقات الماضي -لماذا لا يستطيع شخص في حالة اليقظة أن يفعل ذلك؟ استخدام هذه القوى نفسها من خلال تجاهل إخفاقات الماضي و"التصرف كما لو كان من المستحيل الفشل؟" لقد عقدت العزم على تجربتها. كانت تتصرف على افتراض أن القوى والقدرات موجودة -وأنها تستطيع استخدامها -فقط إذا مضت قدمًا و "تصرفت كما لو" -بدلاً من التصرف بطريقة فاترة.

في غضون عام، زاد إنتاجها ككاتبة عدة مرات. وكذلك كانت مبيعاتها. وكانت النتيجة المفاجئة أنها اكتشفت موهبة الخطابة أمام الجمهور، وأصبح الطلب عليها كبيراً كمحاضرة ، واستمتعت بها، في حين أنها لم تظهر في السابق أي موهبة في إلقاء المحاضرات فحسب، بل كرهتها بشدة.

طريقة برتراند راسل

يقول برتراند راسل في كتابه "الاستيلاء على السعادة" : "لم أولد سعيداً . عندما كنت طفلاً، كانت ترينميتي المفضلة: "سئمت الأرض ومثقلة بخطيئتي". ... في مرحلة المراهقة، كرهت الحياة وكنت باستمرار على وشك الانتحار، ولكن الرغبة في معرفة المزيد من الرياضيات كانت تمنعني من ذلك. أما الآن، على العكس من ذلك، فأنا أستمتع بالحياة، ويمكنني أن أقول ذلك تقريباً مع كل عام يمر، أستمتع به أكثر... ويرجع ذلك إلى حد كبير إلى تضاؤل الانشغال بنفسي.

مثل الآخرين الذين تلقوا تعليمًا بيوريتانيًا، كنت معتادًا على التأمل في خطاياي وحمقاتي وغيوبي. لقد بدت لنفسي -وبحق بلا شك- نموذجًا بنائًا. تدريجيًا تعلمت أن أكون غير ميالٍ بنفسي وأوجه قصوري ؛ لقد جنّت

"لتركيز انتباهي بشكل متزايد على الأشياء الخارجية: حالة العالم، وفروع المعرفة المختلفة، والأفراد الذين شعرت تجاههم بالعاطفة." (برتراند راسل، غزو السعادة، نيويورك، شركة ليفرايت للنشر.)

ويصف في نفس الكتاب طريقته في تغيير أنماط ردود الفعل التلقائية بناءً على معتقدات خاطئة. "من الممكن تمامًا التغلب على الاقتراحات الطفولية للاوعي، وحتى تغيير محتويات اللاوعي، من خلال استخدام النوع الصحيح من التقنية. عندما تبدأ في الشعور بالندم على فعل يخبرك عقلك بأنه ليس شريراً، افحص أسباب شعورك بالندم، وأقنع نفسك بالتفصيل بسخافتها، ولتكن معتقداتك الواعية حية ومؤكدة بحيث تترك انطباًغاً في لاوعيك قوياً بما يكفي للتعامل مع الانطباعات التي تتركها ممرضتك أو والدتك عندما كنت رضيعاً.

فلا تكتفوا بالتناوب بين لحظات العقلانية ولحظات اللاعقلانية. انظر إلى اللاعقلانية عن كثب مع التصميم على عدم احترامها وعدم السماح لها بالسيطرة عليك. كلما دفعت أفكاراً أو مشاعر حمقاء إلى وعيك، اقتلعها من جذورها، وافحصها، وارفضها. لا تسمح لنفسك أن تبقى مخلوقاً متذبذباً، يتأرجح نصفه بالعقل ونصفه الآخر بحماقة طفولية....

"ولكن إذا كان للتمرد أن ينجح في تحقيق السعادة الفردية وفي تمكين الإنسان من العيش بشكل ثابت وفقاً لمعيار واحد، وعدم التأرجح بين معيارين، فمن الضروري أن يفكر ويشعر بعمق بشأن ما يقوله له عقله.

معظم الرجال، عندما يتخلصون بشكل سطحي من خرافات طفولتهم، يعتقدون أنه لم يعد هناك ما يمكن القيام به.

إنهم لا يدركون أن هذه الخرافات لا تزال كامنة تحت الأرض. عندما يتم التوصل إلى قناعة عقلانية، فمن الضروري التعمق فيها، ومتابعة عواقبها، والبحث في النفس عن أي معتقدات تتعارض مع القناعة الجديدة قد تبقى لولا ذلك. . . ما أفتخره هو أنه يجب على الإنسان أن يتخذ قراره مع التركيز على ما يعتقد عقلانياً، ويجب ألا يسمح أبداً للمعتقدات غير العقلانية المخالفة بالمرور دون معارضة أو السيطرة عليها.

له، مهما كان مختصراً. إنها مسألة تفكير مع نفسه في تلك اللحظات التي يميل فيها إلى أن يصبح طفولياً، لكن التفكير، إذا كان مؤكداً بما فيه الكفاية، قد يكون قصيراً جداً.

الأفكار تتغير، ليس بالإرادة، بل بأفكار أخرى

يمكن ملاحظة أن أسلوب برتراند راسل في البحث عن الأفكار التي لا تتفق مع بعض القنوات العميقة، هو في الأساس نفس الأسلوب الذي تم اختياره سريريًا وحقق نجاحًا مذهلاً بواسطة بريسكوت ليكي. تتمثل طريقة ليكي في جعل الشخص "يرى" أن بعض المفاهيم السلبية الخاصة به لا تتوافق مع بعض المعتقدات الأخرى الراضية. يعتقد Leclcy أنه من المتأصل في طبيعة "العقل" نفسه، أن جميع الأفكار والمفاهيم التي تشكل المحتوى الإجمالي "للشخصية" يجب أن تبدو متسقة مع بعضها البعض. إذا تم الاعتراف بشكل واعي بعدم اتساق فكرة معينة، فيجب رفضها.

كان أحد مرضاي بائعاً كان "خائفاً حتى الموت" عندما طلب "الصور الكبيرة". تم التغلب على خوفه وعصبيته في جلسة استشارية واحدة فقط، سألته خلالها: "هل يمكنك أن تجلس على أطرافك الأربعة وتزحف إلى مكتب الرجل، ساجداً أمام شخصية أعلى منك؟"

"يجب أن أقول لا!" كان خشناً.

"ثم، لماذا تذلل عقلياً والزحف؟"

سؤال آخر: "هل ستذهبين إلى مكتب رجل ويدك ممدودة مثل المتسول وتطلبين سنناً مقابل فنجان قهوة؟"

"بالتأكيد لا."

"ألا ترى أنك تفعل الشيء نفسه بشكل أساسي، عندما تنشغل بشكل مفرط بشأن ما إذا كان سيوافق عليك أم لا؟ ألا ترى أنك تمد يدك متوسلاً حرفياً للحصول على موافقته وقبوله". أنت كشخص؟"

وجد ليكي أن هناك "رافعتين" قويتين لتغيير المعتقدات والمفاهيم. هناك قنوات "قياسية" يتمسك بها الجميع تقريباً. وهي (١) الشعور

أو الاعتقاد بأن المرء قادر على القيام بنصيبه، والتمسك بجزءه من الجذع، وممارسة قدر معين من الاستقلال و(2) الاعتقاد بأن هناك "شيئًا" بداخلك لا ينبغي السماح له بالمعاناة من الإهانات.

افحص معتقداتك وأعد تقييمها

أحد الأسباب التي تذهب قوة التفكير العقلاني

غير المعترف به هو أنه نادرا ما يستخدم.

تتبع اعتقادك بنفسك، أو اعتقادك بالعالم، أو بالأشخاص الآخرين، والذي يقف وراء سلوكك السلبي.

هل "يحدث شيء ما دائمًا" ليجعلك تفوت الفرصة عندما يبدو النجاح في متناول يدك؟ ربما تشعر سرًا بأنك "لا تستحق" النجاح، أو أنك لا تستحقه. هل أنت مريض في سهولة حول الآخرين. ربما تعتقد أنك أدنى منهم، أو أن الآخرين في حد ذاته عدائيون وغير ودودين. هل تشعر بالقلق والخوف دون سبب وجيه في موقف آمن نسبيًا؟ ربما تعتقد أن العالم الذي تعيش فيه مكان معادٍ وغير ودي وخطير، أو أنك "تستحق العقاب".

تذكر أن السلوك والشعور ينبعان من الإيمان.

لاستئصال المعتقد المسؤول عن مشاعرك وسلوكك، اسأل نفسك "لماذا؟" هل هناك مهمة ما ترغب في

القيام بها، أو قناة ما ترغب في التعبير عن نفسك فيها، ولكنك تشعر بأنك "لا تستطيع"؟ اسأل نفسك "لماذا؟"

"لماذا أعتقد أنني لا أستطيع؟"

ثم اسأل نفسك: "هل هذا الاعتقاد مبني على حقيقة فعلية؟"

-أو على ظن -أو على استنتاج باطل؟"

ثم اسأل نفسك الأسئلة:

1. هل هناك أي سبب منطقي لمثل هذا الاعتقاد؟

2. هل يمكن أن أكون مخطئا في هذا الاعتقاد؟

3. هل سأتوصل إلى نفس النتيجة بشأن شخص آخر في وضع مماثل؟

4. لماذا يجب علي الاستمرار في التصرف والشعور كما لو كان هذا صحيحًا إذا لم

يكن هناك سبب وجيه للاعتقاد به؟

تمر بهذه الأسئلة عرضًا. يتصارع معهم. فكّر مليًا فيهما. كن عطفًا تجاههم. هل يمكنك أن ترى أنك قد عت نفسك وبعث نفسك على المكشوف - ليس

إذا كان الأمر كذلك، حاول إثارة بعض السخط، أو حتى الغضب. يمكن أن يكون السخط والغضب أحيانًا بمثابة محررين من الأفكار الخاطئة.

ألفريد أدلر "غضب" من نفسه ومن معلمه وتمكن من التخلص من تعريف سلبي لنفسه. هذه التجربة ليست غير شائعة.

قال أحد المزارعين المسنين إنه أقلع عن التبغ إلى الأبد في أحد الأيام عندما اكتشف أنه ترك التبغ في منزله. بدأ في السير لمسافة ميلين من أجل ذلك. وفي الطريق "رأى" أنه "يُستغل" بطريقة مهيبة من قبل العادة. لقد غضب واستدار وعاد إلى الحقل ولم يدخن مرة أخرى.

وقال كلارنس دارو، المحامي الشهير، إن نجاحه بدأ في اليوم الذي "غضب فيه" عندما حاول الحصول على رهن عقاري بمبلغ 2000 دولار لشراء منزل. وبينما كانت الصفقة على وشك الانتهاء، تحدثت زوجة المُقرض وقالت: "لا تكن مغفلًا، فهو لن يحصل أبدًا على ما يكفي من المال لسداد المبلغ". دارو نفسه كان لديه شكوك جدية حول نفس الشيء. ولكن "حدث شيء ما" عندما سمع ردها. أصبح ساخطًا على المرأة وعلى نفسه، وقرر أنه سيكون ناجحًا.

كان لصديقي رجل أعمال تجربة مماثلة جدًا. بعد فشله في سن الأربعين، كان يشعر بالقلق باستمرار بشأن "كيف ستسير الأمور"، وحول أوجه القصور لديه، وما إذا كان سيكون قادرًا على إكمال كل مشروع تجاري أم لا. كان خائفًا وقلقًا، وكان يحاول شراء بعض الآلات بالدين، عندما اعترضت زوجة الرجل. ولم تكن تعتقد أنه سيكون قادرًا على دفع ثمنها يومًا ما. في البداية تبددت آماله. ولكن بعد ذلك أصبح ساخطًا. من كان ليتم دفعه بهذه الطريقة؟ من كان ليتسلل عبر العالم، خائفًا باستمرار من الفشل؟ لقد أيقظت التجربة "شيئًا ما" بداخله - "نفسًا جديدة" - وعلى الفور رأى أن ملاحظة هذه المرأة، بالإضافة إلى آرائه الخاصة عن نفسه، كانت إهانة لهذا "الشيء". ولا توجد "طريقة" لتحقيق ما أراد. ولكن

لقد وجد طريقة -وفي غضون ثلاث سنوات كان أكثر نجاحًا مما كان يحلم به -ليس في عمل واحد، بل في ثلاثة أعمال.

قوة الرغبة العميقة

الفكر العقلاني، ليكون فعالاً في تغيير الاعتقاد والكينونة

السلوك يجب أن يكون مصحوبًا بمشاعر ورغبة عميقة.

تصور لنفسك ما تريد أن تكون عليه وما تريد أن تمتلكه، وافترض للحظة أن مثل هذه الأشياء قد تكون ممكنة.

الرغبة عميقة في هذه الأشياء، كن متحمسًا لهم، أسهب في التفكير فيها، واستمر في تناولها في عقلك. معتقداتك السلبية الحالية تشكلت من خلال الفكر والمشاعر. قم بتوليد ما يكفي من العاطفة أو الشعور العميق وستقوم أفكارك وأفكارك الجديدة بإلغائها.

إذا قمت بتحليل هذا ستري أنك تستخدم عملية كنت تستخدمها كثيرًا من قبل -تقلق! والفرق الوحيد هو أنك تغير أهدافك من السلبية إلى الإيجابية. عندما تقلق، فإنك تتخيل أولاً نتائج أو أهدافاً مستقبلية غير مرغوب فيها بوضوح شديد في مخيلتك، أنت لا تستخدم أي جهد أو قوة الإرادة، لكنك تستمر في التركيز على "النتيجة النهائية". تستمر في التفكير في الأمر -والتفكير فيه -وتتخيله لنفسك على أنه "احتمال". أنت تلعب بفكرة أن هذا "قد يحدث".

هذا التكرار المستمر والتفكير في "الاحتمالات" يجعل النتيجة النهائية تبدو "حقيقية" أكثر فأكثر بالنسبة لك. وبعد فترة من الوقت، تتولد المشاعر المناسبة تلقائيًا -كالخوف والقلق والإحباط -وكلها مناسبة للنتيجة النهائية غير المرغوب فيها التي تقلقك. الآن قم بتغيير "صورة الهدف" وستتمكن بسهولة من توليد "مشاعر جيدة". إن تصور نفسك باستمرار والتفكير في النتيجة النهائية المرغوبة سيجعل الإمكانية تبدو أكثر واقعية -ومرة أخرى سيتم توليد مشاعر الحماس والابتهاج والتشجيع والسعادة تلقائيًا. قال الدكتور نايت دنلاب: "في تكوين عادات عاطفية "جيدة"، وفي التخلص من العادات "السيئة"، علينا أن نتعامل في المقام الأول مع الفكر وعادات التفكير. "كما يفكر الرجل في قلبه، كذلك هو."

ما يمكن للفكر العقلاني أن يفعله وما لا يمكنه فعله

تذكر أن آليتك التلقائية يمكن أن تعمل بسهولة مثل "آلية الفشل" مثل "آلية النجاح"، اعتمادًا على الملائمات التي تقدمها لها للمعالجة، والأهداف التي حددتها لها. إنها في الأساس آلية لتحقيق الهدف. الأهداف التي يعمل عليها متروك لك. الكثير منا، دون وعي أو عن غير قصد، من خلال اتخاذ مواقف سلبية وتصوير الفشل لأنفسنا بشكل معتاد في مخيلتنا، وضعوا أهدافًا للفشل.

تذكر أيضًا أن آليتك التلقائية لا تفكر في البيانات التي تغذيها بها ولا تشكك فيها. إنه يعالجها فقط ويتفاعل معها بشكل مناسب.

ومن المهم جدًا أن تُعطى الآلية التلقائية حقائق حقيقية تتعلق بالبيئة. هذه هي وظيفة الفكر العقلاني الواعي: معرفة الحقيقة، وتكوين التقييمات والتقديرات والآراء الصحيحة. وفي هذا الصدد، يميل معظمنا إلى التقليل من تقدير أنفسنا والمبالغة في تقدير طبيعة الصعوبة التي تواجهنا. قال إميل كوي: "فكر دائمًا في ما عليك القيام به على أنه سهل وسيصبح كذلك".

يقول عالم النفس دانييل ديليو جوسلين: "لقد قمت بتجارب مكثفة لاكتشاف الأسباب الشائعة لهذا الجهد الواعي الذي يجمد العقل المفكر". "من الناحية العملية، يبدو دائمًا أن هذا يرجع إلى الميل إلى المبالغة في صعوبة وأهمية أعمالك العقلية، وأخذها على محمل الجد والخوف من أن يجدوك غير قادر. الأشخاص الذين يتمتعون بالفصاحة في المحادثات غير الرسمية يصبحون بلهاء عندما يعتلون منصة المتحدث. ... "عليك ببساطة أن تتعلم أنه إذا كنت تستطيع إثارة اهتمام جارك، فيمكنك أن تثير اهتمام جميع الجيران، أو العالم، ولا تتجمد بسبب الأحجام." (دانيال ديليو جوسلين: لماذا تتعب؟ نيويورك، لونجمانز، جرين آند كو، إنك).

أنت لا تعرف أبدًا حتى تحاول

إنها مهمة الفكر العقلاني الواعي أن يفحص ويحلل الرسائل الواردة، ليقلل ما هو صحيح ويرفض ما هو غير صحيح. يتم رمي الكثير من الناس

من خلال ملاحظة أحد الأصدقاء بالصدفة - "أنت لا تبدو جيدًا هذا الصباح". إذا تم رفضهم أو تجاهلهم من إق شخص ما، فإنهم "يبتلعون" بشكل أعمى "حقيقة" أن هذا يعني أنهم شخص أقل شأنًا. يتعرض معظمنا لاقتراحات سلبية كل يوم. إذا كان عقلنا الواعي يعمل ويقوم بعمله، فلا يتعين علينا أن نقبله بشكل أعمى. "ليس الأمر كذلك بالضرورة،" هو شعار جيد.

إنها مهمة العقل العقلاني الواعي أن يتوصل إلى استنتاجات منطقية وصحيحة. "لقد فشلت مرة واحدة في الماضي، لذلك من المحتمل أن أفشل في المستقبل،" ليست منطقية ولا عقلانية. إن استنتاج "لا أستطيع" مقدمًا، دون المحاولة، وفي غياب أي دليل على عكس ذلك، ليس عقلانيًا. يجب أن نكون أشبه بالرجل الذي سُئل عما إذا كان يستطيع العزف على البيانو. قال: "لا أعرف". "ماذا تقصد أنك لا تعرف؟" "أنا لم أحاول أبدا."

قرر ما تريد، وليس ما لا تريده

إنها مهمة الفكر العقلاني الواعي أن تقرر ما تريد، وأن تختار الأهداف التي ترغب في تحقيقها، وأن تركز عليها بدلاً من التركيز على ما لا تريده. إن قضاء الوقت والجهد في التركيز على ما لا تريده ليس أمرًا عقلانيًا. عندما كان الرئيس أيزنهاور هو الجنرال أيزن هاور في الحرب العالمية الثانية، سُئل عن التأثير الذي كان سيحدث على قضية الحلفاء إذا تم إرجاع قوات الغزو إلى البحر من شواطئ إيطاليا؟ قال: "كان من الممكن أن يكون الأمر سيئًا للغاية، لكنني لم أسمح لعقلي أبدًا بالتفكير بهذه الطريقة".

ابقي عينك على الكورة

إنها مهمة عقلك الواعي أن تولي اهتمامًا صارمًا للمهمة التي تقوم بها، ولما تفعله وما يجري حولك حتى تتمكن هذه الرسائل الحسية الواردة من إبقاء آليتك التلقائية المطلعة حاليًا على البيئة وتسمح لها بذلك. للرد بشكل عفوي. في لغة البيسبول، يجب عليك "إبقاء عينك على الكرة".

ومع ذلك، فهي ليست مهمة عقلك العقلاني الواعي،

لإنشاء أو "القيام" بالمهمة التي بين يديك. نحن نواجه المشاكل عندما نهمل استخدام التفكير الواعي " بالطريقة التي من المفترض أن نستخدمه بها، أو عندما نحاول استخدامه بطريقة لم يكن من المفترض أن نستخدمها أبدًا. لا يمكننا إخراج الفكر الإبداعي من آلية الإبداع من خلال بذل جهد واعي. لا يمكننا "القيام بالمهمة التي يتعين القيام بها من خلال بذل جهود واعية مجهدة. ولأننا نحاول ولا نستطيع، نصبح قلقين، قلقين، محبطين. الآلية التلقائية غير واعية. لا يمكننا أن نرى العجلات تدور. إلا يمكننا معرفة ما يحدث تحت السطح. ولأنه يعمل بشكل عفوي في الاستجابة للاحتياجات الحالية والحالية، فلا يمكن أن يكون لدينا أي إشعار أو ضمان معتمد مسبقًا بأنه سيأتي بالإجابة. نحن مجبرون على اتخاذ موقف الثقة. و فقط من خلال الثقة والعمل يمكننا أن نستقبل الآيات والعجائب. باختصار، الفكر العقلاني الواعي يختار الهدف، وجمع المعلومات، ويستنتج، و يقيم، و يقدر، و يحرك العجلات. ومع ذلك، فهي ليست مسؤولة عن النتائج. يجب علينا أن نتعلم كيفية القيام بعملنا، والتصرف وفقًا لأفضل الافتراضات المتاحة، وترك النتائج لتعتني بنفسها.

نقطة لتذكّر

(أملًا)

- 5.
- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

تاريخ الحالة:

الفصل السادس

الاسترخاء والسماح الخاص بك

آلية النجاح تعمل من أجلك

أصبحت كلمة "الإجهاد" مؤخرًا كلمة شائعة في لغتنا. نحن نتحدث عن هذا باعتباره عصر التوتر. أصبح القلق والقلق والأرق وقرحة المعدة مقبولاً كجزء ضروري من العالم الذي نعيش فيه.

ومع ذلك، فأنا مقتنع بأن الأمر لا يجب أن يكون على هذا النحو. يمكننا أن نريح أنفسنا من قدر كبير من الاهتمام والقلق والقلق، إذا استطعنا إلا أن ندرك الحقيقة البسيطة، وهي أن خالقنا قد وضع لنا أحكامًا كافية لنعيش بنجاح في هذا العصر أو أي عصر آخر من خلال تزويدنا بروح إبداعية مدمجة آلية.

مشكلتنا هي أننا نتجاهل آلية الإبداع التلقائي ونحاول أن نفعل كل شيء ونحل جميع مشاكلنا عن طريق التفكير الواعي، أو "تفكير الدماغ الأمامي".

يشبه الدماغ الأمامي "مشغل" الدماغ الإلكتروني، أو أي نوع آخر من الآليات المؤازرة. مع الدماغ الأمامي نفكر بالرقم 1، ونشعر بإحساسنا بهويتنا. مع الدماغ الأمامي نمارس الخيال، أو نضع الأهداف. نحن نستخدم الدماغ الأمامي لجمع المعلومات، وإبداء الملاحظات، وتقييم البيانات الحسية الواردة، وإصدار الأحكام.

لكن الدماغ الأمامي لا يستطيع أن يخلق. فهو لا يستطيع "القيام" بالمهمة التي يتعين القيام بها، مثلما لا يستطيع مشغل الدماغ الإلكتروني "القيام" بالعمل.

إنها مهمة الدماغ الأمامي لطرح المشاكل وتحديدها

ولكن بطبيعتها لم يتم تصميمها أبدًا لحل المشكلات.

لا تكن حذرًا جدًا

ومع ذلك، فإن هذا هو بالضبط ما يحاول الإنسان المعاصر حل جميع مشكلاته عن طريق التفكير الواعي. أخبرنا يسوع أن الإنسان لا يستطيع أن يضيف إلى قامته ذراعاً واحدة عن طريق "التفكير". يخبرنا الدكتور وينر اليوم أن الإنسان لا يستطيع حتى إجراء عملية بسيطة مثل التقاط سيجارة من على الطاولة بالفكر الواعي أو "الإرادة".

ولأن الإنسان المعاصر يعتمد بشكل كامل تقريبًا على دماغه الأمامي، فإنه يصبح حذرًا للغاية، وقلقًا جدًا، وخائفًا للغاية من "النتائج"، ونصيحة يسوع "ألا تفكر في الغد"، أو نصيحة القديس بولس بأن يكون "حذرًا في أي شيء"، يعتبر هراء غير عملي.

ومع ذلك، فهذه هي بالضبط النصيحة التي قدمها لنا ويليام جيمس، عميد علماء النفس الأمريكيين، منذ سنوات، لو استمعنا إليه. قال في مقالته الصغيرة "إنجيل الاسترخاء" إن الإنسان المعاصر متوتر للغاية، وقلق للغاية بشأن النتائج، وقلق للغاية (كان ذلك في عام 1899)، وأن هناك طريقة أفضل وأسهل. "إذا أردنا أن تكون سلاسل أفكارنا وإرادتنا غزيرة ومتنوعة وفعالة، فيجب علينا أن نكتسب عادة تحريرها من التأثير المثبط للتفكير فيها، والانشغال الأناني بنتائجها. مثل هذه العادة، مثل العادات الأخرى، إن الحكمة والواجب واحترام الذات، ومشاعر الطموح ومشاعر القلق، لها بالطبع دور ضروري لتلعبه في حياتنا.

لكن احصرها بقدر ما هو مناسب في المناسبات التي تتخذ فيها قراراتك العامة وتقرر خطط حملتك، واحفظها بعيدًا عن التفاصيل. عندما يتم التوصل إلى قرار ويصبح التنفيذ هو أمر اليوم، تجاهل كل المسؤولية تمامًا واهتم بالنتيجة. باختصار، قم بفك أجهزتك الفكرية والعملية، ودعها تنطلق بحرية؛ والخدمة التي ستقدمها لك ستكون أفضل بمرتين. (وليام جيمس، عن الاحتياطات الحيوية، شركة هنري هولت وشركاه، نيويورك.)

النصر بالاستسلام

لاحقًا، في محاضرات جيفورد الشهيرة، استشهد جيمس بمثال تلو الآخر لأشخاص حاولوا دون جدوى لسنوات تخليص أنفسهم من القلق والقلق والدونية والشعور بالذنب، من خلال بذل جهود واعية، ليجدوا أن النجاح جاء أخيرًا عندما بذلوا قصارى جهدهم. صعدوا إلى النضال بوعي، وتوقفوا عن محاولة حل مشاكلهم بالفكر الواعي.

قال جيمس: "في ظل هذه الظروف، فإن الطريق إلى النجاح، كما يشهد عليه عدد لا يحصى من الروايات الشخصية الحقيقية، هو... الاستسلام... السلبية، وليس النشاط والاسترخاء، وليس النية، يجب أن تكون هي القاعدة الآن. ارفع مستوى الشعور بالمسؤولية، وتخلص من قبضتك، وتنازل عن الاهتمام بمصيرك لقوى أعلى، وكن غير مهالي حقًا بما سيحدث لكل شيء.

إنه مجرد إعطاء نفسك المتشجعة راحة، وإيجاد أن الذات الأعظم موجودة ... هناك. إن النتائج، سواء كانت بطيئة أو مفاجئة، أو كبيرة أو صغيرة، للتفاؤل والتوقع المشتركين، وهي ظاهرة التجدد التي تنجم عن التخلي عن الجهد، تظل حقائق في الطبيعة البشرية.

(وليام آي إيمز، أصناف الخبرة الدينية، نيويورك، لونجمانز، جرين آند كومباني.)

سر التفكير الإبداعي والتنفيذ الإبداعي: إن إثبات صحة ما قلناه يمكن رؤيته في تجربة الكتاب والمخترعين وغيرهم من المبدعين. يخبروننا دائمًا أن الأفكار الإبداعية لا يتم التفكير فيها بشكل واعٍ من خلال تفكير الدماغ الأمامي، ولكنها تأتي تلقائيًا وعفويًا، إلى حد ما مثل صاعقة من اللون الأزرق، عندما يتخلى العقل الواعي عن المشكلة وينخرط في التفكير في شيء آخر. هذه الأفكار الإبداعية لا تأتي طوعاً أو كرها دون بعض التفكير الواعي الأولي حول المشكلة. تشير جميع الأدلة إلى استنتاج مفاده أنه من أجل الحصول على "الإلهام" أو "الإلهام" يجب على الشخص أولاً أن يكون مهتمًا بشدة بحل مشكلة معينة، أو الحصول على إجابة معينة. يجب عليه أن يفكر في الأمر بوعي، وأن يجمع كل المعلومات الممكنة

" الحدس،"

حول هذا الموضوع، والنظر في جميع مسارات العمل الممكنة. وقبل كل شيء، يجب أن تكون لديه رغبة ملحة في حل المشكلة. ولكن بعد أن حدد المشكلة، ورأى في مخيلته النتيجة النهائية المرجوة، وحصل على ما يستطيع من معلومات وحقائق، فإن المزيد من النضال والقلق والقلق عليها لا يساعد، بل يبدو أنه يعيق الحل.

قال فيهر، العالم الفرنسي الشهير، إن كل أفكاره الجيدة تقريبًا جاءت إليه عندما لم يكن منخرطًا بشكل فعال في العمل على مشكلة ما، وأن معظم اكتشافات معاصريه تم إجراؤها عندما كانوا بعيدًا عن مقاعد عملهم، إذا جاز التعبير .

ومن المعروف أنه عندما تم وضع توماس أ. إديسون في وضع حرج بسبب مشكلة ما، كان يستلقي ويأخذ قيلولة قصيرة.

كتب تشارلز داروين، وهو يحكي كيف جاء إليه وميض حدسي فجأة، بعد أشهر من فشل التفكير الواعي في إعطائه الأفكار التي يحتاجها لكتاب أصل الأنواع ، "أستطيع أن أتذكر نفس البقعة في الطريق، بينما كنت في عربتي ، عندما أسعدني أن الحل حدث لي.

كتب لينوكس رايلي لوهو، الرئيس السابق لشركة National Broad casting Company، ذات مرة مقالًا يحكي فيه كيف جاءت إليه الأفكار التي ساعدته في مجال الأعمال . "أعتقد أن الأفكار تأتي بسهولة أكبر عندما تقوم بشيء يبقي العقل في حالة تأهب دون وضع الكثير من الضغط عليه. مثل الحلاقة، أو قيادة السيارة، أو نشر اللوح الخشبي، أو صيد الأسماك أو الصيد، على سبيل المثال.

أو المشاركة مع أحد الأصدقاء في محادثة محفزة. بعض أفضل أفكاري جاءت من معلومات التقطتها بشكل عرضي ولا علاقة لها بعملتي على الإطلاق." ("يمكن لأي شخص أن يكون رجل أفكار،" المجلة الأمريكية، مارس، 1940)

قال سي جي سوتس، رئيس قسم الأبحاث في شركة جنرال إلكتريك، إن جميع الاكتشافات تقريبًا في مختبرات الأبحاث جاءت مجرد حدس خلال فترة من الاسترخاء، بعد فترة من التفكير المكثف وجمع الحقائق.

قال برتراند راسل: "لقد وجدت، على سبيل المثال، أنه إذا كان علي أن أكتب عن موضوع صعب إلى حد ما، فإن أفضل خطة هي أن أفكر فيه بكثافة كبيرة جدًا -وهي أعظم قوة أستطيع القيام بها -بضع ساعات أو أيام قليلة، وفي نهاية ذلك الوقت يصدر الأمر، إذا جاز التعبير، بالعمل

هو المضي قدما تحت الأرض. وبعد بضعة أشهر أعود بوعي إلى الموضوع وأجد أن العمل قد تم .
 إنق أن أكتشف هذه التقنية ، كنت أقضي الأشهر الفاصلة في القلق لأنني لم أحقق أي تقدم؛
 . (لقد وصلت إلى الحل سريعًا لهذا القلق، وضاعت الأشهر الفاصلة، بينما يمكنني الآن تكريسها
 لمساعي أخرى . " (برتراند راسل، غزو السعادة، نيويورك ، شركة ليفرايت للنشر

أنت "عامل مبدع"

الخطأ الذي نرتكبه هو افتراض أن عملية "التفكير غير الواعي" هذه مخصصة للكتاب
 والمخترعين و "العمال المبدعين" . نحن جميعًا عمال مبدعون ، سواء كنا ربات بيوت نعمل
 في المطبخ، أو مدرسين في المدارس، أو طلابًا، أو رجال مبيعات، أو رجال أعمال. لدينا
 جميعًا نفس "آلية النجاح" بداخلنا، وستعمل في حل المشكلات الشخصية، أو إدارة الأعمال ،
 أو بيع البضائع، تمامًا كما تفعل في كتابة القصة أو الاختراع. أوصى برتراند راسل بأن يستخدم
 قراءه نفس الطريقة التي استخدمها في كتاباته في حل مشاكلهم الشخصية الدنيوية . قال
 الدكتور جي بي راين من جامعة ديوك إنه يميل إلى الاعتقاد بأن ما نسميه "العبقرية" هو
 عملية؛ طريقة طبيعية يعمل بها العقل البشري على حل أي مشكلة ، ولكننا نخطئ في تطبيق
 مصطلح "العبقري" فقط عندما تستخدم العملية لكتابة كتاب أو رسم صورة .

سر السلوك "الطبيعي" والمهارة

يمكن لآلية النجاح بداخلك أن تعمل بنفس الطريقة لإنتاج "العمل الإبداعي" كما تعمل
 لإنتاج "الأفكار الإبداعية". إن المهارة في أي أداء، سواء كان ذلك في الرياضة، أو في العزف
 على البيانو ، أو في المحادثة، أو في بيع البضائع، لا تتمثل في التفكير المؤلم والواعي في كل
 فعل أثناء القيام به ، ولكن في الاسترخاء، وترك المهمة تقوم بنفسها من خلال أنت. الأداء
 الإبداعي هو عفوي و"طبيعي" مقارنة بالوعي الذاتي والمدرّوس . عازف البيانو الأكثر مهارة

في العالم، لا يمكن أبدًا أن يعزف مقطوعة موسيقية بسيطة إذا حاول أن يفكر بوعي في أي إصبع يجب أن يضرب أي مفتاح أثناء العزف . لقد فكر في هذا الأمر بوعي من قبل أثناء التعلم ، وتدريب عليه حتى أصبحت أفعاله تلقائية وشبيهة بالعادة. لقد كان قادرًا على أن يصبح مؤدًا ماهرًا فقط عندما وصل إلى النقطة التي يمكنه فيها التوقف عن الجهد الواعي وتحويل مسألة اللعب إلى آلية العادة اللاواعية التي تعد جزءًا من آلية النجاح .

لا تترك أجهزتك الإبداعية

الجهد الواعي يمنع و "يشوش" آلية الإبداع التلقائية . السبب الذي يجعل بعض الناس خجولين ومخرجين في المواقف الاجتماعية هو ببساطة أنهم قلقون للغاية ، وقلقون للغاية، بحيث لا يمكنهم فعل الشيء الصحيح . إنهم يدركون بشكل مؤلم كل خطوة يقومون بها. كل عمل هو "مدروس". كل كلمة منطوقة تحسب لتأثيرها.

نحن نتحدث عن هؤلاء الأشخاص على أنهم "ممنوعون" ، وهم محقون في ذلك. لكن سيكون الأمر أكثر صحة لو قلنا أن "الشخص" ليس محظورًا ؛ لكن هذا الشخص قد "أعاق" آليته الإبداعية . إذا تمكن هؤلاء الأشخاص من "التخلي عن الأمر" ، والتوقف عن المحاولة، وعدم الاهتمام، وعدم التفكير في مسألة سلوكهم ، فيمكنهم التصرف بشكل إبداعي وعفوي و "أن يكونوا على طبيعتهم" .

خمسة قواعد للتحرير

آليتك الإبداعية

1."قم بالقلق قبل أن تضع رهانك، وليس بعد ذلك
تبدأ العجلة في الدوران."

أنا مدين لمدير أعمال ، الذي كانت نقطة ضعفه لعبة الروليت، للتعبير المذكور أعلاه والذي "عمل مثل السحر" في مساعدته على التغلب على القلق، وفي الوقت نفسه العمل بشكل أكثر إبداعًا ونجاحًا. وحدث أن أقتبست له نصيحة ويليام جيمس المذكورة سابقًا، والتي مفادها أن مشاعر القلق لها مكانها في التخطيط واتخاذ القرار بشأن مسار العمل، ولكن "عندما يتم اتخاذ قرار مرة واحدة ،

تم التوصل إليه والتنفيذ هو أمر اليوم، وتخلص تمامًا من كل المسؤولية واهتم بالنتيجة. باختصار، قم بفك أجهزتك الفكرية والعملية، ودعها تنطلق بحرية ."

وبعد عدة أسابيع اقتحم مكتبي متحمسًا "لاكتشافه" مثل تلميذ اكتشف حبه الأول . قال :
"لقد صدمتني هذه الفكرة فجأة خلال زيارتي إلى لاس فيغاس. لقد جربتها وقد نجحت".

"ما الذي أصابك وما الذي يعمل؟" سألت .
"هذه نصيحة ويليام جيمس. لم تترك انطباعًا كبيرًا عندما أخبرني بها، ولكن بينما كنت ألعب الروليت عادت إليّ. لقد لاحظت عددًا كبيرًا من الأشخاص الذين بدأ أنهم لا يقلقون على الإطلاق قبل وضع أموالهم . الرهانات.

ويبدو أن الاحتمالات لا تعني شيئًا بالنسبة لهم. ولكن بمجرد أن بدأت العجلة في الدوران، تجمدوا في مكانهم، وبدأوا في القلق بشأن ما إذا كان عددهم سيرتفع أم لا. كم هو سخي، اعتقدت. إذا كانوا يريدون القلق، أو القلق، أو توقع الاحتمالات، فإن الوقت المناسب للقيام بذلك هو قبل اتخاذ القرار بوضع الرهان . هناك شيء يمكنك القيام به حيال ذلك، من خلال التفكير فيه. يمكنك معرفة أفضل الاحتمالات الممكنة، أو اتخاذ قرار بعدم المخاطرة على الإطلاق . ولكن بعد أن يتم وضع الرهانات وتبدأ العجلة في الدوران، فمن الأفضل لك أن تسترخي وتستمتع بالأمر، فالتفكير في الأمر لن يكون له أي فائدة ، بل سيكون بمثابة إهدار للطاقة.

"ثم فكرت أنني كنت أفعل نفس الشيء تمامًا في عملي وفي حياتي الشخصية. كثيرًا ما كنت أتخذ قرارات أو أشرع في مسارات العمل، دون إعداد مناسب، ودون النظر في جميع المخاطر التي ينطوي عليها الأمر، وأفضل الحلول. بديل محتمل. ولكن بعد أن قمت بتحريك العجلات ، إذا جاز التعبير، كنت أشعر بالقلق المستمر بشأن كيفية حدوث ذلك، وما إذا كنت قد فعلت الشيء الصحيح . لقد اتخذت قرارًا في ذلك الوقت بأنني سأفعل كل ما في وسعي في المستقبل مثير للقلق ، كل ما أفكر به في دماغي الأمامي ، قبل اتخاذ القرار ، وأنه بعد اتخاذ القرار، وتحريك العجلات ، سأفرض تمامًا كل الاهتمام أو المسؤولية بشأن النتيجة. صدق أو لا تصدق، لقد نجحت هذه الفكرة. فأنا لا أشعر بالتحسن، وأنا م بشكل أفضل، وأعمل بشكل أفضل فحسب، بل إن عملي يسير على نحو أكثر سلاسة.

"لقد اكتشفت أيضًا أن نفس المبدأ يعمل بمئات الطرق الشخصية الصغيرة المختلفة. على سبيل المثال، كنت أشعر بالقلق والغضب من الاضطرار إلى الذهاب إلى طبيب الأسنان، وغيرها من المهام غير السارة. ثم قلت لنفسي، "هذا سخيف". أنت تعرف مدى عدم السعادة الذي ينطوي عليه الأمر قبل أن تتخذ قرار الرحيل. إذا كان هذا الأمر المهم للغاية لإثارة الكثير من القلق، ولا يستحق القلق، فيمكنك ببساطة أن تقرر عدم الذهاب. ولكن إذا كان القرار هو ذلك "إن الرحلة تستحق القليل من الإزعاج، ويتم اتخاذ قرار محدد بالذهاب - ثم نسيان الأمر. فكر في المخاطرة قبل أن تبدأ العجلة في الدوران." كنت أشعر بالقلق في الليلة السابقة لاضطراري إلى إلقاء خطاب في اجتماع مجلس الإدارة. ثم قلت لنفسي، "إما أن ألقى الخطاب أو لا أفعل ذلك. إذا كان القرار هو إلقاء الخطاب، فلا داعي للقلق". لا داعي للتفكير في عدم القيام بذلك - أو محاولة الهروب منه عقليًا. لقد اكتشفت أن الكثير من العصبية والقلق سببه محاولة عقلية الهروب أو الهروب من شيء قررت أن تمر به جسديًا، فإذا تم اتخاذ القرار بالمضي قدمًا في عدم الهروب جسديًا، لماذا: "أستمر في التفكير أو الأمل في الهروب. كنت أكره التجمعات الاجتماعية وأذهب فقط لإرضاء زوجتي أو لأسباب العمل. ذهبت، لكنني قاومت ذلك ذهنيًا، وعادة ما كنت غاضبًا جدًا وغير قادر على التواصل. ثم قررت أنه إذا "كان القرار هو الاستمرار جسديًا، وربما كان من الأفضل أن أستمر عقليًا - وأرفض كل أفكار المقاومة. الليلة الماضية لم أذهب إلى ما كنت أسميه سابقًا تجمعا اجتماعيًا غبيًا فحسب، بل فوجئت عندما وجدت نفسي مستمتعًا تمامًا هو -هي."

2. تكوين عادة الاستجابة الواعية للحاضر

لحظة.

تدرب بوعي على عادة "عدم التفكير في القلق بشأن الغد" من خلال توجيه كل انتباهك إلى الحاضر

لحظة.

لا يمكن لالية الإبداع الخاصة بك أن تعمل أو تعمل غداً.

يمكن أن تعمل فقط في الوقت الحاضر. ضع خططًا بعيدة المدى للغد. لكن لا تحاول أن تعيش في الغد، أو في الماضي. الحياة الإبداعية تعني الاستجابة والتفاعل مع البيئة

بشكل عفوي. يمكن لآليتك الإبداعية أن تستجيب بشكل مناسب وناجح للبيئة الحالية -فقط إذا كان لديك اهتمامك الكامل بالبيئة الحالية -وتزودها بالمعلومات المتعلقة بما يحدث الآن. خطط لكل ما تريد للمستقبل. الاستعداد لذلك . لكن لا تقلق بشأن رد فعلك غدًا ، أو حتى بعد خمس دقائق من الآن .

سوف تتفاعل آليتك الإبداعية بشكل مناسب في "الآن" إذا انتبهت لما يحدث الآن . وسوف تفعل الشيء نفسه غدا. ولا يمكنها أن تتفاعل بنجاح مع ما قد يحدث، بل مع ما يحدث .

العيش في مقصورات النهار

وقال الدكتور ويليام أوسلر إن هذه العادة البسيطة، التي يمكن تكوينها كأى عادة أخرى، هي السر الوحيد لسعادته ونجاحه في الحياة. عيش الحياة في "مقصورات ضيقة أثناء النهار" ، كما نصح طلابه . لا تنظر للأمام ولا للخلف بعد دورة الـ 24 ساعة . عش اليوم بأفضل ما تستطيع . من خلال العيش اليوم بشكل جيد، فإنك تقوم بكل ما في وسعك لجعل الغد أفضل. إذا لم تكن قد قرأت مقالته الصغيرة الممتازة "طريقة حياة" .والذي يصف فيه مزايا هذه العادة، فأحثك على ذلك. (وليام أوسلر، أسلوب حياة، هاربر وإخوانه ، نيويورك).

قال ويليام جيمس، معلقًا على هذه الفلسفة نفسها باعتبارها مبدأً أساسيًا في علم النفس والدين لعلاج القلق ، "يُقال عن القديسة كاترين الجنوية إنها كانت تدرك الأشياء فقط عندما تُعرض عليها على التوالي ، لحظة بلحظة ." بالنسبة إلى روحها المقدسة ، كانت اللحظة الإلهية هي اللحظة الحاضرة... وعندما تم تقدير اللحظة الحاضرة في ذاتها وفي علاقاتها ، وعندما تم الواجب الذي كان يتضمنها ، سُمح لها بالزوال كما لو كانت لم تكن موجودة قط، ولإفساح المجال لوجوه وواجبات اللحظة التي جاءت بعد ذلك."

يستخدم مدمنو الكحول المجهولون نفس المبدأ عندما يقولون: "لا تحاول التوقف عن الشرب إلى الأبد -فقط قل: "لن أشرب الخمر اليوم".

توقف-انظر-واستمع!

تدرب على أن تصبح أكثر وعيًا ببيئتك الحالية. ما هي المشاهد والأصوات والروائح الموجودة في بيئتك الآن والتي لا تدركها!

تدرب بوعي على النظر والاستماع . كن متيقظًا للملمس الأشياء. منذ متى وأنت تشعر حقًا بالرصيف تحت قدميك أثناء مسيرتك؟ كان على الأمريكيين الهنود والرواد الأوائل أن يكونوا متيقظين للمشاهد والأصوات والمشاعر في بيئتهم من أجل البقاء. وكذلك يفعل الإنسان المعاصر، ولكن لسبب مختلف: ليس بسبب المخاطر الجسدية، ولكن بسبب مخاطر "الاضطرابات العصبية" التي تأتي من التفكير المشوش، ومن الفشل في العيش بشكل إبداعي وعفوي، والاستجابة بشكل مناسب للبيئة.

إن زيادة وعيك بما يحدث الآن، ومحاولة الاستجابة لما يحدث الآن فقط ، له نتائج سحرية تقريبًا في تخفيف "التوتر". في المرة القادمة التي تشعر فيها بالتوتر والتوتر، توقف عن الكلام وقل: "ما هو الشيء الموجود هنا والآن الذي يجب أن أرد عليه؟ والذي يمكنني أن أفعل شيئًا حياله؟" ينجم قدر كبير من التوتر عن "محاولة" القيام بأشياء لا يمكن القيام بها هنا أو الآن عن غير قصد. أنت مهياً للعمل أو "القيام" الذي لا يمكن أن يحدث.

ضع في اعتبارك دائماً أن وظيفة آيتك الإبداعية هي الاستجابة بشكل مناسب للبيئة الحالية -هنا والآن. في كثير من الأحيان، إذا لم "تتوقف ونفكر" في هذا الأمر، فإننا نستمر في التفاعل تلقائيًا مع بعض البيئة الماضية.

نحن لا نتفاعل مع اللحظة الحالية والوضع الحالي، ولكن مع بعض الأحداث المماثلة من الماضي. باختصار، نحن لا نتفاعل مع الواقع، بل مع الخيال. إن الإدراك الكامل لهذا، وإدراك ما تفعله، يمكن أن يؤدي في كثير من الأحيان إلى "علاج" سريع ومذهل .

لا تقاتل رجال القش من الماضي

على سبيل المثال، أصبح أحد مرضاي متوترًا وقلقًا في اجتماعات العمل ، أو المسارح، أو الكنيسة، أو في أي تجمع رسمي

وكانت "مجموعات من الناس" هي القاسم المشترك. دون أن يدرك ذلك، كان يحاول التفاعل مع بيئة ما من ماضيه حيث كانت "مجموعات من الناس" عاملاً مهمًا. وتذكر أنه عندما كان طفلًا في المدرسة الابتدائية قد بلل سرواله، استدعاه مدرس قاييس أمام الفصل وأهانته. _ _ _ وكان رد فعله يشعر بالذلل والعار. الآن، تم التعامل مع عامل واحد في الموقف - "مجموعات من الناس" - كما لو كان الوضع الماضي بأكمله. وعندما تمكن من "رؤية" أنه "يتصرف كما لو" كان تلميذًا في العاشرة من عمره، وكما لو كان كل تجمع عبارة عن فصل في مدرسة ابتدائية، وكما لو كان كل قائد مجموعة هو معلم المدرسة القاسي، شعر بالقلق. اختفى.

ومن الأمثلة النموذجية الأخرى المرأة التي تستجيب لكل رجل تقابله "كما لو" أنه رجل من ماضيها؛ الرجل الذي يتفاعل مع كل شخص في السلطة "كما لو" أنه سلطة فردية من ماضيه.

3. حاول أن تفعل شيئًا واحدًا فقط في كل مرة.

سبب آخر للارتباك، وما ينتج عنه من مشاعر العصبية، والسرعة، والقلق، هو العادة السخيفة المتمثلة في محاولة القيام بأشياء كثيرة في وقت واحد. يدرس الطالب ويشاهد التلفاز في وقت واحد. رجل الأعمال، بدلًا من التركيز على الحرف الوحيد الذي يمليه عليه حاليًا ومحاولة "فعله" فقط، يفكر في الجزء الخلفي من عقله في كل الأشياء التي يجب عليه إنجازها اليوم، أو ربما هذا الأسبوع، ويحاول عقليًا دون وعي لإنجازها كلها في وقت واحد. هذه العادة مآكرة بشكل خاص لأنه نادرًا ما يتم التعرف عليها على حقيقتها. عندما نشعر بالتوتر، أو القلق، أو القلق عند التفكير في الكم الهائل من العمل الذي ينتظرنا، فإن مشاعر التوتر لا تنتج عن العمل، بل عن موقفنا العقلي - وهو "يجب أن أكون قادرًا على القيام بذلك". دفعة واحدة.

نصبح متوترين لأننا نحاول أن نفعل المستحيل، وبالتالي نجعل العبث والإحباط أمرًا لا مفر منه. الحقيقة هي: لا يمكننا سوى "فعل" شيء واحد في كل مرة. إن إدراك ذلك، وإقناع أنفسنا تمامًا بهذه الحقيقة البسيطة والواضحة، يمكننا من التوقف عقليًا عن محاولة "القيام" بالأشياء التي تأتي "بعد ذلك"، ومن تركيز كل وعينا، وكل استجابتنا، على هذا.

شيء واحد نقوم به الآن. عندما نعمل بهذا الموقف الداخلي، فإننا نشعر بالاسترخاء، ونتحرر من مشاعر العجلة والقلق، ونكون قادرين على التركيز والتفكير في أفضل حالاتنا.

درس الساعة الرملية _

ألقى الدكتور جيمس جوردون جيلكي خطبة في عام 1944 بعنوان "اكتساب الاتزان العاطفي"، والتي أعيد طبعها في مجلة ريدرز دايجست وأصبحت من الكتب الكلاسيكية بين عشية وضحاها تقريبًا. لقد وجد، من خلال سنوات عديدة من الاستشارة، أن أحد الأسباب الرئيسية للانهايار والقلق وجميع أنواع المشاكل الشخصية الأخرى، هو هذه العادة العقلية السيئة المتمثلة في الشعور بأنه يجب عليك القيام بأشياء كثيرة الآن. النظر إلى الساعة الرملية على مكتبه، يكون مصدر إلهام. فكما يمكن أن تمر حبة رمل واحدة فقط خلال الساعة الرملية، كذلك يمكننا القيام إلا بشيء واحد في كل مرة. ليست الوظيفة، ولكن الطريقة التي نصر بها على التفكير في الوظيفة هي التي تسبب المشكلة.

thinking

قال الدكتور جيلكي، إن معظمنا يشعر بالاندفاع والاندفاع، لأننا نشكل صورة ذهنية زائفة عن واجباتنا والتزاماتنا ومسؤولياتنا. يبدو أن هناك عشرات الأشياء المختلفة التي تضغط علينا في أي لحظة؛ عشرات الأشياء المختلفة للقيام بها؛ عشرات المشاكل المختلفة لحلها؛ عشرات السلالات المختلفة لتحملها. قال الدكتور جيلكي: «مهما كان وجودنا مستعجلًا أو مستعجلًا، فإن هذه الصورة الذهنية خاطئة تمامًا. حتى في أكثر الأيام ازدحامًا، تأتي إلينا الساعات المزدحمة لحظة بلحظة؛ بغض النظر عن عدد المشاكل أو المهام أو الضغوط التي نواجهها، فإنها تأتي إلينا دائمًا في ملف واحد، وهي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تأتي بها. وللحصول على صورة ذهنية حقيقية، اقترح تصور ساعة رملية، حيث تتساقط حبات الرمل العديدة واحدة تلو الأخرى. ستجلب هذه الصورة الذهنية اتزانًا عاطفيًا، تمامًا كما ستجلب الصورة الذهنية الزائفة اضطرابات عاطفية.

أداة عقلية أخرى مماثلة وجدتها مفيدة جدًا لمرضاي وهي إخبارهم: "يمكن لآلية نجاحك أن تساعدك على القيام بأي عمل، وأداء أي مهمة، وحل أي مشكلة.

فكر في نفسك وكأنك "تغذي" الوظائف والمشاكل لآلية نجاحك، كما أن العالم "يغذي" المشكلة لعالم إلكتروني

مخ. يمكن لـ "قادوس" آلية نجاحك التعامل مع مهمة واحدة فقط في كل مرة. مثلما لا يستطيع الدماغ الإلكتروني إعطاء الإجابة الصحيحة إذا تم خلط ثلاث مسائل مختلفة وتغذيتها في نفس الوقت ، كذلك لا تستطيع آلية النجاح الخاصة بك. خفي من الضغط. توقف عن محاولة حشر أكثر من وظيفة في الآلة في نفس الوقت."

4. النوم عليه .

إذا كنت تتصارع مع مشكلة ما طوال اليوم دون تحقيق أي تقدم واضح ، فحاول استبعادها من عقلك، وتأجيل اتخاذ القرار حتى تتاح لك فرصة "النوم عليه". تذكر أن آليتك الإبداعية تعمل بشكل أفضل عندما لا يكون هناك تدخل كبير من وعيك ".1" أثناء النوم، تتمتع الآلية الإبداعية بفرصة مثالية للعمل بشكل مستقل عن التدخل الواعي ، إذا كنت قد بدأت العجلات في الدوران مسبقًا .

هل تتذكر القصة الخيالية عن صانع الأحذية والجان ؟ اكتشف صانع الأحذية أنه إذا قام بقطع الجلد ووضع الأنماط قبل أن يتقاعد، يأتي الجان الصغار ويجمعون الأحذية معًا أثناء نومه .

استخدم العديد من العمال المبدعين تقنية مشابهة جدًا. قالت السيدة توماس أ. إديسون إن زوجها كان يتذكر كل مساء في ذهنه تلك الأشياء التي كان يأمل في إنجازها في اليوم التالي. في بعض الأحيان ، كان يقوم بإعداد قائمة بالوظائف التي يريد القيام بها، والمشكلات التي يأمل في حلها.

يُقال إن السير والتر سكوت كان يقول لنفسه، عندما لا تتماسك أفكاره ، " لا يهم، سأتناولها في الساعة السابعة من صباح الغد."

قال : V. Bechterev "لقد حدث ذلك عدة مرات عندما ركزت في المساء على موضوع كنت قد وضعت في شكل شعري، وفي الصباح لم يكن علي سوى أن أمسك قلمي وتدفتت الكلمات ، كما كانت ، بشكل عفوي . "لم يكن عليّ إلا أن أصقلها لاحقًا. "

كانت "قيلولة القطط" المعروفة لدى إديسون أكثر بكثير من مجرد فترات راحة من التعب. يقول جوزيف روسمان، في كتابه "علم نفس الاختراع" ، "عندما يتعثّر في أمر ما، كان يتمدد في ورشة مينلو الخاصة به ، ويحصل، وهو في حالة من النعاس ، على فكرة من عقل أحلامه لمساعدته في التغلب على الصعوبة."

حلم جي بي بريستلي بثلاث مقالات كاملة بكل التفاصيل "وحش بيركشاير" و "التاجر الغريب" و "الحلم".

thinking قال رئيس أساقفة كانتبري: "كل التفكير الحاسم يجري خلف الكواليس؛ نادرًا ما أعرف يحدث ... الكثير منه بالتأكد أثناء النوم." كان هنري وارد بيتشر يكرز ذات مرة كل يوم لمدة 18 شهرًا. طريقته ؟ لقد احتفظ بعدد من الأفكار "الفقس" وفي كل ليلة قبل التقاعد كان يختار "فكرة حاضنة" و"يثيرها" من خلال التفكير فيها بشكل مكثف . في صباح اليوم التالي كان من الممكن أن يجهز نفسه لإلقاء خطبة.

اكتشاف كيكولي لسر جزيء البنزين أثناء النوم ، واكتشاف أوتو لوي الحائز على جائزة نوبل (أن المواد الكيميائية النشطة تشارك في عمل الأعصاب)، وكتاب روبرت لويس ستيفنسون «براونيز»، الذي قال إنه منحه كل حكاياته . الأفكار أثناء النوم، كلها معروفة. والأمر الأقل شهرة هو حقيقة أن العديد من رجال الأعمال يستخدمون نفس الأسلوب.

على سبيل المثال، هنري كوبس، الذي بدأ عمله في أوائل ثلاثينيات القرن العشرين بورقة نقدية بقيمة عشرة دولارات، ويدير الآن مشروعًا لبيع الفاكهة عبر البريد بملايين الدولارات في شمال ميامي، فلوريدا، يحتفظ بدفتر ملاحظات بجانب سريره لتدوين أفكاره الإبداعية . بوساطة عند الاستيقاظ.

وصل فيك باكر إلى هذا البلد من المجر بدون مال وغير قادر على التحدث باللغة الإنجليزية. حصل على وظيفة لحام، وذهب إلى مدرسة ليلية لتعلم اللغة الإنجليزية، وادخر أمواله. تم القضاء على مدخراته في فترة الكساد. ولكن في عام 1932، أنشأ ورشة لحام صغيرة خاصة به ، والتي أطلق عليها اسم "Steel Fabricators". اليوم نمت هذه الشركة الصغيرة لتصبح شركة مربحة بمليون دولار. يقول: "لقد اكتشفت أنه يتعين عليك أن تأخذ فترات راحة خاصة بك . "" أحيانًا، في أوقات فراغي ، أحصل على أفكار لحل مشاكل اللعق ، وأستيقظ متحمسًا للغاية. في كثير من الأحيان، استيقظت من السرير في الساعة الثانية صباحًا وذهبت إلى المتجر لأرى ما إذا كانت الفكرة ستنجح أم لا."

15. استرخ أثناء العمل.

تمرين تدريبي: تعلمت في الفصل الرابع كيفية تحفيز الاسترخاء الجسدي والعقلي أثناء الراحة. استمر في ممارسة الاسترخاء اليومي وسوف تصبح أكثر فأكثر _

بارع. في هذه الأثناء، يمكنك أن تحفز شيئاً من "هذا الشعور بالاسترخاء"، والموقف المريح، أثناء ممارسة أنشطتك اليومية، إذا كنت ستكتسب عادة التذكر الذهني لشعور الاسترخاء اللطيف الذي أحدثته. توقف من حين لآخر خلال النهار، لا يلزمك سوى أن تأخذ لحظة وتتذكر بالتفصيل أحاسيس الاسترخاء. تذكر كيف شعرت بذراعيك وساقيك وظهرك ورقبتك ووجهك. في بعض الأحيان، يساعد تكوين صورة ذهنية لنفسك مستلقياً على السرير، أو جالساً مسترخياً وتعرّجاً على كرسي مريح على تذكر أحاسيس الاسترخاء.

إن التكرار الذهني لنفسك عدة مرات، "أشعر براحة أكبر وأكثر"، يساعد أيضاً. مارس هذا التذكر بإخلاص عدة مرات كل يوم. سوف تتفاجأ بمدى تقليل التعب، ومدى قدرتك على التعامل مع المواقف بشكل أفضل. لأنه من خلال الاسترخاء والحفاظ على موقف مريح، فإنك تزيل تلك الحالات المفرطة من القلق والتوتر والقلق، والتي تتداخل مع التشغيل الفعال لآليتك الإبداعية. بمرور الوقت، سيصبح سلوكك المريح عادة، ولن تحتاج بعد الآن إلى ممارسة ذلك بوعي.

نقاط للتذكر _ (أملاً)

- 5.
- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

تاريخ الحالة أو مثال:

يمكنك الحصول على عادة السعادة

في هذا الفصل أريد أن أناقش معكم موضوع السعادة ، ليس من الناحية الفلسفية ، بل من الناحية الطبية .

تعريف الدكتور جون أ. شندلر للسعادة هو : "حالة ذهنية يستمتع فيها تفكيرنا بنصيب كبير من الوقت ."

thinking

من وجهة نظر طبية ، وأيضًا من وجهة نظر أخلاقية ، لا أعتقد أنه يمكن تحسين التعريف البسيط . وهو ما نتحدث عنه في هذا الفصل . _

السعادة دواء جيد _

السعادة متأصلة في العقل البشري وجهازه الجسدي. نحن نفكر بشكل أفضل، ونؤدي بشكل أفضل، ونشعر بالتحسن، ونكون أكثر صحة عندما نكون سعداء . حتى أعضاء الحواس الجسدية لدينا تعمل بشكل أفضل. قام عالم النفس الروسي K. Kekcheyev باختبار الأشخاص عندما يفكرون في أفكار ممتعة وغير سارة . ووجد أنه عند التفكير في أفكار ممتعة ، يمكنهم الرؤية بشكل أفضل، والتذوق، والشم ، والسمع بشكل أفضل، والكتابات الدقيقة في اللمس. أثبت الدكتور ويليام بيتس أن البصر يتحسن فور **thinking** الفرد بأفكار ممتعة ، أو يتخيل مشاهد ممتعة. لقد وجدت مارغريت كوربيت أن الذاكرة تتحسن بشكل كبير ، وأن العقل يسترخي عندما يفكر الشخص بأفكار ممتعة . الوسائط النفسية الجسدية

لقد أثبتت السينما أن معدتنا وكبدنا وقلبنا وجميع أعضائنا الداخلية تعمل بشكل أفضل عندما نكون سعداء . منذ آلاف السنين ، قال الملك سليمان الحكيم في أمثاله : "القلب الفرحان يطيب كالدواء ، والروح المنكسرة تجفف العظام . "ومن المهم أيضاً أن اليهودية والمسيحية توصفان بالفرح والابتهاج والشكر والبهجة كوسيلة للبر والحياة الطيبة.

لقد درس علماء النفس في جامعة هارفارد العلاقة بين السعادة والإجرام، وخلصوا إلى أن المثل الهولندي القديم ، "السعداء ليسوا أشراراً أبداً"، كان صحيحاً من الناحية العلمية. ووجدوا أن غالبية المجرمين جاءوا من منازل غير سعيدة ، وكان لديهم تاريخ من العلاقات الإنسانية غير السعيدة. أظهرت دراسة عن الإحباط لمدة عشر سنوات في جامعة ييل أن الكثير مما نسميه الفجور والعداء للآخرين يأتي بسبب تعاستنا . قال الدكتور شندلر أن التعاسة هي السبب الوحيد لجميع الأمراض النفسية الجسدية وأن السعادة هي العلاج الوحيد . إن كلمة "مرض" في حد ذاتها تعني حالة من الحزن التعيس - "المرض". وأظهرت دراسة حديثة أن رجال الأعمال المتفائلين والمبتهجين الذين "نظروا إلى الجانب المشرق من الأشياء" كانوا أكثر نجاحاً من رجال الأعمال المتشائمين .

ويبدو أننا في تفكيرنا الشعبي عن السعادة نجحنا في وضع العربة أمام الحصان. نقول "كن جيداً وستكون سعيداً" . "نقول لأنفسنا : "سأكون سعيداً، إذا استطعت أن أكون ناجحاً وبصحة جيدة". "كن لطيفاً ومحباً للآخرين وستكون سعيداً . "وقد يكون أقرب إلى الحقيقة إذا قلنا : "كن سعيداً، وسوف تكون جيداً ، وأكثر نجاحاً، وأكثر صحة، وتشعر وتتصرف بشكل أكثر إحساناً تجاه الآخرين".

المفاهيم الخاطئة الشائعة عن السعادة

السعادة ليست شيئاً يتم اكتسابه أو استحقاقه. السعادة ليست قضية أخلاقية ، كما أن الدورة الدموية قضية أخلاقية. وكلاهما ضروري للصحة والرفاهية . السعادة هي ببساطة "حالة ذهنية يكون فيها تفكيرنا ممتعاً لجزء كبير من الوقت" . إذا انتظرت حتى "تستحق" أن تفكر في أفكار ممتعة ، فمن المحتمل أن تفكر

أفكار غير سارة تتعلق بعدم جدارتك. يقول سبينوزا : "إن السعادة والحزن ليست مكافأة للفضيلة، بل للفضيلة نفسها؛ ولا نبتهج بالسعادة لأننا نكبج شهواتنا ؛ بل على العكس من ذلك، لأننا نبتهج بها، فهل نحن قادرون على كبجها ؟ ". "(سبينوزا، الأخلاق).

السعي وراء السعادة ليس أنانيا

يتردد العديد من الأشخاص المخلصين عن البحث عن السعادة لأنهم يشعرون أن ذلك سيكون "أنانيًا" أو "خطأ". الخطايا، والمتاعب (الأفكار غير السارة)، أو الفخر "بخيرنا"، ولكنها تمكننا أيضًا من التعبير عن أنفسنا بشكل إبداعي، وتحقيق أنفسنا في مساعدة الآخرين. من أكثر الأفكار الممتعة لأي إنسان هي فكرة الحاجة إليه أنه مهم بما فيه الكفاية وذو كفاءة كافية للمساعدة والإضافة إلى سعادة بعض البشر الآخرين، ومع ذلك، إذا جعلنا من السعادة قضية أخلاقية وتصورناها كشيء يجب كسبه كنوع من المكافأة لكوننا غير أنانيين. "نحن معرضون جدًا للشعور بالذنب تجاه رغبنا في السعادة. السعادة تأتي من الوجود والتصرف بشكل غير أناني - كمرافق طبيعي للوجود والتصرف، وليس "كمكافأة" أو جائزة.

إذا تمت مكافأتنا على كوننا غير أنانيين، فإن الخطوة المنطقية التالية هي أن نفترض أنه كلما زاد نكران الذات والبؤس الذي جعلنا أنفسنا أكثر سعادة، كلما أصبحنا أكثر سعادة. تؤدي هذه الفرضية إلى نتيجة سخيفة مفادها أن الطريق إلى السعادة هو أن تكون غير سعيد.

إذا كانت هناك أي قضية أخلاقية، فهي في جانب السعادة وليس في جانب التعاسة. يقول ويليام جيمس : "إن موقف التعاسة ليس مؤلمًا فحسب، بل إنه وضع وقبيح".

"ما الذي يمكن أن يكون أكثر وضعية وغير جديرة بالاهتمام من المزاج المتلهف، المتدمر، النكد، بغض النظر عن العلل الخارجية التي قد تكون ناجمة عنه؟ ما هو أكثر ضررًا للآخرين؟ ما هو الأقل فائدة كطريقة للخروج من الصعوبة؟ إنه فقط يثبت ويخفف من حدة المشكلة التي سببتها، ويزيد من شر الوضع بالكامل !

السعادة لا تكمن في المستقبل بل في الحاضر

قال باسكال: "نحن لا نعيش أبدًا، ولكننا نأمل فقط في أن نعيش، وبما أننا نتطلع دائمًا إلى أن نكون سعداء، فمن المحتم ألا نكون كذلك أبدًا".

لقد وجدت أن أحد الأسباب الأكثر شيوعًا للتعاسة بين مرضاي هو أنهم يحاولون عيش حياتهم وفقًا لخطة الدفع المؤجلة . إنهم لا يعيشون ولا يستمتعون بالحياة الآن، بل ينتظرون حدثًا أو حدثًا ما في المستقبل . سيكونون سعداء عندما يتزوجون، عندما يحصلون على وظيفة أفضل، عندما يحصلون على أجر المنزل ، عندما يكملون أطفالهم الجامعة، عندما يكملون بعض المهام أو يحققون بعض النصر. ودائمًا ما يشعرون بخيبة الأمل. السعادة عادة عقلية، وموقف عقلي، وإذا لم يتم تعلمها وممارستها في الوقت الحاضر، فلن يتم تجربتها أبدًا . ولا يمكن جعلها مشروطة بحل مشكلة خارجية ما . عندما يتم حل مشكلة ما ، تظهر مشكلة أخرى تحل محلها. الحياة عبارة عن سلسلة من المشاكل إذا كنت تريد أن تكون سعيدًا على الإطلاق، فيجب أن تكون في فترة سعيدة! ليست سعيدة "بسبب".

قال الخليفة عبد الرحمن: "لقد حكمت الان أكثر من خمسين عامًا في النصر أو السلام، محبوبًا من رعاياي ، وبهاب أعدائي، ويحترمني حلفائي . لقد انتظرت الثروات والشرفات، والسلطة والمتعة، نداءي ، "ولا يبدو أن أي نعمة دنيوية كانت غائبة عن سعادتني . في هذه الحالة، قمت بعناية بإحشاء أيام السعادة النقية والحقيقية التي سقطت في نصيبي؛ وهي تصل إلى أربعة عشر. "

السعادة عادة عقلية يمكن زراعتها و متطور

"معظم الناس يشعرون بالسعادة بقدر ما يتخذون قرارهم
"قال أبراهام لينكولن .

يقول عالم النفس الدكتور ماثيو إن تشابيل : "إن السعادة داخلية بحتة . ""إنها لا تنتج عن طريق الأشياء ، بل عن طريق الأفكار والآراء والمواقف التي يمكن تطويرها وبنائها من خلال أنشطة الفرد الخاصة ، بغض النظر عن البيئة . "

لا يمكن لأحد، باستثناء القديس، أن يكون سعيدًا بنسبة % 100 طوال الوقت. وكما قال جورج برنارد شو ساخراً، ربما كنا سنكون بائسين لو كنا كذلك. ولكن يمكننا، من خلال التفكير واتخاذ قرار بسيط، أن نكون سعداء ونفكر في أفكار ممتعة لجزء كبير من الوقت، فيما يتعلق بهذا العدد الكبير من الأحداث والظروف الصغيرة في الحياة اليومية التي تجعلنا الآن غير سعداء. إلى حد كبير، نتفاعل مع المضايقات البسيطة والإحباطات وما شابه ذلك من خلال الغضب وعدم الرضا والاستياء والتهيج، وذلك بدافع العادة تمامًا. لقد تدربنا على الرد بهذه الطريقة لفترة طويلة، حتى أصبح الأمر معتاداً. لقد نشأ الكثير من ردود أفعال التعاسة المعتادة هذه بسبب بعض الأحداث التي فسرناها على أنها ضربة لاحترامنا لذاتنا. سائق يطلق صوته علينا دون داع؛ أحدهم يقاطع ولا ينتبه ونحن نتحدث؛ شخص ما لا يأتي لنا كما نعتقد أنه ينبغي. حتى الأحداث غير الشخصية يمكن تفسيرها والتفاعل معها على أنها إهانة لاحترامنا لذاتنا.

كان على الحافلة التي أردنا للحاق بها أن تتأخر؛ كان الجو ممطراً عندما خططنا للعب الجولف؛ كان على حركة المرور أن تتعثر عندما كنا بحاجة للحاق بالطائرة. نتفاعل بالغضب والاستياء والشفقة على الذات، أو بعبارة أخرى، بالتعاسة.

توقف عن ترك الأشياء تدفعك

أفضل علاج وجدته لهذا النوع من الأشياء هو استخدام تقدير الذات كسلاح للتعاسة. سألت أحد المرضى: "هل سبق لك أن ذهبت إلى برنامج تلفزيوني ورأيت سيد التشريفات وهو يتلاعب بالجمهور؟"، "فأخرج لافتة مكتوب عليها "تصفيق" فيصفيق الجميع. أخرج آخر يقول "ضحك" فيضحك الجميع. يتصرفون مثل الأغنام.."

كما لو كانوا عبيدًا، ويتصرفون بخنوع عندما يُطلب منهم الرد. أنت تتصرف بنفس الطريقة. أنت تسمح للأحداث الخارجية والأشخاص الآخرين بأن يملؤوا عليك ما ستشعر به وكيف يجب أن تتفاعل. أنت تتصرف كعبد مطيع وتطيع فوراً عندما يشير إليك حدث أو ظرف ما -"اغضب"- "انزعج"- أو "الآن هو الوقت المناسب للشعور بالسعادة".

عندما تتعلم عادة السعادة، فإنك تصبح سعيداً بدلاً من ذلك

العبد، أو كما قال روبرت لويس ستيفنسون، "إن عادة السعادة تمكن المرء من التحرر ، أو التحرر إلى حد كبير ، من سيطرة الظروف الخارجية . "

يمكن أن يضيف رأيك إلى الأحداث غير السعيدة

حتى فيما يتعلق بالظروف المأساوية ، والبيئة الأكثر معاكسة ، يمكننا عادةً أن نكون أكثر سعادة، إن لم تكن سعيدة تمامًا، من خلال عدم إضافة مشاعر الشفقة على الذات، والاستياء، وآرائنا السلبية إلى المحنة .

"كيف يمكنني أن أكون سعيداً؟" سألتني امرأة زوجها المدمن على الكحول . فقلت : " لا أعرف ، ولكن يمكنك أن تكون أكثر سعادة إذا قررت عدم إضافة الاستياء والشفقة على النفس إلى لحنك البائس . "

"كيف يمكن أن أكون سعيداً؟" سأل رجل أعمال: "لقد خسرت للتو 200 ألف دولار في سوق الأوراق المالية . لقد دمرتني وشعرت بالعار ."

قلت : "يمكنك أن تكون أكثر سعادة، بعدم إضافة رأيك الخاص إلى الحقائق . إنها حقيقة أنك خسرت 200 ألف دولار. ومن رأيك أنك قد دمرت وخزي".

ثم اقترحت عليه أن يحفظ مقولة لإيكتيتوس ، التي كانت دائماً مفضلة لدي -قال الحكيم : "الرجال يزنجون ، ليس من الأشياء التي تحدث، ولكن من رأيهم في الأشياء التي تحدث".

عندما أعلنت أنني أريد أن أصبح طبيبة، قيل لي أن هذا لا يمكن أن يكون، لأن أهلي ليس لديهم المال. لقد كانت حقيقة أن والدتي لم يكن لديها مال. لقد كان مجرد رأي مفاده أنني لا أستطيع أن أصبح طبيباً أبداً . لاحقاً، قيل لي إنني لا أستطيع أبداً الالتحاق بدورات الدراسات العليا في ألمانيا، وأنه من المستحيل لجراح التجميل الشاب أن ينشر لوحه الخشبي الخاص به ويبدأ العمل لنفسه في نيويورك . لقد فعلت كل هذه الأشياء، وأحد الأشياء التي ساعدتني هو أنني ظلمت أذكر نفسي بأن كل هذه "المستحيلات" كانت آراء وليست حقائق. لم أتمكن من تحقيق أهدافي فحسب ، بل كنت سعيداً في هذه العملية، حتى عندما اضطررت إلى رهن معطفي لشراء الكتب الطبية ، والاستغناء عن الغداء من أجل شراءها .

الجثث. لقد كنت في حالة حب مع فتاة جميلة. تزوجت من شخص آخر. كانت هذه حقائق. لكنني ظللت أذكر نفسي بأن الأمر كان مجرد رأيي بأن هذه كانت "كارثة" وأن الحياة لا تستحق العيش. لم أتغلب على الأمر فحسب ، بل اتضح أنه كان أحد أكثر الأشياء حظًا التي حدثت لي على الإطلاق.

الموقف الذي يجعل من السعادة

لقد تمت الإشارة سابقًا إلى أنه بما أن الإنسان كائن يسعى إلى هدف ، فإنه يعمل بشكل طبيعي وطبيعي عندما يكون موجّهًا نحو هدف إيجابي ما ويسعى نحو هدف مرغوب فيه. السعادة هي أحد أعراض الأداء الطبيعي الطبيعي، وعندما يعمل الإنسان كباحث عن هدف، فإنه يميل إلى الشعور بالسعادة إلى حد ما، بغض النظر عن الظروف. كان صديقي التنفيذي الشاب في مجال الأعمال غير سعيد للغاية لأنه خسر 200 ألف دولار. خسر توماس أ. إديسون مختبرًا تبلغ قيمته الملايين في حريق بدون تأمين. سأل أحدهم: "ماذا ستفعل بحق السماء؟". قال إديسون: "سنبداً في إعادة البناء صباح الغد.. سنبداً في إعادة البناء صباح الغد". لقد حافظ على موقف عدواني ، وكان لا يزال موجّهًا نحو الهدف على الرغم من سوء حظه. ولأنه كان يتمتع بموقف عدواني يسعى إلى تحقيق الأهداف، فمن المؤكد أنه لم يكن سعيدًا أبدًا بخسارته.

قال عالم النفس إتش إل هولينجورث إن السعادة تتطلب وجود مشاكل، بالإضافة إلى موقف عقلي مستعد لمواجهة الضيق بالعمل على إيجاد حل.

قال ويليام جيمس: "إن الكثير مما نسمة سرًا يرجع بالكامل إلى الطريقة التي يتعامل بها الرجال مع هذه الظاهرة". "يمكن في كثير من الأحيان تحويلها إلى خير مقوي ومنشط عن طريق تغيير بسيط في الموقف الداخلي للمتألم من موقف الخوف إلى موقف القتال؛ يمكن لسعتها في كثير من الأحيان أن تغادر وتتحول إلى متعة عندما تحاول عبثًا تجنبها نحن متفقون على أن نواجه الأمر ونتحمله بمرح، وأن الرجل ملتزم ببساطة بالشرف، مع احترام العديد من الحقائق التي تبدو للوهلة الأولى وكأنها تحرمه من سلامه، وأن يتبنى طريقة الهروب هذه . ارفض الاعتراف بسوءهم، واحترهم . قوتهم ؛ تجاهل وجودهم ؛ لفت انتباهك

الطريق الآخر؛ وبقدر ما يهملك أنت نفسك على أي حال، على الرغم من أن الحقائق قد لا تزال موجودة، إلا أن طابعها الشرير لم يعد موجودًا. وبما أنك تجعلهم أشرارًا أو طيبين من خلال أفكارك الخاصة بهم، فإن حكم أفكارك هو الذي يثبت أنه اهتمامك الرئيسي . " (وليام جيمس، تنوعات الخبرة الدينية، نيويورك، لونجمانز، جرين وشركاه .)

إذا نظرنا إلى الوراء في حياتي الخاصة ، أستطيع أن أرى أن بعضًا من أسعد السنوات كانت تلك التي كنت أعاني فيها كطالب طب، وأعيش من اليد إلى الفم في الأيام الأولى من ممارستي . مرات عديدة كنت جائعًا. لقد كنت باردًا وسيء الملابس.

لقد عملت بجد لمدة لا تقل عن 12 ساعة في اليوم. في كثير من الأحيان لم أكن أعرف من شهر لآخر من أين يأتي المال لدفع الإيجار. لكن كان لدي هدف. كانت لدي رغبة جامحة في الوصول إليه، وإصرار حازم جعلني أعمل على تحقيقه.

لقد رويت كل هذا لرجل الأعمال الشاب وأشارت إلى أن السبب الحقيقي لشعوره بالتعاسة لم يكن أنه خسر 200 ألف دولار، بل أنه فقد هدفه؛ لقد فقد موقفه العدواني، وكان يستسلم بشكل سلبي بدلاً من الرد بقوة.

قال لي لاحقًا: "لا بد أنني كنت مجنونًا لأنني سمحت لك بإقناعي بأن خسارة المال لم تكن ما جعلني أشعر بالتعاسة، لكنني سعيد جدًا لأنك فعلت ذلك". توقف عن التذمر من سوء حظه ، و "واجه الأمر"، وحصل لنفسه على هدف آخر، وبدأ العمل لتحقيقه. وفي غضون خمس سنوات، لم يكن لديه أموال أكثر من أي وقت مضى في حياته فحسب ، بل أصبح يعمل لأول مرة في عمل يستمتع به.

تمرين تدريبي: كوّن عادة الرد بقوة وإيجابية تجاه التهديدات والمشاكل. كوّن عادة التركيز على الهدف طوال الوقت، بغض النظر عما يحدث. افعل ذلك من خلال ممارسة الموقف العدواني الإيجابي ، سواء في المواقف اليومية الفعلية التي تطرأ، أو في مخيلتك أيضًا. شاهد نفسك في مخيلتك وأنت تتخذ إجراءً إيجابيًا وذكيًا تجاه حل مشكلة ما أو الوصول إلى هدف ما. انظر إلى رد فعلك على التهديدات، وليس عن طريق الهروب أو التهرب منها.

بل بلقائهم والتعامل معهم والتصارع معهم بطريقة عدوانية وذكية . قال الروائي الإنجليزي بولوير ليتون: "معظم الناس لا يتمتعون بالشجاعة إلا في مواجهة الأخطار التي اعتادوا عليها، سواء في الخيال أو في الممارسة" .

ممارسة "العقلية الصحية" بشكل منهجي

قال عالم الأخلاق الأكثر شهرة، رالف والدو إيمرسون: "مقياس الصحة العقلية هو الرغبة في العثور على الخير في كل مكان" .

إن فكرة أن السعادة، أو إبقاء أفكار المرء ممتعة معظم الوقت، يمكن زراعتها بشكل متعمد ومنهجي من خلال الممارسة بطريقة دم بارد إلى حد ما، تذهل العديد من مرضي على أنها لا تصدق إلى حد ما، إن لم تكن مثيرة للسخرية، عندما: أقترح ذلك أولاً . ومع ذلك، فقد أظهرت التجربة ليس فقط أن هذا يمكن القيام به، بل إن هذا هو السبيل الوحيد الذي يمكن من خلاله تنمية "عادة السعادة" . في المقام الأول، السعادة ليست شيئاً يحدث لك، إنه شيء تفعله بنفسك وتقرره. إذا كنت تنتظر السعادة لتلحق بك ، أو "تحدث للتو"، أو تأتي إليك من قبل الآخرين، فمن المحتمل أن تنتظر طويلاً. لا أحد يستطيع أن يقرر ما ستكون عليه أفكارك إلا نفسك. إذا انتظرت حتى "تبرر" الظروف أفكارك الممتعة، فمن المحتمل أيضاً أن تنتظر إلى الأبد. كل يوم هو مزيج من الخير والشر، فلا يوجد يوم أو ظرف "جيد" بنسبة . 100% هناك عناصر و"حقائق" حاضرة في العالم، وفي حياتنا الشخصية في كل الأوقات، "تبرر" إما نظرة متشائمة غاضبة ، أو نظرة متفائلة وسعيدة، حسب اختيارنا. إنها إلى حد كبير مسألة اختيار واهتمام وقرار.

كما أنها ليست مسألة كونك صادقاً فكرياً أو غير صادق. الخير "حقيقي" مثل الشر. إنها مجرد مسألة ما نختار أن نوليه الاهتمام الأساسي، وما هي الأفكار التي نحتفظ بها في أذهاننا.

إن الاختيار المتعمد للتفكير في أفكار ممتعة هو أكثر من مجرد مسكن. يمكن أن يكون لها نتائج عملية للغاية. كارل إرسكين،

قال لاعب البيسبول الشهير إن التفكير السيئ أوقعه في أماكن أكثر من الرمي السيئ . وقال: «خطبة واحدة ساعدتني في التغلب على الضغوط بشكل أفضل من نصيحة أي مدرب» .

"كان جوهرها هو أنه، مثل السنجاب الذي يخزن الكستناء، يجب علينا تخزين لحظات السعادة والانتصار حتى تتمكن في الأزمات من الاعتماد على هذه الذكريات للمساعدة والإلهام. عندما كنت طفلاً، اعتدت الصيد عند منعطف البحر. جدول ريفي صغير خارج مدينتي. أستطيع أن أتذكر بوضوح هذه البقعة في وسط مرعى أخضر كبير محاط بأشجار طويلة وباردة . كلما تصاعد التوتر داخل ملعب الكرة أو خارجه الان، أركز على هذا الاسترخاء المشهد، وتتفكك العقد بداخلي ." (نورمان فنسنت بيل، محرر، الإيمان جعلهم أبطالاً، إنجليوود كليفس، نيوجيرسي، برنتيس هول، (1954.

يروى جين توني كيف أن التركيز على "الحقائق" الخاطئة كاد أن يتسبب في خسارة معركته الأولى مع جاك ديمبسي. استيقظ ذات ليلة من كابوس. "كانت الرؤية عن نفسي أنزف ، وممزقاً، وعاجزاً ، وأغوص في القماش وأعد خارجاً. لم أستطع التوقف عن الارتعاش. هناك كنت قد خسرت بالفعل مباراة الحلبة التي كانت تعني كل شيء بالنسبة لي -البطولة. ماذا يمكنني أن أفعل؟ ماذا أفعل حيال هذا الإرهاب؟ يمكنني أن أكون مناصراً... ضمن السبب . لقد كنت أفكر في القتال بطريقة خاطئة. كنت أقرأ الصحف، وكل ما قالوا هو كيف سيخسر توني. ومن خلال الصحف كنت أنساءل خسارة المعركة في ذهني.

"جزء من الحل كان واضحاً. توقف عن قراءة الصحف .

توقف عن التفكير في خطر ديمبسي، ولكمة جاك القاتلة ، وضراوة الهجوم. لقد اضطررت ببساطة إلى إغلاق أبواب ذهني في وجه الأفكار الهدامة ، وتحويل تفكيري إلى أشياء أخرى.

بائع يحتاج إلى جراحة لأفكاره بالأحرى
من أنفه _

كان بائع شاب قد اتخذ قراره بترك وظيفته عندما استشارني بشأن عملية جراحية لأنفه . كان أنفه أكبر قليلاً من الطبيعي ، لكنه بالتأكيد لم يكن "مثيراً للاشمئزاز" كما أصر . لقد شعر أن الافاق كانت تضحك سراً على أنفه أو تنفر منه بسبب ذلك . لقد كانت "حقيقة" أنه كان لديه

أنف كبير. لقد كانت "حقيقة" أن ثلاثة عملاء اتصلوا للشكوى من سلوكه اللفظ والعدائي. لقد كانت حقيقة أن رئيسه قد وضعه تحت المراقبة، وأنه لم يبق بالبيع منذ أسبوعين. بدلاً من إجراء عملية جراحية على أنفه، اقترحت عليه إجراء عملية جراحية حسب تفكيره. لمدة 30 يومًا كان عليه أن "يقطع" كل هذه الأفكار السلبية. كان عليه أن يتجاهل تمامًا كل "الحقائق" السلبية وغير السارة في وضعه، ويركز انتباهه عمدًا على الأفكار السارة. وفي نهاية الثلاثين يومًا، لم يشعر بالتحسن فحسب، بل وجد أن العملاء المحتملين والعملاء قد أصبحوا كثيرًا وكان أكثر ودية، وكانت مبيعاته تتزايد باطراد، وكان رئيسه قد هنأه علنًا في اجتماع المبيعات.

عالم يختبر نظرية التفكير الإيجابي

يروى الدكتور إلوود ورسستر في كتابه الجسد والعقل والروح شهادة عالم مشهور عالميًا: "حتى عامي الخمسين كنت رجلًا تعيسًا وغير فعال.

لم يتم نشر أي من الأعمال التي تركز عليها سمعتي. . . . عشت في شعور دائم بالكآبة والفشل.

ربما كان أكثر الأعراض إيلاّمًا بالنسبة لي هو الصداع المسبب للعمى والذي يتكرر عادة يوميًا من الأسبوع، ولا أستطيع خلالهما فعل أي شيء.

"لقد قرأت بعض أدبيات الفكر الجديد التي كانت تبدو في ذلك الوقت غير متقنة، وبعض أقوال وليم جيمس حول توجيه الانتباه إلى ما هو جيد ومفيد وتجاهل الباقي. وقد ظلت إحدى مقولاته عالقة في ذهني "قد يتعين علينا أن نتخلى عن فلسفتنا عن الشر، ولكن ما هذا بالمقارنة مع اكتساب حياة الخير؟"، أو كلمات بهذا المعنى. وحتى الآن بدت لي هذه المذاهب مجرد نظريات صوفية، ولكنني أدركت ذلك كانت روحي مريضة وتزداد سوءًا وأن حياتي أصبحت لا تطاق، فقررت أن أضعهم تحت البرهان.... قررت أن أحصر فترة الجهد الواعي في شهر واحد، كما اعتقدت هذه المرة كافية لإثبات قيمته. أو أنه لا قيمة له بالنسبة لي. خلال هذا الشهر قررت أن أفرض قيودًا معينة على أفكاري. إذا فكرت في الماضي، سأحاول أن أتترك عقلي ينشغل فقط في ماضيه.

أحداث سعيدة وممتعة، وأيام طفولتي المشرقة ، وإلهام أساتذتي ، والكشف البطيء عن أعمال حياتي. عند التفكير في الحاضر، كنت أتعلم توجيه انتباهي إلى عناصره المرغوبة، إلى منزلي، والفرص التي منحتني إياها عزلتي للعمل ، وما إلى ذلك، وعقدت العزم على الاستفادة القصوى من هذه الفرص وتجاهل حقيقة أن ويبدو أنها لا تؤدي إلى شيء. عند التفكير في المستقبل، قررت أن أعتبر كل طموح جدير وممكن في متناول يدي. على الرغم من أن هذا بدا سخيفاً في ذلك الوقت، في ضوء ما حدث لي منذ ذلك الحين، أرى أن العيب الوحيد في خطتي هو أنها كانت تهدف إلى مستوى منخفض جداً ولم تتضمن ما يكفي.

ثم يروي كيف توقف الصداق الذي كان يعاني منه خلال أسبوع واحد، وكيف شعر بالسعادة والتحسن أكثر من أي وقت مضى في حياته . لكنه يضيف: "إن التغييرات الخارجية في حياتي، الناتجة عن تغير أفكارى، فاجأتني أكثر من التغييرات الداخلية، ومع ذلك فهي تنبع من الأخيرة. كان هناك بعض الرجال البارزين، على سبيل المثال، الذين كنت أتوق بشدة إلى الاعتراف بهم، وقد كتب لي أول هؤلاء من سماء صافية، ودعاني لأكون مساعداً له ، وقد نُشرت أعمالى كلها، وأنشئت مؤسسة لنشر كل ما قد أكتبه في المستقبل .

لقد كان الرجال الذين عملت معهم مساعدين ومتعاونين معي بشكل رئيسي بسبب تغير مزاجي. في السابق لم يكونوا ليتحملوني. . . . عندما أنظر إلى كل هذه التغييرات، يبدو لي أنني تعثرت بطريقة عمياء في طريق الحياة وأعدت للعمل من أجلى قوى كانت في السابق ضدي . سبيريت، نيويورك ، أبناء تشارلز سكريبنر.)

كيف استخدم المخترع "الأفكار السعيدة"

كان البروفيسور إلمر جيتس، من مؤسسة سميثسونيان، واحداً من أنجح المخترعين الذين عرفتهم هذه البلاد على الإطلاق، وكان عبقرياً معترفاً به. لقد قام بممارسة يومية تتمثل في "استدعاء الأفكار والذكريات الممتعة" واعتقد أن هذا ساعده في عمله. إذا أراد الإنسان أن يحسن نفسه قال : دع

إنه يستدعي تلك المشاعر الدقيقة من الخير والمنفعة، والتي يتم استدعاؤها بين الحين والآخر فقط. دعه يجعل هذا تمرينًا منتظمًا مثل تأرجح الدمبل. دعه يزيد تدريجيًا الوقت المخصص لهذه الألعاب الرياضية النفسية، وفي نهاية الشهر سيجد التغيير في نفسه مفاجئًا. وسيظهر التغيير في أفعاله وأفكاره. من الناحية الأخلاقية، سيكون الرجل بمثابة تحسن كبير عن نفسه السابقة."

كيفية تعلم عادة السعادة

تميل صورتنا الذاتية وعاداتنا إلى السير معًا. قم بتغيير أحدهما وسوف تقوم بتغيير الآخر تلقائيًا. كلمة "عادة" تعني في الأصل الثوب أو الملابس. ما زلنا نتحدث عن عادات الركوب والمهارات. وهذا يعطينا نظرة ثاقبة على الطبيعة الحقيقية للعادة. عاداتنا هي حرفيًا الملابس التي ترتديها شخصياتنا. فهي ليست عرضية، أو صدفة.

لدينا لهم لأنهم يناسبوننا. إنها متوافقة مع صورتنا الذاتية ونمط شخصيتنا بالكامل. عندما نقوم بوعي وتعتمد بتطوير عادات جديدة وأفضل، فإن صورتنا الذاتية تميل إلى تجاوز العادات القديمة وتنمو إلى النمط الجديد.

أستطيع أن أرى العديد من المرضى يشعرون بالإحباط عندما أذكر تغيير أنماط التصرفات المعتادة، أو التصرف بأنماط سلوكية جديدة حتى تصبح تلقائية. إنهم يخلطون بين "العادات" و"الإدمان". الإدمان هو شيء تشعر أنك مجبر عليه، ويسبب أعراض انسحاب حادة. إن علاج الإدمان يقع خارج نطاق هذا الكتاب.

ومن ناحية أخرى، فإن العادات هي مجرد ردود أفعال واستجابات تعلمنا القيام بها تلقائيًا دون الحاجة إلى "التفكير" أو "اتخاذ القرار". يتم تنفيذها من خلال آلياتنا الإبداعية.

إن 95% من سلوكنا ومشاعرنا واستجاباتنا أمر معتاد.

عازف البيانو لا "يقرر" المفاتيح التي سيضربها. الراقصة لا "تقرر" أي قدم ستتحرك وأين. رد الفعل تلقائي وغير مدروس.

وبنفس الطريقة تميل مواقفنا وعواطفنا ومعتقداتنا إلى أن تصبح اعتيادية . لقد "تعلمنا " في الماضي أن بعض المواقف وطرق الشعور والتفكير كانت "مناسبة" لمواقف معينة . الآن، نحن نميل إلى التفكير والشعور والتصرف بنفس الطريقة عندما نواجه ما نفسره على أنه "نفس النوع من المواقف".

ما نحتاج إلى فهمه هو أن هذه العادات، على عكس الإدمان ، يمكن تعديلها أو تغييرها أو عكسها، وذلك ببساطة عن طريق تحمل عناء اتخاذ قرار واعٍ، ثم من خلال ممارسة أو "تمثيل" الاستجابة أو السلوك الجديد . يمكن لعازف البيانو أن يقرر بوعي الضغط على مفاتيح مختلف، إذا اختار ذلك .

يمكن للمراقص أن "يقرر" بوعي أن يتعلم خطوة جديدة -ولا يوجد أي عذاب في ذلك. إنه يتطلب يقظة وممارسة مستمرة حتى يتم تعلم نمط السلوك الجديد بشكل كامل .

التدريب العملي

من المعتاد أن ترتدي حذائك الأيمن أولاً أو حذائك الأيسر . عادةً ما تقوم بربط حذائك إما عن طريق تمرير الدانتيل الأيمن خلف الدانتيل الأيسر ، أو العكس.

في صباح الغد، حدد الحذاء الذي سترتيه أولاً وكيفية ربط حذائك . الآن، قرر بوعي أنه خلال الـ 21 يوماً القادمة سوف تكتسب عادة جديدة من خلال ارتداء الحذاء الآخر أولاً وربط الأربطة بطريقة مختلفة . الآن، كل صباح عندما تقرر ارتداء حذائك بطريقة معينة ، دع هذا الفعل البسيط بمثابة تذكير لتغيير الطرق المعتادة الأخرى في التفكير والتصرف والشعور طوال ذلك اليوم . قل لنفسك وأنت تربط حذائك : "أنا أبدأ يومي بطريقة جديدة وأفضل . " ثم قرر بوعي أنه طوال اليوم:

1. سأكون مبتهجًا قدر الإمكان . _

2. سأحاول أن أشعر وأتصرف بطريقة أكثر ودية تجاه الآخرين

الناس.

3. سأكون أقل انتقادًا وأكثر تسامحًا مع الآخرين وأخطائهم وإخفاقاتهم وأخطائهم . سأضع

أفضل تفسير ممكن لأفعالهم . _ _ _

4. يقدر الإمكان ، سأتصرف كما لو كان النجاح أمرًا لا مفر منه ، وأنا بالفعل الشخصية التي أريد أن أكون عليها . سوف أتدرب على "التصرف مثل" و "الشعور بهذه الشخصية الجديدة" .

5. لن أدع رأيي يلون الحقائق بطريقة متشائمة أو سلبية . _

6. سأتدرب على الابتسام ثلاث مرات على الأقل خلال اليوم.

7. بغض النظر عما يحدث ، سوف أتفاعل بهدوء وذكاء قدر الإمكان .

8. سأتجاهل تمامًا وأغلق ذهني أمام كل تلك "الحقائق" المتشائمة والسلبية التي لا أستطيع فعل أي شيء لتغييرها .

بسيط؟ نعم. لكن كل من الطرق المعتادة المذكورة أعلاه للتصرف والشعور والتفكير لها تأثير مفيد وبناء على صورتك الذاتية. قم بتمثيلها لمدة 21 يومًا. "اختبرها" ولاحظ ما إذا كان القلق والشعور بالذنب والعداء لم يتضاءل وما إذا كانت الثقة لم تزداد.

diminished

نقاط للتذكر

(أملًا)

- 5.
- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

مكونات ال شخصية "نوع النجاح". وكيفية الحصول عليها

مثلما يتعلم الطبيب تشخيص المرض من خلال أعراض معينة، يمكن أيضاً تشخيص الفشل والنجاح . والسبب هو أن الرجل لا "يجد" النجاح ببساطة أو "يصل" إلى الفشل.

يحمل بذورهم في شخصيته وشخصيته .

لقد وجدت أن إحدى أكثر الوسائل فعالية لمساعدة الأشخاص على تحقيق شخصية مناسبة أو "ناجحة" هي أولاً وقبل كل شيء أن نعطيهم صورة بيانية لما تبدو عليه الشخصية الناجحة . وتذكر أن آلية التوجيه الإبداعي بداخلك هي آلية السعي لتحقيق الهدف ، وأول شرط لاستخدامها هو أن يكون لديك هدف واضح المعالم أو هدف تسعى لتحقيقه. يرغب عدد كبير من الأشخاص في "تحسين" أنفسهم، ويتوقون إلى "شخصية أفضل"، والذين ليس لديهم فكرة واضحة عن الاتجاه الذي يكمن فيه التحسين، ولا عما يشكل "شخصية جيدة". الشخصية الجيدة هي التي تمكنك من التعامل بفعالية ومناسب مع البيئة والواقع، والحصول على الرضا من الوصول إلى الأهداف التي تهتمك .

مراراً وتكراراً ، رأيت أشخاصاً مشوشين وغير سعداء "يصحون أنفسهم"، عندما يُمنحون هدفاً يسددون من أجله ومساراً مستقيماً ليتبعوه . كان هناك الرجل المعلن في أوائل الأربعينيات من عمره ، على سبيل المثال، والذي كان يشعر بشعور غريب

يشعر بعدم الأمان وغير راضٍ عن نفسه بعد حصوله على ترقية مهمة.

تتطلب الأدوار الجديدة صورًا ذاتية جديدة

وقال "هذا ليس له معنى". "لقد عملت من أجل هذا، وحلمت به. إنه بالضبط ما أردته دائمًا. أعلم أنني أستطيع القيام بهذا العمل. ومع ذلك، لسبب ما، اهتزت ثقتي بنفسي. أستيقظ فجأة، كما لو كان من حلم، وأسأل نفسي: ماذا تفعل فتاة صغيرة مثلي في عمل كهذا؟ _ _ لقد أصبح شديد الحساسية لمظهره، واعتقد أن "ذقنه الضعيفة" ربما تكون سبب انزاعه. قال: "لا أبدو مثل مدير أعمال". لقد شعر أن الجراحة التجميلية قد تكون الحل لمشكلته.

وكانت هناك ربة المنزل، التي كان أطفالها "يثيرون جنونها" والتي كان زوجها يضايقها كثيرًا لدرجة أنها "تضايقه" مرة واحدة على الأقل في الأسبوع دون سبب. "ما الأمر معي؟" هي سألت. "أطفالي أطفال لطيفون حقًا ويجب أن أفخر بهم. زوجي رجل لطيف حقًا، وأنا دائمًا أشعر بالخجل من نفسي بعد ذلك." لقد شعرت أن "شد الوجه" قد يمنحها المزيد من الثقة، ويجعل عائلتها "تقدرها أكثر".

المشكلة مع هؤلاء الأشخاص، والعديد من أمثالهم، ليست مظهرهم الجسدي، بل صورتهم الذاتية. يجدون أنفسهم في دور جديد، وهم غير متأكدين من نوع الشخص الذي من المفترض أن يكونوا عليه من أجل الارتقاء إلى مستوى هذا الدور. أو أنهم لم يطوروا أبدًا صورة ذاتية واضحة المعالم لأنفسهم في أي دور.

صورة النجاح _

في هذا الفصل سأعطيك نفس "الوصفة الطبية" التي سأعطيك إياها إذا أتيت إلى مكتبي. لقد وجدت أن صورة سهلة التذكر للشخصية الناجحة تكمن في حروف كلمة "النجاح" نفسها: _

وتتكون شخصية "نوع النجاح" من:

U-الإحساس بالاتجاه -
 C-elf الفهم الشجاعة
 Harity E-steem -الثقة
 S-elf القبول.

(1) حس الاتجاه :

قام مدير الإعلان "بتقويم نفسه " واستعاد ثقته في غضون فترة قصيرة ، بمجرد أن رأى بوضوح أنه كان مدفوعاً لعدة سنوات بأهداف شخصية قوية أراد تحقيقها ، بما في ذلك تأمين منصبه الحالي . هذه الأهداف ، التي كانت مهمة بالنسبة له ، أبقته على المسار الصحيح . ومع ذلك ، بمجرد حصوله على الترقية ، توقف عن التفكير فيما يريده ، ولكن فيما يتعلق بما يتوقعه الآخرون منه ، أو ما إذا كان يرقى إلى مستوى أهداف ومعايير الآخرين . لقد كان مثل ربان السفينة الذي تخلى عن قبضته على عجلة القيادة، وكان يأمل أن ينجرف في الاتجاه الصحيح. لقد كان مثل متسلق الجبال، الذي طالما نظر إلى الأعلى إلى القمة التي كان يرغب في تسلقها ، شعر وتصرف بشجاعة وجرأة . ولكن عندما وصل إلى القمة ، شعر أنه لا يوجد مكان آخر يذهب إليه ، وبدأ ينظر إلى الأسفل، وأصبح خائفاً. لقد أصبح الآن في موقف دفاعي، يدافع عن موقعه الحالي ، بدلاً من التصرف كمهاجم ويتجه للهجوم لتحقيق هدفه . لقد استعاد السيطرة عندما وضع لنفسه أهدافاً جديدة وبدأ يفكر في "ماذا أريد من هذه الوظيفة ؟ ماذا أريد أن أحقق ؟ إلى أين أريد أن أذهب؟ "

قلت له : " من الناحية الوظيفية، الرجل يشبه إلى حد ما الدراجة . " "تحافظ الدراجة على اتزانها وتوازنها فقط طالما أنها تتجه نحو شيء ما . لديك دراجة جيدة .

مشكلتك هي أنك تحاول الحفاظ على توازنك وأنت جالس دون مكان تذهب إليه. لا عجب أنك تشعر بالاهتزاز.

لقد تم تصميمنا كآليات تسعى إلى تحقيق الأهداف . لقد بنينا بهذه الطريقة . عندما لا يكون لدينا هدف شخصي ننخرط فيه

وبما أننا "يعني شيئًا ما" بالنسبة لنا، فإننا نميل إلى "الدوران في دوائر" والشعور "بالضياع" والعثور على الحياة نفسها "بلا هدف" و"بلا هدف". لقد خلقنا لغزو البيئة وحل المشكلات وتحقيق الأهداف، ولا نجد رضاً حقيقياً أو سعادة في الحياة دون عوائق يجب التغلب عليها وأهداف يجب تحقيقها. الأشخاص الذين يقولون إن الحياة ليست جديرة بالاهتمام، يقولون في الواقع إنهم ليس لديهم أهداف شخصية تستحق العناء.

وصفة طبية: احصل لنفسك على هدف يستحق العمل من أجله. والأفضل من ذلك أن تحصل على مشروع لنفسك. قرر ما تريده من الموقف. دائماً ما يكون أمامك شيء "تتطلع إليه" - للعمل من أجله والأمل فيه. انظر إلى الأمام، وليس إلى الوراء. قم بتطوير ما يسميه أحد مصنعي السيارات "النظرة المستقبلية". تطوير "الحنين للمستقبل" بدلاً من الماضي. "النظرة المستقبلية" و"الحنين للمستقبل" يمكن أن ييقك شاباً. حتى جسمك لا يعمل بشكل جيد عندما تتوقف عن السعي لتحقيق الأهداف و"ليس لديك ما تتطلع إليه". وهذا هو السبب في أنه في كثير من الأحيان عندما يتقاعد الرجل، فإنه يموت بعد ذلك بوقت قصير. عندما لا تسعى إلى تحقيق الأهداف، ولا تتطلع إلى الأمام، فأنت لا "تعيش" حقاً. بالإضافة إلى أهدافك الشخصية البحتة، يجب أن يكون لديك هدف غير شخصي واحد على الأقل - أو "سبب" يمكنك تعريف نفسك به. اهتم بمشروع ما لمساعدة زميلك، ليس من منطلق الشعور بالواجب، ولكن لأنك تريد ذلك.

(2)الفهم:

التفاهم يعتمد على التواصل الجيد. يعد الاتصال أمراً حيويًا لأي نظام توجيه أو كمبيوتر. لا يمكنك التصرف بشكل مناسب إذا كانت المعلومات التي تتصرف بناءً عليها خاطئة أو أسيء فهمها. يعتقد العديد من الأطباء أن "الارتباك" هو العنصر الأساسي في العصاب. للتعامل بفعالية مع مشكلة ما ، يجب أن يكون لديك بعض الفهم لطبيعتها الحقيقية. معظم إخفاقاتنا في العلاقات الإنسانية ترجع إلى "سوء الفهم".

نتوقع من الآخرين أن يتفاعلوا ويستجيبوا ويتوصلوا إلى نفس الاستنتاجات التي نتوصل إليها من خلال مجموعة معينة من "الحقائق" أو "الظروف". يجب أن نتذكر ما قلناه في فصل سابق: لا أحد يتفاعل مع "الأشياء كما هي"، بل يتفاعل مع نفسه .

الصور الذهنية. في معظم الأحيان، لا يتم اتخاذ رد فعل أو موقف الشخص الآخر من أجل جعلنا نعاني، أو أن يكون عنيداً، أو خبيثاً، ولكن لأنه "يفهم" ويفسر الموقف بشكل مختلف عنا. إنه يستجيب فقط بشكل مناسب لما يبدو له أنه حقيقة الموقف. إن منح الشخص الآخر الفضل في كونه صادقاً، إذا كان مخطئاً، بدلاً من أن يكون متعمداً أو خبيثاً، يمكن أن يفعل الكثير لتحسين العلاقات الإنسانية وتحقيق تفاهم أفضل بين الناس. اسأل نفسك: "كيف يبدو له هذا؟" "كيف يفسر هذا الوضع؟" "كيف يشعر حيال ذلك؟" حاول أن تفهم لماذا قد "يتصرف بالطريقة التي يتصرف بها".

الحقيقة مقابل الرأي

في كثير من الأحيان، نخلق البلبلة، عندما نضيف رأينا الخاص إلى الحقائق ونتوصل إلى نتيجة خاطئة. الحقيقة: الزوج يفرق مفاصل أصابعه . الرأي: وتختتم الزوجة : "إنه يفعل ذلك لأنه يعتقد أنه سيزعجني". الحقيقة: الزوج يمص أسنانه بعد الأكل. الرأي: وتختتم الزوجة : "لو كان لي اعتباراً لأحسن أخلاقه". حقيقة: صديقان يهمسان عندما تصعدين . وفجأة توقفوا عن الحديث وبدوا محرجين بعض الشيء.

الرأي: لا بد أنهم كانوا يثرثرون عني.
واستطاعت ربة المنزل المذكورة أنفاً أن تفهم أن تصرفات زوجها المزعجة لم تكن أفعالاً متممة ومتعمدة من جانبه بغرض إزعاجها. وعندما توقفت عن الرد وكأنها تعرضت لإهانة شخصية، تمكنت من التوقف وتحليل الموقف واختيار الرد المناسب .

كن على استعداد لرؤية الحقيقة

في كثير من الأحيان، نقوم بتلوين البيانات الحسية الواردة حسب مخاوفنا أو قلقنا أو رغباتنا. ولكن للتعامل بفعالية مع البيئة يجب أن نكون على استعداد للاعتراف بالحقيقة المتعلقة بها . فقط عندما نفهم ما هو عليه يمكننا الرد بشكل مناسب. يجب أن نكون قادرين على رؤية الحقيقة ، وقبول الحقيقة، سواء كانت جيدة أو سيئة.

قال برتراند راسل إن أحد أسباب خسارة هتلر للحرب العالمية الثانية هو أنه لم يفهم الموقف تمامًا. تمت معاينة حاملي الأخبار السيئة، وسرعان ما لم يجرؤ أحد على إخباره بالحقيقة. ولم يعرف الحقيقة، ولم يتمكن من التصرف بشكل مناسب.

الكثير منا مذنب بشكل فردي بنفس الخطأ. نحن لا نحب أن نعتزف لأنفسنا بأخطائنا أو أخطائنا أو عيوبنا، أو أن نعتزف بأننا أخطأنا. نحن لا نحب أن نعتزف بأن الوضع مختلف عما نود أن يكون.

لذلك نحن نخدع أنفسنا. ولأننا لن نرى الحقيقة، فلن نتمكن من التصرف بشكل مناسب. قال أحدهم إنه من الممارسات الجيدة أن نعتزف يوميًا بحقيقة مؤلمة عن أنفسنا لأنفسنا. إن الشخصية الناجحة لا تغش وتكذب على الآخرين فحسب، بل تتعلم أن تكون صادقة مع نفسها. ما نسميه "الإخلاص" هو في حد ذاته مبني على فهم الذات والصدق الذاتي. لأنه لا يمكن لأي إنسان أن يكون صادقًا من يكذب على نفسه من خلال "التبرير" أو الكذب على نفسه "أكاذيب عقلانية".

الوصفة الطبية: ابحث عن المعلومات الحقيقية المتعلقة بنفسك، أو بمشاكلك، أو بالأشخاص الآخرين، أو الموقف، وابحث عنها، سواء كانت أخبارًا جيدة أو سيئة. اعتمد الشعار - "ليس المهم من هو على حق، ولكن ما هو الصواب". يقوم نظام التوجيه التلقائي بتصحيح مساره من بيانات التغذية الراجعة السلبية.

فهو يعترف بالأخطاء من أجل تصحيحها والبقاء على المسار الصحيح. لذلك يجب عليك. اعترف بأخطائك وأخطائك ولكن لا تبكي عليها. تصحيحها والمضي قدما. في تعاملك مع الآخرين، حاول أن ترى الموقف من وجهة نظرهم وكذلك من وجهة نظرك أنت .

(3) الشجاعة:

إن وجود هدف وفهم الموقف لا يكفي .

يجب أن تكون لديك الشجاعة للتصرف، لأنه فقط من خلال الأفعال يمكن ترجمة الأهداف والرغبات والمعتقدات إلى حقائق.

كان الشعار الشخصي للأدميرال ويليام إف هالسي هو اقتباس من نيلسون، "لا يمكن لأي قبطان أن يرتكب خطأً كبيرًا إذا وضع سفينته بجانب سفينة العدو." وقال هالسي: "إن أفضل دفاع هو الهجوم القوي، وهو مبدأ عسكري، لكن تطبيقه أوسع من الحرب. كل المشاكل، الشخصية، الوطنية، أو القتالية، تصغر إذا لم تتفادها، بل تواجهها

هم. المس نبات الشوك على استحياء، وسوف يخزك؛ أمسكها بجرأة وسوف تنهار أشواكها." (وليام نيكولز، كلمات للعيش بها، سيمون وشوستر، نيويورك.)

وقد قال أحدهم أن الإيمان ليس الإيمان بشيء رغم وجود الأدلة. إنها الشجاعة لفعل شيء ما بغض النظر عن العواقب .

لماذا لا تراهن على نفسك؟

لا شيء في هذا العالم مؤكد أو مضمون على الإطلاق. في كثير من الأحيان، لا يكون الفرق بين الرجل الناجح والرجل الفاشل هو القدرات أو الأفكار الأفضل، بل الشجاعة التي يجب على المرء أن يراهن على أفكاره ، ويتحمل مخاطرة محسوبة، ويتصرف.

غالبًا ما نفكر في الشجاعة من حيث الأعمال البطولية في ساحة المعركة، أو في حالة غرق سفينة، أو أزمة مماثلة. لكن الحياة اليومية تتطلب الشجاعة أيضاً، إذا أردنا لها أن تكون فعالة.

إن الوقوف بلا حراك، والشلل في التصرف، يجعل الأشخاص الذين يواجهون مشكلة ما يشعرون بالتوتر، ويشعرون بأنهم "في وضع حرج"، و"محاصرين"، ويمكن أن يسببوا مجموعة من الأعراض الجسدية.

أقول لهؤلاء الأشخاص: "ادرسوا الموقف جيداً، وراجعوا في مخيلتكم مسارات العمل المختلفة التي يمكن أن تقوموا بها والعواقب التي يمكن أن تترتب على كل مسار. اختر المسار الذي يعطي أكبر قدر من الوعد -والمضي قدماً. إذا انتظرنا حتى نتأكد تمامًا قبل أن نتصرف، فلن نفعل أي شيء أبداً. في أي وقت نتصرف فيه، يمكن أن تكون مخطئاً. أي قرار تتخذه يمكن أن يتبين أنه قرار خاطئ، لكن يجب ألا ندع هذا يردعنا عن القيام بأي شيء. نسعى لتحقيق الهدف الذي نريده. يجب أن تتحلّى بالشجاعة يوميًا للمخاطرة بالارتكاب الأخطاء، والمخاطرة بالفشل، والمخاطرة بالتعرض للإذلال. إن خطوة في الاتجاه الخاطئ أفضل من البقاء "في مكانك" طوال حياتك. بمجرد المضي قدماً "يمكنك تصحيح مسارك أثناء المضي قدماً. لا يمكن لنظام التوجيه التلقائي الخاص بك أن يرشدك عندما تكون متوقفاً وواقفاً ساكناً."

الإيمان والشجاعة "فطرة طبيعية"

هل سبق لك أن تساءلت لماذا يبدو "الرغبة" أو الرغبة في المقامرة غريزية في الطبيعة البشرية؟ نظريتي الخاصة هي ذلك

هذه "الرغبة" العالمية هي غريزة ، عندما تستخدم بشكل صحيح ، تحثنا على الرهان على أنفسنا .
 له نظام فراهية إعلانية لتتواكب الإبداعية اعقد الفيل يكون نيلها بل الله وفتصم لفرضتجا وقرن هظا رهي بأصلطن ما
 الأشخاص الذين يحبون هذه الغريزة الطبيعية، يرفضهم العيش بشكل خلاق والتصرف بشجاعة،
 هم الأشخاص الذين يطورون "حمى القمار" ويصبحون مدمنين على طاولات القمار.

الرجل الذي لن يجازف بنفسه يجب أن يراهن على شيء ما . والرجل الذي لا يتصرف بشجاعة
 يبحث أحياناً عن شعور الشجاعة من الزجاجة . إن الإيمان والشجاعة غرائز إنسانية طبيعية
 ونشعر بالحاجة إلى التعبير عنها بطريقة أو بأخرى .

الوصفة الطبية: كن على استعداد لارتكاب بعض الأخطاء ، وتحمل القليل من الألم
 للحصول على ما تريد . لا تتبع نفسك قصيرة. يقول الجنرال آر إي تشامبرز، رئيس قسم
 استشاري الطب النفسي والأعصاب بالجيش ، "معظم الناس لا يعرفون مدى شجاعتهم
 حقاً . في الواقع، يعيش العديد من الأبطال المحتملين ، رجالاً ونساءً ، حياتهم في شك في
 أنفسهم . "إذا عرفوا أن لديهم هذه الموارد العميقة، فسيساعدهم ذلك في الاعتماد على
 أنفسهم لمواجهة معظم المشكلات ، حتى الأزمات الكبيرة ."

لقد حصلت على الموارد. لكنك لن تعرف أبداً أنك قد حصلت عليها حتى تتصرف وتمنحهم فرصة
 للعمل من أجلك .

اقتراح آخر مفيد هو التدريب على التصرف بجرأة وشجاعة فيما يتعلق "بالأشياء الصغيرة" . لا
 تنتظر حتى تصبح بطلاً كبيراً في بعض الأزمات الأليمة . تتطلب الحياة اليومية أيضاً الشجاعة، ومن
 خلال ممارسة الشجاعة في الأشياء الصغيرة، فإننا نطور القوة والموهبة للعمل بشجاعة في الأمور
 الأكثر أهمية .

(4)الصدقة:

الشخصيات الناجحة لديها بعض الإهتمام والاحترام للاخوين الإنسانية لديهم واحترام لمشاكل
 واحتياجات الآخرين. إنهم يحرمون كرامة الشخصية الإنسانية ويعاملون مع الآخرين كما لو
 كانوا بشرًا ، وليس كبيادق في لعبتهم الخاصة . وهم يدركون أن كل شخص

هو ابن الله وهو شخصية فريدة تستحق بعض الكرامة والاحترام .

إنها حقيقة نفسية أن مشاعرنا تجاه أنفسنا تميل إلى التوافق مع مشاعرنا تجاه الآخرين. عندما يبدأ الفرد في الشعور بمزيد من الإحسان تجاه الآخرين، فإنه يبدأ دائماً في الشعور بمزيد من الإحسان تجاه نفسه. الشخص الذي يشعر أن "الناس ليسوا مهمين للغاية" لا يمكن أن يتمتع بقدر كبير من احترام الذات واحترام الذات، لأنه هو نفسه "أشخاص" وبأي حكم يعتبره الآخرين، يتم الحكم على نفسه دون قصد في حكمه . العقل الخاص. إحدى أفضل الطرق المعروفة للتغلب على الشعور بالذنب هي التوقف عن إدانة الآخرين في عقلك -التوقف عن الحكم عليهم -التوقف عن لومهم وكرههم على أخطائهم. سوف تقوم بتطوير صورة ذاتية أفضل وأكثر ملاءمة عندما تبدأ في الشعور بأن الآخرين أكثر جدارة.

سبب آخر يجعل الإحسان تجاه الآخرين من أعراض الشخصية الناجحة هو أنه يعني أن الشخص يتعامل مع الواقع. الناس مهمون . ولا يمكن أن يعامل الناس لفترة طويلة مثل الحيوانات أو الآلات، أو يبادق لتأمين غاياتهم الشخصية . لقد اكتشف هتلر ذلك . وكذلك يفعل الطغاة الآخرون أينما وجدوا -في المنزل، أو في العمل، أو في العلاقات الفردية.

الوصفة: وصفة الصدقة ثلاث : (1)

حاول أن تنمي تقديراً حقيقياً للناس من خلال إدراك الحقيقة المتعلقة بهم؛ إنهم أبناء الله ، فريدون في شخصياتهم، وكائنات خالقة. (2)تحمل عناء التوقف والتفكير في مشاعر الشخص الآخر ووجهات نظره ورغباته واحتياجاته. فكر أكثر فيما يريده الشخص الآخر ، وكيف يجب أن يشعر . أحد أصدقائي يصطحب زوجته ويقول لها كلما سألته: "هل تحبني؟" -"نعم، كلما أتوقف وأفكر في الأمر "هناك الكثير من الحقيقة في هذا. لا يمكننا أن نشعر بأي شيء تجاه الآخرين ما لم "نتوقف ونفكر" فيهم . (3)تصرف كما لو أن الآخرين مهمون وعاملهم على هذا الأساس. في معاملتك للآخرين، احترم مشاعرهم . نحن نميل إلى الشعور تجاه الأشياء وفقاً للطريقة التي نتعامل بها معها .

(5)التقدير:

منذ عدة سنوات، كتبت مساهمة في قسم "كلمات للعيش بها" في مجلة هذا الأسبوع حول كلمات كارلايل، "واحسرتها، عدم الإيمان المخيف هو عدم الإيمان بنفسك." وقلت حينها: "من بين كل الفخاخ والمزالق في الحياة، يعتبر الازدراء الذاتي هو الأذى القاتلة، والأصعب التغلب عليها؛ فهو حفرة صممناها وحفرناها بأيدينا، وتتلخص في عبارة: "لا فائدة--

1 لا أستطيع أن أفعل ذلك.

"إن عقوبة الاستسلام لها ثقيلة سواء على الفرد من حيث المكافآت المادية المفقودة أو على المجتمع من حيث المكاسب والتقدم الذي لم يتحقق .

"بوصفي طبيبًا ، قد أشير أيضًا إلى أن الانهزامية لا تزال لها جانب آخر، جانب غريب، نادرًا ما يتم التعرف عليه. ومن المحتمل جدًا أن تكون الكلمات المقتبسة أعلاه هي اعتراف كارلايل بالسر الذي يكمن وراء غروره كخنوع . ومزاجه المدوي وصوته الهائج وطغيانه المنزلي المروع.

"كان كارلايل، بالطبع، حالة متطرفة . ولكن أليس هذا هو الحال في تلك الأيام التي نكون فيها أكثر عرضة لـ "الكفر المخيف"، عندما نشك في أنفسنا ونشعر بعدم الكفاءة لمهمتنا - أليس كذلك على وجه التحديد؟ نحن الأكثر صعوبة في التعايش مع؟"

يجب علينا ببساطة أن ندرك أن تبني رأي متدني عن أنفسنا ليس فضيلة، بل رذيلة. الغيرة، على سبيل المثال، والتي هي آفة العديد من الزيجات ، تنجم دائمًا تقريبًا عن الشك في الذات. الشخص الذي يتمتع باحترام الذات الكافي لا يشعر بالعدائية تجاه الآخرين، ولا يسعى لإثبات أي شيء، ويمكنه رؤية الحقائق بشكل أكثر وضوحًا، وليس متطلبًا في ادعاءاته على الآخرين.

ربة المنزل التي شعرت أن عملية شد الوجه قد تجعل زوجها وأطفالها يقدرونها أكثر، كانت في الحقيقة بحاجة إلى تقدير نفسها أكثر. لقد تسبب منتصف العمر، بالإضافة إلى بعض التجاعيد والقليل من الشعر الرمادي، في فقدان احترامها لذاتها. ثم أصبحت شديدة الحساسية تجاه التصريحات والأفعال البريئة لعائلتها .

الوصفة الطبية: توقف عن حمل صورة ذهنية لنفسك كشخص مهزوم ولا قيمة له. توقف عن تصوير نفسك كموضوع للشفقة والظلم. استخدم التمارين التدريبية الواردة في هذا الكتاب لبناء صورة ذاتية مناسبة.

كلمة "الاحترام" تعني حرفياً تقدير قيمتها. لماذا ينهر الناس بالنجوم والقمر وضخامة البحر وجمال الزهرة أو غروب الشمس ، وفي الوقت نفسه يحطون من قدر أنفسهم؟ أليس الخالق هو الذي خلق الإنسان؟ أليس الإنسان نفسه هو أروع المخلوقات على الإطلاق؟ هذا التقدير لقيمتك الشخصية لا يعتبر أنانية إلا إذا افترضت أنك صنعت نفسك ويجب أن تنال بعض الفضل. لا تقم بتخفيض المنتج لمجرد أنك لم تستخدمه بشكل صحيح. لا تلوم المنتج بشكل طفولي على أخطائك مثل التلميذ الذي قال: "هذه الآلة الكاتبة لا تستطيع التهجئة".

لكن السر الأكبر لتقدير الذات هو: ابدأ بتقدير الآخرين أكثر؛ إظهار الاحترام لأي إنسان لمجرد أنه ابن الله وبالتالي "شيء ذو قيمة". توقف وفكر عندما تتعامل مع الناس. أنت تتعامل مع خلق فردي فريد من نوعه لخالق الكل.

تدرب على معاملة الآخرين كما لو أن لديهم بعض القيمة. ومن المدهش أن احترامك لذاتك سيرتفع. لأن احترام الذات الحقيقي لا ينبع من الأشياء العظيمة التي فعلتها، أو الأشياء التي تمتلكها، أو العلامة التي تركتها - بل تقدير نفسك لما أنت عليه - ابن الله. ومع ذلك، عندما تصل إلى هذا الإدراك، يجب عليك بالضرورة أن تستنتج أن جميع الأشخاص الآخرين يجب أن يتم تقديرهم لنفس السبب.

(6)الثقة بالنفس:

الثقة مبنية على تجربة النجاح. عندما نبدأ أي مشروع لأول مرة، فمن المرجح أن تكون ثقتنا قليلة، لأننا لم نتعلم من التجربة أننا قادرون على النجاح . وينطبق هذا على تعلم ركوب الدراجة، أو التحدث أمام الجمهور، أو إجراء عملية جراحية. صحيح حرفياً أن النجاح يولد النجاح . حتى النجاح البسيط يمكن استخدامه كنقطة انطلاق لنجاح أكبر . يحرص مديرو الملاكمين بشدة على مطابقتهم بعناية حتى يتمكنوا من الحصول على سلسلة متدرجة من النجاح

خبرة. يمكننا استخدام نفس الأسلوب، والبدء تدريجيًا، وتجربة النجاح في البداية على نطاق صغير .

أسلوب آخر مهم هو تكوين عادة تذكر النجاحات الماضية ، ونسيان الإخفاقات. هذه هي الطريقة التي من المفترض أن يعمل بها كل من الكمبيوتر الإلكتروني والعقل البشري . إن الممارسة تعمل على تحسين المهارة والنجاح في كرة السلة، أو الجولف، أو رمي الكرة ، أو فن البيع، وليس لأن "التكرار" له أي قيمة في حد ذاته. إذا حدث ذلك فسنتعلم "أخطائنا" بدلاً من "نناجنا". على سبيل المثال ، الشخص الذي يتعلم رمي حذاء الحصان، سوف يخطئ الوتد عدة مرات أكثر مما سيضره . إذا كان مجرد التكرار هو الحل لتحسين المهارة، فإن ممارسته يجب أن تجعله أكثر خبرة في التفويت لأن هذا هو أكثر ما يمارسه . ومع ذلك، على الرغم من أن عدد مرات إخفاقه قد يفوق عدد الضربات التي تصل إلى عشرة إلى واحد، إلا أنه من خلال التدريب تتضاءل إخفاقاته تدريجيًا وتأتي ضرباته بشكل متكرر أكثر فأكثر.

وذلك لأن الكمبيوتر الموجود في دماغه يتذكر ويكيح محاولاته الناجحة ، وينسى الأخطاء . _ _

هذه هي الطريقة التي يتعلم بها كل من الكمبيوتر الإلكتروني وآليات النجاح الخاصة بنا كيفية تحقيق النجاح.

ومع ذلك، ماذا يفعل معظمنا ؟ نحن ندمر ثقتنا بأنفسنا من خلال تذكر إخفاقات الماضي ونسيان كل نجاحات الماضي . نحن لا نتذكر حالات الفشل فحسب، بل نطبعها في أذهاننا بالعاطفة. نحن ندين أنفسنا. نحن نسلخ أنفسنا بالجمل والندم (كلاهما مشاعر أنانية للغاية و متمحورة حول الذات). وتختفي الثقة بالنفس .

لا يهم عدد المرات التي فشلت فيها في الماضي. فالمهم هو المحاولة الناجحة التي ينبغي تذكرها وتعزيزها والإسهاب فيها . قال تشارلز كيترينج إن أي شاب يريد أن يصبح عالمًا يجب أن يكون على استعداد للفشل 99 مرة قبل أن ينجح مرة واحدة، وألا يعاني من أي ضرر في غروره بسبب ذلك.

الوصفة : استخدم الأخطاء والأخطاء كوسيلة للتعلم ثم اطرداها من عقلك. تذكر عمدًا وتصور لنفسك النجاحات الماضية. لقد نجح الجميع بعض الوقت في شيء ما. على وجه الخصوص ، عند بدء مهمة جديدة ، استجمع المشاعر التي مررت بها في بعض النجاحات السابقة ، مهما كانت صغيرة .

قال الدكتور وينفريد أوفرهولسر، المشرف على مستشفى سانت إليزابيث، إن تذكر اللحظات الشجاعة هو وسيلة سليمة للغاية لاستعادة الثقة في نفسك؛ أن الكثير من الناس يميلون إلى السماح لفشل واحد أو اثنين بمحو كل الذكريات الجيدة . ويقول إنه إذا تمكنا من إحياء لحظتنا الشجاعة في الذاكرة بشكل منهجي ، فسوف نتفاجأ عندما نرى أننا امتلنا شجاعة أكبر مما كنا نعتقد.

يوصي الدكتور أوفرهولسر بممارسة التذكر بوضوح لنجاحاتنا الماضية ولحظتنا الشجاعة كوسيلة مساعدة لا تقدر بثمن عندما تهتز الثقة بالنفس . _

(7) قبول الذات:

لا يمكن تحقيق نجاح حقيقي أو سعادة حقيقية حتى يكتسب الشخص درجة معينة من قبول الذات . إن أكثر الناس بؤساً وتعديباً في العالم هم أولئك الذين يجهدون باستمرار ويسعون جاهدين لإقناع أنفسهم والآخرين بأنهم شيء آخر غير ما هم عليه في الأساس. وليس هناك راحة ورضا مثل ذلك الذي يأتي عندما يتخلى المرء أخيراً عن الزيف والادعاءات ويكون على استعداد لأن يكون على طبيعته .

إن النجاح، الذي يأتي من التعبير عن الذات، غالباً ما يراوغ أولئك الذين يكافحون ويجهدون لكي "يكونوا شخصاً ما"، وغالباً ما يأتي، تقريباً من تلقاء أنفسهم ، عندما يصبح الشخص مستعداً للاسترخاء و "أن يكون هو نفسه".

إن تغيير صورتك الذاتية لا يعني تغيير نفسك ، أو تحسين نفسك، ولكن تغيير صورتك العقلية، وتقديرك، وتصورك ، وإدراكك لتلك الذات .

النتائج المذهلة التي تتبع تطوير صورة ذاتية مناسبة وواقعية، لا تأتي نتيجة للتحويل الذاتي ، ولكن من تحقيق الذات والكشف عن الذات .

إن "نفسك" الآن هي ما كانت عليه دائماً، وكل ما يمكنها أن تكونه على الإطلاق . أنت لم تخلقه . أنت كام:toi تغييره .

ومع ذلك، يمكنك إدراك ذلك وتحقيق أقصى استفادة مما هو موجود بالفعل من خلال الحصول على صورة ذهنية حقيقية عن نفسك الفعلية . ليس هناك فائدة من الاجتهاد في "أن تكون شخصاً ما". أنت ما أنت عليه الآن. أنت شخص ما، ليس لأنك كسبت مليون دولار، أو تقود أكبر سيارة في منطقتك، أو تفوز في جسر -ولكن لأن الله خلقك على صورته .

معظمنا أفضل وأكثر حكمة وأقوى وأكثر كفاءة الآن مما ندرك. إن خلق صورة ذاتية أفضل لا يخلق قدرات ومواهب وقوى جديدة ، بل يطلقها ويستخدمها .

يمكننا تغيير شخصيتنا، ولكن ليس ذاتنا الأساسية . الشخصية هي أداة، ومنفذ، ونقطة محورية في "الذات" التي نستخدمها في التعامل مع العالم . وهي مجموع عاداتنا، ومواقفنا، ومهاراتنا المكتسبة، والتي نستخدمها كوسيلة للتعبير عن أنفسنا.

"أنت" ليست أخطائك

قبول الذات يعني قبول أنفسنا والتصالح معها الآن، تمامًا كما نحن، مع كل أخطائنا ونقاط ضعفنا؛ أوجه القصور والأخطاء، وكذلك أصولنا ونقاط القوة لدينا . ومع ذلك، يكون قبول الذات أسهل، إذا أدركنا أن هذه السلبيات تخصنا ، وأنها ليست منا. يخجل الكثير من الناس من قبول الذات بشكل صحي لأنهم يصرون على تعريف أنفسهم بأخطائهم. ربما تكون قد أخطأت ، لكن هذا لا يعني أنك مخطئ . ربما لا تعبر عن نفسك بشكل صحيح وكامل، لكن هذا لا يعني أنك " ليس جيدًا".

يجب أن نعتز بأخطائنا وعيوبنا قبل أن نتمكن من تصحيحها .

الخطوة الأولى نحو اكتساب المعرفة هي التعرف على المجالات التي تجهلها . الخطوة الأولى نحو أن تصبح أقوى هي الاعتراف بأنك ضعيف. وتعلم جميع الأديان أن الخطوة الأولى نحو الخلاص هي الاعتراف الذاتي بأنك خاطئ . في الرحلة نحو هدف التعبير المثالي عن الذات، يجب علينا استخدام بيانات التغذية الراجعة السلبية لتصحيح المسار ، كما هو الحال في أي موقف آخر يسعى إلى تحقيق الهدف.

وهذا يتطلب أن نعتز لأنفسنا -ونقبل حقيقة أن شخصيتنا، أو "ذاتنا المُعَبَّر عنها"، أو ما يسميه بعض علماء النفس "ذاتنا الفعلية"، دائمًا ما تكون غير كاملة وقصيرة عن الهدف.

لا أحد ينجح أبدًا خلال حياته في التعبير بشكل كامل عن كل إمكانيات الذات الحقيقية أو تحويلها إلى واقع. في ذاتنا الفعلية المُعَبَّر عنها ، لا نستنفد أبدًا كل الإمكانيات

وقوى الذات الحقيقية. يمكننا دائماً أن نتعلم المزيد، ونؤدي بشكل أفضل، ونتصرف بشكل أفضل. الذات الفعلية هي بالضرورة غير كاملة. طوال الحياة، يتحرك دائماً نحو الهدف المثالي، لكنه لا يصل أبداً. الذات الفعلية ليست شيئاً ثابتاً ولكنها ديناميكية. إنها لا تكتمل أبداً ونهائية، ولكنها دائماً في حالة نمو.

من المهم أن نتعلم قبول هذه الذات الفعلية، بكل عيوبها، لأنها الوسيلة الوحيدة التي لدينا. يرفض الشخص العصابي ذاته الحقيقية ويكرهها لأنها مثالية. وبدلاً من ذلك يحاول خلق ذات مثالية وهمية، وهي مثالية بالفعل، و"وصلت" بالفعل. إن محاولة الحفاظ على الزيف والخيال لا تمثل إجهاداً عقلياً رهيباً فحسب، بل إنه يدعو باستمرار إلى خيبة الأمل والإحباط عندما يحاول العمل في عالم حقيقي بنفس وهمية. قد لا تكون حافلة المسرح وسيلة النقل المرغوبة أكثر في العالم، لكن حافلة المسرح الحقيقية ستظل تأخذك من الساحل إلى الساحل بشكل أكثر إرضاءً من طائرة نفاثة وهمية.

الوصفة الطبية: تقبل نفسك كما أنت، وابدأ من هناك. تعلم أن تتسامح عاطفياً مع النقص في نفسك. من الضروري أن ندرك عيوبنا فكرياً، ولكن من الكارثي أن نكره أنفسنا بسببها. ميّز بين "نفسك" وسلوكك، "أنت" لست مُدمراً ولا عديم القيمة لأنك أخطأت أو خرجت عن المسار، مثلما لا قيمة لآلة الكاتبة التي تخطئ، أو الكمان الذي يصدر نغمة لاذعة. لا تكره نفسك لأنك لست مثاليًا، فلديك الكثير من الصحة، ولا يوجد أحد آخر كذلك، وأولئك الذين يحاولون التظاهر بأنهم يخدعون أنفسهم.

أنت "شخص ما" - الآن!

كثير من الناس يكرهون أنفسهم ويرفضونها لأنهم يشعرون ويختبرون رغبات بيولوجية طبيعية تمامًا. ويرفض آخرون أنفسهم لأنهم لا يتوافقون مع الموضة أو المعيار الحالي للنسب الجسدية. أستطيع أن أتذكر في عشرينيات القرن العشرين عندما شعرت العديد من النساء بالخجل من أنفسهن لأنه كان لديهن أثداء. كان الشكل الصبباني رائجاً وكانت الصدور من المحرمات. اليوم، تعاني العديد من الفتيات الصغيرات من القلق بسبب

ليس لديهم تماثيل نصفية مقاس 40 بوصة. في عشرينيات القرن العشرين، كانت النساء يأتون إلي ويقولون لي: "اجلني شخصًا ما، من خلال تقليل حجم ثديي." أما اليوم، فالنداء هو، "اجلني شخصًا ما، من خلال زيادة حجم ثديي." إن هذا البحث عن هوية، هذه الرغبة في الذات، هذه الرغبة في أن نكون "شخصًا ما" هو أمر عالمي، ولكننا نرتكب خطأ عندما نسعى إليه في التوافق، أو في استحسان الآخرين، أو في الأشياء المادية. إنها عطية من الله. أنت فترة. كثير من الناس يقولون لأنفسهم في الواقع: "لأنني نحيف، سمين، قصير، طويل جدًا، وما إلى ذلك. أنا لا شيء." قل لنفسك بدلاً من ذلك، "قد لا أكون نحيفًا، ربما أكون كذلك." الأخطاء ونقاط الضعف، ربما خرجت عن المسار، ربما لا يزال أمامي طريق طويل لأقطعه، لكنني شيء وسأستفيد من ذلك الشيء إلى أقصى حد."

قال إدوارد دبليو بوك: "إن الشاب قليل الإيمان هو الذي يقول: أنا لا شيء." "إن الشاب ذو التصور الحقيقي هو الذي يقول: أنا كل شيء"، ثم يذهب لإثبات ذلك. وهذا لا يعني الغرور أو الأنانية، وإذا كان الناس يعتقدون ذلك، فليعتقدوا ذلك. يكفي أن نعرف وهذا يعني الإيمان، والثقة، والثقة، والتعبير البشري عن الله الموجود فينا.

فيقول: قم بعملية. اذهب وافعل ذلك. بغض النظر عن ما هو عليه. افعل ذلك، ولكن افعله بحماسة؛ حرص؛ شجاعة تتغلب على العقبات وتزيل الإحباط جانبًا."

تقبل نفسك. كن نفسك. لا يمكنك إدراك الإمكانيات والإمكانيات الكامنة في ذلك الشيء الفريد والمميز الذي هو "أنت" إذا واصلت إدارة ظهرك له، والشعور بالخلل منه، وكرهه، ورفض الاعتراف به.

نقطة للتذكر _
(أملًا)

- 7.
- 6.
- 5.
- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

آلية الفشل:

كيفية جعلها تعمل من أجلك بدلاً من ضدك

تحتوي غلايات البخار على مقاييس ضغط توضح متى يصل الضغط إلى نقطة الخطر. ومن خلال إدراك الخطر المحتمل ، يمكن اتخاذ الإجراءات التصحيحية ، وتكون السلامة مؤكدة . يمكن أن تتسبب الشوارع المسدودة والأزقة المسدودة والطرق غير القابلة للعبور في إزعاجك وتأخير وصولك إلى وجهتك إذا لم يتم تحديدها بوضوح والتعرف عليها على حقيقتها . ومع ذلك ، إذا كنت تستطيع قراءة العلامات واتخاذ الإجراءات التصحيحية المناسبة ، فيمكن أن تساعدك علامات الانعطاف وإشارات الطرق المسدودة وما شابه ذلك على الوصول إلى وجهتك بشكل أسهل وأكثر كفاءة .

يملك جسم الإنسان إشارات "الضوء الأحمر" و "علامات الخطر" الخاصة به ، والتي يشير إليها الأطباء بالأعراض أو المتلازمات. يميل المرضى إلى اعتبار الأعراض ضارة ؛ _الحمى والألم وما إلى ذلك "سيئ". في الواقع ، تعمل هذه الإشارات السلبية لصالح المريض ، ولمصلحته ، إذا تعرف عليها على حقيقتها ، واتخذ الإجراءات التصحيحية . وهي أجهزة قياس الضغط والأضواء الحمراء التي تساعد في الحفاظ على صحة الجسم . قد يبدو ألم التهاب الزائدة الدودية "سيئاً" للمريض ، ولكنه في الواقع يعمل من أجل بقاء المريض على قيد الحياة. فإذا لم يشعر بأي ألم فلن يتخذ أي إجراء تجاه إزالة الزائدة الدودية.

أن نكون قادرين على التعرف على أعراض الفشل هذه في أنفسنا حتى نتمكن من فعل شيء حيالها. عندما نتعلم كيفية التعرف على سمات شخصية معينة كمؤشرات للفشل ، فإن هذه الأعراض تعمل تلقائيًا بمثابة "تغذية راجعة سلبية"، وتساعدنا في توجيهنا على طريق الإنجاز الإبداعي. ومع ذلك، فإننا لا نحتاج فقط إلى "الوعي" بها. الجميع "يشعرون" بهم. علينا أن نعتزف بهم على أنهم "غير مرغوب فيهم"، كأشياء لا نريدها، والأهم من ذلك كله أن نقتنع أنفسنا بعمق وصدق بأن هذه الأشياء لا تجلب السعادة.

لا أحد محصن ضد هذه المشاعر والمواقف السلبية . حتى أكثر الشخصيات نجاحًا تواجهها في بعض الأحيان. الشيء المهم هو التعرف عليهم على حقيقتهم، واتخاذ إجراءات إيجابية لتصحيح المسار.

صورة الفشل

مرة أخرى، وجدت أن المرضى يمكنهم تذكر إشارات ردود الفعل السلبية هذه، أو ما أسميه "آلية الفشل"، عندما يربطونها بالأحرف التي تشكل كلمة "فشل". وهم : و- الصدأ، واليأس، والعبث أ- العدوانية (الموجهة بشكل خاطئ)

الشعور بالوحدة (الافتقار إلى "الوحدة")

U-اليقين E-emptness. R-esentment

الفهم يجلب العلاج

لا أحد يجلس ويقرر، مع سبق الإصرار ، تطوير هذه السمات السلبية ليصبح منحرفًا فقط .

إنهم لا "يحدثون للتو". كما أنها ليست مؤشراً على عدم كمال الطبيعة البشرية. تم اعتماد كل من هذه السلبيات في الأصل باعتبارها "طريقة" لحل صعوبة أو مشكلة.

نحن نعتمدها لأننا نراها خطأً على أنها "مخرج" من بعض الصعوبات. لديهم معنى وهدف ، بالرغم من ذلك

بناء على فرضية خاطئة . إنها تشكل "أسلوب حياة" بالنسبة لنا . تذكر أن أحد أقوى الدوافع في الطبيعة البشرية هو الرد بشكل مناسب. يمكننا علاج أعراض الفشل هذه ، ليس بقوة الإرادة، ولكن من خلال الفهم -من خلال القدرة على "الرؤية". أنها لا تعمل وأنها غير مناسبة .

الحقيقة يمكن أن تحررنا منهم . _وعندما نتمكن من رؤية الحقيقة ، فإن نفس القوى الغريزية التي دفعتنا إلى تبنيها في المقام الأول ، ستعمل لصالحنا في القضاء عليها . _

(1)الإحباط:

الإحباط هو شعور عاطفي يتطور عندما لا يمكن تحقيق بعض الأهداف المهمة أو عندما يتم إحباط بعض الرغبة القوية . يجب علينا جميعًا أن نعاني بالضرورة من بعض الإحباط بسبب حقيقة كوننا بشرًا ، وبالتالي غير كاملين، وغير مكتملين، وغير مكتملين. مع تقدمنا في السن، يجب أن نتعلم أن جميع الرغبات لا يمكن إشباعها على الفور. ونتعلم أيضًا أن "أفعالنا" لا يمكن أبدًا أن تكون جيدة مثل نوايانا. نتعلم أيضًا قبول حقيقة أن الكمال ليس ضروريًا أو مطلوبًا، وأن التقديرات التقريبية جيدة بما يكفي لجميع الأغراض العملية . نتعلم أن نتحمل قدرًا معينًا من الإحباط دون أن ننزعج منه .

فقط عندما تجلب تجربة محبطة مشاعر عاطفية مفرطة من عدم الرضا العميق وعدم الجدوى ، فإنها تصبح من أعراض الفشل .

الإحباط المزمّن يعني عادة أن الأهداف التي وضعناها لأنفسنا غير واقعية، أو أن الصورة التي لدينا عن أنفسنا غير كافية، أو كليهما.

الأهداف العملية مقابل الأهداف المثالية

بالنسبة لأصدقائه ، كان جيم س. رجلًا ناجحًا. لقد ارتقى من كاتب الأوراق المالية إلى نائب رئيس شركته . كانت درجاته في لعبة الجولف في أواخر الثمانينيات. كان لديه زوجة جميلة وطفلين أحبوه . _ لكنه مع ذلك، شعر بالإحباط المزمّن لأن أيًا من هذه الأمور لم ترقى إلى مستوى أهدافه غير الواقعية . هو نفسه لم يكن مثاليًا في كل التفاصيل، ولكن ينبغي أن يكون كذلك.

يجب أن يكون رئيسًا لمجلس الإدارة الآن. يجب أن يطلق النار في السبعينيات المنخفضة. يجب أن يكون زوجًا وأبًا مثاليًا، بحيث لا تجد زوجته سببًا للاختلاف معه ، ولا يسيئ أطفاله التصرف أبدًا. لم يكن ضرب عين الثور جيدًا بما فيه الكفاية. كان عليه أن يضرب البقعة المتناهية الصغر في وسط عين الثور. قلت له : "يجب أن تستخدم نفس الأسلوب التكنولوجي في جميع شؤونك الذي يوصي به جاكى بيرك . "" هذا لا يعني أنه يتعين عليك توجيه الكرة مباشرة إلى الكأس نفسه من خلال ضربة طويلة، ولكن التصويب على منطقة بحجم حوض الغسيل. وهذا يزيل الضغط عنك، ويريحك، وبمكّنك من تقديم أداء أفضل. إذا كان الأمر جيدًا بما يكفي للمحترفين، فيجب أن يكون جيدًا بما يكفي بالنسبة لك".

نبوءته التي حققت ذاتها جعلت الفشل مؤكدًا

كان هاري ن. مختلفًا بعض الشيء. ولم يفز بأي من رموز النجاح الخارجية. ومع ذلك، فقد أتاحت له العديد من الفرص، وأفضلها كلها . لقد كان على وشك الحصول على الوظيفة التي يريدها ثلاث مرات، وفي كل مرة "يحدث شيء ما" - كان هناك شيء يهزمه دائمًا عندما بدا النجاح في متناول يده . لقد أصيب مرتين بخيبة أمل في شؤون الحب.

كانت صورته الذاتية هي صورة شخص غير جدير وغير كفء وأقل شأنًا وليس له الحق في النجاح أو الاستمتاع بالأشياء الأفضل في الحياة، وحاول عن غير قصد أن يكون صادقًا مع هذا الدور . لقد شعر أنه ليس من النوع الذي يحقق النجاح ، ودائمًا ما يتقدم الإنسان في العمر ليفعل شيئًا ما لتحقيق هذه النبوءة التي تحققت ذاتها.

حقيقي.

الإحباط كوسيلة لحل المشكلات لا يجدي نفعًا إن مشاعر الإحباط والسخط وعدم الرضا هي طرق لحل المشكلات التي "تعلمناها" جميعًا عندما كنا أطفالًا. إذا كان الرضيع جائعًا فإنه يعبر عن استيائه بالبكاء . ثم تظهر يد دائئة وحنونة بطريقة سحرية من العدم وتجلب الحليب.

إذا كان غير مرتاح ، فإنه يعبر مرة أخرى عن عدم رضاه عن الوضع الراهن، وتظهر نفس الأيدي الدافئة بطريقة سحرية مرة أخرى وتحل مشكلته بجعله مرتاحًا . يستمر العديد من الأطفال في تحقيق هدفهم ، ويتم حل مشاكلهم من خلال ذلك

الإفراط في تساهل الوالدين، بمجرد التعبير عن مشاعر الإحباط . كل ما عليهم فعله هو الشعور بالإحباط وعدم الرضا ويتم حل المشكلة . طريقة الحياة هذه "تنجح" بالنسبة للرضيع وبعض الأطفال الصغار . لا يعمل في حياة البالغين . ومع ذلك، يستمر الكثير منا في تجربة ذلك، من خلال الشعور بالاستياء والتعبير عن شكوانا من الحياة، على أمل أن الحياة نفسها ستثير الشفقة وتحل مشكلتنا لنا - فقط إذا شعرنا بالسوء بما فيه الكفاية . كان جيم س. يستخدم هذه التقنية الطفولية دون وعي على أمل أن يجلب له بعض السحر الكمال الذي كان يتوق إليه. هاي.؛) لقد "تدرب" ن . على الشعور بالإحباط والهزيمة لدرجة أن مشاعر الهزيمة أصبحت مألوفة لديه. لقد توقعهم في المستقبل وتوقع الفشل . ساعدت مشاعره الانهزامية المعتادة في خلق صورة لنفسه كشخص مهزوم . الأفكار والمشاعر تسير جنباً إلى جنب. المشاعر هي التربة التي تنمو فيها الأفكار والآراء . ولهذا السبب تم نصحك طوال هذا الكتاب بتخيل ما ستشعر به إذا نجحت ، ومن ثم ستشعر بهذه الطريقة الآن.

(2)العدوانية:

العدوانية المفرطة والموجهة بشكل خاطئ تتبع الإحباط ، فالليل يتبعه النهار . وقد تم إثبات ذلك بشكل قاطع من قبل مجموعة من علماء جامعة ييل منذ عدة سنوات في كتابهم، الإحباط والعدوانية (جون دولارد وآخرون ، مطبعة جامعة ييل ، نيو هيفن).

العدوانية في حد ذاتها ليست نمطًا سلوكيًا غير طبيعي كما اعتقد بعض الأطباء النفسيين ذات يوم. العدوانية والبخار العاطفي ضروريان جدًا للوصول إلى الهدف . وعلينا أن نخرج بعد ما نريد بطريقة عدوانية وليس بطريقة دفاعية أو مترددة . يجب علينا أن نتعامل مع المشاكل بهدوء . إن مجرد وجود هدف مهم يكفي لخلق البخار العاطفي في مرجلنا وتفعيل الميول العدوانية . _ _ ومع ذلك، تنشأ المشاكل عندما نمنع أو نشعر بالإحباط في تحقيق هدفنا. ثم يتم سد البخار العاطفي بحثًا عن منفذ. إذا تم توجيهها بشكل خاطئ، أو غير مستخدمة، فإنها تصبح قوة مدمرة . العامل الذي يريد لكمة له

يبسه في أنفه لكنه لا يجرؤ، يعود إلى المنزل وينفجر على زوجته وأطفاله أو يركل القطة. أو قد يحول عدوانيته على نفسه بنفس الطريقة التي يلدغ بها عقرب معين في أمريكا الجنوبية نفسه هوت بسبب سمه عندما يغضب .

لا تنتقد بشكل أعمى، ركز نيرانك

الشخصية الفاشلة لا توجه عدوانيتها نحو تحقيق هدف جدير بالاهتمام . وبدلا من ذلك يتم استخدامه في قنوات التدمير الذاتي مثل القرحة، وارتفاع ضغط الدم، والقلق، والإفراط في التدخين، والإرهاق القهري ، أو قد يتم تشغيله على أشخاص آخرين في شكل التهيج ، والفظاظة، والقييل والقال، والتذمر، واكتشاف الأخطاء. .

أو، إذا كانت أهدافه غير واقعية ومستحيلة ، فإن الحل لهذا النوع من الأشخاص، عندما يواجه الهزائم، هو "المحاولة بجهد أكبر من أي وقت مضى" . وعندما يجد أنه ينطح رأسه بجدار حجري ، فإنه يتخيل دون وعي أن الحل لمشكلته هو نطح رأسه بقوة أكبر .

إن الرد على العدوان ليس في القضاء عليه، بل في فهمه ، وتوفير القنوات المناسبة والمناسبة للتعبير عنه . مؤخرًا، أخبر الدكتور كونراد لورنتز، طبيب فيينا الشهير وعالم اجتماع الحيوان ، الأطباء النفسيين في مركز الدراسات العليا للعلاج النفسي بمدينة نيويورك ، أن دراسة سلوك الحيوان لسنوات عديدة أظهرت أن السلوك العدواني أساسي وجوهري ، وأن فالحيوان لا يستطيع أن يشعر أو يعبر عن المودة حتى يتم توفير قنوات للتعبير عن العدوان . وقال الدكتور إيمانويل ك. شوارتز، مساعد عميد المركز، إن اكتشافات الدكتور لورنتز لها آثار هائلة على الإنسان وقد تتطلب منا إعادة تقييم نظرتنا الشاملة للعلاقات الإنسانية. وقال إنها تشير إلى أن توفير منفذ مناسب للعدوان لا يقل أهمية، إن لم يكن أكثر ، عن توفير الحب والحنان .

المعرفة تمنحك القوة

إن مجرد فهم الآلية المعنية يساعد الشخص على التعامل مع دورة الإحباط والعدوان. العدوان الخاطئ

هي محاولة لضرب هدف واحد (الهدف الأصلي) عن طريق مهاجمة أي هدف. لا يعمل. لا يمكنك حل مشكلة واحدة عن طريق خلق أخرى. إذا شعرت برغبة في مهاجمة شخص ما، توقف واسأل نفسك: "هل هذا مجرد إحباطي في العمل؟"

ما الذي أحبطني؟" عندما ترى أن ردك غير مناسب، فقد قطعت شوطًا طويلًا نحو السيطرة عليه.

كما أنه يزيل الكثير من الألم عندما يتصرف شخص ما بطريقة وقحة معك، إذا أدركت أن ذلك ربما لا يكون تصرفًا متعمدًا، ولكنه آلية تلقائية في العمل. يقوم الزميل الآخر بالتنفيس عن قوته التي لم يستطع استخدامها في تحقيق هدف ما. العديد من حوادث السيارات ناجمة عن آلية الإحباط والعدوان. في المرة القادمة التي يتصرف فيها شخص ما بطريقة وقحة معك في حركة المرور، جرب هذا: بدلاً من أن تصبح عدوانيًا وبالتالي تشكل تهديدًا لنفسك، قل لنفسك: "هذا الرجل المسكين ليس لديه أي شيء ضدي شخصيًا. ربما زوجته أحرقت الخبز المحمص هذا الصباح، يمكنه ذلك" لا يدفع الإيجار، أو أن رئيسه يمضغه."

قيم السلامة للبخر العاطفي

عندما تمنعك من تحقيق هدف مهم، فأنت تشبه إلى حد ما قاطرة بخارية ممتلئة بالبخر وليس لها مكان تذهب إليه. أنت بحاجة إلى صمام أمان للتخلص من البخر العاطفي الزائد لديك. جميع أنواع التمارين البدنية ممتازة للتخلص من العدوان. يعد المشي السريع لمسافات طويلة وتمارين الضغط وتمارين الدمبل أمرًا جيدًا. من الجيد بشكل خاص تلك الألعاب التي تضرب فيها أو تحطم شيئًا ما، مثل الجولف والتنس والبولينج ولكم الحقيبة. تدرك العديد من النساء المحبطات بشكل حدسي قيمة التمارين العضلية الثقيلة في التخلص من العدوانية، عندما يشعرن بالحاجة إلى إعادة ترتيب جميع الأثاث في المنزل بعد الانزعاج. جهاز جيد آخر هو للتنفيس عن الطحال في الكتابة. اكتب رسالة إلى الشخص الذي أحبطك أو أغضبك. اسحب كل المحطات. لا تترك شيئًا للخيال.

ثم احرق الرسالة.

إن أفضل وسيلة للعدوان على الإطلاق هي استخدامه كما كان من المفترض استخدامه في العمل لتحقيق هدف ما. ويظل العمل من أفضل العلاجات، ومن أفضل المهدئات للروح المضطربة.

(3) انعدام الأمان:

يعتمد الشعور بعدم الأمان على مفهوم أو اعتقاد بعدم الكفاءة الداخلية. إذا شعرت أنك لا "ترقى" إلى المستوى المطلوب، فإنك تشعر بعدم الأمان. قدر كبير من عدم الأمان لا يرجع إلى حقيقة أن مواردنا الداخلية غير كافية في الواقع، ولكن يرجع إلى حقيقة أننا نستخدم عصا قياس زائفة. نحن نقارن قدراتنا الفعلية بالنفس "المثالية" أو المثالية أو المطلقة المتخيلة. إن التفكير في نفسك من حيث المذابات يؤدي إلى عدم الأمان.

يشعر الشخص غير الآمن بأنه يجب أن يكون "جيداً". وينبغي أن يكون "ناجحاً" الفترة. يجب أن يكون "سعيداً" و"متمكناً ومتوازناً". هذه كلها أهداف تستحق. ولكن ينبغي لنا أن ننظر إليها، على الأقل بمعناها المطلق، باعتبارها أهدافاً يتعين تحقيقها، أو شيئاً ينبغي الوصول إليه، وليس باعتبارها "ينبغي".

وبما أن الإنسان آلية تسعى إلى تحقيق هدف ما، فإن الذات تدرك نفسها بشكل كامل فقط عندما يتحرك الإنسان للأمام نحو شيء ما.

هل تتذكر مقارنتنا بالدراجة في الفصل السابق؟ يحافظ الإنسان على توازنه وتوازنه وإحساسه بالأمان فقط عندما يتحرك للأمام -أو يسعى. عندما تعتقد أنك قد حققت الهدف، فإنك تصبح جامداً، وتفقد الأمان والتوازن الذي كان لديك عندما كنت تتقدم نحو شيء ما. فالرجل المقتنع بأنه "جيد" بالمعنى المطلق، ليس فقط ليس لديه أي حافز للقيام بعمل أفضل، ولكنه يشعر بعدم الأمان لأنه يجب عليه الدفاع عن الزيف والتظاهر. قال لي رئيس شركة كبيرة مؤخراً: "الرجل الذي يعتقد أنه قد وصل قد استنفد فائدته بالنسبة لنا". عندما دعا أحدهم يسوع "صالحاً" قال له: "لماذا تدعوني صالحاً؟ ليس هناك سوى صالح واحد وهو الآب". يُنظر إلى القديس بولس بشكل عام على أنه رجل "صالح"، إلا أن موقفه الخاص كان "أحسب نفسي لم أحقق ... ولكنني أسعى نحو الهدف." "

حافظ على قدميك على أرض صلبة

إنه غير آمن، ويحاول الوقوف على قمة قمة. عقلياً، انزل عن حصانك العالي وستشعر بمزيد من الأمان.

وهذا له تطبيقات عملية للغاية . وهو ما يفسر "علم نفس المستضعف" في الرياضة. عندما يبدأ فريق البطولة في التفكير في نفسه على أنه "الأبطال"، لم يعد لديهم شيء يقاتلون من أجله ، بل مكانة يدافعون عنها . الأبطال يدافعون عن شيء ما، ويحاولون إثبات شيء ما. يقاتل المستضعفون من أجل القيام بشيء ما وغالباً ما يسببون الانزعاج .

كنت أعرف ملاكماً قاتل جيداً حتى فاز بالبطولة . في معركته التالية خسر البطولة وبدا سيئاً أثناء قيامه بذلك. وبعد خسارته اللقب، ناضل بشكل جيد مرة أخرى واستعاد البطولة. قال له أحد المديرين الحكيمين : "يمكنك أن تقاتل كما لو كنت بطلاً عندما تكون المتنافس، إذا كنت تتذكر شيئاً واحداً. عندما تدخل تلك الحلبة ، فإنك لا تدافع عن البطولة - بل تناضل من أجلها ." لم تحصل عليه ، لقد وضعته على المحك عندما تزحف عبر الحبال.

الموقف العقلي الذي يولد عدم الأمان هو "الطريق". إنها طريقة لاستبدال الزيف والتظاهر بالواقع . _ إنها طريقة لتثبيت لنفسك وللآخرين تفوقك . _ لكنها هزيمة ذاتية. إذا كنت مثاليًا ومتفوقًا الآن ، فلا داعي للقتال والصراع والمحاولة . _ في الواقع، إذا تم القبض عليك وأنت تحاول جاهداً ، فقد يعتبر ذلك دليلاً على أنك لست متفوقاً، لذا "لا تحاول". ستخسر معركتك وإرادتك للفوز .

(4)الوحدة:

كل منا يشعر بالوحدة في بعض الأحيان . ومرة أخرى ، إنها عقوبة طبيعية ندفعها لكوننا بشراً وفرداً. لكن الشعور الشديد والمزمن بالوحدة -بالعزلة والعزلة عن الآخرين -هو أحد أعراض آلية الفشل . _

هذا النوع من الوحدة سببه الاعتراب عن الحياة.

إنها الوحدة من ذاتك الحقيقية . إن الشخص المنعزل عن نفسه الحقيقية قد قطع نفسه عن "الاتصال" العقلي الأساسي والأساسي بالحياة . غالباً ما يخلق الشخص الوحيد حلقة مفرغة .

بسبب شعوره بالغرابة عن الذات، فإن الاتصالات الإنسانية لا تكون مرضية للغاية ، ويصبح منعزلاً اجتماعياً . وبذلك ، فإنه يقطع نفسه عن أحد الممرات _

للعثور على نفسه، وهو ما يعني فقدان الذات في الأنشطة الاجتماعية مع الآخرين. إن القيام بالأشياء مع الآخرين والاستمتاع بالأشياء مع الآخرين يساعدنا على نسيان أنفسنا . من خلال تحفيز المحادثة، أو الرقص، أو اللعب معاً ، أو العمل معاً لتحقيق هدف مشترك، نصبح مهتمين بشيء آخر غير الحفاظ على خدعنا وادعاءاتنا . عندما نتعرف على الشخص الآخر ، نشعر بقدر أقل من الحاجة إلى التظاهر.

نحن "نذوب" ونصبح أكثر طبيعية. كلما فعلنا ذلك أكثر، كلما شعرنا بأننا قادرين على الاستغناء عن التظاهر والتظاهر ونشعر براحة أكبر لكوننا أنفسنا.

الوحدة هي "الطريقة" التي لا تعمل

الوحدة هي وسيلة لحماية الذات. يتم قطع خطوط التواصل مع الآخرين، وخاصة أي روابط عاطفية. إنها طريقة لحماية ذاتنا المثالية من الانكشاف والأذى والإذلال. الشخصية المنعزلة تخاف من الآخرين . غالباً ما يشتكي الشخص الوحيد من أنه ليس لديه أصدقاء، ولا يوجد أشخاص يختلط بهم . في معظم الحالات، يقوم بترتيب الأمور بهذه الطريقة عن غير قصد بسبب موقفه السلبي، حيث أن الأمر متروك لأشخاص آخرين لياتوا إليه، للقيام بالخطوة الأولى، ليروا أنه مستمتع . لم يخطر بباله أبداً أنه يجب عليه المساهمة بشيء ما في أي موقف اجتماعي.

بغض النظر عن مشاعرك، أجبر نفسك على الاختلاط والاختلاط مع الآخرين . بعد أول غطسة باردة ، ستجد نفسك تقوم بالإحماء والاستمتاع بها إذا ثابتت . تطوير بعض المهارات الاجتماعية التي ستضيف إلى سعادة الآخرين : الرقص، لعب الجسر، العزف على البيانو ، التنس، المحادثة. إنها بديهية نفسية قديمة مفادها أن التعرض المستمر لموضوع الخوف يحصن ضد الخوف . ومع استمرار الشخص الوحيد في إجبار نفسه على إقامة علاقات اجتماعية مع البشر الآخرين -ليس بطريقة سلبية، ولكن كمساهم نشط ، سيجد تدريجياً أن معظم الناس ودودون، وأنه مقبول . يبدأ خجله وخجله في الاختفاء .

يشعر براحة أكبر في وجود الآخرين ومع نفسه . وتجربة قبولهم له تمكنه من قبول نفسه .

(5) عدم اليقين:

قال إلبرت هوبارد: "أكبر خطأ يمكن أن يرتكبه الإنسان هو الخوف من صنع واحدة ."

عدم اليقين هو "طريقة" لتجنب الأخطاء ، والمسؤولية . إنه يقوم على فرضية خاطئة مفادها أنه إذا لم يتم اتخاذ أي قرار ، فلن يحدث أي خطأ . إن كونك "مخطئاً" يحمل أهوالاً لا توصف للشخص الذي يحاول أن يتصور نفسه مثاليًا.

إنه لا يخطئ أبدًا ، وهو دائمًا مثالي في كل شيء. إذا كان مخطئاً في أي وقت مضى ، فإن صورته عن الذات الكاملة والقوية سوف تنهار. ولذلك فإن اتخاذ القرار يصبح مسألة حياة أو موت .

إحدى "الطرق" هي تجنب أكبر عدد ممكن من القرارات ، وإطالة أمدها قدر الإمكان . هناك "طريقة" أخرى تتمثل في إلقاء اللوم على كيش فداء مفيد . هذا النوع من الأشخاص يتخذ القرارات، لكنه يتخذها على عجل، وقبل الأوان ، وهو معروف بتصرفاته غير المستعدة . إن اتخاذ القرارات لا يمثل له أي مشكلة على الإطلاق. إنه مثالي. ومن المستحيل عليه أن يخطئ في أي حال. فلماذا ننظر إلى الحقائق أو العواقب؟

إنه قادر على الحفاظ على هذا الخيال عندما تأتي قراراته بنتائج عكسية، وذلك ببساطة عن طريق إقناع نفسه أنه كان خطأ شخص آخر . ومن السهل معرفة سبب فشل كلا النوعين . أحدهما يقع باستمرار في موقف محرج بسبب تصرفات متهورة وغير مدروسة، والآخر في وضع حرج لأنه لن يتصرف على الإطلاق. وبعبارة أخرى، فإن طريقة "عدم اليقين" لتكون على حق لا تعمل.

لا أحد على حق في كل وقت

أدرك أنه ليس من الضروري أن يكون الرجل على حق بنسبة % 100 في جميع الأوقات. لم يحصل أي ضارب بيسبول على معدل 1000 نقطة على الإطلاق . وإذا كان على حق ثلاث مرات من أصل عشرة فهو جيد. إن العظيم بيب روث ، الذي يحمل الرقم القياسي لأكثر عدد من الضربات على أرضه ، يحمل أيضًا الرقم القياسي لأكثر عدد من الضربات. ومن طبيعة الأشياء أننا نتقدم من خلال التصرف وارتكاب الأخطاء وتصحيح المسار . _ يصل الطوريبد الموجه فعليًا إلى هدفه عن طريق ارتكاب سلسلة من الأخطاء وتصحيح مساره باستمرار . لا يمكنك تصحيح مسارك إذا كنت واقفًا .

لا يمكنك تغيير أو تصحيح "لا شيء". يجب أن تفكر

الحقائق المعروفة في موقف ما، تخيل العواقب المحتملة لمختلف مسارات العمل، واختر الحل الذي يبدو أنه يقدم أفضل الحلول، وراهن عليه . يمكنك تصحيح مسارك كما تذهب.

فقط "الرجال الصغار" هم "لا يخطئون أبداً"

هناك مساعدة أخرى في التغلب على عدم اليقين وهي إدراك الدور الذي يلعبه احترام الذات وحماية احترام الذات في الحسم . كثير من الناس مترددون لأنهم يخشون فقدان احترام الذات إذا ثبت خطأهم. استخدم احترام الذات لنفسك ، وليس ضد نفسك، من خلال إقناع نفسك بهذه الحقيقة: الرجال الكبار والشخصيات الكبيرة يرتكبون الأخطاء ويعترفون بها. إنه الرجل الصغير الذي يخشى الاعتراف بخطئه . _ _

قال جلادستون : "لم يصبح أي إنسان عظيمًا أو جيدًا إلا من خلال أخطاء كثيرة وعظيمة . " قال السير همفري ديفي : "لقد تعلمت من أخطائي أكثر مما تعلمت من نجاحاتي . "

"إننا نتعلم الحكمة من الفشل أكثر بكثير مما نتعلمه من النجاح؛ وكثيرًا ما نكتشف ما سيفعله ، من خلال : اكتشاف ما لن يفعله؛ وربما من لم يخطئ أبدًا لم يتوصل إلى اكتشاف . " -صموئيل بيتسم. "لقد عمل السيد إديسون بلا توقف على حل مشكلة ما، مستخدمًا طريقة الحذف . إذا سأله شخص ما عما إذا كان محبطًا لأن العديد من المحاولات أثبتت عدم جدواها، فإنه سيقول: " لا ، لست محبطًا ، لأن كل محاولة خاطئة تم تجاهلها هي بمثابة فشل " . خطوة أخرى للجناح . -"السيدة، توماس أ. إديسون.

(6) الاستياء:

عندما تبحث الشخصية الفاشلة عن كبش فداء أو عذر لفشلها ، فإنها غالبًا ما تلوم المجتمع، "النظام ، "الحياة ، "الكسور . "يستاء من نجاح الآخرين وسعادتهم لأنه دليل له . "أن الحياة تقصره وأنه يتم معاملته بشكل غير عادل. الاستياء هو محاولة لجعل فشلنا مستساغًا من خلال تفسيره من حيث المعاملة غير العادلة والظلم. ولكن، باعتباره مرهقًا للفشل ، فإن الاستياء هو علاج أسوأ من المرض ، فهو سم قاتل للبشر

الروح، تجعل السعادة مستحيلة، وتستهلك طاقة هائلة يمكن أن تدخل في الإنجاز . غالبًا ما يتم إنشاء حلقة مفرغة . إن الشخص الذي يحمل دائمًا التظلمات، ويضع شريحة على كتفه ، لا يعد أفضل رفيق أو زميل في العمل. عندما لا يرحب به زملاء العمل ، أو يحاول رئيسه الإشارة إلى أوجه القصور في عمله، يكون لديه أسباب إضافية للشعور بالاستياء .

الاستياء هو "الطريق" الذي يفشل

الاستياء هو أيضًا "طريقة" لجعلنا نشعر بالأهمية . كثير من الناس يشعرون بالرضا المنحرف من الشعور "بالظلم". ضحية الظلم ، الذي عومل بشكل غير عادل ، هو أعلى أخلاقيا من أولئك الذين تسببوا في الظلم.

الاستياء هو أيضًا "طريقة" أو محاولة لمحو أو استئصال خطأ أو ظلم حقيقي أو متخيل حدث بالفعل . يحاول الشخص المستاء "إثبات قضيته" أمام محكمة الحياة إذا جاز التعبير. إذا كان يمكن أن يشعر بالاستياء بدرجة كافية، وبالتالي "يثبت" الظلم، فإن بعض العمليات السحرية ستكافئه بجعل الحدث أو الظرف الذي تسبب في الاستياء "ليس كذلك". وبهذا المعنى ، فإن الاستياء هو مقاومة عقلية، وعدم قبول ، لشيء حدث بالفعل . الكلمة نفسها تأتي من كلمتين لاتينيتين : "re" وتعني العودة، و "sentire" وتعني الشعور. الاستياء هو إعادة صياغة عاطفية ، أو إعادة القتال مع حدث ما في الماضي .

لا يمكنك الفوز ، لأنك تحاول القيام بالمستحيل من أجل تغيير الماضي .

الاستياء يخلق صورة ذاتية أدنى

إن الاستياء، حتى عندما يكون مبنياً على مظالم وأخطاء حقيقية، ليس هو الطريق للفوز . وسرعان ما تصبح عادة عاطفية . عندما تشعر بشكل معتاد أنك ضحية للظلم ، تبدأ في تصور نفسك في دور الشخص الضحية . أنت تحمل شعورًا داخليًا يبحث عن ربط خارجي ليضرب نفسه عليه. ومن ثم فمن السهل أن ترى "دليلاً" على الظلم، أو تتخيل أنك تعرضت للظلم ، في أكثر التعليقات بريئة أو في الظروف المحايدة.

يؤدي الاستياء المعتاد دائماً إلى الشفقة على الذات، وهي أسوأ عادة عاطفية يمكن لأي شخص أن يكتسبها . وعندما تصبح هذه العادات راسخة، لا يشعر الشخص بأنه "صحيح" أو "طبيعي" عندما يغيب. ثم يبدأ حرفياً بالبحث عن "الظلم". قال أحدهم إن هؤلاء الأشخاص يشعرون بالرضا فقط عندما يكونون بأسيين.

كما أن العادات العاطفية المتمثلة في الاستياء والشفقة على الذات تصاحبها أيضاً صورة ذاتية أقل كفاءة وغير فعالة. تبدأ في تصور نفسك كشخص مثير للشفقة، وضحية، وكان من المفترض أن تكون غير سعيد.

السبب الحقيقي للاستياء : تذكر أن استيائك ليس سببه أشخاص أو

أحداث أو ظروف أخرى. إنه ناجم عن استجابتك العاطفية -رد فعلك الخاص. أنت وحدك تملك السلطة على هذا، ويمكنك التحكم فيه إذا أفنعت نفسك بشكل راسخ بأن الاستياء والشفقة على الذات ليسا طريقين للسعادة والنجاح ، بل هما طريقان للهزيمة والتعاسة.

طالما أنك تشعر بالاستياء، فمن المستحيل بالنسبة لك أن تتخيل نفسك كشخص يعتمد على نفسه، مستقل ، يقرر نفسه، وهو "قائد روحه ، وسيد مصيره . "الشخص المستاء يسلم مقاليدته لأشخاص آخرين . يُسمح لهم بإملاء ما يشعر به وكيف يتصرف. إنه يعتمد كلياً على الآخرين، تمامًا مثل المتسول . يقدم مطالب ومطالبات غير معقولة على الآخرين. إذا كان يجب على الجميع أن يكرسوا جهودهم لإسعادك، فسوف تشعر بالاستياء عندما لا تسير الأمور بهذه الطريقة. إذا شعرت أن الآخرين "يدينون" لك بالامتنان الأبدي، أو التقدير الذي لا يموت، أو الاعتراف المستمر بقيمتك الفائقة، فسوف تشعر بالاستياء عندما لا يتم سداد هذه "الديون". إذا كانت الحياة تدين لك بلقمة العيش، فسوف تشعر بالاستياء عندما لا يأتي ذلك في المستقبل.

لذلك فإن الاستياء لا يتوافق مع السعي الإبداعي نحو الهدف . في السعي الإبداعي لتحقيق الأهداف ، أنت الممثل، وليس المتلقي السلبي. قمت بتحديد أهدافك. فلا أحد مدين لك بأي شيء.

تخرج بعد أهدافك الخاصة. تصبح مسؤولاً عن نجاحك وسعادتك. الاستياء لا يتناسب مع هذه الصورة، ولأنه لا يتناسب معها فهو "آلية فشل".

(7) الفراغ:

ربما أثناء قراءتك لهذا الفصل فكرت في شخص كان "ناجحًا" على الرغم من الإحباط والعدوانية الخاطئة والاستياء وما إلى ذلك. لكن لا تكن متأكدًا جدًا . يكتسب العديد من الأشخاص الرموز الخارجية للنجاح، لكن عندما يذهبون لفتح صندوق الكنز الذي طال البحث عنه ، يجدونه فارغًا.

وكان الأموال التي اجتهدوا في الحصول عليها تتحول إلى أموال مزيفة في أيديهم . وعلى طول الطريق، فقدوا القدرة على الاستمتاع. وعندما تفقد القدرة على الاستمتاع ، لا يمكن لأي قدر من الثروة أو أي شيء آخر أن يحقق النجاح أو السعادة. هؤلاء الناس يفوزون بجوز النجاح ولكن عندما يفتحونه فهو فارغ .

إن الشخص الذي لديه القدرة على الاستمتاع وهو ما زال حيًا بداخله يجد المتعة في العديد من الأشياء العادية والبسيطة في الحياة . كما أنه يستمتع بأي نجاح يحققه بطريقة مادية. فالشخص الذي ماتت لديه القدرة على الاستمتاع لا يمكنه أن يجد المتعة في أي شيء . لا يوجد هدف يستحق العمل من أجله.

الحياة مملة رهيبة . لا شيء يستحق العناء. يمكنك رؤية هؤلاء الأشخاص بالمئات ليلة بعد ليلة وهم يطردون أنفسهم في النوادي الليلية محاولين إقناع أنفسهم بأنهم يستمتعون بذلك. يسافرون من مكان إلى آخر، ويتورطون في دوامة من الحفلات، على أمل العثور على المتعة، ودائمًا ما يجدون قوقعة فارغة . والحقيقة هي أن الفرحة هو مرافقة الوظيفة الإبداعية، والسعي الإبداعي للهدف. من الممكن أن تفوز بـ "نجاح" مزيف، لكن عندما تفعل ذلك ستعاقب بفرحة فارغة .

تصبح الحياة جديرة بالاهتمام عندما يكون لديك أهداف جديرة بالاهتمام

الفراغ هو أحد أعراض أنك لا تعيش بطريقة إبداعية.

إما أنه ليس لديك هدف مهم بما فيه الكفاية بالنسبة لك، أو أنك لا تستخدم مواهبك وجهودك في السعي لتحقيق هدف مهم . إن الشخص الذي ليس لديه هدف خاص به هو الذي يستنتج بتشأؤم أن "الحياة ليس لها هدف"، إن الشخص الذي ليس لديه هدف يستحق العمل من أجله هو الذي يستنتج أن "الحياة لا تستحق العناء". إن الشخص الذي ليس لديه عمل مهم يقوم به هو الذي يشتك قائلاً: "ليس هناك ما يجب القيام به". الفرد الذي يشارك بنشاط في النضال، أو في السعي نحو

هدف مهم، لا يأتي بفلسفات متشائمة بشأن عدم معنى الحياة أو عدم جدواها.

الفراغ ليس "الطريقة" التي تفوز

إن آلية الفشل ذاتية الاستدامة، إلا إذا تدخلنا وكسرنا الحلقة المفرغة. الفراغ، عند تجربته، يمكن أن يصبح "طريقة" لتجنب الجهد والعمل والمسؤولية. ويصبح عذرًا، أو مبررًا للحياة غير الإبداعية. إذا كان كل شيء باطلاً، إذا لم يكن هناك شيء جديد تحت الشمس، إذا لم يكن هناك فرح يمكن العثور عليه على أي حال، فلماذا الاهتمام؟

لماذا حاول؟ إذا كانت الحياة مجرد حلقة مفرغة -إذا كنا نعمل 8 ساعات يوميًا حتى تتمكن من شراء منزل للنوم فيه، حتى تتمكن من النوم 8 ساعات لنستريح ليوم عمل آخر -فلماذا متحمسون لذلك؟ ومع ذلك، تختفي كل هذه "الأسباب" الفكرية، ونشعر بالفرح والرضا، عندما نخرج من جهاز المشي، ونتوقف عن الدوران، ونختار هدفًا يستحق أن نسعى جاهدين لتحقيقه -ونسعى وراءه.

الفراغ وصورة الذات غير الملائمة يسيران معًا

قد يكون الفراغ أيضًا أحد أعراض عدم كفاية الصورة الذاتية. من المستحيل أن تتقبل نفسيًا شيئًا تشعر أنه لا ينتمي إليك، أو لا يتوافق مع ذاتك. إن الشخص الذي يحمل صورة ذاتية غير جديرة وغير مستحقة قد يتحكم في ميوله السلبية لفترة كافية لتحقيق نجاح حقيقي -ثم لا يتمكن من قبولها نفسيًا والاستمتاع بها. وقد يشعر بالذنب حيال ذلك كما لو أنه سرقها. وقد تحفز صورته الذاتية السلبية مثل هذا الشخص على تحقيق الإنجازات من خلال المبدأ المعروف المتمثل في التعويض الزائد. لكنني لا أؤيد النظرية القائلة بأن على المرء أن يفتخر بعقدة النقص لديه، أو أن يكون شاكراً لها، لأنها تؤدي أحياناً إلى رموز خارجية للنجاح. عندما يأتي "النجاح" أخيراً، يشعر هذا الشخص بالقليل من الشعور بالرضا أو الإنجاز. إنه غير قادر على "أخذ الفضل" في ذهنه لإنجازاته. للعالم هو النجاح. هو نفسه لا يزال يشعر بالنقص وعدم الاستحقاق، وكأنه لص سرق "رموز المكانة" التي

كان يعتقد أنها مهمة جدًا. سيقول: "إذا كان أصدقائي وزملائي يعرفون حقًا كم أنا مزيف".

رد الفعل هذا شائع جدًا لدرجة أن الأطباء النفسيين يشيرون إليه على أنه "متلازمة النجاح" - الرجل الذي يشعر بالذنب وعدم الأمان والقلق عندما يدرك أنه "نجح". وهذا هو السبب في أن كلمة "النجاح" أصبحت كلمة سيئة. النجاح الحقيقي لا يؤدي أحيانًا. إن السعي لتحقيق أهداف مهمة بالنسبة لك، ليس كرموز للمكانة، ولكن لأنها تتوافق مع رغباتك الداخلية العميقة، هو أمر صحي. إن السعي لتحقيق النجاح الحقيقي - من أجل نجاحك - من خلال الإنجاز الإبداعي، يجلب رضا داخليًا عميقًا. إن السعي لتحقيق نجاح زائف لإرضاء الآخرين يجلب الرضا الزائف.

انظر إلى السلبيات، لكن ركز على الإيجابيات

تأتي السيارات مجهزة بـ "مؤشرات سلبية" توضع مباشرة أمام السائق، لتخبرك عندما لا يتم شحن البطارية، وعندما يصبح المحرك ساخنًا جدًا، وعندما يصبح ضغط الزيت منخفضًا جدًا، وما إلى ذلك. إن تجاهل هذه السلبيات قد تدمر سيارتك. ومع ذلك، ليست هناك حاجة للانزعاج دون داع إذا ظهرت بعض الإشارات السلبية. ما عليك سوى التوقف عند محطة خدمة أو مرآب للسيارات، واتخاذ إجراء إيجابي لتصحيح الأمر. الإشارة السلبية لا تعني أن السيارة ليست جيدة. جميع السيارات تسخن في بعض الأحيان.

إلا أن سائق السيارة لا ينظر إلى لوحة التحكم بشكل حصري ومستمر. للقيام بذلك قد يكون كارثيًا. يجب عليه أن يركز نظره من خلال الزجاج الأمامي، وينظر إلى أين يتجه، ويبقى اهتمامه الأساسي على هدفه - حيث يريد الذهاب. فهو يكتفي بإلقاء نظرة على المؤشرات السلبية من وقت لآخر. فإذا فعل لا يثبت عليهم ولا يسكن عليهم. وسرعان ما يركز بصره أمامه مرة أخرى ويركز على الهدف الإيجابي المتمثل في المكان الذي يريد الذهاب إليه.

كيفية استخدام التفكير السلبي يجب علينا أن نتبنى موقفًا مشابهًا

إلى حد ما تجاه أعراضنا السلبية. أنا من أشد المؤمنين بـ "التفكير السلبي"
thinking"

عندما تستخدم بشكل صحيح. علينا أن ندرك السلبيات حتى نتمكن من الابتعاد عنها. يحتاج لاعب الجولف إلى معرفة مكان المخابئ ومصادر الرمل -لكنه لا يفكر باستمرار في المخبأ -حيث لا يريد الذهاب . عقله "يلقي نظرة" على المخبأ، لكنه يسكن على اللون الأخضر . إذا استخدمنا بشكل صحيح هذا النوع من "التفكير السلبي" يمكن أن يعمل لصالحنا ليقودنا إلى النجاح ، إذا: (1)كنا حساسين للسلبية إلى الحد الذي يمكن أن ينبهنا إلى الخطر . (2)ندرك السلبية على حقيقتها -شيء غير مرغوب فيه -شيء لا نريده -شيء لا يجلب السعادة الحقيقية .

(3)نتخذ إجراءات تصحيحية فورية ونستبدل بعامل إيجابي معاكس من آلية النجاح. مثل هذه الممارسة ستخلق بمرور الوقت نوعاً من رد الفعل التلقائي الذي يصبح جزءاً من نظام التوجيه الداخلي لدينا. وستكون ردود الفعل السلبية بمثابة نوع من التحكم التلقائي، لمساعدتنا على "الابتعاد" عن الفشل وإرشادنا إلى النجاح.

نقاط للتذكر

(أملأ)

- 7.
- 6.
- 5.
- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

كيفية إزالة الندبات العاطفية

أو

كيف تعطي نفسك

شد الوجه العاطفي

عندما تتعرض لإصابة جسدية، مثل جرح في الوجه، يشكل جسمك نسيجًا نديًا يكون أكثر صلابة وأكثر سمكًا من اللحم الأصلي. الغرض من النسيج الندبي هو تكوين غطاء أو قشرة واقية، وهي طريقة طبيعية للتأمين ضد إصابة أخرى في نفس المكان. إذا احتك حذاء غير مناسب بجزء حساس من قدمك، فإن النتيجة الأولى هي الألم والحساسية. ولكن مرة أخرى، تحمي الطبيعة من المزيد من الألم والإصابة من خلال تشكيل الكالس، وهو عبارة عن قوقعة واقية.

نحن نميل إلى فعل الشيء نفسه تقريبًا كلما تعرضنا لإصابة عاطفية، أو عندما "يؤذينا" شخص ما، أو "يفرطنا بطريقة خاطئة". نحن نشكل "ندبات" عاطفية أو روحية من أجل حماية أنفسنا. نحن عرضة جدًا لأن نصبح قاسيين القلب، قاسيين تجاه العالم، وأن ننسحب داخل قوقعة واقية.

عندما تحتاج الطبيعة إلى المساعدة

في تكوين أنسجة نديية، من الطبيعي أن تكون مفيدة. ومع ذلك، في مجتمعنا الحديث، يمكن للأنسجة النديية، وخاصة على الوجه، أن تعمل ضدنا بدلاً من أن تعمل لصالحنا. خذ جورج ت.

على سبيل المثال، محام شاب واعد. لقد كان ودودًا ولطيفًا وفي طريقه إلى مهنة ناجحة، عندما تعرض لحادث سيارة تركه مع ندبة قرنية من منتصف الطريق على خده الأيسر إلى الزاوية اليسرى من فمه .

أدى جرح آخر، فوق عينه اليمنى ، إلى سحب جفنه العلوي بإحكام عندما شفي، مما أعطاه مظهرًا "صارخًا" بشعًا. في كل مرة كان ينظر في مرآة الحمام كان يرى صورة مثيرة للاشمئزاز. أعطته الندبة الموجودة على خده "نظرة شريرة" دائمة، أو ما أسماه "نظرة شريرة" . بعد خروجه من المستشفى، خسر قضيته الأولى في المحكمة، وكان على يقين من أن مظهره "الشرير" والبشع قد أثر على هيئة المحلفين. لقد شعر أن مظهره ينفر الأصدقاء القدامى وينفرون منه .

هل كان مجرد مخيلته هو أنه حتى زوجته : ارتجفت قليلاً عندما قبلها؟

بدأ جورج ت. في رفض القضايا. بدأ الشرب خلال النهار. أصبح عصيباً، عدائياً، وشيء من ذلك

منعزل.

شكلت الأنسجة الندبية الموجودة على وجهه حماية قوية ضد حوادث السيارات في المستقبل. لكن في المجتمع الذي عاش فيه جورج، لم تكن الإصابات الجسدية في وجهه هي الخطر الرئيسي. لقد كان أكثر عرضة من أي وقت مضى لـ "الجروح" والإصابات والجروح الاجتماعية. وكانت ندوبه مسؤولة بدلا من الأصل.

لو كان جورج رجلاً بدائياً وعانى من ندوب في وجهه نتيجة لقاء مع دب أو نمر ذو أسنان سيفية، فمن المحتمل أن تجعله ندوبه أكثر قبولاً لدى زملائه. حتى في الآونة الأخيرة إلى حد ما، كان الجنود القدامى يعرضون بفخر "ندوب المعركة" ، واليوم في مجتمعات المبارزة المحظورة في ألمانيا ، أصبحت ندبة السيف علامة على التميز.

في حالة جورج، كانت للطبيعة نوايا حسنة، لكن الطبيعة كانت بحاجة إلى المساعدة. لقد أعادت لجورج وجهه القديم عن طريق الجراحة التجميلية التي أزالَت النسيج الندبي وأعادت ملامحه .

بعد الجراحة، كان التغيير في شخصيته ملحوظًا. لقد عاد إلى طبيعته الطيبة والواثقة من نفسها مرة أخرى. توقف عن الشرب. لقد تخلى عن موقفه المنفرد، وعاد إلى المجتمع، وأصبح عضوًا في الجنس البشري مرة أخرى. لقد وجد حرفياً "حياة جديدة".

ومع ذلك، فإن هذه الحياة الجديدة لم تنشأ إلا بشكل غير مباشر عن طريق الجراحة التجميلية على الأنسجة المادية. وكان العامل العلاجي الحقيقي هو إزالة الندوب العاطفية ، والأمن ضد "الجروح" الاجتماعية ، وشفاء الجروح والإصابات العاطفية ، واستعادة صورته الذاتية كعضو مقبول في المجتمع، الأمر الذي جعل من الممكن في حالته الجراحية. .

كيف تنفرك الندوب العاطفية من الحياة ؟

يعاني العديد من الأشخاص من ندوب عاطفية داخلية ولم يتعرضوا أبدًا لإصابات جسدية . والنتيجة على الشخصية هي نفسها. لقد تعرض هؤلاء الأشخاص للأذى أو الإصابة على يد شخص ما في الماضي. للحماية من الإصابة المستقبلية من هذا المصدر ، يقومون بتشكيل مسامير روحية، ندبة عاطفية لحماية غرورهم.

ومع ذلك، فإن هذا النسيج الندبي لا "يحميهم" فقط من الشخص الذي آذاهم في الأصل، بل "يحميهم" من جميع البشر الآخرين . يتم بناء جدار عاطفي لا يستطيع الصديق ولا العدو المرور من خلاله .

المرأة التي "تأذى" من قبل رجل واحد، تتعهد بعدم الثقة بأي رجل مرة أخرى . الطفل الذي تم تقطيع غروره من قبل والد أو معلم مستبد وقاس ، قد يتعهد بعدم الثقة بأي سلطة في المستقبل. الرجل الذي رفضت امرأة حبه قد يتعهد بعدم التورط عاطفيًا مع أي إنسان في المستقبل .

كما هو الحال في حالة ندبة الوجه، فإن الحماية المفرطة ضد المصدر الأصلي للإصابة ، يمكن أن تجعلنا أكثر عرضة للخطر، وتسبب لنا المزيد من الضرر في مناطق أخرى. الجدار العاطفي الذي نبنيه كحماية ضد شخص واحد، يعزلنا عن جميع البشر الآخرين، وعن أنفسنا الحقيقية. كما أشرنا سابقًا ، فإن الشخص الذي يشعر بأنه "وحيد" أو منفصل عن الآخرين ، يشعر أيضًا بأنه منفصل عن نفسه الحقيقية وعن الحياة.

الندوب العاطفية تساعد في جعل الأحداث الجانحين

وقد أشار الطبيب النفسي برنارد هولاند إلى أنه على الرغم من أن الأحداث الجانحين يبدون مستقلين للغاية ولديهم

بسبب سمعتهم بأنهم متفخرون، وخاصة فيما يتعلق بالانحناء، فإنهم يهاجمون كل من في السلطة، ويحتجون كثيرًا. يقول الدكتور هولاند: "تحت هذه القشرة الخارجية الشاعرية،" يوجد شخص داخلي ضعيف يريده أن يعتمد على الآخرين". ومع ذلك، لا يمكنهم التقرب من أي شخص لأنهم لن يثقوا بأحد. في وقت ما في الماضي، تعرضوا للضرب من قبل شخص مهم بالنسبة لهم، ولا يجروؤن على ترك أنفسهم مفتوحين للتعرض للحرق مرة أخرى. لديهم دائما دفاعاتهم . ولمنع المزيد من الرفض والألم، فإنهم يهاجمون أولاً. وبالتالي، فإنهم يطردون الأشخاص الذين يحبونهم، إذا أتحت لهم نصف الفرصة ، ويمكنهم مساعدتهم.

الندوب العاطفية تخلق صورة ذاتية مشوهة وقيحة

الندبات العاطفية التي تصيب غرورنا لها أيضًا تأثير سلبي آخر. إنها تؤدي إلى تطوير صورة ذاتية مشوهة ومشوهة ؛ صورة شخص لا يحبه الآخرون ولا يقبلونه؛ صورة الشخص الذي لا يستطيع الانسجام في عالم الناس الذي يعيش فيه .

الندوب العاطفية تمنعك من الحياة الإبداعية، أو أن تكون ما يسميه الدكتور آرثر دلبيو كومز "شخصًا ممتلئًا بذاته". دكتور.

يقول كومز، أستاذ علم النفس التربوي والإرشاد بجامعة فلوريدا ، إن هدف كل إنسان يجب أن يكون "شخصًا يحقق ذاته". يمكن القول أن هذا ليس شيئًا تولد به، ولكن يجب تحقيقه . يتمتع الأشخاص الذين يحققون ذاتهم بالخصائص التالية: 1. يرون أنفسهم أفرادًا محبوبين ومطلوبين ومقبولين وقادرين .

2. لديهم درجة عالية من قبول أنفسهم.

هم كذلك.

3. لديهم شعور بالوحدة مع الآخرين.

4. لديهم مخزون غني من المعلومات والمعرفة.

إن الشخص الذي يعاني من ندوب عاطفية لا يحمل فقط صورة ذاتية لشخص غير مرغوب فيه وغير مرغوب فيه وغير قادر، بل يكون أيضًا صورة للعالم الذي يعيش فيه كمكان معادي . علاقته الأساسية مع العالم هي علاقة عدا، وعلاقته هي علاقة عدا

إن التعامل مع الآخرين لا يقوم على العطاء والقبول والتعاون والعمل معهم والاستمتاع معهم ، بل على مفاهيم التغلب والمكافحة والحماية منهم . ولا يستطيع أن يُحسن إلى الآخرين ولا إلى نفسه. الإحباط والعدوان والشعور بالوحدة هو الثمن الذي يدفعه.

ثلاث قواعد لتحسين نفسك

ضد الأذى العاطفي

(1) كن أكبر من أن تشعر بالتهديد:

كثير من الناس يصبحون "hU11" بشكل رهيب عن طريق وخزات صغيرة أو ما نسميه "الإهانات الاجتماعية". الجميع يعرف شخصاً ما في الأسرة، أو المكتب، أو دائرة الأصدقاء ، وهو شخص حساس وحساس إلى حد أن الآخرين لا بد أن يكونوا على أهبة الاستعداد باستمرار ، خشية أن يتعرضوا للإهانة من كلمة أو فعل بريء .

إنها حقيقة نفسية معروفة أن الأشخاص الذين يتعرضون للإهانة بسهولة ، لديهم أدنى تقدير للذات. نحن "نتألم" من تلك الأشياء التي نتصورها على أنها تهديدات للأنا أو احترام الذات. إن التوجهات العاطفية الخيالية التي تمر دون أن يلاحظها أحد من قبل الشخص الذي يتمتع باحترام الذات السليم تقسم هؤلاء الأشخاص إلى حالة من الفوضى. حتى "الحفر" و"الجروح" الحقيقية التي تلحق ضرراً فظيماً بنفسية الشخص الذي يعاني من تدني احترام الذات، لا تؤثر على غرور الشخص الذي يحسن الظن في نفسه. إن الشخص الذي يشعر بعدم الاستحقاق، ويشك في قدراته، ولديه رأي سيء عن نفسه، هو الذي يشعر بالغيرة عند سقوط القبة. إن الشخص الذي يشك سرّاً في قيمته ويشعر بعدم الأمان داخل نفسه، هو الذي يرى تهديدات لأناه حيث لا يوجد أي تهديد، هو الذي يبالغ في تقدير الضرر المحتمل من التهديدات الحقيقية.

نحتاج جميعاً إلى قدر معين من الصلابة العاطفية والأمان الذاتي لحمايتنا من تهديدات الأنا الحقيقية . لن يكون من الحكمة أن يتم تغطية جسدنا المادي بالكامل بمسمار صلب ، أو بقوقعة مثل قوقعة السلحفاة . سوف نحرم من متعة كل الرسوم الحسية. لكن جسمنا لديه طبقة من الجلد الخارجي ، البشرة، لغرض حمايتنا من غزو البكتيريا ، والصدمات والكدمات الصغيرة ، والصغيرة .

وخزة دبوس. تكون البشرة سميكة وقوية بدرجة كافية لتوفير الحماية ضد الجروح الصغيرة، ولكنها ليست سميكة أو صلبة لدرجة أنها تتداخل مع كل المشاعر. كثير من الناس ليس لديهم بشرة على غرورهم. لديهم فقط الجلد الداخلي الرقيق والحساس. إنهم بحاجة إلى أن يصبحوا أكثر سماكة، وأكثر صرامة عاطفياً، بحيث يتجاهلون ببساطة التخفيضات التافهة وتهديدات الأنا البسيطة.

كما أنهم بحاجة إلى بناء احترامهم لذاتهم، والحصول على صورة ذاتية أفضل وأكثر ملاءمة لأنفسهم حتى لا يشعروا بالتهديد من كل ملاحظة أو فعل بريء. الرجل القوي الكبير لا يشعر بالتهديد من خطر صغير؛ رجل صغير يفعل. وبنفس الطريقة فإن الأنا القوية السليمة، التي تتمتع بقدر كبير من احترام الذات، لا تشعر بأنها مهددة من كل ملاحظة بريئة .

الصور الذاتية الصحية لا تتعرض للكدمات بسهولة

الشخص الذي يشعر بقيمته الذاتية مهدد بملاحظة طفيفة ، لديه غرور صغير ضعيف وقدر قليل من احترام الذات . إنه "أناني" ، مهتم بذاته، يصعب الانسجام معه، وهو ما نسميه "أنانيًا" . لكننا لا نعالج الأنا المريضة أو الضعيفة عن طريق ضربها أو تقويضها أو جعلها أضعف من خلال "نكران الذات" أو محاولة أن تصبح "غير أنانية". احترام الذات ضروري للروح مثل الغذاء للجسد . علاج الأنانية ، والاهتمام بالذات، و"الأنا" وجميع العلل المصاحبة لها، هو تنمية الأنا القوية الصحية من خلال بناء احترام الذات . عندما يتمتع الشخص بما يكفي من احترام الذات، فإن الإهانات الصغيرة لا تشكل أي تهديد على الإطلاق، بل يتم ببساطة "تجاهلها" وتجاهلها . ومن المرجح أن تلتئم الجروح العاطفية الأعمق بشكل أسرع وأكثر نظافة، مع عدم وجود قروح متقيحة تسمم الحياة وتفسد السعادة.

(2) أسلوب يعتمد على الذات ويتحمل المسؤولية

يجعلك أقل عرضة للخطر:

وكما أشار الدكتور هولاند، فإن الحدث المنحرف ذو القشرة الخارجية الصلبة يمتلك شخصًا داخليًا ناعمًا وضعيفًا .

يريد أن يعتمد على الآخرين ، ويريد أن يكون محبوبًا من قبل الآخرين.

أخبرني البائعون أن الشخص الذي يبدو أنه يواجه أكبر قدر من المقاومة في المبيعات في البداية ، غالبًا ما يكون عملية بيع "سهلة" بمجرد تجاوز دفاعاته؛ أن الأشخاص الذين يشعرون بأنهم مدعوون إلى وضع لافتات "ممنوع السماح للبائعين" يفعلون ذلك لأنهم يعرفون أنهم ذوو لمسة ناعمة ويحتاجون إلى الحماية.

عادة ما يصاب الشخص ذو المظهر الخارجي القاسي والخشن لأنه يدرك غريزيًا أنه رقيق جدًا من الداخل لدرجة أنه يحتاج إلى الحماية.

الشخص الذي لا يعتمد على نفسه كثيرًا أو لا يعتمد عليه على الإطلاق، والذي يشعر بالاعتماد العاطفي على الآخرين، يجعل نفسه أكثر عرضة للأذى العاطفي . كل إنسان يريد ويحتاج إلى الحب والمودة . لكن الشخص المبدع والمعتمد على نفسه يشعر أيضًا بالحاجة إلى إعطاء الحب. ينصب تركيزه على العطاء بقدر ما يركز على الأخذ . _ _ فهو لا يتوقع أن يقدم له الحب على طبق من فضة . كما أنه ليس لديه حاجة قهرية إلى أن "الجميع" يجب أن يحبه ويوافق عليه . لديه ما يكفي من الأمان الذاتي ليتحمل حقيقة أن عددًا معينًا من الناس سوف يكرهونه ويرفضونه . إنه يشعر ببعض الإحساس بالمسؤولية عن حياته ويتصور نفسه في المقام الأول كشخص يعمل ويقدر ويعطي ويسعى وراء ما يريد ، وليس كشخص متلقي سلبي لكل الأشياء الجيدة في الحياة .

يحول الشخص المعتمد السلبي مصيره بأكمله إلى أشخاص آخرين ، والظروف، والحظ. الحياة مدينة له بالعيش ، والآخرين مدينون له بالاعتبار والتقدير والحب والسعادة . يقوم بمطالب وادعاءات غير معقولة على الآخرين ويشعر بالخيانة والظلم والأذى عندما لا يلتزمون بها

مملوء. لأن الحياة لم تُبنى بهذه الطريقة، فهو يبحث عن المستحيل ويترك نفسه " مفتوحًا على مصراعيه" للجروح والإصابات العاطفية . قال أحدهم إن الشخصية العصابية تصطدم بالواقع إلى الأبد .

تطوير موقف أكثر اعتمادا على الذات. تحمل المسؤولية عن حياتك الخاصة واحتياجاتك العاطفية . حاول أن تمنح المودة والحب والاستحسان والقبول والتفهم للآخرين ، وستجدهم يعودون إليك كنوع من الفعل المنعكس .

(3) استرخ بعيداً عن الألم العاطفي:

لقد سألتني أحد المرضى ذات مرة: "إذا كان تشكل النسيج الندبي أمراً طبيعياً وتلقائياً، فلماذا لا يتشكل النسيج الندبي عندما يقوم جراح التجميل بإجراء شق؟"

الجواب هو أنك إذا جرحت وجهك و "يشفى طبيعياً"، فسوف يتشكل نسيج ندبي، لأن هناك قدراً معيناً من التوتر في الجرح وتحت الجرح مباشرة، مما يسحب سطح الجلد إلى الخلف، ويخلق "الفجوة" إذا جاز التعبير، والتي يتم ملؤها بالأنسجة الندبية. عندما يقوم جراح التجميل بإجراء العملية، فإنه لا يقوم فقط بسحب الجلد معاً بشكل وثيق عن طريق الغرز، بل يقوم أيضاً بقطع كمية صغيرة من اللحم تحت الجلد بحيث لا يكون هناك أي توتر. يُشفى الشق بسلاسة وبشكل متساوٍ وبدون أي ندبة سطحية مشوهة.

ومن المثير للاهتمام أن نفس الشيء يحدث في حالة الجرح العاطفي. إذا لم يكن هناك توتر، فلن تبقى هناك ندبة عاطفية مشوهة.

هل سبق لك أن لاحظت مدى سهولة "إيذاء مشاعرك" أو "الإهانة" عندما تعاني من التوترات الناجمة عن الإحباط أو الخوف أو الغضب أو الاكتئاب.

نحن نذهب إلى العمل ونحن في حالة سيئة، أو في مكب النفايات، أو بثقة بالنفس مهزوزة بسبب بعض التجارب السلبية. يأتي صديق ويقول ملاحظة مازحة. كنا نضحك تسع مرات من أصل عشرة، ونعتقد أن الأمر مضحك، و"لا نفكر في الأمر أبداً"، ونقوم في المقابل بالضحك بلطف. ولكن ليس اليوم.

اليوم، نحن نعاني من توترات الشك في الذات، وانعدام الأمن، والقلق. نحن "نأخذ" الملاحظة بطريقة خاطئة، ونشعر بالإهانة والأذى، وتبدأ ندبة عاطفية في التكون.

توضح هذه التجربة اليومية البسيطة بشكل جيد للغاية المبدأ القائل بأننا نتأذى ونتعرض للأذى عاطفياً - ليس بسبب الآخرين أو ما يقولونه أو لا يقولونه - ولكن من خلال موقفنا الخاص واستجابتنا.

وسائل الاسترخاء والضربات العاطفية

عندما "نشعر بالأذى" أو "الإهانة"، فإن هذا الشعور هو بالكامل مسألة استجابتنا الخاصة. في الواقع، الشعور هو استجابتنا.

إن ردود أفعالنا هي التي يجب أن نهتم بها وليس ردود فعل الآخرين. يمكننا أن نتشدد ونصبح غاضبين أو قلقين أو مستائين و "نشعر بالأذى". أو ، لا يمكننا أن نبدي أي استجابة، ونظل مسترخيين ولا نشعر بأي أذى. وقد أظهرت التجارب العلمية أنه من المستحيل تمامًا أن نشعر بالخوف، أو الغضب، أو الألم. "القلق، أو المشاعر السلبية من أي نوع بينما تبقى عضلات الجسم مسترخية تمامًا. علينا أن "نفعل شيئًا" لنشعر بالخوف، والغضب، والقلق. قال ديوجين : "لا يتأذى الإنسان إلا من نفسه".

قال القديس : "لا شيء يمكن أن يلحق بي الضرر إلا نفسي".
برنارد. "إن الأذى الذي أتعرض له أحمله معي ، ولا أعاني منه أبدًا إلا بسبب خطأي ."

أنت وحدك المسؤول عن ردود أفعالك وردود أفعالك.
ليس عليك الرد على الإطلاق . يمكنك البقاء مسترخيًا وخاليًا من الإصابة .

التحكم بالفكر جلب لهؤلاء الناس حياة جديدة

وفي مركز شيرلي بولاية ماساتشوستس، تجاوزت النتائج التي حققها العلاج النفسي الجماعي النتائج التي حصل عليها التحليل النفسي الكلاسيكي وفي وقت أقصر بكثير . يتم التأكيد على أمرين : "التدريب الجماعي على التحكم في الفكر" و"فترات الاسترخاء اليومية . والهدف هو "إعادة التعليم فكريا وعاطفيا ، من أجل إيجاد الطريق إلى نوع من الحياة التي ستكون ناجحة وسعيدة عقليا في الأساس" . (وينفريد رودس، "التدريب الجماعي في السيطرة على الفكر لتخفيف الاضطرابات العصبية،"

الصحة العقلية ، (1935) ، بالإضافة إلى "إعادة الثقيف الفكري" والمشورة بشأن التحكم في الأفكار ، يتم تعليم المرضى كيفية الاسترخاء من خلال الاستلقاء في وضع مريح بينما يرسم لهم المخرج صورة كلامية لطيفة لبعض المشاهد الخارجية الهادئة . كما يُطلب من المرضى ممارسة الاسترخاء يوميًا في المنزل ، وحمل الشعور بالهدوء والسكينة معهم طوال اليوم . -

كتبت إحدى المريضات، التي وجدت أسلوبًا جديدًا للحياة في المركز ، "لقد كنت مريضًا لمدة سبع سنوات ، ولم أستطع النوم. وكان مزاجي حارًا . كنت شخصًا بائسًا للعيش معه . لسنوات كنت أفكر كان لدي زوج مغفل عندما عاد إلى المنزل بعد أ

مشروبوًا واحدًا، وربما كنت أحارب الرغبة، كنت أتحمس وأستخدم كلمات قاسية وأدفعه إلى النوبة بدلًا من مساعدته في قتاله . الآن لا أقول شيئًا وأبقى هادئًا.

وهذا يساعده وهو وأنا على الانتفاخ . كنت أعيش حياتي بشكل عدائي. لقد بالغت في مشاكل صغيرة. لقد كنت على وشك الانتحار . عندما جئت إلى الفصل بدأت أدرك أن العالم ليس هو الذي كان مخطئًا معي. أنا الآن أكثر صحة من أي وقت مضى وأكثر سعادة. في الأيام الخوالي، لم أكن أسترخي أبدًا، حتى أثناء نومي . الآن لم أعد أتجول كما كنت أفعل من قبل، وأقوم بإنجاز نفس القدر من العمل ولم أعد أشعر بالتعب كما اعتدت من قبل."

كيفية إزالة الندبات العاطفية القديمة

يمكننا أن نمنع ونحصن أنفسنا ضد الندوب العاطفية من خلال ممارسة القواعد الثلاث المذكورة أعلاه. ولكن ماذا عن الندوب العاطفية القديمة التي تكونت في الماضي : الآلام القديمة ، والضغينة، والتظلمات ضد الحياة، والاستياء؟

بمجرد أن تتشكل ندبة عاطفية ، لا يوجد سوى شيء واحد يجب القيام به وهو إزالتها عن طريق الجراحة ، تمامًا مثل الجراحة الجسدية .

ندب.

امنح نفسك شد الوجه الروحي

ومن خلال إزالة الندبات العاطفية القديمة، يمكنك وحدك إجراء العملية . يجب أن تصبح جراح التجميل الخاص بك وتمنح نفسك عملية شد الوجه الروحية. وستكون النتائج حياة جديدة وحيوية جديدة، وراحة البال والسعادة الجديدة .

إن الحديث عن شد الوجه العاطفي واستخدام "الجراحة العقلية " هو أكثر من مجرد تشبيه.

الندبات العاطفية القديمة لا يمكن علاجها أو علاجها. يجب "استئصالهم"، والتخلي عنهم بالكامل، والقضاء عليهم . كثير من الناس يطبقون أنواعًا مختلفة من المرهم أو البلسم على الجروح العاطفية القديمة، لكن هذا ببساطة لا يجدي نفعًا. قد يتنازلون عن حق عن الانتقام الجسدي العلني ، لكنهم "يتخلصون منه" أو "ينتقمون "بعده طرق خفية. والمثال النموذجي هو الزوجة التي تكتشف خيانة زوجها. بناءً على نصيحة وزيرها و/أو طبيبها النفسي، وافقت على أن "تسامحه . "وفقاً لذلك

لم تطلق النار عليه. هي لا تتركه . في كل سلوكها العلني فهي زوجة "مطبعة". إنها تحافظ على منزله بدقة . فهي تعد وجباته جيداً، وهكذا. لكنها تجعل حياته جحيمًا على الأرض بعدة طرق خفية بسبب برودة قلبها والتباهي بتفوقها الأخلاقي. وعندما يشتكي، تكون إجابتها : "حسناً يا عزيزتي، لقد سامحتك ، لكن لا يمكنني أن أنسى". إن "غفرانها" ذاته يصبح شوكة في جنبه ، لأنها تدرك أن ذلك دليل على تفوقها الأخلاقي .

وكانت ستكون أكثر لطفًا معه ، وأكثر سعادة ببيعها، لو أنها رفضت هذا النوع من المسامحة وتركته .

التسامح هو الموضع الذي يزيل الندبات العاطفية

"

قال هنري وارد بيتشر : "أستطيع أن أسامح، لكن لا أستطيع أن أنسى،" ليست سوى طريقة أخرى للقول "لن أسامح". "لأن العطاء يجب أن يكون مثل مذكرة ملغاة -توم إلى قسمين، ومحتركة ، بحيث لا يمكن أبداً أن تظهر ضد أحد ."

إن المغفرة، عندما تكون حقيقية وحقيقية وكاملة ومنسية، هي المشروط الذي يمكن أن يزيل القبح من الجروح العاطفية القديمة ، ويشفيها، ويزيل النسيج الندبي.

إن المغفرة الجزئية أو الفاترة لا تعمل بشكل أفضل من عملية جراحية مكتملة جزئياً على الوجه. إن المغفرة المسبقة ، التي يتم الدخول فيها كواجب ، ليست أكثر فعالية من محاكاة جراحة الوجه .

وينبغي أن تنسى عفوك ، وكذلك الخطأ الذي غفرته . إن الغفران الذي نتذكره ، ونستمر فيه، يعيد عدوى الجرح الذي تحاول كيه.

إذا كنت فخورًا جدًا بتسامحك، أو تتذكره كثيرًا، فمن المحتمل جدًا أن تشعر أن الشخص الآخر مدين لك بشيء مقابل مسامحته. أنت تغفر له دينًا واحدًا ، لكنه بذلك يتكبد دينًا آخر، تمامًا مثل مشغلي شركات القروض الصغيرة الذين يقومون بإلغاء ورقة واحدة وإصدار ورقة جديدة كل أسبوعين .

الغفران ليس سلاحا _

هناك العديد من المغالطات الشائعة فيما يتعلق بالتسامح، وأحد الأسباب هو أن قيمته العلاجية لم تعد "أكثر" .

ومن المسلم به أن المغفرة الحقيقية نادرا ما تمت تجربتها. على سبيل المثال، أخبرنا العديد من الكتاب أنه يجب علينا أن نسامح لنجعلنا "صالحين". نادراً ما نُنصح بأن نسامح لكي نكون سعداء. مغالطة أخرى هي أن التسامح يضعنا في مكانة أعلى، أو أنه وسيلة للانتصار على عدونا. وقد ظهرت هذه الفكرة في العديد من العبارات العفوية مثل: "لا تحاول مجرد "التعادل" -سامح عدوك و"تقدم" عليه . "يخبرنا تيلوتسون، رئيس أساقفة كانتربري السابق، "لا يمكن تحقيق انتصار أكثر مجداً على رجل آخر من هذا، عندما تبدأ هيئة المحلفين من جانبه ، يجب أن يبدأ اللطف من جانبنا". هذه مجرد طريقة أخرى للقول إن التسامح في حد ذاته يمكن استخدامه كسلاح فعال للانتقام، وهو أمر ممكن. لكن الغفران الانتقامي ليس غفراناً علاجياً.

التسامح العلاجي يقطع، يستأصل، يلغي، يجعل الخطأ وكأنه لم يكن. المسامحة العلاجية مثل الجراحة.

تخلى عن الضغينة كما تفعل مع الفرغرينا

أولاً، يجب أن يُنظر إلى "الخطأ" -وخاصة شعورنا بإدانته -باعتباره شيئاً غير مرغوب فيه وليس شيئاً مرغوباً فيه. قبل أن يتمكن الإنسان من الاتفاق في داخله على بتر ذراعه ، عليه أن يتوقف عن النظر إلى ذراعه باعتباره شيئاً مرغوباً يجب الاحتفاظ به، بل شيئاً غير مرغوب فيه ومضراً ومهدداً يجب التخلي عنه.

في جراحة الوجه، لا يمكن أن تكون هناك تدابير جزئية أو مؤقتة أو نصفية. يتم قطع النسيج الندبي بشكل كامل وكامل. يُسمح للجرح بالشفاء بشكل نظيف. ويتم الحرص على استعادة الوجه بكل تفاصيله كما كان قبل الإصابة، وكأن الإصابة لم تكن من قبل .

يمكنك أن تسامح، إذا كنت على استعداد

إن التسامح العلاجي ليس بالأمر الصعب. الصعوبة الوحيدة هي ضمان رغبتك في الاستسلام والاستغناء عن إحساسك بالإدانة -استعدادك لإلغاء الدين، دون أي تحفظات عقلية.

يصعب علينا أن نسامح فقط لأننا نحب إحساسنا بالإدانة. نحصل على متعة ضارة ومرضية من علاج جراحنا . وطالما أننا نستطيع إدانة شخص آخر، يمكننا أن نشعر بالتفوق عليه .

لا أحد يستطيع أن ينكر أن هناك أيضًا شعورًا ضارًا بالرضا عن الشعور بالأسف على نفسك.

أسباب المغفرة الخاصة بك مهمة

في الغفران العلاجي، نقوم بإلغاء دين الشخص الآخر ، ليس لأننا قررنا أن نكون كرماء، أو نقدم له معروفًا ، أو لأننا أشخاص متفوقون أخلاقيًا. نحن نلغي الدين، ونضع علامة عليه على أنه "لاغي وباطل" ، ليس لأننا جعلنا الشخص الآخر "يدفع" ما يكفي عن خطأه ، ولكن لأننا توصلنا إلى إدراك أن الدين نفسه غير صالح. يأتي المغفرة الحقيقية فقط عندما نكون قادرين على رؤية، وقبول عاطفيًا، أنه لا يوجد شيء يمكن أن نغفره. لا ينبغي لنا أن ندين أو نهجم الشخص الآخر في المقام الأول.

منذ وقت ليس ببعيد ذهبت إلى مأدبة غداء حضرها أيضًا عدد من رجال الدين . وظهر موضوع الغفران بشكل عام، وقضية المرأة الزانية التي غفر لها يسوع بشكل خاص. لقد استمعت إلى مناقشة مفيدة جدًا حول سبب قدرة يسوع على "مسامحة" المرأة، وكيف غفر لها، وكيف أن عفوه كان توبيخًا لرجال الكنيسة في عصره الذين كانوا على استعداد لرجمها ، وما إلى ذلك .

يسوع لم "يغفر" للمرأة الزانية

لقد قاومت إغراء صدمة هؤلاء السادة بالإشارة إلى أن يسوع لم يغفر للمرأة على الإطلاق. لا يوجد في أي مكان في السرد ، كما يظهر في العهد الجديد، كلمة "اغفر" أو "مغفرة مستخدمة، أو حتى يتم التلميح إليها. ولا يمكن استنتاجه بشكل معقول من الحقائق كما وردت في القصة.

يُقال لنا فقط أنه بعد أن غادر المشتكون عليها ، سأل يسوع المرأة: "أما أدانك أحد؟" وعندما أفسمت بالنفي ، قال: "ولا أنا أدانك ، اذهبي ولا تخطئي أيضًا".

لا يمكنك أن تسامح شخصًا إلا إذا أدانته أولاً

له. لم يدين يسوع المرأة قط في المقام الأول، لذلك لم يكن هناك ما يغفر له . لقد أدرك خطيئتها أو خطأها، لكنه لم يشعر بأنه مدعو لتوبيخها على ذلك. لقد استطاع أن يرى، قبل الحقيقة، ما يجب أن نراه أنا وأنت بعد الحقيقة في ممارسة الغفران العلاجي : أننا أنفسنا نخطئ عندما نكره شخصاً بسبب أخطائه ، أو عندما ندينه ، أو نصنّفه كنوع معين. من شخص، يخلط بين شخصه وسلوكه؛ أو عندما نتحمل ديناً عقلياً يجب على الشخص الآخر "سداده" قبل أن نستعيد نعمتنا الطيبة وقبولنا العاطفي .

سواء كان "يجب" عليك أن تفعل هذا، أو ما إذا كان "ينبغي عليك" أن تفعله، أو من المتوقع بشكل معقول أن تفعله، فهي مسألة خارجة عن نطاق هذا الكتاب، وعن مجالي الخاص. لا يسعني إلا أن أخبرك كطبيب أنك إذا قمت بذلك ، فسوف تكون أكثر سعادة وصحة وتحقق المزيد من راحة البال. ومع ذلك ، أود أن أشير إلى أن هذا هو التسامح العلاجي ، وأنه النوع الوحيد من التسامح الذي "يعمل" حقاً. وإذا كان التسامح أقل من هذا، فقد نتوقف عن الحديث عنه .

سامح نفسك وكذلك الآخرين _

لا يقتصر الأمر على أننا نتعرض لجروح عاطفية من الآخرين، بل أكثر من ذلك نحن نفرضها على أنفسنا . نحن نضرب أنفسنا على رؤوسنا بإدانة الذات والندم والندم. لقد هزمتنا أنفسنا بالشك في أنفسنا. لقد جرحنا أنفسنا بالذنب المفرط.

الندم والندم هما محاولات للعيش عاطفياً في الماضي . الشعور بالذنب المفرط هو محاولة لتصحيح شيء ارتكبناه خطأً في الماضي أو اعتقدنا أنه خطأ في الماضي .

يتم استخدام العواطف بشكل صحيح ومناسب عندما تساعدنا على الاستجابة أو التفاعل بشكل مناسب مع بعض الواقع في البيئة الحالية . وبما أننا لا نستطيع أن نعيش في الماضي، لا يمكننا أن نتفاعل بشكل عاطفي مع الماضي. يمكن ببساطة شطب الماضي ، وإغلاقه، ونسيانه ، فيما يتعلق بردود أفعالنا العاطفية . ولسنا في حاجة إلى اتخاذ "موقف عاطفي " بطريقة أو بأخرى فيما يتعلق بالالتفاتات التي قد تحدث

لقد أخرجتنا عن المسار في الماضي . المهم هو اتجاهنا الحالي وهدفنا الحالي .

نحن بحاجة إلى الاعتراف بأخطائنا كأخطاء . وإلا فلن نتمكن من تصحيح المسار. "التوجيه" أو "التوجيه" سيكون مستحيلًا. لكن من العبث والعميت أن نكره أنفسنا أو ندين أنفسنا بسبب أخطائنا.

أنت ترتكب الأخطاء -الأخطاء لا تصنع "أنت"

وأيضًا، عند التفكير في أخطائنا (أو أخطاء الآخرين)، من المفيد والواقعي أن نفكر فيها من حيث ما فعلناه أو لم نفعله ، وليس من حيث سبب الأخطاء لنا .

أحد أكبر الأخطاء التي يمكن أن نرتكبها هو إرباكنا لنستنتج أننا قمنا بسلوك مع "أنفسنا" . . .
 فعلنا ما فعلنا في الماضي، ونحن نعلم من الأخطاء الماضية، التي أوفنا، والآن نبدأ في رؤية أننا نستخدم
 أفعالاً تشير إلى الفعل، بدلاً من الأسماء التي تشير إلى حالة من الوجود في وصفها.

على سبيل المثال، القول "لقد فشلت" (صيغة الفعل) ليس سوى اعتراف بالخطأ ،
 ويمكن أن يساعد في تحقيق النجاح في المستقبل.
 لكن القول: "أنا فاشل" (صيغة الاسم) لا يصف ما فعلته ، بل ما تعتقد أن الخطأ قد فعله
 بك. وهذا لا يساهم في التعلم، ولكنه يميل إلى "تثبيت" الخطأ وارتكابه . انها دائمة. وقد ثبت
 ذلك مرارا وتكرارا في التجارب النفسية السريرية .

يبدو أننا ندرك أن جميع الأطفال، عندما يتعلمون المشي، سوف يسقطون أحيانًا . نقول
 "سقط" أو "تعثر". ولا نقول "إنه ساقط" أو "متعثر. "

ومع ذلك، يفشل العديد من الآباء في إدراك أن جميع الأطفال، أثناء تعلمهم الكلام، يرتكبون
 أيضًا أخطاء أو "عدم كفاءة" -التردد، والعرقلة، وتكرار المقاطع والكلمات. إنها تجربة شائعة أن
 يستنتج أحد الوالدين القلقين والمهتمين أنه "متلعثم". مثل هذا الموقف، أو الحكم، ليس
 على تصرفات الطفل ، بل على الطفل نفسه، يصل إلى الطفل

ويبدأ في التفكير في نفسه على أنه متلثم . لقد تم تثبيت تعلمه ، ويميل التلثم إلى أن يصبح دائماً .

وفقاً للدكتور ويندل جونسون ، المرجع الأول في البلاد فيما يتعلق بالتأتأة، فإن هذا النوع من الأشياء هو سبب التأتأة. لقد وجد أن آباء غير المتعلمين هم أكثر عرضة لاستخدام المصطلحات الوصفية ("لم يتكلم")، في حين كان آباء المتعلمين يميلون إلى استخدام مصطلحات حكمية ("لم يستطع الكلام" . ("كتب الدكتور جونسون في صحيفة "ساترداي إيفينج بوست" بتاريخ 5 يناير : 1957"بدأنا ببطء في فهم النقطة الحيوية التي غفلنا عنها لعدة قرون . وقد تطورت حالة تلو الأخرى بعد أن تم تشخيصها على أنها تأتأة ."" من قبل أشخاص مفرطي القلق وغير مطلعين على حقائق التطور الطبيعي للكلام . يبدو أن الوالدين وليس الطفل ، والمستمعين وليس المتحدثين ، هم الأكثر حاجة إلى الفهم والتعليم".

اكتشف الدكتور نايت دونلاب، الذي قام بدراسة لمدة 20 عامًا للعادات وتكوينها وتفكيكها وعلاقتها بالتعلم ، أن نفس المبدأ ينطبق على جميع "العادات السيئة" تقريبًا ، بما في ذلك العادات العاطفية السيئة . وقال إنه من الضروري أن يتعلم المريض التوقف عن لوم نفسه، وإدانة نفسه، والشعور بالندم على عاداته -إذا كان يريد علاجها . لقد وجد أنه من المضرب بشكل خاص الاستنتاج "لقد دمرت" أو "أنا لا قيمة لي" لأن المريض قام بأفعال معينة أو كان يقوم بها .

لذا تذكر "أنت ترتكب أخطاء، الأخطاء لا تصنع أي شيء . "

من يريد أن يكون محاربًا ؟

كلمة أخيرة حول منع وإزالة الأذى العاطفي . لكي نعيش بطريقة إبداعية، يجب أن نكون على استعداد لأن نكون ضعفاء قليلاً . يجب أن نكون مستعدين للتعرض للأذى قليلاً ، إذا لزم الأمر، في الحياة الإبداعية. يحتاج الكثير من الأشخاص إلى بشرة عاطفية أكثر سمكًا وصلابة مما لديهم . لكنهم يحتاجون فقط إلى جلد أو جلد عاطفي قوي، وليس إلى قوقعة. إن الثقة والحب والانفتاح على التواصل العاطفي مع الآخرين هو بمثابة المخاطرة بالتعرض للأذى . إذا تعرضنا للأذى مرة واحدة، يمكننا أن نفعل واحدًا من اثنين

أشياء. يمكننا أن نبني قوقعة واقية سميكة ، أو نسيجًا ندبيًا، لمنع تعرضنا للتجريح مرة أخرى، والعيش مثل المحار ، وعدم التعرض للتجريح. أو يمكننا أن "ندبر الخد الآخر"، ونظل ضعفاء ونستمر في العيش بشكل خلاق.

المحار لا "يؤدي" أبدًا . لديه قشرة سميكة تحميه من كل شيء. إنه معزول. المحار آمن ، لكنه ليس مبدعًا. فهو لا يستطيع "السعي وراء" ما يريده، بل عليه أن ينتظر حتى يأتي إليه. لا يعرف المحار أيًا من "الأذى" الناتج عن التواصل العاطفي مع بيئته ، ولكن لا يستطيع المحار أيضًا أن يعرف البهجة.

إن عملية شد الوجه العاطفي تجعلك تبدو أصغر سنًا وتشعر بها

حاول أن تمنح نفسك "شد الوجه الروحي". إنه أكثر من مجرد لعب على الكلمات . إنه يفتح لك المزيد من الحياة، والمزيد من الحيوية، و"الأشياء" التي يتكون منها الشباب . سوف تشعر أنك أصغر سنًا. سوف تبدو أصغر سنًا في الواقع. لقد رأيت في كثير من الأحيان رجلاً أو امرأة يصبح مظهره أصغر بخمس أو عشر سنوات بعد إزالة الندبات العاطفية القديمة . انظر حولك . من هم الأشخاص ذوو المظهر الشبابي الذين تعرفهم فوق سن الأربعين؟ الغاضب ؟ مستاء؟ المتشائم؟ أولئك الذين "توتروا في العالم" أم الأشخاص المبتهجين والمتفائلين وذوي الطباع الطيبة ؟

إن حمل ضغينة ضد شخص ما أو ضد الحياة يمكن أن يؤدي إلى انحدار الشيخوخة ، تمامًا كما يفعل حمل ثقل ثقيل على كتفيك. الأشخاص الذين يعانون من الندوب العاطفية والأحقاد وما شابه ذلك يعيشون في الماضي، وهو ما يميز كبار السن . الأخلاق الشبابية والروح الشبابية التي تمحو تجاعيد النفس والوجه ، وتضفي لمعة في العين ، تنظر إلى المستقبل ، ولها أمل كبير يتطلع إليه

إدًا، لماذا لا نقومين بعملية شد الوجه ؟ تتكون مجموعة أدوات "افعلها بنفسك" من تخفيف التوترات السلبية لمنع الندبات، والتسامح العلاجي لإزالة الندبات القديمة، وتزويد نفسك ببشرة صلبة (ولكن ليست صلبة) بدلاً من القشرة ، وحياء إبداعية ، والرغبة في أن تكون القليل من الضعف ، والحنين للمستقبل بدلا من الماضي .

نقاط للتذكر _

(أملأ)

- 7.
- 6.
- 5.
- 4.
- 3.
- 2.
- 1.

كيف تفك قفل شخصيتك الحقيقية

"الشخصية"، ذلك الشيء المغناطيسي والغامض الذي يسهل التعرف عليه ولكن من الصعب تعريفه، ليست شيئاً يتم اكتسابه من الخارج، بقدر ما هي شيء يتم إطلاقه من الداخل.

وما نسميه "الشخصية" هو الدليل الخارجي على ذلك الذات الإبداعية الفريدة والفردية، المصنوعة على صورة الله، والتي تشعل شرارة الألوهية في داخلنا -أو ما يمكن تسميته بالتعبير الحر والكامل عن ذاتك الحقيقية.

هذه الذات الحقيقية داخل كل شخص جذابة . إنه مغناطيسي . ولها تأثير قوي وتأثير على الآخرين . لدينا شعور بأننا على اتصال بشيء حقيقي وأساسي، وهو يفعل شيئاً لنا. من ناحية أخرى، فإن الشخص المزيف مكروه ومكروه عالمياً.

لماذا يحب الجميع الطفل؟ بالتأكيد ليس من أجل ما يمكن للطفل أن يفعله، أو ما يعرفه، أو ما لديه، ولكن ببساطة يكون سبباً لما هو عليه. كل طفل لديه "شخصية زائدة". ليس هناك سطحية، ولا زيف، ولا نفاق. ويعبر الطفل بلغته الخاصة، والتي تتكون في معظمها من البكاء أو الهديل، عن مشاعره الحقيقية. هو "يقول ما يعنيه". لا يوجد مكر. الطفل صادق عاطفياً. إنه يجسد إلى الدرجة التاسعة القول المأثور النفسي -"كن نفسك". ليس لديه أي مخاوف بشأن التعبير عن نفسه. فهو ليس محظوراً على الإطلاق .

كل شخص لديه شخصية محبوسة بداخله _

كل إنسان لديه شيء غامض نسميه الشخصية . _ _

عندما نقول أن الشخص "يتمتع بشخصية جيدة" فإن ما نعنيه حقاً هو أنه حرر وأطلق الطاقات الإبداعية بداخله وأصبح قادرًا على التعبير عن ذاته الحقيقية .

"الشخصية الضعيفة" و"الشخصية المكبوتة" هما نفس الشيء . الشخص ذو "الشخصية الضعيفة" لا يعبر عن الذات المبدعة بداخله. لقد قام بتقييده وتقييد يديه وأغلقه وألقى المفتاح بعيداً . كلمة "منع" تعني حرفياً الإيقاف، المنع، المنع، التقييد. لقد فرضت الشخصية المقيدة قيوداً على التعبير عن الذات الحقيقية. لسبب أو لآخر، فهو يخشى التعبير عن نفسه، ويخشى أن يكون هو نفسه، وقد حبس نفسه الحقيقية داخل سجن داخلي .

أعراض الكبت كثيرة ومتنوعة : الخجل، الخجل، الوعي الذاتي، العدا، الشعور بالذنب المفرط، الأرق ، العصبية، التهيج، عدم القدرة على الانسجام مع الآخرين.

يعد الإحباط سمة مميزة لكل مجال ونشاط للشخصية المكبوتة تقريباً. إن إحباطه الحقيقي والأساسي هو فشله في "أن يكون على طبيعته" وفشله في التعبير عن نفسه بشكل مناسب . لكن هذا الإحباط الأساسي من المرجح أن يتلون ويفيض في كل ما يفعله.

ردود الفعل السلبية المفرطة هي مفتاح التثبيط يمنحنا علم التحكم الآلي نظرة جديدة للشخصية المثبطة، ويوضح لنا الطريق نحو التحرر من المثبطات ، والحرية، وكيفية تحرير أرواحنا من السجون التي فرضناها على أنفسنا .

ردود الفعل السلبية في آلية مؤازرة تعادل نقد. تقول ردود الفعل السلبية في الواقع: "أنت مخطئ ، لقد خرجت عن المسار الصحيح، فأنت بحاجة إلى اتخاذ إجراء تصحيحي للعودة إلى العارضة".

ومع ذلك ، فإن الغرض من ردود الفعل السلبية هو التعديل

الاستجابة، وتغيير مسار العمل إلى الأمام، وليس إيقافه تمامًا.

إذا كانت ردود الفعل السلبية تعمل بشكل صحيح، فإن الصاروخ أو الطوربيد يتفاعل مع "الانتقادات" بما يكفي لتصحيح المسار، ويستمر في التقدم نحو الهدف. وستكون هذه الدورة، كما أوضحنا سابقًا ، عبارة عن سلسلة من التعرجات.

ومع ذلك، إذا كانت الآلية حساسة جدًا للتغذية الراجعة السلبية ، فإن الآلية المؤازرة تقوم بالتصحيح الزائد. وبدلاً من التقدم نحو الهدف ، فإنه سوف يؤدي إلى حركات متعرجة جانبية مبالغ فيها ، أو يوقف كل التقدم إلى الأمام تماماً.

تعمل آلية المؤازرة المدمجة لدينا بنفس الطريقة . يجب أن تكون لدينا ردود فعل سلبية لكي نعمل بشكل هادف، لكي نوجه طريقنا، أو نوجه إلى هدف ما.

ردود الفعل السلبية المفرطة تساوي التثبيط

تَوْوُوقُفُ الفَعْلِ تَلْعَلْعَلِيٌّ دائماً تقول في الواقع، " الطريقة التي تفعل بها ذلك، وأفعل شيئاً آخر." والغرض منه هو تعديل الاستجابة، أو تغيير درجة الإجراء المستقبلي -وليس إيقاف كل الإجراء. ردود الفعل السلبية لا تقول، "فترة التوقف!" تقول : "ما فعله خطأ"، لكنها لا تقول: "من الخطأ أن تفعل أي شيء".

ومع ذلك، عندما تكون ردود الفعل السلبية مفرطة، أو عندما تكون آليتنا حساسة للغاية تجاه ردود الفعل السلبية، فإن النتيجة لا تكون تعديل الاستجابة، بل تثبيط الاستجابة تماماً .

التثبيط وردود الفعل السلبية المفرطة هما نفس الشيء . عندما نفرط في رد فعلنا تجاه ردود الفعل السلبية أو الانتقادات، فمن المحتمل أن نستنتج أن مسارنا الحالي ليس فقط خارج نطاق السيطرة أو خاطئاً، ولكن من الخطأ بالنسبة لنا حتى أن نرغب في المضي قدماً.

غالبًا ما يرشد الخطاب نفسه إلى سيارته عن طريق انتقاء بعض المعالم البارزة بالقرب من سيارته ، مثل شجرة طويلة جدًا يمكن رؤيتها لأميال . وعندما يكون مستعدًا للعودة إلى سيارته ، يبحث عن شجرته (أو هدفه) ويبدأ بالسير نحوها . من وقت لآخر قد تضعيع الشجرة عن نظره ، ولكن بمجرد أن يتمكن من ذلك فإنه "يتحقق من المسار "من خلال مقارنة اتجاهه بموقع الشجرة.

فإذا وجد أن مساره الحالي يأخذه 15 درجة إلى يسار الشجرة ، فعليه أن يدرك أن ما يفعله "خطأ". يقوم على الفور بتصحيح مساره ويسير مرة أخرى مباشرة نحو الشجرة. ومع ذلك، فهو لا يستنتج أنه من الخطأ أن يمشي.

ومع ذلك، فإن الكثيرين منا مذنبون بهذه النتيجة الحمقاء . عندما يتعلق الأمر بانتباهنا إلى أن أسلوبنا في التعبير خارج عن المسار، أو يفتقد العلامة ، أو "خاطئ" -فإننا نستنتج أن التعبير عن الذات في حد ذاته خطأ ، أو أن نجاحنا (الوصول إلى شجرتنا الخاصة) هو خطأ.

ضع في اعتبارك أن ردود الفعل السلبية المفرطة لها تأثير التدخل في الاستجابة المناسبة أو إيقافها تمامًا .

التلعثم كعرض من أعراض التثبيط

يقدم التلعثم مثالاً جيداً لكيفية تسبب ردود الفعل السلبية المفرطة في التثبيط، وتداخل مع الاستجابة المناسبة.

في حين أن معظمنا لا يدرك هذه الحقيقة بشكل واعي، فإننا عندما نتحدث نتلقى بيانات ردود فعل سلبية من خلال آذاننا من خلال الاستماع إلى أصواتنا أو "مراقبتها" . وهذا هو السبب في أن الأشخاص الصم تمامًا نادرًا ما يتحدثون جيدًا. ليس لديهم أي وسيلة لمعرفة ما إذا كان صوتهم يخرج على شكل صرخة ، أو صراخ، أو غمغمة غير مفهومة. وهذا أيضًا هو السبب في أن الأشخاص الذين يولدون صمًا لا يتعلمون التحدث على الإطلاق إلا من خلال دروس خصوصية . إذا كنت تغني، فربما تفاجأت عندما وجدت أنك لا تستطيع الغناء على المفتاح، أو في انسجام مع الآخرين، بينما تعاني من صمم مؤقت أو صمم جزئي بسبب البرد.

وبالتالي، فإن ردود الفعل السلبية في حد ذاتها ليست عائقًا أو عائقًا أمام الكلام. على العكس من ذلك ، فهو يمكننا من التحدث والتحدث بشكل صحيح. ينصح مدرسو الصوت بأن نسجل أصواتنا على جهاز تسجيل ، ونستمع إليها مرة أخرى. كوسيلة لتحسين النغمة، والنطق، وما إلى ذلك. ومن خلال القيام بذلك ، ندرك الأخطاء في الكلام التي لم نلاحظها من قبل. نحن قادرون على أن نرى بوضوح ما هو "الخطأ" الذي نفعله ، ويمكننا إجراء التصحيح.

ومع ذلك، إذا كان للتغذية الراجعة السلبية أن تكون فعالة في مساعدتنا على التحدث بشكل أفضل، فيجب أن (1) تكون تلقائية أو غير واعية إلى حد ما، (2) يجب أن تحدث بشكل عفوي، أو أثناء حديثنا و (3) استجابة لردود الفعل السلبية. لا ينبغي أن تكون ردود الفعل حساسة للغاية بحيث تؤدي إلى التثبيط.

إذا بالغنا في انتقاد كلامنا عن عمد، أو إذا كنا حذرين للغاية في محاولة تجنب الأخطاء مقدّمًا، بدلاً من الرد بشكل عفوي، فمن المرجح أن يؤدي ذلك إلى التأتأة .

إذا كان من الممكن تخفيف حدة ردود الفعل المفرطة للتلعثم، أو إذا كان من الممكن جعلها عفوية وليست استباقية، فإن التحسن في الكلام سيكون فوراً.

النقد الذاتي الواعي يجعلك تفعل ما هو أسوأ

وقد أثبت ذلك الدكتور إ. كولين شيري من لندن، إنجلترا. وكتب في مجلة "الطبيعة" العلمية البريطانية د. وأعرّب شيري عن اعتقاده بأن التأتأة ناجمة عن "المراقبة المفرطة". ولاختبار نظريته، قام بتجهيز 25 من كلاب الكلاب شديدة البأس بسماعات الأذن التي من خلالها تحجب النغمات العالية صوت أصواتهم. وعندما طُلب منهم القراءة بصوت عالي من نص مُعد في ظل هذه الظروف، التي قضت على النقد الذاتي، كان التحسن "ملحوظًا". تم تدريب مجموعة أخرى من المتعلمين الشديدين على "حديث الظل" -للمتابعة قدر الإمكان، ومحاولة "التحدث مع" شخص يقرأ من نص، أو صوت في الراديو أو التلفزيون. بعد ممارسة قصيرة، تعلم المتعلمون "الحديث في الظل" بسهولة -وكان معظمهم قادرين على التحدث بشكل طبيعي وصحيح في ظل هذه الظروف، مما تجنبهم "النقد المسبق" وأجبرهم حرفيًا على التحدث بشكل عفوي -أو مزامنة التحدث و" جي الصحيح." مكنت الممارسة الإضافية في "حديث الظل" المتعلمين من تعلم كيفية التحدث بشكل صحيح في جميع الأوقات.

عندما تم القضاء على ردود الفعل السلبية المفرطة، أو النقد الذاتي، اختفى التثبيط وتحسن الأداء. عندما لم يكن هناك وقت للقلق، أو الكثير من "الحذر" مقدّمًا، تحسن التعبير على الفور. يمنحنا هذا دليلاً قيماً حول كيفية تحرير أو تحرير الشخصية المحبوسة، وتحسين الأداء في مجالات أخرى .

الإفراط في "الحذر" يؤدي إلى التثبيط والقلق

هل سبق لك أن حاولت إدخال إبرة؟

إذا كان الأمر كذلك، وإذا لم تكن لديك خبرة في ذلك، فربما لاحظت أنه يمكنك تثبيت الخيط بثبات كصخرة حتى تقترب من عين الإبرة وتحاول إدخالها في الفتحة الصغيرة جدًا. في كل مرة حاولت فيها إدخال الخيط من خلال الفتحة الصغيرة، اهتزت يدك بشكل غير مبرر وأخطأ الخيط العلامة.

غالبًا ما تؤدي محاولة صب سائل في فم زجاجة صغيرة جدًا إلى نفس النوع من السلوك. يمكنك أن تبقي يدك ثابتة تمامًا، حتى تحاول تحقيق هدفك، ثم لسبب غريب ترتجف وترتعش.

في الأوساط الطبية، نسمي هذا "الرعدة الغرضية".

يحدث هذا، كما هو مذكور أعلاه، عند الأشخاص العاديين عندما يحاولون أن يكونوا شديدي الحذر، أو عندما يكونون "حذرين للغاية" حتى لا يرتكبوا خطأ في تحقيق بعض الأغراض. في بعض الحالات المرضية، مثل إصابة مناطق معينة من الدماغ، يمكن أن تصبح هذه "الرعدة الغرضية" واضحة للغاية. على سبيل المثال، قد يتمكن المريض من الحفاظ على رباطه ثابتًا طالما أنه لا يحاول إنجاز أي شيء. لكن دعه يحاول إدخال مفتاح باب في القفل الموجود على باب منزله الأمامي، وقد تتعرج يده ذهابًا وإيابًا بما يصل إلى ست إلى عشر بوصات. قد يكون قادرًا على الإمساك بالقلم بثبات كافٍ حتى يحاول التوقيع باسمه. ثم ارتعشت يده بشكل لا يمكن السيطرة عليه. إذا خجل من ذلك، وأصبح أكثر "حرصًا" على عدم ارتكاب أي خطأ في حضور الغراء، فقد لا يتمكن من التوقيع باسمه على الإطلاق.

يمكن مساعدة هؤلاء الأشخاص، وبشكل ملحوظ في كثير من الأحيان، من خلال التدريب على تقنيات الاسترخاء حيث يتعلمون الاسترخاء من الجهد الزائد و "الهدف" وعدم الإفراط في الحذر في محاولة تجنب الأخطاء أو "الإخفاقات".

إن الحذر المفرط، أو القلق الشديد من عدم ارتكاب أي خطأ هو شكل من أشكال ردود الفعل السلبية المفرطة. كما هو الحال في حالة المتلعثم، الذي يحاول توقع الأخطاء المحتملة ويكون شديد الحذر حتى لا يرتكبها، والنتيجة هي تثبيط وتدهور الأداء. الحذر الزائد والقلق _

هم أقرباء . كلاهما يتعلق بالاهتمام الزائد بالفشل المحتمل، أو القيام "بالشيء الخطأ"، وبذل الكثير من الجهد الواعي لفعل الصواب.

قال هنري وارد بيتشر: "أنا لا أحب هؤلاء الأشخاص الباردین والدقيقين والكمالين، الذين، لكي لا يخطئوا، لا يتحدثون أبدًا ، ولكي لا يرتكبوا خطأ، لا يفعلون أي شيء أبدًا" .

نصيحة ويليام جيمس للطلاب والمعلمين

«من هم العلماء الذين يزعمون في قاعة التلاوة؟» سأل الحكيم. "أولئك الذين يفكرون في احتمالات الفشل ويشعرون بالأهمية الكبرى للفعل . " يتابع جيمس: " من هم أولئك الذين يجيدون القراءة ؟ في كثير من الأحيان أولئك الذين هم غير مبالين. أفكارهم تترنح من ذكرياتهم من تلقاء أنفسهم. لماذا نسمع الشكوى في كثير من الأحيان من أن الحياة الاجتماعية في نيو إنجلاند إما أقل ثراءً وتعبيرًا أو أكثر إرهاقًا مما هي عليه في بعض الأجزاء الأخرى من العالم ؟ ما هي الحقيقة، إذا كانت حقيقة ، إلا بسبب ضمير الناس المفرط النشاط، الذين يخافون من قول شيء تافه وواضح للغاية، أو شيء غير صادق، أو شيء لا يليق بمحاوره، أو شيء بطريقة أو بأخرى لا يناسب المناسبة ؟ كيف يمكن للمحادثة أن تقود نفسها عبر مثل هذا البحر من المسؤوليات والموانع مثل هذا؟ ومن ناحية أخرى، المحادثة تزدهر والمجتمع منتعش ، ليس مملًا من جهة، ولا مرهقًا من جهده من جهة أخرى، حيث ينسى الناس وازعهم وينزعون كوابح قلوبهم، ويدعون ألسنتهم تهتز بشكل تلقائي وغير مسؤول كما يريدون.

"إنهم يتحدثون كثيرًا في الأوساط التربوية اليوم عن واجب المعلم في الاستعداد لكل درس مقدمًا. وهذا مفيد إلى حد ما. ولكننا نحن الأمريكيين لسنا بالتأكيد أولئك الذين ينبغي التبشير بمثل هذه العقيدة العامة . نحن أيضًا كذلك كن حذرًا على أية حال، فالنصيحة التي يجب أن أقدمها لمعظم المعلمين ستكون على لسان شخص **doctrine** نفسه معلمًا رائعًا.

جهز نفسك جيدًا للموضوع بحيث يكون متاحًا دائمًا؛ ثم في الفصل الدراسي، ثق بعفويتك وتخلص من كل الاهتمام الإضافي .

"نصيحتي للطلاب، وخاصة الطالبات ، ستكون مشابهة إلى حد ما . فكما أن سلسلة الدراجة قد تكون ضيقة للغاية، كذلك قد يكون حرص المرء وضميره متوترًا إلى حد يعيق تشغيل عقله . خذ، على سبيل المثال، الفترات التي يكون فيها هناك العديد من أيام الفحص المتعاقبة وشيكة.

إن أوقية واحدة من النغمة العصبية الجيدة في الامتحان تستحق الكثير من الجنيهاً من الدراسة المتلهفة لها مقدماً، إذا كنت تريد حقاً أن تبذل قصارى جهدك في الامتحان، فارمي الكتاب بعيداً في اليوم السابق، وقل لنفسك : " لن أضيع دقيقة أخرى في هذا الشيء البائس، ولا يهمني ذرة واحدة سواء نجحت أم لا . ". قل هذا بصدق، واشعر به، واخرج والعب، أو اذهب إلى السرير ونم ، وأنا متأكد من أن النتائج في اليوم التالي ستشجعك على استخدام الطريقة بشكل دائم. " (ويل ليام جيمس ، ، Reserves، On Vital نيويورك ، هنري هولت وشركاه ، وشركة)

"الوعي الذاتي" هو في الواقع "وعي الآخرين"

يمكن أن تكون العلاقة السببية بين ردود الفعل السلبية المفرطة وما نسميه "الوعي الذاتي" سهلة

مرئي.

في أي نوع من العلاقات الاجتماعية تتلقى باستمرار بيانات ردود فعل سلبية من أشخاص آخرين . ابتسامة، عبوس، ومئات من الأدلة الدقيقة المختلفة للموافقة أو الرفض، الاهتمام أو عدم الاهتمام، تنصحنا باستمرار "بكيفية أدائنا ، " سواء كنا نعبر، سواء كنا نحقق الهدف أو نخطئه . ، إذا جاز التعبير. في أي نوع من المواقف الاجتماعية هناك تفاعل مستمر يحدث بين المتحدث والمستمع ، والممثل والمراقب . وبدون هذا التواصل المستمر ، ذهابًا وإيابًا ، ستكون العلاقات الإنسانية والأنشطة الاجتماعية مستحيلة تقريبًا . وإذا لم يكن مستحيلًا، فمن المؤكد أنه ممل وممل وغير ملهم وميت، بدون "شرر".

يمكن للممثلين والممثلات والمتحدثين الجيدين استشعار هذا التواصل من الجمهور، ويساعدهم على الأداء بشكل أفضل. يمكن للأشخاص ذوي "الشخصيات الطيبة" ، الذين يتمتعون بالشعبية والجادبية في المواقف الاجتماعية ، أن يشعروا بهذا التواصل من الآخرين ويتفاعلون بشكل تلقائي وعفوي .

والرد عليها بطريقة إبداعية . يتم استخدام التواصل من الأشخاص الآخرين كردود فعل سلبية ، ويمكن الفرد من الأداء الاجتماعي بشكل أفضل . ما لم يتمكن الشخص من الاستجابة لهذا التواصل من أشخاص آخرين ، فهو من نوع "السمة الباردة" - "الشخصية المتحفظة" التي لا تتعامل مع الآخرين بدون هذا التواصل، ستصبح شخصًا عديم الفائدة اجتماعيًا ، من النوع الذي يصعب التعرف عليه والذي لا يثير اهتمام أحد.

ومع ذلك، لكي يكون هذا النوع من ردود الفعل السلبية فعالاً، يجب أن يكون مبدئاً. وهذا يعني أنه يجب أن يكون لا شعورياً وتلقائياً إلى حد ما ، وعفويًا، وليس مفتعلًا أو مفكرًا بوعي.

"ما يعتقد الآخرون" يخلق التثبيط

عندما تشعر بالقلق الشديد بشأن "ما يعتقد الآخرون" ؛ "عندما تصبح حريصًا جدًا على محاولة إرضاء الآخرين بوعي؛ عندما تصبح حساسًا للغاية تجاه الرفض الحقيقي أو الوهمي للأشخاص الآخرين ، فهذا يعني أنك تعاني من ردود فعل سلبية مفرطة ، وتثبيط، وأداء ضعيف .

كلما قمت بمراقبة كل تصرفاتك أو كلماتك أو سلوكياتك بشكل واعي ومستمر ، فإنك تصبح مرة أخرى مكبوتًا وخجولًا .

تصبح حريصًا للغاية على ترك انطباع جيد ، وبذلك تخنق نفسك الإبداعية وتقيدتها وتمنعها وينتهي بك الأمر إلى ترك انطباع سيئ إلى حد ما .

الطريقة لتركت انطباع جيد لدى الآخرين هي: لا "تحاول" أبدًا بوعي أن تترك انطباعًا جيدًا عنهم .

لا تتصرف أبدًا، أو تفشل في التصرف من أجل تحقيق تأثير متعمد .
لا "تتساءل" أبدًا عما يفكر فيه الشخص الآخر فيك، وكيف يحكم عليك.

كيف يعالج البائع الوعي الذاتي

يقول جيمس مانجان، البائع والمؤلف والمحاضر الشهير ، إنه عندما غادر المنزل لأول مرة كان يشعر بالخجل الشديد من نفسه، خاصة عند تناول الطعام في غرفة الطعام في فندق "راقي" أو فندق من الدرجة العالية. وبينما كان يسير عبر غرفة الطعام ، شعر أن كل العيون كانت عليه ، وتحكم عليه، وتنتقده . لقد كان

كان واعيًا بشكل مؤلم بكل حركاته وحركاته وتصرفاته في طريقة مشيه، وطريقة جلوسه، وآداب مائدته ، وطريقة تناوله لطعامه . وبدت كل هذه التصرفات قاسية ومربكة. لماذا كان مريضاً جداً؟ سأل نفسه. كان يعلم أنه يتمتع بآداب المائدة الجيدة ويعرف ما يكفي من الآداب الاجتماعية ليتمكن من تدبر أموره. لماذا لم يشعر أبداً بالخجل وعدم الراحة عند تناول الطعام في المطبخ مع والدته وأبيه؟

لقد قرر ذلك لأنه عندما كان يأكل مع والدته وأبيه ، لم يكن يفكر أو يتساءل عن كيفية تصرفه . لم يكن حذراً ولا ينتقد نفسه. لم يكن قلقاً بشأن إنتاج التأثير. لقد شعر بالهدوء والاسترخاء وقام بكل شيء على ما يرام.

عالج جيمس مانجان وعيه الذاتي من خلال تذكر ما شعر به وكيف تصرف عندما "كان ذاهباً إلى المطبخ لتناول الطعام مع أمي وأبي". وبعد ذلك، عندما دخل إلى غرفة طعام فخمة ، كان يتخيل أو يتظاهر بأنه "سيأكل مع والدته وأبيه - "ويتصرف بهذه الطريقة.

يأتي الاتزان عندما تتجاهل ردود الفعل السلبية المفرطة

اكتشف مانجان أيضاً أنه يستطيع التغلب على "رهبة المسرح" والوعي الذاتي عند استدعاء الشخصيات البارزة، أو في أي موقف اجتماعي آخر ، من خلال **self-consciousness** الطعام مع أمي وبابا"، مستحضراً مخيلته . كيف كان يشعر وكيف تصرف ، ثم "يتصرف بهذه الطريقة". في كتابه ، موهبة بيع نفسك، ينصح مانجان الباعة باستخدام موقف "أنا ذاهب إلى المنزل لتناول العشاء مع أمي وأبي ! لقد مررت بهذا آلاف المرات - لا شيء جديد يمكن أن يحدث هنا ،" على الإطلاق . أنواع جديدة وغريبة من المواقف.

"هذا الموقف المتمثل في الحصانة ضد الغرباء أو المواقف الغريبة ، هذا التجاهل التام لكل ما هو مجهول أو غير متوقع له اسم . إنه يسمى الاتزان. الاتزان هو الابتعاد المتعمد عن كل المخاوف الناشئة عن ظروف جديدة لا يمكن السيطرة عليها . " (جيمس مانجان، موهبة بيع نفسك، شركة دارتنيل ، شيكاغو.)

أنت بحاجة إلى أن تكون أكثر وعياً بذاتك

الراحل الدكتور ألبرت إدوارد ويغام. مربّي نفسي مشهور

قال عالم أمراض الكلى والمحاضر إنه في سنواته الأولى كان يشعر بالخلج الشديد من نفسه لدرجة أنه وجد أنه من المستحيل قراءتها في المدرسة. كان يتجنب الآخرين، ولا يستطيع التحدث إليهم دون أن يعلق خرزته. لقد حارب وعيه الذاتي باستمرار وحاول جاهداً التغلب عليه، ولكن دون جدوى.

ثم في أحد الأيام خطرت له فكرة جديدة . مشكلته لم تكن ""الوعي العفريت"" على الإطلاق. لقد كان "وعي الآخرين" مفرطاً حقاً. لقد كان شديد الحساسية تجاه ما قد يعتقدونه الآخرون في كل ما يقوله أو يفعله، وفي كل خطوة يقوم بها. لقد قيده هذا الأمر بالعقدة ، ولم يكن قادراً على التفكير بوضوح، ولم يستطع التفكير في أي شيء ليقوله. لم يشعر بهذه الطريقة عندما كان وحده مع نفسه.

عندما كان بمفرده، كان هادئاً تماماً ومرتاحاً، ومرتاحاً، ومتوازناً، ويمكنه التفكير في الكثير من الأفكار والأشياء المثيرة للاهتمام ليقولها. وكان أيضاً مدركاً تماماً لذاته ومرتاحاً معها.

ثم توقف عن القتال ومحاولة التغلب على "وعيه الذاتي"، وبدلاً من ذلك ركز على تطوير المزيد من الوعي الذاتي: الشعور، والتصرف، والتصرف، والتفكير كما كان يفعل عندما كان بمفرده ، دون أي اعتبار لما قد يشعر به شخص آخر تجاهه. أو الحكم عليه. هذا التجاهل التام لآراء الآخرين وأحكامهم لم يؤدِّ إلى أن يصبح قاسياً أو متعجرفاً أو عديم الإحساس تماماً تجاه الآخرين. لا يوجد خطر من القضاء على ردود الفعل السلبية تماماً ، بغض النظر عن مدى صعوبة محاولتك . لكن هذا الجهد في الاتجاه المعاكس أدى إلى تخفيف آلية ردود الفعل الحساسة للغاية . لقد كان ينسجم بشكل أفضل مع الآخرين، واستمر في كسب عيشه من خلال تقديم المشورة للناس وإلقاء الخطب العامة أمام مجموعات كبيرة، "دون أدنى درجة من الوعي الذاتي".

"الضمير يجعل منا جنائاً في الهواء"

هكذا قال شكسبير. وهذا ما يقوله الأطباء النفسيون المعاصرون والوزراء المستنيريون .

الضمير نفسه هو آلية ردود فعل سلبية مكتسبة تتعلق بالأخلاق والأخلاق. إذا كانت البيانات المستفادة والمخزنة صحيحة (فيما يتعلق بما هو "صحيح" وما هو "خطأ") وإذا كانت آلية التغذية الراجعة ليست شديدة الحساسية، ولكنها حقيقية-

ومن الناحية النظرية، فإن النتيجة هي (تمامًا كما هو الحال مع أي موقف آخر يسعى لتحقيق الهدف) أننا نتحرر من عبء الاضطراب إلى "اتخاذ القرار" باستمرار فيما يتعلق بما هو صواب وما هو خطأ. إن الضمير يوجهنا أو يرشدنا إلى الطريق "المستقيم والضييق" نحو هدف السلوك الصحيح واللائق والواقعي فيما يتعلق بالأخلاق والأخلاق. يعمل الضمير تلقائيًا وبشكل لا شعوري، كما يفعل أي نظام تغذية راجعة آخر.

ومع ذلك، وكما يقول الدكتور هاري إيمرسون فوسديك، فإن علمنا المخادع يمكن أن يخدعك. "يمكن أن يكون ضميرك نفسه مخطئًا. ويعتمد ذلك على معتقداتك الأساسية فيما يتعلق بالصواب والخطأ".

إذا كانت معتقداتك الأساسية صحيحة وواقعية ومعقولة، يصبح الضمير حليقًا قيمًا في التعامل مع العالم الحقيقي وفي الإبحار في البحر الأخلاقي. إنها بمثابة بوصلة "تبقى بعيدًا عن المشاكل" حيث أن بوصلة البحارة تبقى بعيدًا عن الشعاب المرجانية. ولكن إذا كانت معتقداتك الأساسية خاطئة أو غير صحيحة أو غير واقعية أو غير معقولة، فإن هذه "تحرف" بوصلتك وتبعدها عن الشمال الحقيقي، تمامًا كما يمكن للقطع المعدنية المغناطيسية أن تزجج بوصلة البحار، وتقوده إلى المشاكل بدلاً من بعيدا عنه.

الضمير يمكن أن يعني أشياء كثيرة لكثير من الناس. إذا نشأت على الاعتقاد، كما يعتقد البعض، أن ارتداء الأزرار على ملابسك خاطئة، فسوف يزعجك ضميرك عندما تفعل ذلك. إذا نشأت على الاعتقاد بأن قطع خرزة إنسان آخر، وتقليصها، وتعليقها على الحائط الخاص بك هو أمر صحيح، ولائق، وعلامة على الرجولة - فسوف تشعر بالذنب، وعدم الجدارة، وعدم الاستحقاق إذا لم تتمكن من ذلك لتقليص حبة. (لا شك أن المتوحشين الذين يتقلصون رؤوسهم سيطلقون على هذا خاطئة الإغفال.)

إن وظيفة الضمير هي أن يجعلك سعيداً، وليس تعيساً. إن غرض الضمير هو أن يجعلنا

سعداء ومنتجين، وليس العكس. ولكن إذا أردنا أن "ندع ضميرنا يرشدنا"، فيجب أن يركز ضميرنا على الحقيقة، ويجب أن يشير إلى الشمال الحقيقي. وإلا فإن طاعة الضمير بشكل أعمى لن تؤدي إلا إلى وقوعنا في المشاكل، بدلاً من الخروج منها، وتجعلنا تعساء وغير منتجين في الصفة.

التعبير عن الذات ليس مشكلة/مشكلة

الكثير من الأذى ينجم عن اتخاذنا موقفًا "أخلاقيًا". أمور ليست في الأساس مسائل أخلاقية على الإطلاق. على سبيل المثال، التعبير عن الذات، أو عدم وجودها، ليس في الأساس مسألة أخلاقية ، بصرف النظر عن حقيقة أنه من "واجبنا" استخدام المواهب التي أعطانا إياها خالقنا .

ومع ذلك، فإن التعبير عن الذات قد يصبح "خطأ" من الناحية الأخلاقية بقدر ما يتعلق الأمر بضميرك ، إذا تم سحقك أو إسكاتك أو فضحك أو إذلالك أو ربما معاقبتك عندما كنت طفلاً بسبب التحدث والتعبير عن أفكارك و"التباهي". "مثل هذا الطفل "يتعلم" أنه من "الخطأ" التعبير عن نفسه، أو اعتبار نفسه لديه أي أفكار جديرة بالاهتمام، أو ربما التحدث على الإطلاق.

إذا عوقب طفل لأنه أظهر الغضب، أو تعرض للعار أكثر من اللازم لأنه أظهر الخوف، أو ربما سخر منه لأنه أظهر الحب، فإنه يتعلم أن التعبير عن مشاعره الحقيقية هو "خطأ". يتعلم بعض الأطفال أنه من الخطيئة أو الخطأ مجرد التعبير عن "المشاعر السيئة" - الغضب والخوف. ولكن، عندما تمنع المشاعر السيئة، فإنك تمنع أيضًا التعبير عن المشاعر الجيدة. ومقياس الحكم على العواطف ليس "الخير" أو "الشر" في حد ذاته، بل الملاءمة وعدم الملاءمة. من المناسب للرجل الذي يلتقي بالدب على الطريق أن يشعر بالخوف. من المناسب تجربة الغضب إذا كان هناك مشروع لتدمير العائق بالقوة المطلقة والتدمير. إن الغضب الذي يحتاج إلى توجيه والسيطرة عليه بشكل صحيح هو عنصر مهم من عناصر الشجاعة.

إذا جاء طفل في كل مرة برأي، يتم سحقه ووضعه في مكانه ، ويتعلم أنه من "الصواب" بالنسبة له أن يكون لا أحد، ومن الخطأ أن يريد أن يكون شخصًا ما.

إن مثل هذا الضمير المشوه وغير الواقعي يجعل منا جميعًا جناء . يمكن أن نصبح حساسين بشكل مفرط، ونصبح مهتمين للغاية بما إذا كان لدينا "الحق" في النجاح حتى في مسعى جدير بالاهتمام. لقد أصبحنا قلقين للغاية بشأن ما إذا كنا "أنا أستحق هذا" أم لا. كثير من الناس، الذين ينبتهم نوع خاطئ من الضمير، "يتراجعون" أو "يتراجعون" في أي نوع من المساعي، حتى في أنشطة الكنيسة.

إنهم يشعرون سرّاً أنه لن يكون من "الصواب" بالنسبة لهم أن "يبرزوا أنفسهم" كقائد ، أو "يفترضوا أنهم أشخاص ما" ، أو يشعرون بالقلق بشكل مفرط بشأن ما إذا كان الآخرون قد يعتقدون أنهم "يتباهون ."

رهبة المسرح ظاهرة شائعة وعالمية . يصبح الأمر مفهوماً عندما يُنظر إليه على أنه ردود فعل سلبية مفرطة قادمة من "ضمير متدهور . "رهاب المسرح هو الخوف من أن نعاقب بسبب التحدث أو التعبير عن آرائنا الخاصة أو افتراض أننا "شخص ما" أو "التباهى - الأشياء التي تعلم معظمنا أنها "خاطئة" وتعاقب عليها كأطفال. يوضح مدى عالمية قمع وتثبيط التعبير عن الذات .

التطهير - خطوة طويلة في الاتجاه المعاكس

إذا كنت من بين الملايين الذين يعانون من التعاسة والفشل بسبب التثبيط، فأنت بحاجة إلى ممارسة التثبيط عمدًا . عليك أن تتدرب على أن تكون أقل حرصًا، وأقل اهتمامًا، وأقل ضميرًا. أنت بحاجة إلى التدرب على التحدث قبل أن تفكر بدلاً من التفكير قبل أن تتحدث، والتصرف دون تفكير، بدلاً من التفكير أو "التفكير بعناية" قبل أن تتصرف.

بشكل عام، عندما أنصح مريضاً بممارسة إزالة المثبطات (والأشياء الأكثر تثبيطاً أكثر من أي شيء) يتم عمل الملاحظة، أولاً أهم شيء أتحدث به: **بشكل متعمد لا تعتقد أننا بحاجة إلى عدم ممارسة**

يبدو لي أن العالم يحتاج إلى قدر معين من التثبيط، وإلا فسنعيش مثل المتوحشين وسينهار المجتمع المتحضر . إذا عبرنا عن أنفسنا دون قيود ، وعبرنا بحرية عن مشاعرنا، فسنقوم بلكم الأشخاص الذين يختلفون معنا على أنوفهم ."

"نعم،" أقول ، "أنت على حق. العالم يحتاج إلى قدر معين من الكبت. لكن ليس أنت. الكلمات الرئيسية هي "قدر معين . "إن لديك قدرًا مفرطاً من الكبت ، فأنت مثل مريض تصل درجة حرارته إلى 108 درجات، وهو يقول: "ولكن من المؤكد أن حرارة الجسم ضرورية للصحة . فالإنسان كائن حي"

حيوان ذو دم دافئ ولا يمكن أن يعيش بدون قدر معين من درجة الحرارة -كلنا نحتاج إلى درجة الحرارة -ومع ذلك فأنت تقول لي أنه يجب علي التركيز بشكل كامل وكلي على خفض درجة حرارتي، وأتجاهل تماما خطر عدم وجود أي درجة حرارة . "

إن المتلثم، المقيد بالفعل بـ "التوترات الأخلاقية"، وردود الفعل السلبية المفرطة، وتحليل النقد الذاتي، والكبت، لدرجة أنه لا يستطيع التحدث على الإطلاق، يميل إلى الجدل بنفس الطريقة، عندما يُطلب منه تجاهل ردود الفعل السلبية تمامًا. والنقد الذاتي.

يمكنه أن يستشهد بالعديد من الأمثال والأقوال المأثورة وما شابه ذلك ليثبت أنه يجب على الإنسان أن يفكر قبل أن يتكلم، وأن اللسان الخامل والمهمل يوقعك في المشاكل، وأنه ينبغي للمرء أن يكون حذراً للغاية فيما يقوله وكيف يقوله لأنه "الكلام الجيد مهم" و"الكلمة المنطوقة لا يمكن تذكرها".

كل ما يقوله في الواقع هو أن ردود الفعل السلبية شيء مفيد ومفيد . ولكن ليس بالنسبة له. عندما يتجاهل ردود الفعل السلبية تمامًا إما من خلال إصابته بالصمم بسبب نبرة صوت عالية أو من خلال "حديث الظل". فهو يتحدث بشكل صحيح.

الطريق المستقيم والضيق بين المنع والنهي

وقد قال أحدهم أن المانع، والقلق ثُلُولِي، بفارغ الصبر الشخصية المعنية "تتلثم في كل مكان".

التوازن والانسجام هو ما هو مطلوب. عندما المزاج... ارتفعت الطبيعة كثيرًا، فيحاول الطبيب خفضها؛ وعندما غرق إلى مستوى منخفض جدًا ، يحاول رفعه . عندما لا يتمكن الشخص من النوم بشكل كافي، يتم إعطاء وصفة طبية لجعل المريض ينام أكثر؛ عندما ينام الشخص كثيرًا، يوصف له منبه لإبقائه مستيقظًا ، وما إلى ذلك. وليس السؤال أيهما "الأفضل ؟"

درجة حرارة ساخنة أو باردة، أو النعاس أو اليقظة. "العلاج" يكمن في اتخاذ خطوة طويلة في الاتجاه المعاكس. وهنا يدخل مبدأ علم التحكم الآلي في الصورة مرة أخرى. هدفنا هو شخصية كافية ومبدعة ومحقة لذاتها. الطريق إلى الهدف هو مسار بين الكثير من التثبيط والقليل جدًا . عندما يكون هناك الكثير ، فإننا نصح المسار من خلال تجاهل التثبيط وممارسة المزيد من المنع.

كيفية معرفة ما إذا كنت بحاجة إلى إزالة الحظر

فيما يلي إشارات "التغذية الراجعة" التي يمكن أن تخبرك ما إذا كنت خارج المسار بسبب كثرة الموانع أو قلة الموانع: إذا كنت تُوقِع نفسك في المشاكل باستمرار بسبب الثقة الزائدة؛ إذا كنت معتادًا على "الاندفاع حيث تخشى الملائكة أن تطأها"؛ إذا وجدت نفسك معتادًا في موقف محرج بسبب تصرفات متهورة وغير مدروسة؛ إذا كانت المشاريع تأتي بنتائج عكسية عليك لأنك دائمًا تمارس "التصرف أولاً وطرح الأسئلة لاحقًا"؛ إذا لم تتمكن أبدًا من الاعتراف بخطئك؛ إذا كنت متحدثًا بصوت عالٍ وثرثرا، فمن المحتمل أن يكون لديك القليل جدًا من الموانع . عليك أن تفكر أكثر في العواقب قبل التصرف.

عليك أن تتوقف عن التصرف كالثور في متجر الخزف الصيني ، وأن تخطط لأنشطتك بعناية أكبر.

ومع ذلك، فإن الغالبية العظمى من الناس لا تقع في الفئة المذكورة أعلاه. إذا كنت خجولًا حول الغرباء؛ إذا كنت تخشى المواقف الجديدة والغريبة؛ إذا كنت تشعر بعدم الكفاءة، أو تقلق كثيرًا، أو تشعر بالقلق، أو تشعر بالقلق المفرط؛ إذا كنت متوترًا وتشعر بالخجل من نفسك؛ إذا كان لديك أي "أعراض عصبية" مثل التشنجات الإرادية في الوجه، ورمش عينيك دون داع، ورعاش، وصعوبة في النوم. إذا كنت تشعر بعدم الراحة في المواقف الاجتماعية؛ إذا قمت بكبح نفسك وجلست باستمرار في المقعد الخلفي، فهذه كلها أعراض تظهر أن لديك الكثير من الكبت، فأنت حذر للغاية في كل شيء، و "تخطط" أكثر من اللازم . عليك أن تعمل بنصيحة القديس بولس لأهل أفسس: "لا تهتموا بشيء ...

||

تمارين الممارسة: ل. لا تتساءل مقدمًا عما "ستقوله". فقط افتح فمك وقل ذلك. الارتجال كما تذهب على طول. (ينصحنا يسوع ألا نفكر فيما سنقوله إذا سلمنا إلى المجامع، بل أن الروح هو الذي ينصحنا بما نقوله في ذلك الوقت.)

2. لا تخطط (لا تفكر في الغد). لا تفكر قبل أن تتصرف. تصرف وصح تصرفاتك أثناء المضي قدمًا.

قد تبدو هذه النصيحة جذرية، لكنها في الواقع الطريقة التي يجب أن تعمل بها جميع الآليات المؤازرة. لا "يفكر" الطوربيد في جميع أخطائه مقدمًا ، ويحاول تصحيحها مسبقًا . يجب أن يتصرف أولاً، أي يبدأ بالتحرك نحو الهدف ، ثم يصحح أي هدف

الأخطاء التي قد تحدث. قال إيه إن وايتهيد : " لا يمكننا أن نفكر أولاً ثم نتصرف بعد ذلك ".
"منذ لحظة ولادتنا، نحن منغمسون في العمل، ولا يمكننا توجيهه بشكل متقطع إلا من خلال التفكير ."

3.توقف عن انتقاد نفسك. ينغمس الشخص المقيد في تحليل النقد الذاتي باستمرار.
وبعد كل فعل، مهما كان بسيطاً، يقول لنفسه: "أتساءل عما إذا كان ينبغي علي أن أفعل ذلك".

وبعد أن اكتسب الشجاعة الكافية ليقول شيئاً ما، قال لنفسه على الفور : "ربما لم يكن علي أن أقول ذلك.

"ربما يأخذ الشخص الآخر الأمر بطريقة خاطئة . " توقف عن كل هذا الذي يمزق نفسك. ردود الفعل المفيدة والمفيدة تعمل دون وعي، وعفوية، وتلقائية . إن النقد الذاتي الواعي ، والتحليل الذاتي، والاستبطان أمر جيد ومفيد إذا تم القيام به ربما مرة واحدة . سنة. ولكن كنوع من إعادة النظر في نفسك لحظة بلحظة، أو يوماً بعد يوم، أو اللعب في مركز الوسط صباح يوم الاثنين بسبب أفعالك السابقة -فهذا أمر مهزوم . انتبه لهذا النقد الذاتي -توقف عن فعل ذلك ووقفه .

14.اعتد على التحدث بصوت أعلى من المعتاد. من المعروف أن الأشخاص المحظورين يتحدثون بلطف. ارفع مستوى صوتك. ليس عليك الصراخ في وجه الناس واستخدام نبرة غاضبة ، فقط تدرّب بوعي على التحدث بصوت أعلى من المعتاد. الحديث بصوت عال في حد ذاته هو مثبط قوي . أظهرت التجارب الحديثة أنه يمكنك بذل قوة أكبر بنسبة تصل إلى % 15 ورفع وزن أكبر، إذا صرخت أو تأوهت أو تأوهت بصوت عال أثناء قيامك بالرفع .
وتفسير ذلك هو أن الصراخ العالي يحرمك ويسمح لك ببذل كل قوتك، بما في ذلك تلك التي تم حظرها وتقييدها عن طريق المنع.* 5.دع الناس يعرفون متى تحبهم. الشخصية المكبوتة تخشى التعبير عن المشاعر "الجيدة" مثلها مثل المشاعر السيئة .

إذا عبر عن الحب، فإنه يخشى أن يتم الحكم عليه بالعاطفة؛ إذا أعرب عن الصداقة فإنه يخشى أن يعتبر ذلك تملقاً أو تلميحاً للتفاح . إذا مدح شخصاً ما، فإنه يخشى أن يعتقد الآخر سطحياً، أو يشك في دافع خفي .

*تم تقديم التقرير إلى مؤتمر البلدان الأمريكية للطب الرياضي من قبل الدكتور ميتشيو إيكاي من جامعة طوكيو والدكتور آرثر شتاينهاوس من كلية جورج ويليامز، شيكاغو.

تجاهل تمامًا كل إشارات ردود الفعل السلبية هذه . قم بمدح ثلاثة أشخاص على الأقل كل يوم. إذا أعجبك ما يفعله شخص ما ، أو يرتديه، أو يقوله - فأخبره بذلك. تكون مباشرة. "أنا أحب ذلك، جو." "ماري، هذه قبعة جميلة جدًا." "جيم، هذا يثبت لي أنك شخص منتفخ وإذا كنت متزوجًا - فقط قل لزوجتك "أحبك" مرتين يوميًا على الأقل .

نقاط للتذكر _

(أملأ)

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

افعل ذلك بنفسك المهدئات التي تجلب راحة البال

إن الأدوية المهدئة ، التي أصبحت شائعة جدًا خلال السنوات القليلة الماضية، تجلب راحة البال والهدوء وتقلل أو تقضي على "الأعراض العصبية" من خلال "الإجراء الشامل". فكما تحمينا المظلة من المطر، تقيم المهدئات المختلفة "حاجزًا نفسيًا" بيننا وبين المحفزات المزعجة.

لا أحد يفهم تمامًا كيف تمكنت المهدئات من نصب هذه "المظلة"، لكننا نفهم لماذا يجلب هذا الهدوء.

تعمل المهدئات لأنها تقلل أو تقضي بشكل كبير على استجابتنا للمحفزات الخارجية المزعجة .

المهدئات لا تغير البيئة . المحفزات المزعجة لا تزال موجودة. ما زلنا قادرين على التعرف عليهم إنتل فعلياً، ولكننا لا نستجيب لهم عاطفياً .

هل تتذكر في الفصل الخاص "بالسعادة" أننا قلنا إن مشاعرنا الخاصة لا تعتمد على الظواهر الخارجية، بل على مواقفنا وردود أفعالنا واستجاباتنا؟ وتقدم المهدئات دليلاً مقنعاً على هذه الحقيقة. من حيث الجوهر ، فهي تقلل أو تخفف من استجابتنا المفرطة للتعليقات السلبية.

الإفراط في الاستجابة هو عادة سيئة يمكن علاجها

لنفترض أنك وأنت تقرأ هذا، تجلس بهدوء في عرينك. وفجأة يرن الهاتف. من العادة والخبرة

فإنك تسهّل عليك "إشارة" من طرف من لم يتعلمك، أن تريح نفسك من الهاتف دون اتخاذ قرار واع بشأن الأمر،

كان للحافز

الخارجي تأثير في "تحريكك" . لقد غيرت مجموعتك العقلية و "موقفك" أو مسار العمل الذي تحدده بنفسك. لقد كنتم مستعدين لقضاء الساعة في الجلوس بهدوء واسترخاء والقراءة . لقد كنت منظمًا داخليًا من أجل هذا. الآن، كل هذا يتغير فجأة من خلال استجابتك للمحفزات الخارجية في البيئة .

النقطة التي أود أن أوضحها هي هذه. ليس عليك الرد على الهاتف . ليس عليك أن تطيع. يمكنك ، إذا اخترت، تجاهل جرس الهاتف تمامًا . يمكنك ، إذا اخترت ، الاستمرار في الجلوس بهدوء واسترخاء مع الحفاظ على حالتك التنظيمية الأصلية، من خلال رفض الاستجابة للإشارة . حصل على هذه الصورة الذهنية بوضوح في عقلك لأنها يمكن أن تكون مفيدة جدًا في التغلب على قوة المحفزات الخارجية التي تزعجك .

ترى نفسك جالسًا بهدوء، تترك الهاتف يرن، متجاهلاً إشارته ، غير متأثر بأوامره . على الرغم من أنك على علم بذلك ، إلا أنك لم تعد تمانع فيه أو تطيعه . وأيضًا، ضع في ذهنك بوضوح حقيقة أن الإشارة الخارجية في حد ذاتها ليس لها أي سلطة عليك ؛ لا قوة لتحريكك لقد أطعته في الماضي ، واستجبت له ، بدافع العادة فقط . يمكنك ، إذا كنت ترغب في ذلك، تكوين عادة جديدة تتمثل في عدم الاستجابة.

لاحظ أيضًا أن فشلك في الاستجابة لا يعني "القيام بشيء ما" أو بذل جهد أو المقاومة أو القتال، بل يعني "عدم القيام بأي شيء - "أي الاسترخاء عن الفعل . كل ما عليك فعله هو الاسترخاء، وتجاهل الإشارة ، وترك استدعاءاتها تمر دون أن يلتفت إليها .

كيفية تكييف نفسك من أجل الاتزان

بنفس الطريقة التي تطيع بها رنين الهاتف أو تستجيب لها تلقائيًا ، فإننا جميعًا نصبح مهيين للاستجابة بطريقة معينة للمحفزات المختلفة في بيئتنا . -

نشأت كلمة "تكييف" في الأوساط النفسية تجارب بافلوف المعروفة حيث "كيف" كلبًا على أن يسيل لعابه عند صوت الجرس ، عن طريق قرعه قبل الحاضر مباشرة-

إعطاء الطعام للكلب. تم تكرار هذا الإجراء عدة مرات.

أولاً، صوت الجرس. وبعد بضع ثوان، ظهور الطعام. "تعلم" الكلب الاستجابة لصوت الجرس عن طريق إفراز لعابه تحسباً للطعام. في الأصل، كان الرد منطقيًا. يشير الجرس إلى أن الطعام قد اقترب، وأن الكلب يستعد بإلغابه. ومع ذلك، بعد تكرار العملية عدة مرات، سيستمر لعاب الكلب في إفراز لعابه كلما قرع الجرس، سواء كان الطعام قادمًا على الفور أم لا. أصبح الكلب الآن "مكيّفًا" ليسيل لعابه بمجرد سماع صوت الجرس. لم يكن رده منطقيًا ولم يخدم أي غرض جيد، لكنه استمر في الرد بنفس الطريقة من باب العادة.

هناك عدد كبير جدًا من "الأجراس" أو المحفزات المزعجة في مواقفنا البيئية المختلفة التي أصبحنا متأقلمين معها، والتي نستمر في الاستجابة لها بدافع العادة، سواء كانت الاستجابة منطقيّة أم لا.

يتعلم الكثير من الناس الخوف من الغرباء، على سبيل المثال، بسبب تحذيرات الوالدين بعدم التعامل مع الغرباء؛ "لا تقبل الحلوى من شخص غريب"، "لا تتركب السيارة مع شخص غريب"، وما إلى ذلك. إن الاستجابة بتجنب الغرباء تخدم غرضًا جيدًا لدى الأطفال الصغار. لكن الكثير من الناس ما زالوا يشعرون بعدم الارتياح وعدم الارتياح في وجود أي شخص غريب، حتى عندما يعلمون أنه يأتي كصديق وليس كعدو.

يصبح الغرباء "أجراسًا" وتصبح الاستجابة المستفادة هي الخوف أو التجنب أو الرغبة في الهروب.

لا يزال هناك شخص آخر قد يستجيب للحشود، والأماكن المغلقة، والأماكن المفتوحة، والأشخاص ذوي السلطة مثل "الرئيس"، بمشاعر الخوف والقلق. في كل حالة، يكون الجمهور، والمساحة المغلقة، والمساحة المفتوحة، والرئيس، وما إلى ذلك، بمثابة "أجراس" تقول: "الخطر موجود، اهرب، اشعر بالخوف". ومن باب العادة نواصل الرد بالطريقة المعتادة. نحن "نطيع" الجرس.

كيفية إطفاء الاستجابات المشروطة

ومع ذلك، يمكننا القضاء على الاستجابة المشروطة إذا مارسنا الاسترخاء بدلاً من الاستجابة. يمكننا، إذا أردنا، كما في حالة الهاتف، أن نتعلم كيف نتجاهل

"الجرس" واستمر في الجلوس بهدوء و "دعه يرن". "إحدى الأفكار الرئيسية التي يمكننا أن نحملها معنا لاستخدامها كلما واجهنا أي حافز مزعج هي أن نقول لأنفسنا: "الهاتف يرن، ولكن ليس من الضروري أن أرد عليه. يمكنني فقط أن أتركه يرن".

هذا الفكر سوف "يدخل" إلى صورتك الذهنية لنفسك وأنت تجلس بهدوء، مسترخيًا، غير مستجيب، لا تفعل شيئًا، وتترك الهاتف يرن دون أن يلتفت إليه، وسيكون بمثابة محفز أو "دليل" لاستدعاء نفس الموقف الذي كان لديك عندما تركت الهاتف يرن دون أن يلاحظه أحد. رنين الهاتف.

إذا لم تتمكن من تجاهل الاستجابة، قم بتأخيرها

وفي عملية إطفاء التكييف، قد يجد الشخص صعوبة، خاصة في البداية، في تجاهل "الجرس" تمامًا، خاصة إذا تم قرعه بشكل غير متوقع. في مثل هذه الحالات، يمكنك تحقيق نفس النتيجة النهائية -انقراض التكييف -عن طريق تأخير استجابتك.

أصبحت المرأة التي سنسميها ماري س، قلقة وغير مرتاحة في وجود الحشود. وكانت قادرة، من خلال ممارسة التقنية السابقة، على تحصين نفسها أو تهدئتها ضد المحفزات المزعجة في معظم المناسبات. ومع ذلك، في بعض الأحيان، أصبحت الرغبة في الهروب، في الفرار، تقريبًا فوق الطاقة.

"هل تتذكر سكارليت أوهارا في فيلم ذهب مع الريح؟" سألتها. "كانت فلسفتها هي: "لن

أفلق بشأن ذلك الآن، سأفلق بشأنه غدًا".

لقد كانت قادرة على الحفاظ على توازنها الداخلي

والتعامل بفعالية مع بيئتها على الرغم من الحرب والحرائق والأوبئة والحب غير المتبادل، وذلك عن طريق تأخير الاستجابة.

تأخير الاستجابة يكسر ويتداخل مع السيارة

أعمال ماتيك للتكييف.

إن "العد إلى عشرة" عندما تميل إلى الغضب يعتمد على نفس المبدأ، وهي نصيحة جيدة جدًا -إذا كنت تقوم بالعد ببطء، وفي الواقع تؤخر الاستجابة، بدلاً من مجرد حبس صراخك الغاضب أو الضرب على مكتبك.

"الرد" في حالة الغضب يتكون من أكثر من مجرد الصراخ أو الضرب على المكتب. التوتر في عضلاتك هو رد فعل. انت لا تستطيع

"اشعر" بمشاعر الغضب أو الخوف إذا ظلت عضلاتك في حالة استرخاء تام . لذلك، إذا تمكنت من تأخير "الشعور بالغضب" لمدة عشر ثوانٍ، أو تأخير الاستجابة على الإطلاق، فيمكنك إطفاء المنعكس التلقائي .

لقد أطفأت ماري س. خوفها المشروط من الحشود عن طريق تأخير استجابتها. وعندما شعرت أن عليها أن تهرب ببساطة ، كانت تقول لنفسها : "حسنًا، ولكن ليس في هذه اللحظة بالذات . سأؤخر مغادرة الغرفة لمدة دقيقتين. يمكنني أن أرفض الانصياع لمدة دقيقتين فقط!"

الاسترخاء ينصب شاشة نفسية أو مهدئًا

من الجيد أن تدرك بوضوح حقيقة أن مشاعرنا المضطربة -غضبنا وعدائيتنا وخوفنا وقلقنا وانعدام الأمن -ناجمة عن استجاباتنا الخاصة -وليس عن طريق العوامل الخارجية . الرد يعني عشرة سيون. عدم الاستجابة يعني الاسترخاء. لقد ثبت في التجارب المعملية أنك لا تستطيع مطلقًا أن تشعر بالغضب، أو الخوف، أو القلق، أو عدم الأمان ، أو "عدم الأمان" طالما ظلت عضلاتك مترابطة تمامًا . إن توتر العضلات هو "استعداد للعمل" أو "استعداد للاستجابة" ، "واسترخاء العضلات يؤدي إلى "الاسترخاء العقلي" أو "الموقف المريح الهادئ" . شاشة نفسية أو مظلة بينك وبين المحفز المزعج .

الاسترخاء الجسدي هو "مببط" قوي لنفس السبب . في الفصل الأخير، تعلمنا أن التثبيط ينتج عن ردود الفعل السلبية المفرطة ، أو بالأحرى استجابتنا المفرطة للتغذية الراجعة السلبية . الاسترخاء يعني عدم الاستجابة. لذلك، في ممارستك اليومية للاسترخاء ، فإنك تتعلم التخلص من العوائق بالإضافة إلى تزويد نفسك بمهدئ الطبيعة الذي يمكنك صنعه بنفسك ، والذي يمكنك اصطحابه معك في أنشطتك اليومية . احم نفسك من المحفزات المزعجة من خلال الحفاظ على الموقف المريح.

ابن لنفسك غرفة هادئة في عقلك _

"يبحث الناس عن الخلوات لأنفسهم : منازل في الريف ، وشواطئ البحر، والجبال، وأنت أيضًا معتاد على الرغبة في مثل هذه الأشياء ."

قال ماركوس أوريليوس : " الأمور كثيرة جدًا ، لكن هذه في مجملها علامة على النوع الأكثر شيوعًا من الرجال. لأنه في وسعك متى اخترت الاعتزال في نفسك. لأنه لا يوجد مكان أكثر هدوءًا أو تحررًا من المشاكل يمكن أن ينسحب فيه الإنسان إلى روحه ، خاصة عندما يكون في داخله مثل هذه الأفكار التي من خلال النظر إليها يكون على الفور في هدوء تام؛ وأؤكد أن السكينة ليست إلا حسن تنظيم العقل . فامنح نفسك باستمرار هذه الخلوة، وتجدد نفسك

" (تأملات

ماركوس أوريليوس، ترجمة جورج لونج، ماونت فيرنون ، نيويورك، مطبعة بيتر بوبر.)

خلال الأيام الأخيرة من الحرب العالمية الثانية ، علق أحدهم للرئيس هاري ترومان بأنه يبدو وكأنه يتحمل ضغط وضغوط الرئاسة أفضل من أي رئيس سابق؛ أن الوظيفة لا يبدو أنها "أدت إلى تقدمه في العمر" أو استنزفت حيويته ، وأن هذا كان ملحوظًا إلى حد ما، خاصة في ضوء المشكلات العديدة التي واجهته كرئيس في زمن الحرب . فكانت إجابته : "لدي خندق في ذهني".

ومضى يقول إنه مثلما كان الجندي ينسحب إلى خندقه طلبًا للحماية والراحة والتعافي ، فإنه ينسحب بشكل دوري إلى خندقه العقلي ، حيث لا يسمح لأي شيء بإزعاجه .

OLU غرفة تخفيف الضغط الخاصة

يحتاج كل منا إلى غرفة هادئة داخل عقله ، مركز هادئ بداخله ، مثل عمق المحيط الذي لا يضطرب أبدًا ، مهما اشتدت الأمواج على السطح.

هذه الغرفة الهادئة المبنية في الخيال تعمل كغرفة لتخفيف الضغط العقلي والعاطفي . إنه يخلصك من التوترات والقلق والضغوط والضغوط والتوترات، وينعشك ويمكّنك من العودة إلى عالم العمل الخاص بك بشكل أفضل وأكثر استعدادًا للتعامل معه .

في اعتقادي أن كل شخصية لديها بالفعل مركز هادئ بداخلها، لا يضطرب أبدًا ، ولا يتحرك، مثل النقطة الرياضية الموجودة في مركز العجلة أو المحور والتي تظل ثابتة. ما يتعين علينا القيام به هو العثور على هذا

مركز الهدوء بداخلنا وتراجع إليه بشكل دوري للراحة . التعافي، والنشاط المتجدد .

واحدة من أكثر الصفات المفيدة التي قدمتها للمرضى على الإطلاق هي النصيحة لتعلم كيفية العودة إلى هذا المركز الهادئ والهادئ. وإحدى أفضل الطرق التي وجدتها لدخول هذا المركز الهادئ هي أن تبني لنفسك، في خيالك، غرفة ذهنية صغيرة . قم بتزويد هذه الغرفة بكل ما هو أكثر راحة وإنعاشًا بالنسبة لك: ربما مناظر طبيعية جميلة، إذا كنت تحب اللوحات؛ حجم الآلية المفضلة لديك ، إذا كنت تحب الشعر. ألوان الجدران هي الألوان "الجميلة" المفضلة لديك، ولكن يجب اختيارها من بين الألوان المريحة مثل الأزرق والأخضر الفاتح والأصفر والذهبي. الغرفة مفروشة بشكل بسيط وبسيط. لا توجد عناصر تشتت الانتباه . إنه أنيق للغاية وكل شيء في محله. البساطة والهدوء والجمال هي الكلمات الأساسية . تحتوي على الكرسي المفضل لديك. من نافذة واحدة صغيرة يمكنك أن تنظر وترى الشاطئ الجميل. تندرج الأمواج على الشاطئ وتراجع ، لكن لا يمكنك سماعها ، لأن غرفتك هادئة للغاية .

احرص على بناء هذه الغرفة في خيالك بنفس القدر الذي تفعله عند بناء غرفة فعلية . كن على دراية تامة بكل التفاصيل.

إجازة صغيرة كل يوم

عندما يكون لديك بضع لحظات فراغ خلال اليوم بين المواعيد، أو ركوب الحافلة، اذهب إلى غرفتك الهادئة لتبرع ببطء بتصاعد التوتر، أو تشعر بالاندفاع أو الاستعجال،

إن مجرد دقائق قليلة جدًا مأخوذة من يوم مزدحم للغاية بهذه الطريقة، ستدفع ثمنها أكثر من اللازم. ليس الوقت الضائع، بل الوقت المستثمر. قل لنفسك: "سأرتاح قليلًا في غرفتي الهادئة ."

ثم، في مخيلتك، ترى نفسك تصعد الدرج المؤدي إلى غرفتك. قل لنفسك: "أنا الآن أصعد الدرج -الآن أفتح الباب -الآن أنا بالداخل . "لاحظ في الخيال كل التفاصيل الهادئة والمريحة. ترى نفسك جالسًا في: y01

الكرسي المفضل، مريح تمامًا وفي سلام مع العالم . غرفتك آمنة. لا شيء يمكن أن يلمسك هنا. لا شيء يدعو للقلق. لقد تركت همومك عند سفح الدرج.

لا توجد قرارات يمكن اتخاذها هنا -لا داعي للدفن، ولا إزعاج .

أنت بحاجة إلى قدر معين من الهروب

نعم، هذا هو "الهروب". وكذلك النوم "الهروب". حمل المظلة في المطر هو الهروب من الواقع. إن بناء لنفسك مكانًا حقيقيًا حيث يمكنك التراجع عن الطقس والعناصر هو الهروب من الواقع. وأخذ الإجازة هو الهروب. يحتاج نظامنا العصبي إلى قدر معين من الهروب. إنها تحتاج إلى بعض الحرية والحماية من القصف المستمر للمحفزات الخارجية . نحن بحاجة إلى إجازات سنوية حيث "نخلي" جسديًا المشاهد القديمة، والواجبات القديمة ، والمسؤوليات القديمة، "نبتعد عن كل شيء".

تحتاج روحك وجهازك العصبي إلى غرفة للراحة والاستجمام والحماية في كل شيء بقدر ما يحتاج جسدك المادي إلى راحة جسدية ، ولنفس الأسباب. تمنح غرفتك العقلية الهادئة جهازك العصبي إجازة قصيرة كل يوم. في الوقت الحالي، تقوم "بإخلاء" عالم عملك عقليًا من الواجبات والمسؤوليات والقرارات والضغط ، و"الابتعاد عن كل شيء" من خلال التقاعد عقليًا في "غرفة عدم الضغط".

الصور أكثر إثارة للإعجاب بالنسبة لاليتك التلقائية من الكلمات. خاصة إذا كانت الصورة لها معنى رمزي قوي. إحدى الصور الذهنية التي وجدتها فعالة للغاية هي ما يلي:

أثناء زيارتي لمتنزه يلوستون الوطني، كنت أنتظر بفارغ الصبر نبع السخان "أولد فيثفول" الذي ينطلق كل ساعة تقريبًا. وفجأة انفجر النبع الساخن مسببًا كتلة كبيرة من البخار المتصاعد، مثل غلاية عملاقة انفجرت قابس الأمان. طفل صغير كان واقفًا بالقرب مني، سأل والده : ما الذي يجعله يفعل ذلك؟

قال والده : "حسنًا، أعتقد أن أمنا الأرض القديمة مثلنا جميعًا . فهي تسبب قدرًا معينًا من الضغط، و

بين الحين والآخر ، عليك فقط أن تتخلص من ضغوطك لتظل بصحة جيدة." فكرت في نفسي ، ألن يكون من الرائع أن نتمكن نحن البشر من "التنفيس عن غضبنا" دون أدى بهذه الطريقة عندما تتراكم الضغوط العاطفية داخلنا؟

لم يكن لدي نبع ماء حار، ولا صمام بخار في أعلى رأسي، لكن كان لدي خيال. لذلك بدأت في استخدام هذه الصورة الذهنية عندما أتقاعد في غرفتي الهادئة العقلية.

كنت أتذكر فيلم Old Faithful وأكون صورة ذهنية للبخار العاطفي والضغط الذي يخرج من أعلى رأسي ويتبخر دون ضرر. جرب هذه الصورة الذهنية على نفسك عندما تكون "متوترًا" أو متوترًا. إن أفكار "النفخ" و"النفخ" لها ارتباطات قوية مدمجة في آليتك العقلية.

"امسح" آليتك قبل القيام بمشكلة جديدة

إذا كنت تستخدم جهاز إضافة أو كمبيوتر إلكتروني، فيجب عليك "مسح" الجهاز من المشاكل السابقة قبل إجراء مشكلة جديدة. وإلا فإن أجزاء من المشكلة القديمة، أو الوضع القديم، "نتقل" إلى الوضع الجديد، وتعطيك إجابة خاطئة.

إن هذا التمرين المتمثل في التقاعد للحظات قليلة في غرفتك الهادئة في عقلك يمكن أن يحقق نفس النوع من "التطهير" لآلية نجاحك ، ولهذا السبب، من المفيد جدًا ممارسته بين المهام والمواقف والبيئات، والتي تتطلب حالات مزاجية مختلفة ، أو تعديلات عقلية، أو "مجموعات عقلية".

من الأمثلة الشائعة على "ترحيل" أو الفشل في تصفية آلياتك العقلية ما يلي: يحمل مدير الأعمال هموم العمل اليومية و "مزاج العمل" معه إلى المنزل. طوال اليوم كان متعجلًا، متعجلًا، عدوانيًا، و"مستعدًا للرحيل". ربما شعر ببعض الإحباط مما يجعله سريع الانفعال . يتوقف عن العمل جسديًا عندما يعود إلى المنزل. لكنه يحمل معه بقايا عدوانيته وإحباطه وسرعته وقلقه. لا يزال مستعدًا للذهاب ولا يمكنه الاسترخاء. -عصبي المزاج مع زوجته وعائلته. يستمر في التفكير في المشاكل التي يواجهها في المكتب، على الرغم من أنه لا يستطيع فعل أي شيء حيالها.

غالبًا ما يكون الأرق والفضاظة من الأمور العاطفية

كثير من الناس يحملون مشاكلهم معهم إلى الفراش عندما يجب أن يستريحوا. عقليًا وعاطفيًا، ما زالوا يحاولون القيام بشيء حيال موقف ما، في وقت لا يكون فيه "القيام" بالأمر الصحيح .

نحتاج طوال اليوم إلى العديد من أنواع التنظيم العاطفي والعقلي المختلفة. أنت بحاجة إلى "مزاج" وتنظيم عقلي مختلف للتحدث مع رئيسك في العمل والتحدث مع العميل. وإذا كنت قد تحدثت للتو مع عميل غاضب وسريع الانفعال، فأنت بحاجة إلى تغيير أسلوبك قبل التحدث مع عميل ثانٍ. وإلا فإن "الانتقال العاطفي" من أحد المواقف سيكون غير مناسب في التعامل مع الآخر.

وجدت إحدى الشركات الكبرى أن مديريها التنفيذيين ردوا على الهاتف دون علمهم بنبذة قاسية وغاضبة ومعادية. يرن الهاتف في خضم مؤتمر مطروح ، أو عندما يكون المسؤول التنفيذي غارقًا في الإحباط والعداء لسبب أو لآخر، وتفاجئ نبذة صوته الغاضبة العدائية المتصل البريء وتسيء إليه . وجهت هذه الشركة جميع المديرين التنفيذيين بالتوقف لمدة خمس ثوانٍ -والابتسام -قبل التقاط الهاتف.

الترحيل العاطفي يسبب الحوادث

لقد وجدت شركات التأمين والوكالات الأخرى التي تجري أبحاثًا حول أسباب الحوادث أن الترحيل العاطفي يسبب العديد من حوادث السيارات. إذا كان السائق قد تشاجر للتو مع زوجته أو رئيسه في العمل، أو إذا شعر للتو بالإحباط ، أو إذا ترك للتو موقفًا يتطلب سلوكًا عدوانيًا ، فمن المرجح أن يتعرض لحدث . إنه ينتقل إلى قيادته ومواقفه وعواطفه التي ليست مناسبة. إنه في الحقيقة ليس غاضبًا من السائقين الآخرين. وهو يشبه إلى حد ما رجلًا يستيقظ في الصباح من حلم شعر فيه بغضب شديد. ويدرك أن الظلم الذي وقع عليه لم يحدث إلا في المنام. لكنه لا يزال غاضبًا الفترة!

يمكن أن ينتقل الخوف بنفس الطريقة.

الهدوء يستمر أيضًا

لكن الشيء المفيد حقًا أن نعرفه عن كل هذا هو أن الود والحب والسلام والهدوء والسكينة ، أيضًا "تنتقل". من المستحيل ، كما قلنا ، أن تشعر أو تشعر بالخوف أو الغضب أو القلق أثناء استرخائك التام وهدوءك وتماسكك. وبالتالي فإن التقاعد في "غرفتك الهادئة" يصبح آلية مثالية لتخليص المشاعر والحالات المزاجية. المشاعر القديمة تتبخر وتختفي. وفي الوقت نفسه ، ستختبر الهدوء والسكينة والشعور بالرفاهية الذي "سينتقل" أيضًا إلى أي أنشطة تتبع على الفور.

إن وقتك الهادئ يسمح السجل نظيفًا ، إذا جاز التعبير، وينظف الآلة، ويمنحك صفحة جديدة نظيفة للبيئة التي ستبناها .

أمارس وقت الهدوء مباشرة قبل وبعد الجراحة. تتطلب الجراحة درجة عالية من التركيز والهدوء والسيطرة. سيكون من الكارثي "الانتقال" إلى الحالة الجراحية بمشاعر العجلة أو العدوانية أو المخاوف الشخصية. لذلك، أقوم بتصفية آياتي العقلية من خلال قضاء بضع لحظات مسترخيًا تمامًا في غرفتي الهادئة. من ناحية أخرى، فإن الدرجة العالية من التركيز والغرض والتجاهل للأشياء المحيطة، والتي تعد ضرورية جدًا للحالة الجراحية، ستكون غير مناسبة تمامًا للموقف الاجتماعي سواء كان الوضع الاجتماعي مقابلة في مكتبي ، أو حدثًا كبيرًا. كرة. لذلك، عند مغادرتي الجراحة ، أحرص أيضًا على قضاء بضع دقائق في غرفتي الهادئة، لإخلاء الأسطح ، إذا جاز التعبير، للقيام بنوع جديد من العمل .

قم ببناء مظلالتك النفسية الخاصة

من خلال ممارسة التقنيات الواردة في هذا الفصل، يمكنك بناء مظلالتك النفسية الخاصة ، والتي ستعمل على حجب المحفزات المزعجة، وتجلب لك المزيد من راحة البال، وتمكنك من الأداء بشكل أفضل .

قبل كل شيء، ضع في اعتبارك، وثبتها على نفسك ،

أن المفتاح لمسألة ما إذا كنت مضطرباً أو هادئاً ، خائفاً أو هادئاً، ليس المحفز الخارجي، مهما كان، ولكن استجابتك ورد فعلك . استجابتك هي ما "يجعلك" تشعر بالخوف والقلق وعدم الأمان .

إذا لم ترد على الإطلاق، بل "فقط دع الهاتف يرن"، فمن المستحيل أن تشعر بالانزعاج، بغض النظر عما يحدث حولك. قال ماركوس أوريليوس: "كن مثل الرعن الذي تتكسر عليه الأمواج باستمرار، لكنه يظل ثابتاً ويروض غضب الماء من حوله ."

المزمور الحادي والتسعون هو صورة كلامية حية لرجل يشعر بمشاعر الأمن والأمان في وسط أهوال الليل، وسهام تطير في النهار ، وأوبئة، ودسائس، وفخاخ الأعداء، والخطر (سقوط 10000 في عينيه) . الجانب)، لأنه وجد "المكان السري" داخل روحه وهو غير متأثر -أي أنه لا يتفاعل عاطفياً أو يستجيب لـ "أجراس" الخوف في بيئته. من الناحية العاطفية، فهو يتجاهلها تماماً، تماماً كما أوصى ويليام جيمس بتجاهل "الحقائق" الشريرة وغير السعيدة تماماً للشعور بالسعادة، وكما أوصى جيمس تي مانجان بالتجاهل التام للمواقف المعاكسة في البيئة، للشعور بالتوازن.

أنت في الأساس "ممثل" وليس "مفاعل". لقد تحدثنا طوال هذا الكتاب عن التفاعل والاستجابة بشكل مناسب للعوامل البيئية . ومع ذلك ، فإن الإنسان ليس "مفاعلاً" في المقام الأول ، بل "فاعل". نحن لا نتفاعل ونستجيب ، طوعاً أو كرهاً، لأي عوامل بيئية قد تكون موجودة، مثل السفينة التي تسير في أي اتجاه تهب فيه الرياح .

ككائنات تسعى إلى تحقيق الأهداف، فإننا: أولاً- الفعل. نحن نحدد هدفنا ، ونحدد مسارنا بأنفسنا . ومن ثم، وفي سياق هذا الهيكل الذي يسعى إلى تحقيق الأهداف، فإننا نستجيب ونتفاعل بشكل مناسب، أي بطريقة من شأنها أن تعزز تقدمنا وتخدم أهدافنا الخاصة .

إذا كان الرد والتفاعل مع ردود الفعل السلبية لا يأخذنا إلى مزيد من الطريق نحو هدفنا -أو يخدم غاياتنا، فليست هناك حاجة للرد على الإطلاق. وإذا كان أي رد من أي نوع يخرجنا عن المسار، أو يعمل ضدنا ، فلا يوجد رد هو الرد المناسب .

المثبت العاطفي الخاص بك

في أي موقف يسعى لتحقيق هدف تقريبًا، يعد استقرارنا الداخلي في حد ذاته هدفًا مهمًا يجب الحفاظ عليه. يجب أن نكون حساسين لبيانات ردود الفعل السلبية التي تنصحنا عندما نكون خارج المسار، حتى تتمكن من تغيير الاتجاه والمضي قدمًا. ولكن في الوقت نفسه، يجب علينا أن نحافظ على سفينتنا طافية ومستقرة.

يجب ألا تتقاذف سفينتنا وتهتز وربما تغرق بسبب كل موجة عابرة، أو حتى عاصفة شديدة. وكما قال بريسكوت ليكي: "يجب الحفاظ على نفس الموقف على الرغم من التغيرات البيئية".

إن "تركنا للهاتف يرن" هو موقف عقلي يحافظ على استقرارنا، إنه يمنعنا من التقلب أو الانحراف عن المسار أو "الاهتزاز" بواسطة كل موجة أو تموج في البيئة.

توقفوا عن قتال رجال القش

هناك نوع آخر من الاستجابة غير المناسبة التي تسبب القلق وعدم الأمان والتوتر، وهي العادة السيئة المتمثلة في محاولة الاستجابة عاطفيًا لشيء غير موجود إلا في مخيلتنا. نظرًا لعدم رضانا عن الاستجابة المفرطة للمحفزات البسيطة الفعلية في البيئة الفعلية، فإن الكثير منا يخلق رجالًا قشًا في مخيلتنا، ويستجيب عاطفيًا لصورنا الذهنية. وبالإضافة إلى تلك السلبيات الموجودة بالفعل في البيئة، فإننا نفرض سلبياتنا الخاصة: قد يحدث هذا أو ذاك؛ وماذا لو حدث كذا وكذا. عندما نقلق، فإننا نشكل صورًا ذهنية - صور ذهنية معاكسة لما يمكن أن يوجد في البيئة، لما قد يحدث. ومن ثم نرد على هذه الصور السلبية وكأنها واقع حاضر. تذكر أن جهازك العصبي لا يستطيع التمييز بين التجربة الحقيقية والتجربة التي تم تخيلها بوضوح.

"عدم القيام بأي شيء" هو الرد المناسب على مشكلة غير حقيقية

مرة أخرى، يمكنك تهدئة نفسك ضد هذا النوع من الاضطراب، ليس من خلال شيء "تفعله" - ولكن من خلال شيء لا تفعله - وهو رفضك للرد. بقدر ما هي مشاركتك -

المعنية، فإن الاستجابة الصحيحة للصور المثيرة للقلق هي تجاهلها تمامًا. العيش عاطفياً في الوقت الحاضر. قم بتحليل بيئتك -وكن أكثر وعياً بما هو موجود بالفعل في بيئتك -واستجب لذلك وتفاعل معه بشكل عفوي. ومن أجل القيام بذلك يجب عليك أن تعطي كل اهتمامك لما يحدث الآن. يجب أن تبقى عينك على الكرة. بعد ذلك، سيكون ردك مناسباً، ولن يكون لديك الوقت لملاحظة البيئة الوهمية أو الاستجابة لها.

مجموعة الإسعافات الأولية الخاصة بك

احمل هذه الأفكار معك كنوع من أدوات الإسعافات الأولية: الاضطراب الداخلي، أو عكس الهدوء، يحدث دائماً تقريباً بسبب الإفراط في الاستجابة، أو "رد فعل إنذار" حساس للغاية.

يمكنك إنشاء مهدئ داخلي ، أو شاشة نفسية بينك وبين المحفز المزعج، عندما تتدرب على "عدم الاستجابة" -أي السماح للهاتف بالرنين.

إنك تعالج العادات القديمة المتمثلة في الاستجابة المفرطة، وتطفئ ردود الفعل المشروطة القديمة، عندما تتدرب على تأخير الاستجابة المعتادة والتلقائية وغير المفكرة.

الاسترخاء هو مهدئ الطبيعة. الاسترخاء هو عدم الاستجابة. تعلم الاسترخاء الجسدي من خلال الممارسة اليومية، ثم عندما تحتاج إلى ممارسة عدم الاستجابة في الأنشطة اليومية، فقط "افعل ما تفعله" عندما تسترخي .

استخدم تقنية الغرفة الهادئة في عقلك كمهدئ يومي لتخفيف حدة الاستجابة العصبية، ولتطهير آيئك العاطفية من المشاعر "المرحلة" التي قد تكون غير مناسبة في موقف جديد.

توقف عن تخويف نفسك حتى الموت بصورك الذهنية.

توقف عن قتال رجال القش . عاطفياً، لا تستجيب إلا لما هو موجود في الواقع، هنا والآن، وتجاهل الباقي .

تمرين تدريبي : قم بإنشاء صورة ذهنية حية في مخيلتك لنفسك وأنت جالس بهدوء، وهادئ، وغير متأثر، وترك هاتفك يرن، كما هو موضح سابقاً في هذا الفصل. ثم، في أنشطتك اليومية، "احمل" نفس الموقف السلمي والهادئ وغير المتأثر من خلال تذكر هذه الصورة الذهنية. قل لنفسك. " سأترك الهاتف يرن "أينما كنت

يميل إلى "الطاعة" أو الاستجابة لبعض جرس الخوف أو جرس القلق. بعد ذلك، استخدم خيالك للتدرب على عدم الاستجابة في أنواع مختلفة من المواقف: انظر إلى نفسك جالسًا بهدوء وغير متأثر بينما يصرخ أحد زملائك ويهذي. شاهد نفسك تقوم بمهامك اليومية واحدة تلو الأخرى، بهدوء، وهدوء، وهدوء، على الرغم من ضغوط يوم حافل. شاهد نفسك تحافظ على نفس المسار الثابت والمستقر، على الرغم من "أجراس السرعة" و "أجراس الضغط" المختلفة في بيئتك. شاهد نفسك في المواقف المختلفة التي أزعجتك في الماضي -الآن فقط تظل "مستقرًا" ومستقرًا ومستعدًا لعدم الاستجابة.

منظم الحرارة الروحي الخاص بك

يحتوي جسمك المادي على منظم حرارة مدمج، وهو في حد ذاته آلية مؤازرة، والتي تحافظ على درجة حرارتك البدنية الداخلية عند 98.6 درجة ثابتة، بغض النظر عن درجة حرارة البيئة. قد يكون الطقس من حولك باردًا جدًا أو 110 درجة. ومع ذلك، يحافظ جسمك على مناخه الخاص - وهو 98.6 ثابتًا. إنها قادرة على العمل بشكل صحيح مع البيئة لأنها لا تأخذ على عاتقها مناخ البيئة. باردًا أو ساخنًا -فهو يحتفظ بخاصيته.

لديك أيضًا منظم حرارة روحي مدمج يمكنك من الحفاظ على مناخ وأجواء عاطفية على الرغم من الطقس العاطفي من حولك. كثير من الناس لا يستخدمون منظم الحرارة الروحي هذا لأنهم لا يعرفون أنه موجود؛ إنهم لا يعرفون أن مثل هذا الشيء ممكن، ولا يفهمون أنه ليس عليهم أن يتعاملوا مع المناخ الخارجي.

ومع ذلك، فإن منظم الحرارة الروحي الخاص بك ضروري للصحة العاطفية والرفاهية كما هو الحال مع منظم الحرارة الجسدي للصحة البدنية. ابدأ في استخدامه الآن من خلال ممارسة التقنيات المذكورة في هذا الفصل.

كيفية تحويل الأزمة في فرصة إبداعية

أعرف لاعب غولف شابًا يحمل الرقم القياسي في جميع الأوقات في ملعبه المحلي ، ومع ذلك لم يشارك مطلقًا في بطولة كبيرة حقًا . عندما يلعب بمفرده، أو مع الأصدقاء، أو في البطولات الصغيرة حيث تكون المخاطر منخفضة، فإن لعبه لا تشوبه شائبة.

ومع ذلك، في كل مرة يشارك في بطولة كبيرة، يتدهور مستواه . في لغة الجولف، "الضغط يصيبه".

يتمتع العديد من رماة لعبة البيسبول بالتحكم الدقيق حتى يجدوا أنفسهم في موقف "تسقط فيه الرقائق". ثم "يختنقون" ، ويفقدون كل السيطرة، ويبدو أنهم ليس لديهم أي قدرة على الإطلاق.

ومن ناحية أخرى، فإن أداء العديد من الرياضيين يكون أفضل تحت الضغط. يبدو أن الوضع نفسه يمنحهم المزيد من القوة، والمزيد من القوة، والمزيد من البراعة.

الأشخاص الذين يتدخلون في الأزمات

على سبيل المثال، غالباً ما يكون أداء جون توماس، لاعب الوثب العالي الذي حطم الأرقام القياسية من جامعة بوسطن، أفضل في المنافسة منه في الممارسة العملية. في فبراير، 1960 سجل توماس رقمًا قياسيًا عالميًا جديدًا، حيث قطع مسافة 7 أقدام و1 بوصة في بطولة الولايات المتحدة للسفن الداخلية . كانت أعلى قفزة سابقة له في الممارسة العملية هي 6 أقدام و * 9 بوصات.

ليس دائمًا لاعب البيسبول صاحب أعلى الضربات

متوسط الذي يتم استدعاؤه باعتباره ضاربًا للقرصة في مكان صعب .
كثيرًا ما يرفض المدير الرجل صاحب أعلى معدل ضرب ، بالنسبة للاعب المعروف بأنه "يأتي في القابض".

قد يجد أحد البائعين نفسه غير قادر على التعبير في ظل وجود احتمال مهم. مهاراته تتخلى عنه . ويجوز لرجل مبيعات آخر في نفس الظروف أن "يبيع فوق رأسه".

إن تحدي الموقف يبرز قدرات لا يمتلكها عادة .

العديد من النساء يتمتعن بجاذبية وكرم عند التحدث مع شخص واحد أو مجموعة صغيرة غير رسمية، لكن يصبحن معقودات اللسان ومحرجات ومملات في عشاء رسمي أو مناسبة اجتماعية كبيرة .
ومن ناحية أخرى ، أعرف سيدة صغيرة لا تتدخل بمفردها إلا بحافز مناسبة كبيرة . إذا تناولت العشاء معها بمفردك فستجدها عادية جدًا . _ ملامحها ليست جذابة بشكل خاص . شخصيتها إلى حد ما على الجانب رتيب. لكن كل هذا يتغير عندما تحضر حفلة مهمة. يوقظ حافز المناسبة ويحيي شيئًا بداخلها . _ _ تكتسب عيناها بريقًا جديدًا . محادثتها بارعة وساحرة . _ _ حتى ملامح وجهها تبدو وكأنها تتغير وتجد نفسك تفكر فيها كامرأة جميلة . _ _ _

هناك طلاب يقومون بعمل جيد للغاية في العمل الصفي اليومي ، ولكنهم يجدون عقولهم فارغة عند إجراء الاختبار .
هناك طلاب آخرون عاديون في العمل الصفي ، ولكنهم يؤدون أداءً جيدًا للغاية في الامتحانات المهمة .

سر لاعب المال

الفرق بين كل هؤلاء الأشخاص ليس صفة متأصلة يمتلكها أحدهم ولا يمتلكها الآخر . يتعلق الأمر إلى حد كبير بكيفية تعلمهم كيفية الاستجابة لمواقف الأزمات.

"الأزمة" هي موقف يمكن أن يصنعك أو يكسرك. إذا كان رد فعلك بشكل صحيح على الموقف ، فإن "الأزمة" يمكن أن تمنحك القوة والسلطة والحكمة التي لا تمتلكها عادة. إذا كان رد فعلك بشكل غير صحيح، فستكون الأزمة يمكن أن يسلبك المهارة والتحكم والقدرة التي تعين عليك عادةً الاعتماد عليها .

ما يسمى "لاعب المال" في الرياضة أو في العمل أو في
 للشطة الاجتماعية -الشخص الذي يأتي في قبضة القايض والذي يؤدي أداءً أفضل في ظل
 حافظ التحدي، هو دائماً الشخص الذي تعلم إما بوعي أو بغير وعي كيفية الاستجابة بشكل جيد
 لمواقف الأزمات.

من أجل الأداء الجيد في الأزمات، نحتاج إلى (1)تعلم مهارات معينة في ظل ظروف لا نكون
 فيها متحمسين أكثر من اللازم؛ نحن بحاجة إلى ممارسة دون ضغوط. (2)نحن بحاجة إلى أن
 نعلم كيفية الرد على الأزمات بموقف عدواني، وليس دفاعي؛ والاستجابة للتحدي الموجود في
 الموقف، وليس التهديد؛ للحفاظ على هدفنا الإيجابي في الاعتبار.

(3)نحن بحاجة إلى أن نتعلم كيفية تقييم ما يسمى بمواقف "الأزمات" من منظورها الحقيقي؛
 ألا نضع جبلاً من تلال الخلد، أو نتصرف كما لو أن كل تحدي صغير هو مسألة حياة أو موت .

(1)الممارسة بدون ضغوط

وعلى الرغم من أننا قد نتعلم بسرعة، إلا أننا لا نتعلم جيداً في ظل ظروف "الأزمات". قم بإلقاء
 رجل لا يستطيع السباحة في الماء فوق رأسه، وقد تمنحه الأزمة نفسها القدرة على السباحة إلى
 بر الأمان. يتعلم بسرعة ويتمكن من السباحة بطريقة ما.

لكنه لن يتعلم أبداً أن يصبح سباحاً في البطولة.

السكتة الدماغية الخام غير الكفوة التي استخدمها لإنقاذ نفسه تصبح "ثابتة" ويصعب عليه تعلم
 طرق أفضل للسباحة مينغ. وبسبب عدم كفاءته قد يهلك في أزمة حقيقية حيث يُطلب منه
 السباحة لمسافة طويلة .

يقول الدكتور إدوارد سي. تولمان، عالم النفس والخبير في سلوك الحيوان بجامعة كاليفورنيا،
 إن الحيوانات والرجال يشكلون "خرائط دماغية" أو "خرائط معرفية" للبيئة أثناء التعلم. إذا لم يكن
 الدافع شديداً جداً، وإذا لم يكن هناك الكثير من الأزمات الموجودة في موقف التعلم، فإن هذه
 الخرائط تكون واسعة وعمامة. إذا كان الحيوان أكثر من اللازم، فإن الخريطة المعرفية ضيقة ومقيدة.
 يتعلم طريقة واحدة فقط لحل مشكلته . في المستقبل، إذا تم حظر هذا الطريق الوحيد ، يصاب
 الحيوان بالإحباط، ويفشل في تمييز الطرق أو التحويلات البديلة . انه يطور " واحد

"الاستجابة" مقطوعة ومجففة، ومتصورة مسبقًا، ويميل إلى فقدان القدرة على الاستجابة تلقائيًا لموقف جديد . لا يستطيع الارتجال . يمكنه فقط اتباع خطة محددة.

الضغط يؤخر التعلم

وجد الدكتور تولمان أنه إذا سمح للفئران بالتعلم والممارسة في ظل ظروف غير الأزمة ، فسوف يكون أداؤها جيدًا لاحقًا في الأزمات. على سبيل المثال، إذا سُمح للفئران بالتجول حسب رغبتها واستكشاف متاهة عندما تتغذى جيدًا ومع الكثير من المشروبات، فلا يبدو أنها تتعلم أي شيء. ومع ذلك، في وقت لاحق، إذا تم وضع نفس الفئران في المتاهة وهي جائعة، فإنها تظهر أنها تعلمت الكثير ، من خلال الذهاب بسرعة وكفاءة إلى الهدف. واجه الجوع هذه الفئران المدربة بأزمة تفاعلت معها بشكل جيد.

الفئران الأخرى التي اضطرت إلى تعلم المتاهة في ظل أزمة الجوع والعطش، لم يكن أداؤها جيدًا . لقد كانوا متحمسين أكثر من اللازم وأصبحت خرائط أدمغتهم ضيقة. أصبح الطريق "الصحيح" الوحيد للوصول إلى الهدف ثابتًا. إذا تم حظر هذا الطريق، فإن الفئران تصبح محبطة وتواجه صعوبة كبيرة في تعلم أ

واحدة جديدة .

كلما كانت الأزمة التي تتعلم فيها أكثر شدة ، كلما قل ما تتعلمه. قام البروفيسور جيروم س. برونر من جامعة هارفارد بتدريب مجموعتين من الفئران على حل متاهة للحصول على الطعام. تعلمت المجموعة التي لم تأكل لمدة 12 ساعة المتاهة في ست تجارب. المجموعة الثانية، التي لم تأكل شيئًا لمدة 3-6 ساعات، تطلبت أكثر من 20 محاولة.

تدريبات مكافحة الحرائق تعلم سلوكيات الأزمات في المواقف غير المتأزمة

يتفاعل الناس بنفس الطريقة. الأشخاص الذين يتعين عليهم تعلم كيفية الخروج من مبنى محترق سيحتاجون عادة إلى ضعف أو ثلاثة أضعاف الوقت لمعرفة طريق الهروب الصحيح، كما لو لم يكن هناك حريق. ومنهم من لا يتعلم على الإطلاق .

الإفراط في التحفيز يتعارض مع عمليات التفكير. إن آلية رد الفعل التلقائي تتعطل بسبب بذل الكثير من الجهد الواعي -والمحاولة الصعبة للغاية . يتطور شيء يشبه "رجفة الهدف" وتفقد القدرة على التفكير بوضوح

تمكنت بطريقة أو بأخرى من الخروج من المبنى، وتعلمت استجابة ثابتة ضيقة. ضعهم في مبنى مختلف، أو قم بتغيير الظروف قليلاً، وسيكون رد فعلهم سيئاً في المرة الثانية مثل المرة الأولى.

ولكن، يمكنك أن تأخذ نفس هؤلاء الأشخاص، وتسمح لهم بممارسة تمرين "التشغيل الجاف" لمكافحة الحرائق عندما لا يكون هناك حريق. نظرًا لعدم وجود تهديد، لا توجد ردود فعل سلبية مفترطة تتداخل مع التفكير الواضح أو العمل الصحيح. إنهم يمارسون حفظ الملفات خارج المبنى بهدوء وكفاءة وبشكل صحيح. وبعد أن مارسوا ذلك عدة مرات، يمكن الاعتماد عليهم للتصرف بنفس الطريقة عندما يندلع حريق فعلي. لقد حفظت عضلاتهم وأعصابهم وأدمغتهم "خريطة" واسعة وعمامة ومرنة. سوف "ينتقل" موقف الهدوء والتفكير الواضح من التدريب العملي إلى إطلاق النار الفعلي. علاوة على ذلك، سيكونون قد تعلموا شيئاً عن كيفية الخروج من أي مبنى، أو التعامل مع أي ظروف متغيرة. إنهم ليسوا ملتزمين برد فعل صارم، لكنهم سيكونون قادرين على الارتجال - للرد بشكل عفوي على أي ظروف قد تكون موجودة.

المغزى واضح بالنسبة للفران أو الرجال: تدرّب دون ضغوط وسوف تتعلم بشكل أكثر كفاءة وتكون قادرًا على الأداء بشكل أفضل في مواقف الأزمات .

ملاكمة الظل من أجل الاستقرار

جعل السيد جيم كوربيت كلمة "ملاكمة الظل" شائعة. عندما سئل كيف طور التحكم والتوقيت المثاليين لضربته اليسرى التي استخدمها لتقطيع جون إل. سوليفان، فتى بوسطن القوي، إلى شرائط، أجاب كوربيت أنه تدرّب على رمي يده اليسرى على صورته في المرأة. أكثر من 10000 مرة استعدادًا للمباراة .

فعل جين توني نفس الشيء. قبل سنوات من قتاله الفعلي لجاك ديمبسي في الحلبة، كان قد قاتل ديمبسي الخيالي أكثر من مائة مرة في خصوصية غرفته الخاصة . قام بتأمين جميع أفلام معارك ديمبسي القديمة. لقد راقبهم حتى عرف كل تحركات ديمبسي. ثم انه محاصر الظل. كان يتخيل أن ديمبسي يقف أمامه. عندما يقوم ديمبسي الخيالي بحركة معينة، فإنه يتدرّب على حركته المضادة.

أتذكر ، على سبيل المثال، أرملة كانت لسنوات طويلة متوترة ، وكانت تشعر بعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية. بعد ممارسة "ملاكمة الظل" كتبت لي: ... لا بد أنني تدربت على لا يحول الكينال الظليو قرفة خيمليش تيريد الفلمو عك ماؤفاور لأدي أكشي مؤديوت لأقوي للأفكرفي ووصافي للواقع
قلت الكلمات بصوت عالي. ثم انتقلت بين "الضيوف" وأتحدث هنا وهناك. تدربت على المشي والجلوس والتحدث برشاقة وثقة بالنفس.

لا أستطيع أن أخبركم عن مدى سعادي -ويمكنني أن أقول بعض الدهشة -من الوقت الرائع الذي أمضيته في -G
كيفية شعور بالراحة والثقة.
وهو الأمر الذي لم أتوقعه ولم أمارسه، لكنني وجدت نفسي أمارسه بشكل مثير للإعجاب. زوجي متأكد من أنك عملت معي نوعاً من الهراء _ _
...!!

ملاكمة الظل "تعمل" على التعبير عن الذات

كلمة "تعبير" تعني حرفياً "الدفع" والبذل والإظهار. كلمة "منع" تعني الاختناق، التقييد.

التعبير عن الذات هو إظهار وإظهار قوى الذات ومواهبها وقدراتها. وهذا يعني تشغيل الضوء الخاص بك والسماح له بالتألق. التعبير عن الذات هو الرد بـ "نعم".

التثبيط هو الرد بـ "لا". إنه يخنق التعبير عن الذات ، أو يطفئ الضوء أو يخفته.

في ملاكمة الظل، يمكنك ممارسة التعبير عن الذات دون وجود عوامل مثبطة. تتعلم التحركات الصحيحة. أنت تشكل "خريطة ذهنية" يتم الاحتفاظ بها في الذاكرة. خريطة واسعة وعامة ومرنة. وبعد ذلك، عندما تواجه أزمة ، حيث يوجد تهديد حقيقي أو عامل مثبط، تكون قد تعلمت التصرف بهدوء وبشكل صحيح. هناك "ترحيل" "في عضلاتك وأعصابك وعقلك من الممارسة إلى الوضع الفعلي. علاوة على ذلك، نظرًا لأن تعلمك كان مريحًا وخاليًا من الضغوط، فسوف تكون قادرًا على الارتقاء إلى مستوى المناسبة، والارتجال، والارتجال، والتصرف بشكل عفوي. في نفس الوقت يتم بناء ملاكمة الظل الخاصة بك

تماما. إن ذكرى هذه الصورة الذاتية الناجحة تمكنك أيضًا من الأداء بشكل أفضل.

الرماية الجافة هي سر الرماية الجيدة

سيجد المبتدئ في مجال المسدس في كثير من الأحيان أنه يستطيع حمل المسدس بشكل ثابت وبدون حراك، طالما أنه لا يحاول إطلاق النار. عندما يصوب مسدسًا فارغًا نحو هدف ما، تكون يده ثابتة. عندما يتم تحميل نفس المسدس ويحاول تسجيل نتيجة، تبدأ " رجفة الغرض ". يتحرك ماسورة البندقية بشكل لا يمكن السيطرة عليه لأعلى ولأسفل، ذهابًا وإيابًا، بنفس الطريقة التي ترتعش بها يدك عندما تحاول ربط خيط. إبرة (انظر الفصل 11).

بالنسبة للرجل تقريبيًا، يوصي جميع مدربي المسدس الجيدين بالكثير من الرماية على الهدف "التشغيل الجاف" للتغلب على هذه الحالة. يقوم الرامي بالتصويب بهدوء وبشكل متعمد، ويطلق المسدس ويطلقه نحو هدف على الحائط. بهدوء وتعمد، ينتبه إلى الطريقة التي يحمل بها البندقية، سواء كانت مسددة أم لا، سواء كان يضغط على الزناد أو يضغط عليه.

يتعلم العادات الجيدة بهدوء. ليس هناك أي ارتعاش غرضي لأنه لا يوجد الإفراط في الحذر، ولا القلق المفرط بشأن النتائج.

بعد الآلاف من هذه "الجولات التجريبية"، سيجد المبتدئ أنه يستطيع حمل البندقية المحشوة، وإطلاق النار عليها بالفعل مع الحفاظ على نفس الموقف العقلي، والقيام بنفس الحركات الجسدية الهادئة والمتهورة.

تعلم أحد أصدقائي صيد طائر السمان بنفس الطريقة تقريبيًا. تسديدة جيدة في نطاق السكيت، وزئير طائر السمان أثناء انطلاقه، وقلقه من النتائج، أو تحفيزه المفرط، جعله يخطئ في كل مرة تقريبيًا. في مطاردته التالية، وبعد أن تعلم المزيد عن ملاكمة الظل، حمل بندقية فارغة في اليوم الأول. لم تكن هناك حاجة للإثارة، لأنه لم يتمكن من إطلاق النار على أي حال. لا حاجة للتحفيز الزائد عندما تحمل مسدسًا فارغًا! لقد "أطلق" النار على حوالي عشرين طائر السمان في ذلك اليوم بمسدس فارغ. وبحلول الوقت الذي أطلق فيه أول ست طلقات، كان كل القلق والعصبية قد تركه. اعتقد رفاقه أنه فقد بعضًا من أزراره. لكنه عوض نفسه في اليوم التالي عندما قتل أول 8 طيور له، وحصل على إجمالي 15 سمان من أصل 17 طلقة!

ملاكمة الظل تساعدك على ضرب الكرة

منذ وقت ليس ببعيد قمت بزيارة صديق لي في أحد أيام الأحد في إحدى ضواحي نيويورك. كان لدى ابنه البالغ من العمر 10 سنوات رؤى بأن يصبح نجمًا في دوري البيسبول الكبير. كانت تسديداته كافية، لكنه لم يتمكن من الضرب. وفي كل مرة يرمي فيها والده الكرة على اللوحة، يتجمد الصبي ويخطئ الكرة بقدم واحدة. قررت تجربة شيء ما. قلت: "أنت حريص جدًا على ضرب الكرة، وتخشى ألا تفعل ذلك، حتى أنك لا تستطيع رؤيتها بوضوح". كل هذا التوتر والقلق كان يؤثر على بصره وردود أفعاله، فعضلات ذراعيه لم تكن تنفذ الأوامر من دماغه.

قلت: "في الرميات العشرة القادمة، لا تحاول حتى ضرب الكرة. لا تحاول على الإطلاق. أبق مضربك على كتفك، لكن راقب الكرة بعناية شديدة. أبق عينيك عليها من أعلى". "في الوقت الذي تترك فيه يد والدك حتى تمر بجوارك، قف بهدوء وراخوة، وشاهد الكرة تمر بجوارك."

بعد عشر محاولات من هذا، نصحته، "الآن لفترة من الوقت، شاهد الكرة تمر وأبقي المضرب على كتفك، لكن فكر في نفسك أنك ستحضر المضرب حتى يضرب الكرة بقوة والمركز الميت." بعد ذلك، طلبت منه أن يستمر في "الشعور بنفس الطريقة" وأن يستمر في مراقبة الكرة بعناية، وأن "يسمح" للمضرب بالالتفاف والتقاط الكرة، دون القيام بأي محاولة لضربها بقوة. ضرب الصبي الكرة بعد بضع ضربات سهلة مثل هذه، كان يسدد الكرة على بعد ميل من الريف، وكان لدي صديق مدى الحياة.

البائع الذي مارس "عدم البيع"

يمكنك استخدام نفس الأسلوب "لضرب الكرة" في البيع أو التدريس أو إدارة الأعمال. اشتكى لي بائع شاب من أنه يتجمد عند الاتصال بالعملاء المحتملين. كانت مشكلته الكبيرة هي عدم قدرته على الرد بشكل صحيح على اعتراضات العميل المحتمل. وقال: "عندما يثير أحد العملاء اعتراضاً -أو ينتقد منتجي- لا أستطيع التفكير في شيء أقوله في ذلك الوقت".

"في وقت لاحق، أستطيع أن أفكر في جميع أنواع الطرق الجيدة للتعامل مع الاعتراض."

أخبرته عن ملاكمة الظل وعن الطفل الذي تعلم الضرب عن طريق ترك الكرة تمر بالمضرب على كتفه. أشرت إلى أن ضرب كرة البيسبول، أو التفكير بقدميك، يتطلب ردود أفعال جيدة. يجب أن تستجيب آلية النجاح التلقائية لديك بشكل مناسب وتلقائي. فالتوتر الزائد، والتحفيز الزائد، والقلق الزائد بشأن النتائج، يؤدي إلى تشويش الآلية. "إنك تفكر في الإجابات المناسبة لاحقاً لأنك مرتاح وقليل من الضغط. مشكلتك الآن هي أنك لا تستجيب بسرعة وعفوية للاعتراضات التي يوجهها إليك عملاؤك المحتملون -وبعبارة أخرى، أنت لا ضرب الكرة التي يرميها العميل المحتمل."

لقد طلبت منه أولاً أن يمارس عددًا من وجهات النظر التخيلية -في الواقع الدخول، وتقديم نفسه لأحد العملاء المحتملين، وتقديم عرض مبيعاته -ثم تخيل كل اعتراض محتمل، بغض النظر عن مدى حماقته، والرد عليه بصوت عالٍ. بعد ذلك، كان عليه أن يتدرب "بمضربه على كتفه" على عميل حي حقيقي. كان عليه أن يدخل "بمسدس فارغ" فيما يتعلق بالنواتيا والأغراض. لن يكون الغرض من مقابلة المبيعات هو البيع -فقد كان عليه أن يستسلم للرضا بعدم وجود طلب. سيكون الغرض من المكالمة هو الممارسة الصارمة -ممارسة "الضرب على الكتف" أو "البندقية الفارغة".

على حد تعبيره، فإن ملاكمة الظل هذه "عملت مثل المعجزة". عندما كنت طالب طب شابًا، اعتدت على إجراء العمليات الجراحية على الجثث. علمتني ممارسة عدم الضغط هذه أكثر بكثير من مجرد التقنية. لقد علمت جراح المستقبل الهدوء، والتأني، والتفكير الواضح، لأنه مارس كل هذه الأشياء في موقف لم يكن فيه حياة أو موت، أو حياة أو موت.

كيفية جعل "أعصابك" تعمل من أجلك

كلمة "أزمة" تأتي من كلمة يونانية تعني حرفيا "الحسم" أو "نقطة القرار".

الأزمة هي شوكة في الطريق. تحمل إحدى الشوكتين وعدًا بحالة أفضل، والأخرى بحالة أسوأ. في الطب، تعتبر "الأزمة" نقطة تحول، حيث إما أن يسوء المريض ويموت، أو يتحسن ويعيش.

وبالتالي فإن كل حالة أزمة ذات شقين. الإبريق الذي -

يدخل في الشوط التاسع مع تعادل النتيجة ويمكن لثلاثة رجال في القاعدة أن يصبحوا بطلاً
 ويتسبون هيبة ، أو يمكن أن يصبح شريراً يخسر اللعبة .

هيو كيسي، الذي كان واحداً من أنجح وأهدأ رماة الإغاثة على الإطلاق ، سُئل ذات مرة عن
 رأيه عندما تم إرساله في مباراة وسط حالة أزمة .

وقال : "أفكر دائماً فيما سأفعله ، وما أريد أن يحدث، بدلاً من ما سيفعله الضارب ، أو ما
 قد يحدث لي . "وقال إنه ركز على ما يريد أن يحدث، وشعر أنه يستطيع تحقيقه ، وهذا ما
 يحدث عادة .

وهذا الموقف نفسه هو مفتاح مهم آخر للرد بشكل جيد في أي حالة أزمة . إذا تمكنا من
 الحفاظ على موقف عدواني، والرد بقوة بدلاً من السلبية على التهديدات والأزمات، فإن الوضع
 نفسه يمكن أن يكون بمثابة حافز لإطلاق القوى غير المستغلة.

قبل عدة سنوات ، نشرت الصحف قصة "عملاق" زنجي، فعل ما عجزت شاحنتان وعشرات
 الرجال عن فعله. قام برفع الكابينة المعدنية المحطمة لشاحنة عن سائقها المثبت . لقد انتزع
 بيديه العاريتين دواسة الفرامل التي علقت قدم السائق. وقام بإخماد النيران في أرضية الكابينة
 بيديه العاريتين .

في وقت لاحق، عندما تم العثور على هذا "العملاق" وتحديد هويته، تبين أنه ليس عملاقاً على
 الإطلاق. كان طول تشارلز دينيس جونز ستة أقدام وبوصتين ووزنه 220 وكان تفسيره لإنجازه
 الاستثنائي السابق : "أنا أكره النار" . قبل أربعة عشر شهراً ، احترقت ابنته البالغة من العمر 8
 سنوات حتى الموت في حريق دمر منزله . ((الرجل لا يعرف ماذا يستطيع أن يفعل))

مجلة ريترز دايجست، أكتوبر، (1952)
 أعرف رجلاً طويلاً القامة وضعيفاً إلى حد ما تمكن بمفرده بطريقة ما من حمل بيانو منتصب
 خارج منزله ، نزولاً ثلاث درجات، وأعلى فوق رصيف يبلغ طوله أربع بوصات، وخروجاً إلى وسط
 حديقته ، عندما اشتعلت النيران في منزله . . لقد تطلب الأمر ستة رجال أقوياء لوضع البيانو
 في المنزل. رجل ضعيف نوعاً ما، تحت تأثير الإثارة والأزمات ، أخرجها بنفسه.

الأزمات تجلب القوة أجرى طبيب الأعصاب ج. أ. هادفيلد دراسة مستفيضة عن القوى غير العادية -الجسدية والعقلية والعاطفية والروحية -التي تأتي لمساعدة الرجال والنساء العاديين في أوقات الأزمات .

ويقول : "كم هي رائعة الطريقة التي تقفز بها السلطة لمساعدتنا مع الناس العاديين في أي وقت طارئ". "إننا نعيش حياة خجولة ، نحجم عن القيام بالمهام الصعبة حتى نضطر إلى القيام بها أو نقرر أنفسنا عليها ، وعلى الفور يبدو أننا نطلق العنان للقوى غير المرئية. عندما يتعين علينا مواجهة الخطر، تأتي الشجاعة؛ عندما تفرض علينا التجربة ضغطًا مستمرًا طويلًا ، نجد أنفسنا مملوكين للقدرة على التحمل ؛ أو عندما تؤدي الكارثة في نهاية المطاف إلى السقوط الذي كنا نخشاه لفترة طويلة ، نشعر تحتنا بالقوة مثل الأذرع الأبدية . تُعلمنا التجربة المشتركة أنه عندما تُفرض علينا متطلبات كبيرة، إذا قبلنا التحدي دون خوف وبذلنا قوتنا بثقة، فإن كل خطر أو صعوبة تأتي بقوتها الخاصة -"مثل أيامك كذلك ستكون قوتك * " .

السر يكمن في موقف "قبول بلا خوف . " التحدي" ، و "استخدام قوتنا بثقة . " وهذا يعني الحفاظ على موقف عدواني موجه نحو الهدف، بدلاً من الموقف الدفاعي والمراوغ والسلبى : "بغض النظر عما يحدث، يمكنني التعامل مع الأمر، أو يمكنني تحقيقه ، بدلاً من "أمل ألا يحدث شيء" . . "

ضع هدفك في الاعتبار _

إن جوهر هذا الموقف العدواني هو البقاء موجهًا نحو الهدف. عليك أن تضع هدفك الإيجابي في الاعتبار . أنت تنوي "خوض" تجربة الأزمة لتحقيق هدفك . أنت تحافظ على هدفك الإيجابي الأصلي ، ولا تنحرف إلى أهداف ثانوية -الرغبة في الهروب ، والاختباء، والتجنب -بسبب موقف الأزمة . أو، بلغة ويليام جيمس، موقفك هو موقف "القتال" بدلاً من الخوف أو الهروب.

إذا تمكنت من القيام بذلك، فإن موقف الأزمة نفسه يعمل بمثابة حافز يطلق قوة إضافية لمساعدتك على تحقيق هدفك .

قال ليكي إن الغرض من العاطفة هو "إعادة التعزيز" أو القوة الإضافية، وليس أن تكون بمثابة علامة على الضعف. كان يعتقد أن هناك عاطفة أساسية واحدة فقط

"الإثارة" -وتتجلى هذه الإثارة في صورة خوف، أو غضب، أو شجاعة، وما إلى ذلك، اعتمادًا على أهدافنا الداخلية في ذلك الوقت -سواء كنا منظمين داخليًا للتغلب على مشكلة ما ، أو الهروب منها ، أو تدميرها . "المشكلة الحقيقية ليست في التحكم في العواطف، ولكن في التحكم في اختيار الاتجاه الذي يجب أن يتلقى التعزيز العاطفي." (بريسكوت ليكي، الاتساق الذاتي ، نظرية الشخصية ، نيويورك ، آيلاند برس.)

إذا كانت نيتك، أو هدف موقفك، هو المضي قدمًا، وإذا كان تحقيق أقصى استفادة من موقف الأزمة، والفوز على الرغم من ذلك، فإن إثارة المناسبة ستعيد تعزيز هذا الاتجاه -وسوف يمنحك المزيد من الشجاعة، والمزيد من القوة للمضي قدمًا. إذا فقدت رؤية هدفك الأصلي ، وأصبح هدف سلوكك هو الهروب من الأزمة ، والسعي لتجاوزها بطريقة أو بأخرى عن طريق التهرب منها ، فإن هذا الميل للهروب سيتعزز أيضًا ، وسوف تشعر بالخوف. والقلق.

لا تخلط بين الإثارة والخوف

لقد ارتكب الكثير من الناس خطأً عندما اعتادوا تفسير الشعور بالإثارة على أنه خوف وقلق ، وبالتالي تفسيره على أنه محاكاة ساخرة لعدم الكفاءة.

أي شخص عادي يتمتع بالذكاء الكافي لفهم الموقف يصبح "متحمسًا" أو "متوترًا" قبل حدوث الأزمة مباشرة . وإلى أن توجهها نحو هدف ما ، فإن هذه الإثارة ليست خوفًا، أو قلقًا، أو شجاعة، أو ثقة، أو أي شيء آخر غير إمداد متصاعد ومعزز من البخار العاطفي في غلايتك. إنها ليست علامة ضعف. إنها علامة على القوة الإضافية التي يمكنك استخدامها بأي طريقة تختارها. اعتاد جاك ديمبسي أن يشعر بالتوتر الشديد قبل القتال، ولم يكن يستطيع أن يحلق شعره بنفسه. له

كانت الإثارة كبيرة لدرجة أنه لم يستطع الجلوس أو الوقوف ساكناً. لكنه لم يفسر هذه الإثارة على أنها خوف. ولم يقرر أنه يجب أن يهرب بسبب ذلك . تقدم للأمام واستخدم الإثارة لوضع المزيد من الديناميت في ضرباته.

يعرف الممثلون ذوو الخبرة أن هذا الشعور بالإثارة قبل الأداء مباشرة هو علامة جيدة. العديد منهم يتعمدون "تحسين أنفسهم" عاطفياً قبل الصعود إلى المسرح. الجندي الجيد عادة هو الرجل الذي "يشعر بالإثارة" قبل المعركة مباشرة.

يضع العديد من الأشخاص رهاناتهم في حلبات السباق، على أساس أن الحصان يبدو الأكثر "توتراً" قبل الذهاب إلى المركز مباشرة. يعرف المدربون أيضاً أن الحصان الذي يصبح متوتراً أو "مفعماً بالحوية" قبل السباق مباشرة سيكون أدائه أفضل من المعتاد. إن مصطلح "مفعم بالحوية" هو مصطلح جيد. إن الإثارة التي تشعر بها قبل حدوث أزمة ما هي بمثابة ضح "للروح" ويجب أن تفسرها على هذا النحو .

منذ وقت ليس ببعيد التقيت برجل على متن طائرة لم أراه منذ عدة سنوات. أثناء المحادثة، سألته عما إذا كان لا يزال يلقي العديد من الخطب العامة كما كان يفعل في الماضي. قال نعم، في واقع الأمر، قام بتغيير وظائفه حتى يتمكن من التحدث أكثر ، وأصبح الآن يلقي خطاباً واحداً على الأقل كل يوم . ولمعرفتي بحبه للتحدث أمام الجمهور، علقت بأنه من الجيد أن يكون لديه هذا النوع من العمل. قال: "نعم، إنه أمر جيد من ناحية . ولكن من ناحية أخرى، فهو ليس جيداً جداً. لم أعد ألقى العديد من الخطب الجيدة الآن كما اعتدت من قبل. إنني أتحدث كثيراً حتى أصبحت قديمة -أهنئي، ولم أعد أشعر بهذا الشعور الوخز الصغير في معدتي ، والذي يخبرني بأنني سأقوم بعمل جيد. "

يصبح بعض الأشخاص متحمسين للغاية أثناء إجراء اختبار كتابي مهم لدرجة أنهم لا يستطيعون التفكير بوضوح، أو حتى حمل قلم رصاص بثبات في أيديهم . يصبح الأشخاص الآخرون مثارين للغاية في نفس الظروف التي يقومون بها "فوق رؤوسهم" -حيث تعمل عقولهم بشكل أفضل وأكثر وضوحاً من المعتاد. تم شحذ ميم أوري . ليست الإثارة في حد ذاتها هي التي تصنع الفارق ، ولكن كيفية استخدامها.

(3) "ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث؟"

يميل الكثير من الناس إلى تضخيم "العقوبة" أو "الفشل" المحتمل الذي تنطوي عليه حالة الأزمة بشكل غير متناسب. نحن نستخدم مخيلتنا ضد أنفسنا ونصنع الجبال من التلال. وإلا فإننا لا نستخدم مخيلتنا على الإطلاق "لرؤية" ما يخبئه الموقف، ولكننا نتفاعل بشكل اعتيادي وبدون تفكير كما لو أن كل فرصة أو تهديد بسيط هو مسألة حياة أو موت.

إذا كنت تواجه أزمة حقيقية فأنت بحاجة إلى الكثير من الإثارة. يمكن استخدام الإثارة لتحقيق فائدة جيدة في حالة الأزمة. ومع ذلك، إذا بالغت في تقدير الخطر أو الصعوبة، وإذا تفاعلت مع معلومات خاطئة أو مشوهة أو غير واقعية، فمن المرجح أن تستدعي قدرًا من الإثارة أكبر بكثير مما تتطلبه المناسبة. ولأن التهديد الحقيقي أقل بكثير مما قدّرته، فلا يمكن استخدام كل هذه الإثارة بشكل مناسب. لا يمكن "التخلص منها" من خلال العمل الإبداعي. لذلك فهي تظل بداخلك، محبوسة، مثل "التوتر". إن الإفراط الكبير في الإثارة العاطفية يمكن أن يضر الأداء بدلاً من مساعدته، وذلك ببساطة لأنه غير مناسب.

يخبرنا الفيلسوف وعالم الرياضيات برتراند راسل عن أسلوب استخدمه على نفسه لتحقيق فائدة جيدة في تخفيف حدة الإثارة المفرطة: "عندما تهددك كارثة ما، فكر بجدية وتعتمد في ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث. وبعد النظر في هذه المحنة المحتملة في "امنح نفسك أسبابًا وجيهة للاعتقاد بأنه في نهاية المطاف لن تكون هناك كارثة رهيبه كهذه. مثل هذه الأسباب موجودة دائمًا، لأنه في أسوأ الأحوال، لا شيء يحدث لنفسك له أي أهمية كونية. عندما تنظر لبعض الوقت بثبات إلى أسوأ الاحتمالات وقلت لنفسك باقتناع حقيقي، "حسنًا، بعد كل شيء، لن يكون هذا مهمًا كثيرًا"، ستجد أن قلقك يتضاءل إلى حد غير عادي تمامًا. وقد يكون من الضروري تكرار العملية عدة مرات ولكن في النهاية، إذا لم تتهرب من أي شيء في مواجهة أسوأ مشكلة محتملة، فستجد ذلك

يختفي قلقك تمامًا ويحل محله نوع من البهجة." (برتراند راسل، غزو السعادة، نيويورك ، شركة ليفرايت للنشر.)

كيف وجد كارلايل الشجاعة شهد كارلايل كيف غيّرت الطريقة

نفسها نظرته من "لا أبدية" إلى "نعم أبدية". لقد كان في فترة من اليأس الروحي العميق - "لقد محيت نجومى؛ في تلك المظلة من النار القاتمة لم يلمع أي نجم... كان الكون عبارة عن محرك بخاري ضخّم، ميت، لا يمكن قياسه ، يتدحرج، في لامبالته الميتة. ، لطحن لي عضوا في عضوا . "ثم، في خضم هذا الإفلاس الروحي، ظهرت طريقة جديدة للحياة. "وسألت نفسي: "ما الذي تخاف منه؟ ولهذا السبب، مثل الجبان ، تظل تئن وتئن إلى الأبد ، وتذهب خائفاً ومرتعشاً. ذو قدمين حقيرتين! ما هو مجموع الأسوأ الذي ينتظرك؟ "الموت؟ حسناً، الموت: وقل آلام توفّة أيضاً وكل ما قد يفعله الشيطان والإنسان ، أو سيفعله أو يمكن أن يفعله ضدك! أليس لديك قلب؛ ألا يمكنك أن تعاني من أي شيء: وكطفل من "الحرية، رغم أنها ملقاة، تدوس توفّة نفسها تحت قدميك، بينما تلتهمك؟ دعها تأتي إذن: سأقابلها وأتحداها!"

"وبينما فكرت بهذه الطريقة ، اندفع مثل تيار من النار فوق روحي كلها، ونفضت الخوف عني إلى الأبد. كنت قويا لا أعرف قوته، روح ، تقريبا إله، منذ ذلك الوقت، تغير مزاج بؤسي: لم يكن الخوف أو الأتئين أو الحزن، بل السخط والتحدي المتجهّم ذو العيون النارية." (ث. كارلايل، سارتور ريسارتوس .)

يخبرنا راسل وكارلايل كيف يمكننا الحفاظ على موقف عدواني موجه نحو الأهداف وتقرير المصير حتى في ظل وجود تهديدات ومخاطر حقيقية وخطيرة للغاية.

تسلق الجبال فوق تلال الخلد

ومع ذلك ، فإن معظمنا يسمح لأنفسنا بأن "نخرج عن المسار" بسبب تهديدات بسيطة للغاية أو حتى وهمية، والتي نصر على تفسيرها على أنها مواقف حياة أو موت، أو حياة أو موت.

وقد قال أحدهم إن أعظم أسباب القرحة هو تسلق الجبال فوق تلال الخلد!

قد يتصرف البائع الذي يبحث عن احتمال مهم كما لو كانت مسألة حياة أو موت.

قد تتصرف المبتدأة التي تواجه كرثها الأولى كما لو كانت ستذهب للمحاكمة مدى حياتها.

العديد من الأشخاص الذين ستم مقابلتهم بشأن وظيفة ما يتصرفون كما لو كانوا "خائفين حتى الموت"، وما إلى ذلك.

ربما يكون شعور "الحياة أو الموت" هذا الذي يعيشه الكثير من الناس في أي نوع من الأزمات، هو تراث من ماضيها القاتم والبعيد، عندما كان "فشل" الإنسان البدائي عادةً مرادفًا لـ "الموت".

وبغض النظر عن مصدره، فقد أظهرت تجربة العديد من المرضى أنه يمكن علاجه من خلال تحليل الوضع بهدوء وعقلانية. اسأل نفسك، "ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا فشلت؟"، بدلاً من الرد تلقائيًا وبشكل أعمى وغير عقلائي.

ماذا لديك لتخسره ؟

سيُظهر التدقيق الدقيق أن معظم ما يسمى بـ "مواقف الأزمات" اليومية ليست مسائل حياة أو موت على الإطلاق، ولكنها فرص متاحة إما للتقدم أو للبقاء حيث أنت. على سبيل المثال، ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث للبائع؟ فإما أن يتلقى الأمر ويخرج في حال أفضل مما كان عليه، أو أنه لن يتلقى الأمر ولن يكون حاله أسوأ مما كان عليه قبل إجراء المكالمة. إما أن يحصل المتقدم على الوظيفة أو لا يحصل عليها.

فإذا فشل في الحصول عليه، فإنه سيكون في نفس الوضع الذي كان عليه قبل أن يطلب. أسوأ ما يمكن أن يحدث للمبتدأ هو أنها ستبقى كما كانت قبل الكرة، غير معروفة نسبيًا، ولا تثير ضجة كبيرة في الأوساط الاجتماعية .

قليل من الناس يدركون مدى فعالية هذا التغيير البسيط في المواقف. أحد البائعين الذين أعرفهم ضاعف دخله بعد أن تمكن من تغيير موقفه من وجهة نظر مخيفة ومدعورة، "كل شيء يعتمد على هذه النظرة" إلى الموقف، "سأكسب كل شيء ولن أخسر شيئًا ."

روى الممثل والتر بيدجون كيف كان أول ظهور علني له :

كان الشكل بالتخطيط الكامل . لقد كان حرفياً "خائفاً حتى الموت". ومع ذلك، بين الأفعال، كان يجادل مع نفسه بأنه قد فشل بالفعل، وبالتالي ليس لديه ما يخسره ؛ أنه إذا تخلى عن التمثيل تماماً ، فسيكون فاشلاً تماماً كمثل، وبالتالي ليس لديه ما يدعو للقلق من خلال العودة مرة أخرى . لقد خرج في الفصل الثاني مسترخياً وواثقاً ، وحقق نجاحاً كبيراً .

تذكر، قبل كل شيء، أن مفتاح أي موقف أزمة هو أنت. تدرب على الأساليب البسيطة الواردة في هذا الفصل وتعلمها ، ويمكنك، مثل المئات من الأشخاص الآخرين الذين سبقوك ، أن تتعلم كيفية جعل الأزمة تعمل لصالحك من خلال جعل الأزمة فرصة إبداعية .

كيفية الحصول على ..ذلك الشعور بالفوز"

آليتك الإبداعية التلقائية هي غائبة. أي أنها تعمل من حيث الأهداف والنتائج النهائية. بمجرد أن تحدد له هدفًا محددًا لتحقيقه، يمكنك الاعتماد على نظام التوجيه التلقائي الخاص به ليأخذك إلى هذا الهدف بشكل أفضل بكثير مما تستطيع "أنت" تحقيقه عن طريق التفكير الواعي. "أنت" تقدم الهدف من خلال التفكير في النتائج النهائية. تقوم آليتك التلقائية بعد ذلك بتوفير "الوسائل اللازمة". إذا كانت عضلاتك بحاجة إلى أداء بعض الحركة لتحقيق النتيجة النهائية، فإن آليتك الأوتوماتيكية ستوجهها بشكل أكثر دقة ودقة مما تستطيع من خلال "التفكير". إذا كنت بحاجة إلى أفكار، فإن آليتك التلقائية ستزودك بها .

فكر في شروط الاحتمالات

ولكن لتحقيق هذا، يجب أن توفر "أنت" الهدف. ولكي توفر هدفًا قادرًا على تفعيل آليتك الإبداعية، يجب أن تفكر في النتيجة النهائية من حيث الإمكانية الحالية.

يجب رؤية إمكانية تحقيق الهدف بشكل واضح حتى يصبح "حقيقيًا" لعقلك وجهازك العصبي . حقيقي جدًا ، في الواقع، لدرجة أنه يتم استحضار نفس المشاعر التي قد تكون موجودة إذا تم تحقيق الهدف بالفعل.

هذا ليس بالأمر الصعب أو الغامض كما قد يبدو للوهلة الأولى.
أنت وأنا نفعل ذلك في كل يوم من حياتنا . ما هو ، على سبيل المثال،

القلق بشأن النتائج المستقبلية المحتملة غير المواتية، المصحوبة بمشاعر القلق، أو عدم الكفاءة، أو ربما الإذلال؟ بالنسبة لجميع الأغراض العملية، فإننا نختبر نفس المشاعر مقدّمًا، وسيكون ذلك مناسبًا إذا كنا قد فشلنا بالفعل. نحن نتصور الفشل أو أنفسنا بشكل عام، بشكل غامض، ولكن ليس بشكل واضح وبتفاصيل كبيرة.

ل

شروط

فصل في الصورة الفشل

ومرة أخرى لأنفسنا. نعود بالذاكرة ونستخرج صور الذاكرة من إخفاقات الماضي.

تذكر ما تم التأكيد عليه سابقًا: لا يستطيع دماغنا وجهازنا العصبي التمييز بين التجربة "الحقيقية" والتجربة المتخيلة بوضوح. تعمل آلياتنا الإبداعية التلقائية دائمًا وتتفاعل بشكل مناسب مع البيئة أو الظروف أو الموقف. المعلومات الوحيدة المتعلقة بالبيئة أو الظروف أو الموقف المتاح لها هي ما تعتقد أنه صحيح فيما يتعلق بها.

جهازك العصبي لا يستطيع التمييز بين "الفشل الحقيقي" الفشل المتخيل

وبالتالي، إذا ركزنا على الفشل، وتخيلنا الفشل لأنفسنا باستمرار يمثل هذه التفاصيل الحية التي تصبح "حقيقية" لجهازنا العصبي، فسوف نختبر المشاعر المصاحبة للفشل .

ومن ناحية أخرى، إذا احتفظنا بهدفنا الإيجابي في أذهاننا، وصورناه لأنفسنا بشكل واضح لجعله "حقيقيًا"، وفكرنا فيه من حيث حقيقة منجزة ، فسوف نختبر أيضًا "مشاعر الفوز": "الذات -الثقة والشجاعة والإيمان بأن النتيجة ستكون مرغوبة .

لا يمكننا أن نلقي نظرة خاطفة على آلياتنا الإبداعية ونرى ما إذا كانت موجهة نحو النجاح أو الفشل. ولكن يمكننا تحديد "مجموعة" الحاضر من خلال مشاعرنا. عندما يكون الأمر "مجهزًا للنجاح" فإننا نختبر "شعور الفوز".

إعداد أجهزتك لتحقيق النجاح

وإذا كان هناك سر واحد بسيط لتشغيل آلياتك الإبداعية اللاواعية ، فهو هذا: استدع ، التقط ، استحضار الشعور بالنجاح . عندما تشعر بالنجاح والثقة بالنفس

وائق أنك سوف تتصرف بنجاح. عندما يكون الشعور قويًا، لا يمكنك فعل أي خطأ حرفيًا.

إن "الشعور بالفوز" في حد ذاته لا يجعلك تعمل بنجاح، ولكنه أقرب إلى طبيعة علامة أو عرض يدل على أننا مهينون لتحقيق النجاح. وهو أشبه بميزان الحرارة، فهو لا يسبب الحرارة في الغرفة بل يقيسها .

ومع ذلك، يمكننا استخدام مقياس الحرارة هذا بطريقة عملية جدًا .
تذكر: عندما تشعر بهذا الشعور بالفوز، فإن آليتك الداخلية مهية للنجاح .

من المرجح أن يؤدي بذل الكثير من الجهد لتحقيق العفوية بشكل واعي إلى تدمير الفعل التلقائي. من الأسهل والأكثر فعالية أن تحدد ببساطة هدفك أو النتيجة النهائية. تصور ذلك لنفسك بوضوح وحيوية. ثم ببساطة قم بالتقاط الشعور الذي ستشعر به إذا كان الهدف المرغوب فيه حقيقة مكتملة بالفعل. إذن فأنت تتصرف بشكل عفوي ومبدع . إذن فأنت تستخدم قوى عقلك الباطن. ومن ثم يتم إعداد أجهزتك الداخلية لتحقيق النجاح: لإرشادك في القيام بالحركات العضلية الصحيحة والتعديلات؛ لتزويدك بالأفكار الإبداعية ، والقيام بكل ما هو ضروري لجعل الهدف حقيقة واقعة . _

كيف فاز هذا الشعور بالفوز ببطولة الجولف

قال الدكتور كاري ميدلوكوف، في عدد أبريل 1956 من مجلة ، Esquire إن "الشعور بالفوز" هو السر الحقيقي لبطولات الجولف. وقال: "قبل أربعة أيام من رحلتي الأولى في بطولة الماسترز العام الماضي، كان لدي شعور بأنني متأكد من الفوز بهذه البطولة". " شعرت أن كل حركة قمت بها للوصول إلى قمة التآرجح الخلفي وضعت عضلاتي في وضع مثالي لضرب الكرة تمامًا كما أردت . وفي وضع الكرة أيضًا، جاءني هذا الشعور الرائع . كنت أعلم أنني لم أفعل ذلك. "لم أغير قبضتي على الإطلاق، وكانت قدمي في الوضع المعتاد. ولكن كان هناك شيء ما في الطريقة التي شعرت بها جعلني أرسم خطًا على الكأس بنفس الوضوح كما لو كان وشمًا على ذهني. مع هذا الشعور كل ما كنت أشعر به كل ما كان علي فعله هو تحريك الهراوات وترك الطبيعة تأخذ مجراها . "

سر الجسم في لعبة الجولف الجيدة؛ " أنه عندما تكون لديك الكرة تترد بشكل مناسب لك، ويبدو أنها تتحكم في ذلك العنصر بعيد المنال الذي يسمى "الحظ".

قال دون لارسن، الرجل الوحيد في التاريخ الذي قدم مباراة مثالية في بطولة العالم، إنه في الليلة السابقة "كان لديه شعور مجنون" بأنه سيلعب بشكل مثالي في اليوم التالي .

منذ عدة سنوات مضت، كانت الصفحات الرياضية في جميع أنحاء البلاد تحت عنوان المسرحية المثيرة لجوني مينجر، لاعب خط الوسط بحجم البانتام من فريق جورجيا للتكنولوجيا، في مباراة ما بعد الموسم. قال مينجر: "كان لدي شعور عندما استيقظت في ذلك الصباح بأنني سأقضي يومًا جيدًا ."

"قد يكون هذا صعبا، ولكن يمكن لعقه."

هناك سحر حقيقي في هذا "الشعور بالفوز". قد يبدو الأمر وكأنه يلغي العقبات والمستحيلات. ويمكن استخدام الأخطاء والأخطاء لتحقيق النجاح. يروي جي سي بيني كيف سمع والده يقول وهو على فراش الموت: "أعلم أن جيم سينجو . "منذ ذلك الوقت فصاعدًا، شعر بيني أنه سينجح بطريقة ما، على الرغم من أنه لم يكن لديه أصول ملموسة، ولا مال، ولا تعليم. تم بناء سلسلة متاجر C Penney على العديد من الظروف المستحيلة واللحظات المحببة .

ومع ذلك، كلما شعر بيني بالإحباط، كان يتذكر تنبؤات والده، و "يشعر" أنه يستطيع بطريقة ما التغلب على المشكلة التي تواجهه .

بعد أن جمع ثروة ، خسرها كلها في عمر كان معظم الرجال فيه قد تقاعدوا منذ فترة طويلة . لقد وجد نفسه مفلسًا، بعد أن تجاوز ذروة شبابه ، وليس لديه سوى القليل من الأدلة الملموسة التي توفر سببًا للأمل. لكنه تذكر مرة أخرى كلمات والده، وسرعان ما استعاد شعور الفوز الذي أصبح الآن معتادًا لديه . أعاد بناء ثروته ، وفي غضون سنوات قليلة كان يدير متاجر أكثر من أي وقت مضى.

قال هنري جيه كايزر: "عندما يتعين القيام بمهمة صعبة ومليئة بالتحديات ، فإنني أبحث عن شخص يمتلك الحماس والتفاؤل للحياة، والذي يقوم بهجوم واثق ومبهج على مشاكله اليومية ، الشخص الذي يظهر الشجاعة والخيال ، الذي يثبت روحه المبهجة بالتخطيط الدقيق والعمل الجاد ، لكنه يقول: "قد يكون هذا صعبًا، ولكن يمكن لعقه".

HC!W هذا الشعور بالفوز MJde Les Giblin ناجح

قرأ لي جيبلين، مؤسس عيادات العلاقات الإنسانية الشهيرة ليس جيبلين، ومؤلف كتاب كيف تتمتع بالقوة والثقة في التعامل مع الناس، المسودة الأولى لهذا الفصل، ثم أخبرني كيف يقترن الخيال بهذا الشعور بالانتصار لقد عمل مثل السحر في حياته المهنية.

كان له بائعًا ومدير مبيعات ناجحًا لسنوات. لقد قام ببعض أعمال العلاقات العامة، واكتسب درجة معينة من السمعة كخبير في مجال العلاقات الإنسانية. لقد أحب عمله لكنه أراد توسيع مجاله.

كان اهتمامه الكبير منصبًا على الناس، وبعد سنوات من الدراسة النظرية والعملية، اعتقد أن لديه بعض الإجابات للمشاكل التي يواجهها الناس غالبًا مع الآخرين. أراد أن يلقي محاضرة عن العلاقات الإنسانية. ومع ذلك، كانت العقبة الكبيرة التي واجهته هي قلة الخبرة في التحدث أمام الجمهور.

أخبرني ليز: "في إحدى الليالي، كنت مستلقياً على السرير أفكر في رغبتني الكبرى. وكانت تجربتي الوحيدة كمتحدث عام هي مخاطبة مجموعات صغيرة من مندوبي المبيعات في اجتماعات المبيعات، واكتسبت القليل من الخبرة. كان الأمر كذلك في الجيش عندما كنت أخدم بدوام جزئي كمدرّب. إن مجرد فكرة الاستيقاظ أمام جمهور كبير أخافتني. لم أستطع أن أتخيل نفسي أفعل ذلك بنجاح. ومع ذلك، كان بإمكانني التحدث إلى أصدقائي لقد تمكنت من التحدث إلى مجموعات من الجنود دون أي مشكلة. وأنا مستلقٍ هناك على السرير، استعدت في ذاكرتي شعور النجاح والثقة الذي كان لدي عندما تحدثت إلى هذه المجموعات الصغيرة. تذكرت كل المصاعب الصغيرة التي رافقت شعوري بالارتزان، ثم تخيلت نفسي في مخيلتي أقف أمام جمهور يكبر وأتحدث عن العلاقات الإنسانية، وفي الوقت نفسه أشعر بنفس الشعور بالارتزان والثقة بالنفس. لقد قمت بذلك مع مجموعات أصغر، وتخيلت نفسي بالتفصيل كيف سأقف. كنت أشعر بضغط قديمي على الأرض، وكنيت أرى التعبيرات على وجوه الناس، وأسمع تصفيقهم. رأيت نفسي أحقق نجاحاً في الحديث بشكل كامل مع إثارة ضجة.

في تلك اللحظة شعرت أنني أستطيع القيام بذلك . لقد دمجت شعور الثقة والنجاح من الماضي بالصورة في مخيلتي لمسيرتي المهنية في المستقبل . كان شعوري بالنجاح حقيقياً جداً لدرجة أنني عرفت حينها أنني أستطيع القيام بذلك .

لقد حصلت على ما

تسميه "شعور الفوز" ولم يتركني أبداً . وعلى الرغم من أنه لم يكن هناك باب مفتوح أمامي في ذلك الوقت، وبدا الحلم مستحيلًا ، إلا أنني في أقل من ثلاث سنوات رأيت حلمي يتحقق -تقريبًا بالتفاصيل الدقيقة كما تخيلتها وشعرت بها . نظرًا لأنني كنت غير معروف نسبيًا وبسبب قلة خبرتي ، لم تكن أي وكالة حجز كبرى تريدني . هذا لم يردعني . لقد حجزت بنفسي، وما زلت أفعل.

لدي فرص للتحدث أكثر مما يمكنني ملؤه .

يُعرف Les Giblin اليوم بأنه مرجع في العلاقات الإنسانية. وليس من غير المعتاد بالنسبة له أن يكسب عدة آلاف من الدولارات مقابل عمل ليلة واحدة . لقد دفعت له أكثر من مائتي شركة من أكبر الشركات في أمريكا آلاف الدولارات لإجراء عيادات العلاقات الإنسانية لموظفيها . أصبح كتابه "كيف تتمتع بالثقة والقوة" من الكتب الكلاسيكية في هذا المجال. وبدأ كل شيء بصورة في مخيلته و "بشعور الفوز" .

كيف يشرح العلم هذا الشعور بالفوز

يلقي علم التحكم الآلي ضوءًا جديدًا على كيفية عمل الشعور بالفوز. لقد أظهرنا سابقًا كيف تستفيد آليات المؤازرة الإلكترونية من البيانات المخزنة ، المماثلة للذاكرة البشرية ، " لتذكر "الإجراءات الناجحة وتكرارها .

إن تعلم المهارات هو إلى حد كبير مسألة ممارسة التجربة والخطأ حتى يتم تسجيل عدد من "النتائج" أو الإجراءات الناجحة في الذاكرة.

قام علماء علم التحكم الآلي ببناء ما يسمونه "الفأرة الإلكترونية" التي يمكنها أن تتعلم طريقها عبر المتاهة. المرة الأولى من خلال الماوس يجعل العديد من الأخطاء. يصطدم باستمرار بالجدران والعوائق . _ولكن في كل مرة يصطدم فيها بعائق، فإنه يتحول إلى 90 درجة ويحاول مرة أخرى. إذا تم تشغيله _

جدار آخر ، فإنه يقوم بدورة أخرى ، ويتقدم للأمام مرة أخرى. في نهاية المطاف، بعد العديد من الأخطاء، والتوقف والدوران، يمر الفأر عبر المساحة المفتوحة في المتاهة. ومع ذلك، فإن الفأرة الإلكترونية "تتذكر" المنعطفات التي كانت ناجحة، وفي المرة التالية ، يتم إعادة إنتاج هذه الحركات الناجحة ، أو "تشغيلها" ويمر الفأر عبر المساحة المفتوحة بسرعة وكفاءة.

الهدف من التدريب هو إجراء تجارب متكررة، وتصحيح الأخطاء باستمرار، حتى يتم تسجيل "النتيجة". عندما يتم تنفيذ نمط عمل ناجح ، فإن نمط العمل بأكمله من البداية إلى النهاية لا يتم تخزينه فقط في ما نسميه الذاكرة الواعية، ولكن في أعصابنا وأنسجتنا ذاتها . يمكن أن تكون اللغة الشعبية واضحة جدًا ووصفية. عندما نقول: "كان لدي شعور في أعماقي بأنني أستطيع القيام بذلك"، فإننا لسنا بعيدين عن الخطأ. عندما د.

يقول كاري ميدلوكوف: "كان هناك شيء ما في الطريقة التي شعرت بها أعطاني خطأ للكأس بنفس الوضوح كما لو كان موشومًا على ذهني"، فهو، ربما دون قصد، يصف بشكل مناسب للغاية أحدث مفهوم علمي لـ "فقط". ماذا يحدث في العقل البشري عندما نتعلم أو نتذكر أو نتخيل.

كيف يسجل دماغك النجاح والفشل

مثل هؤلاء الخبراء في مجال فسيولوجيا الدماغ مثل الدكتور جون سي . يخبرنا إكليريس والسير تشارلز شيرينجتون أن القشرة البشرية تتكون من حوالي عشرة مليارات خلية عصبية، تحتوي كل منها على العديد من المحاور العصبية (أجهزة الاستشعار أو "أسلاك التمديد") التي تشكل نقاط الاشتباك العصبي (الوصلات الكهربائية) بين الخلايا العصبية. عندما نفكر أو نتذكر أو نتخيل، فإن هذه الخلايا العصبية تطلق تيارًا كهربائيًا يمكن قياسه. عندما نتعلم شيئًا ما، أو نختبر شيئًا ما، يتم إنشاء نمط من الخلايا العصبية التي تشكل "سلسلة" (أو وشمًا لنمط؟) في أنسجة المخ. هذا "النمط" ليس في طبيعة "الأخود" أو "المسار" المادي ولكنه أقرب إلى طبيعة "المسار الكهربائي" - فالترتيب والوصلات الكهربائية بين الخلايا العصبية المختلفة تشبه إلى حد ما النمط المغناطيسي المسجل على الشريط. وبالتالي قد تكون نفس الخلية العصبية جزءًا من أي عدد من الأنماط المنفصلة والتميزة، مما يجعل قدرة الدماغ البشري على التعلم والتذكر لا حدود لها تقريبًا .

يتم تخزين هذه الأنماط، أو "engrams" بعيدًا في أنسجة المخ لاستخدامها في المستقبل، ويتم إعادة تنشيطها أو "إعادة تشغيلها" كلما تذكرنا تجربة سابقة.

يقول الدكتور إكليس: "إن وفرة الترابطات بين خلايا المادة الرمادية تفوق كل تصور؛ فهي في النهاية شاملة لدرجة أنه يمكن اعتبار القشرة بأكملها وحدة واحدة كبيرة من النشاط المتكامل. إذا وصلنا الآن التفكير في الأمر "إذا كان الدماغ آلة، فيجب علينا أن نقول إنها أكثر الآلات تعقيدًا في الوجود على الإطلاق. ونحن نميل إلى القول إنها أكثر تعقيدًا بشكل لا نهائي من أكثر الآلات التي صنعها الإنسان تعقيدًا، وهي أجهزة الكمبيوتر الكهربائية". فسيولوجيا الخيال"، مجلة ساينتيفيك أمريكان، سبتمبر (1958)

باختصار ، يؤكد العلم أن هناك "وشمًا" أو نمط عمل من الإنجازات في دماغك لكل إجراء ناجح قمت به في الماضي . وإذا تمكنت بطريقة أو بأخرى من توفير الشرارة لإضاءة الحيوية على نمط العمل هذا، أو "إعادة تشغيله"، فسوف ينفذ نفسه، وكل ما عليك فعله هو "تأرجح الهراوات" و"ترك الطبيعة تأخذ مجراها". .

عندما تقوم بإعادة تنشيط أنماط العمل الناجحة من الماضي ، فإنك تقوم أيضًا بإعادة تنشيط نغمة الشعور، أو "الشعور بالفوز" الذي رافقها. وعلى نفس المنوال، إذا تمكنت من استعادة "هذا الشعور بالفوز"، فإنك تستحضر أيضًا كل "أفعال الفوز" التي رافقته .

قم ببناء أنماط النجاح في مادتك الرمادية

ألقى رئيس جامعة هارفارد إليوت ذات مرة خطاباً حول ما أسماه "عادة النجاح". وقال إن العديد من حالات الفشل في المدارس الابتدائية ترجع إلى حقيقة أن الطلاب لم يُمنحوا، في البداية ، قدرًا كافيًا من العمل الذي يمكنهم من النجاح فيه، وبالتالي لم تتح لهم أبدًا فرصة لتطوير "جو النجاح"، أو ما نسميه "شعور الفوز". وقال إن الطالب، الذي لم يحقق النجاح في وقت مبكر من حياته المدرسية ، لم يكن لديه فرصة لتطوير "عادة النجاح" - "الشعور المعتاد بالإيمان والثقة في القيام بعمل جديد. وحث المعلمين على ترتيب العمل في الصفوف الأولى حتى يضمنوا تجربة الطالب .

النجاح المتحقق. يجب أن يكون العمل في حدود قدرة الطالب ، ولكنه مثير للاهتمام بدرجة كافية لإثارة الحماس والدافع. وقال الدكتور إليوت إن هذه النجاحات الصغيرة ستمنح الطالب "شعورًا بالنجاح" والذي سيكون حليفاً قيماً في جميع المهام المستقبلية .

يمكننا أن نكتسب "عادة النجاح". يمكننا أن نبنى أنماط المادة الرمادية لدينا ومشاعر النجاح في أي وقت وفي أي عمر باتباع نصيحة الدكتور إليوت للمعلمين. إذا كنا نشعر بالإحباط بشكل معتاد بسبب الفشل، فإننا نميل جداً إلى اكتساب "مشاعر الفشل" المعتادة التي تلون كل المشاريع الجديدة .

ولكن من خلال ترتيب الأشياء حتى نتمكن من النجاح في الأشياء الصغيرة، يمكننا بناء جو من النجاح الذي سينتقل إلى مشاريع أكبر. يمكننا القيام بمهام أكثر صعوبة تدريجياً، وبعد النجاح فيها، نكون في وضع يسمح لنا بالقيام بشيء أكثر تحدياً. النجاح مبني حرفياً على النجاح، وهناك الكثير من الحقيقة في القول المأثور: "لا شيء ينجح مثل النجاح".

التدرج هو السر

يبدأ رافعي الأثقال بالأوزان التي يمكنهم رفعها ثم يزيدونها تدريجياً على مدى فترة من الزمن. يبدأ مديرو القتال الجيدون ملاكماً جديداً بخصوم سهلين ويضعونه تدريجياً في مواجهة مقاتلين أكثر خبرة. يمكننا تطبيق نفس المبادئ العامة في أي مجال من مجالات العمل تقريباً. المبدأ هو مجرد البدء بـ "خصم" يمكنك التغلب عليه ، ثم تولي المهام الصعبة بشكل متزايد تدريجياً .

طلب من بافلوف ، وهو على فراش الموت، أن يقدم نصيحة أخيرة لطلابه حول كيفية تحقيق النجاح . وكانت إجابته: "الشغف والتدرج".

حتى في تلك المجالات التي قمنا فيها بالفعل بتطوير درجة عالية من المهارة، فإنه من المفيد أحياناً "التراجع"، وخفض أنظارنا قليلاً ، والتدرب مع الشعور بالسهولة . ويصدق هذا بشكل خاص عندما يصل المرء إلى "نقطة شائكة" في التقدم، حيث تكون الجهود المبذولة لتحقيق تقدم إضافي غير مجدية. من المحتمل أن يؤدي الجهد المستمر لتجاوز "النقطة الشائكة" إلى تطوير "عادات شعورية" غير مرغوب فيها تتمثل في الإجهاد والصعوبة والجهد. في ظل هذه الظروف

يقوم رافعي الأثقال بتقليل كمية الوزن على البار، ويمارسون "الرفع السهل" لفترة من الوقت. الملاكم، الذي تظهر عليه علامات الإرهاق، يواجه عددًا من المعارضين الأسهل. اعتاد ألبرت نانجورا، بطل العالم للطباعة السريعة لسنوات عديدة، على التدريب على "الكتابة البطيئة" - بنصف السرعة العادية - عندما يصل إلى مرحلة الاستقرار، حيث يبدو من المستحيل زيادة السرعة. أنا أعرف بآنثا بارزًا يستخدم نفس المبدأ ليخرج نفسه من ركود المبيعات. توقف عن محاولة تحقيق مبيعات كبيرة. التوقف عن محاولة بيع "العملاء الأقوياء"؛ ويركز على إجراء مبيعات صغيرة للعملاء الذين أصبح يعرفهم باسم "عمليات الدفع".

كيفية تشغيل أنماط النجاح المضمنة لديك

لقد نجح الجميع في وقت أو آخر في الماضي. لا يجب أن يكون نجاحًا كبيرًا. ربما كان شيئًا غير مهم مثل الوقوف في وجه المتنمر في المدرسة وضربه؛ الفوز بسباق في المدرسة النحوية؛ الفوز بسباق الأكياس في نزهة المكتب؛ الفوز على منافس في سن المراهقة لمشاعر صديقة. أو قد تكون ذكرى عملية بيع ناجحة؛ صفقتك التجارية الأكثر نجاحًا؛ أو الفوز بالجائزة الأولى لأفضل كعكة في معرض المقاطعة.

ما نجحت فيه ليس مهماً بقدر أهمية الشعور بالنجاح الذي صاحبه. كل ما تحتاجه هو بعض الخبرة التي تنجح فيها في فعل ما تريد، وفي تحقيق ما خططت لتحقيقه، وشيء يجلب لك بعض الشعور بالرضا.

ارجع إلى الذاكرة واسترجع تلك التجارب الناجحة.

في مخيلتك، قم بإحياء الصورة بأكملها بأكبر قدر ممكن من التفاصيل. في عين عقلك "لا ترى" الحدث الرئيسي فحسب، بل كل الأشياء العرضية الصغيرة التي رافقت نجاحك.

ما الأصوات كانت هناك؟ ماذا عن بيئتك؟ ماذا كان يحدث حولك في ذلك الوقت؟ ما هي الأشياء التي كانت موجودة؟ في أي وقت من السنة كان ذلك؟ هل كنت باردا أم حارا؟ وهكذا دواليك. كلما زادت التفاصيل التي يمكنك صنعها، كان ذلك أفضل. إذا كنت تستطيع أن تتذكر بالتفصيل الكافي ما حدث عندما كنت ناجحًا في وقت ما في الماضي، فستجد نفسك

الشعور تماما كما شعرت بعد ذلك. حاول أن تتذكر بشكل خاص مشاعرك في ذلك الوقت. إذا كنت تستطيع تذكر مشاعرك من الماضي، فسيتم إعادة تنشيطها في الوقت الحاضر. ستجد نفسك تشعر بالثقة بالنفس، لأن الثقة بالنفس تبنى على ذكريات نجاحات الماضي.

الآن، بعد إثارة هذا "الشعور العام بالنجاح"، وجه أفكارك إلى عملية البيع المهمة، أو المؤتمر، أو الخطاب، أو الصفقة التجارية، أو بطولة الجولف، أو أي شيء ترغب في النجاح فيه الآن. استخدم خيالك الإبداعي لتخيل لنفسك كيف ستتصرف وكيف ستشعر إذا كنت قد نجحت بالفعل.

القلق الإيجابي والبناء

عقليًا، ابدأ باللعب بفكرة النجاح الكامل والحتمي. لا تجبر نفسك. لا تحاول إجراؤه عقلك. لا تحاول استخدام الجهد أو قوة الإرادة لتحقيق القناعة المطلوبة. فقط افعل ما تفعله عندما تشعر بالقلق، فقط "اقلق" بشأن هدف إيجابي ونتيجة مرغوبة، بدلاً من القلق بشأن هدف سلبي ونتيجة غير مرغوب فيها.

لا تبدأ بمحاولة إجبار نفسك على الإيمان المطلق بالنجاح المنشود. هذه لقمة كبيرة جدًا بحيث لا يمكنك هضمها عقليًا في البداية. استخدم "التدرج". ابدأ بالتفكير في النتيجة النهائية المرغوبة كما تفعل عندما تقلق بشأن المستقبل.

عندما تقلق لا تحاول إقناع نفسك بأن النتيجة ستكون غير مرغوب فيها. بدلا من ذلك، عليك أن تبدأ تدريجيا.

عادةً ما تبدأ بكلمة "افتراض". تقول لنفسك في ذهنك: "فقط افترض أن شيئاً من هذا القبيل يحدث". تكرر هذه الفكرة مرارا وتكرارا لنفسك. أنت "تلعب بها". بعد ذلك تأتي فكرة "الاحتمال". "حسنًا، بعد كل شيء"، تقول، "مثل هذا الشيء ممكن". "يمكن أن يحدث. بعد ذلك، تأتي الصور الذهنية. تبدأ في تصور لنفسك كل الاحتمالات السلبية المختلفة. يمكنك تشغيل هذه الصور الخيالية مرارًا وتكرارًا لنفسك، مع إضافة تفاصيل وتحسينات صغيرة. عندما تصبح الصور "حقيقية" أكثر فأكثر بالنسبة لك، تبدأ المشاعر المناسبة في الظهور، تمامًا كما لو أن النتيجة المتخيلة قد حدثت بالفعل. وهذه هي الطريقة التي يتطور بها الخوف والقلق.

كيفية تنمية الإيمان والشجاعة

يتم تطوير الإيمان والشجاعة بنفس الطريقة تمامًا. فقط أهدافك مختلفة. إذا كنت ستقضي وقتًا في القلق، فلماذا لا تقلق بشكل بناء؟ ابدأ بتحديد وتحديد النتيجة الممكنة المرغوبة أكثر لنفسك. ابدأ بـ "افتراض". "نفترض أن أفضل نتيجة ممكنة قد تحققت بالفعل؟" بعد ذلك، ذكّر نفسك أنه بعد كل هذا يمكن أن يحدث. لا يعني ذلك أن ذلك سيحدث في هذه المرحلة، بل أنه من الممكن أن يحدث. ذكّر نفسك أنه بعد كل شيء ، من الممكن تحقيق هذه النتيجة الجيدة والمرغوبة .

يمكنك أن تتقبل عقليًا وتستوعب هذه الجرعات التدريجية من التفاؤل والإيمان. بعد التفكير في النتيجة النهائية المرغوبة باعتبارها "إمكانية" محددة -ابدأ في تخيل كيف ستكون النتيجة المرغوبة . قم بمراجعة هذه الصور الذهنية وحدد التفاصيل والتحسينات. العبها مرارًا وتكرارًا لنفسك . عندما تصبح صورك الذهنية أكثر تفصيلًا ، مع تكرارها مرارًا وتكرارًا، ستجد أن المشاعر المناسبة بدأت تظهر نفسها مرة أخرى ، تمامًا كما لو أن النتيجة الإيجابية قد حدثت بالفعل. هذه المرة ستكون المشاعر المناسبة هي مشاعر الإيمان، والثقة بالنفس، والشجاعة - أو جميعها مجمعة في حزمة واحدة، "هذا الشعور الراجح".

لا تأخذ المشورة من مخاوفك

سُئل الجنرال جورج باتون ، جنرال الحرب العالمية الثانية الشهير "الدم القديم والشجاعة"، "عما إذا كان قد شعر بالخوف قبل المعركة. نعم، قال، إنه غالبًا ما كان يشعر بالخوف قبل أي اشتباك مهم ، وأحيانًا أثناء المعركة، لكنه أضاف : "أنا لا أتحدث أبدًا عن مخاوفي ."

إذا شعرت بمشاعر الفشل السلبية -الخوف والقلق -قبل القيام بمهمة مهمة، كما يفعل الجميع من وقت لآخر ، فلا ينبغي اعتبار ذلك "علامة أكيدة" "على أنك ستفشل. كل هذا يتوقف على كيفية رد فعلك تجاههم، والموقف الذي ستتخذه تجاههم . فإذا سمعتم لهم أطيعوا

لهم، و"التشاور" معهم، فمن المحتمل أن يكون أدائك سيئاً. ولكن هذا لا يجب أن يكون صحيحاً.

بادئ ذي بدء، من المهم أن نفهم أن مشاعر الفشل -الخوف، والقلق، وانعدام الثقة بالنفس -لا تنبع من وحي سماوي. فهي ليست مكتوبة في النجوم. إنهم ليسوا إنجيلاً مقدساً. كما أنها ليست إشارات إلى "مصير" محدد ومحدد، مما يعني أن الفشل مرسوم ومقرر.

أنها تنشأ من عقلك الخاص. إنها تشير فقط إلى المواقف العقلية بداخلك، وليس إلى الحقائق الخارجية التي تم تزويرها ضدك. إنها تعني فقط أنك تقلل من شأن قدراتك الخاصة، وتبالغ في تقدير طبيعة الصعوبة التي تواجهك وتبالغ فيها، وأنتك تعيد تنشيط ذكريات إخفاقات الماضي بدلاً من ذكريات نجاحات الماضي.

هذا هو كل ما يقصدونه وكل ما يشيرون إليه. إنها لا تتعلق ولا تمثل الحقيقة المتعلقة بالأحداث المستقبلية، ولكنها تمثل فقط موقفك العقلي تجاه الحدث المستقبلي.

بمعرفة ذلك، أنت حر في قبول أو رفض مشاعر الفشل السلبية هذه؛ إما أن يطيعهم ويشاورهم، أو أن يتجاهل نصائحهم ويمضي. علاوة على ذلك، أنت في وضع يسمح لك باستخدامها لمصلحتك الخاصة.

تقبل المشاعر السلبية كتحدي

إذا تفاعلنا مع المشاعر السلبية بقوة وإيجابية، فإنها تصبح تحديات ستثير تلقائياً المزيد من القوة والمزيد من القدرة بداخلنا. إن فكرة الصعوبة والتهديد والتهديد تثير قوة إضافية في داخلنا إذا تفاعلنا معها بشكل عدواني وليس سلبي. لقد رأينا في الفصل الأخير أن قدرًا معيناً من "الإثارة" -إذا تم تفسيرها بشكل صحيح واستخدامها بشكل صحيح -يساعد، بدلاً من أن يعيق الأداء.

ance.

كل هذا يتوقف على الفرد واتجاهاته، سواء كانت المشاعر السلبية تستخدم كأصول أو التزامات. أحد الأمثلة الصارخة على ذلك هو تجربة الدكتور جي بي راين، رئيس مختبر علم التخاطر في جامعة ديوك. يقول الدكتور راين، إن الإيحاءات السلبية، والإلهاءات، والتعبير عن عدم التصديق من جانب المتفرجين، سيكون لها في العادة آثار سلبية محددة.

يؤثر على تسجيل هدف ما عندما يحاول "تخمين" ترتيب البطاقات في مجموعة خاصة، أو يتم اختياره بأي طريقة أخرى لقدرته على التخاطر. إن الثناء، والتشجيع، و"الجدب" للموضوع، يؤدي دائماً تقريباً إلى تسجيل نتائج أفضل. يمكن دائماً الاعتماد على المناقشة والاقتراحات السلبية لتخفيض درجات الاختبار على الفور وبشكل كبير. ومع ذلك، في بعض الأحيان، سوف يأخذ الموضوع اقتراحات سلبية مثل "التحديات"، ويكون أداؤه أفضل. على سبيل المثال، سجل شخص اسمه بيرس أعلى بكثير من الصدفة البحتة (خمسة "استدعاءات" صحيحة من مجموعة مكونة من خمسة وعشرين بطاقة). قرر الدكتور راين محاولة تحدي بيرس للقيام بعمل أفضل. تم تحديه قبل كل تجربة بالرهان على أنه لن يحصل على البطاقة التالية بشكل صحيح. قال الدكتور: "كان من الواضح خلال السباق أن بيرس كان يتم تحفيزه إلى درجة عالية من الشدة. وكان الرهان ببساطة وسيلة مريحة لقيادته إلى وضع نفسه في الاختبار بحماس".

الراين. دعا بيرس جميع البطاقات الخمسة والعشرين بشكل صحيح! كان أداء ليليان، البالغة من العمر تسع سنوات، أفضل من المتوسط عندما لم يكن هناك شيء على المحك، ولم يكن لديها ما يدعو للقلق إذا فشلت. تم بعد ذلك وضعها في "موقف ضغط" بسيط من خلال عرض خمسين سنناً عليها، إذا استدعت جميع البطاقات الموجودة في المجموعة بشكل صحيح. وأثناء اجتيازها للاختبار، كانت شفتاها تتحركان باستمرار كما لو كانت تتحدث إلى نفسها. لقد استدعت جميع البطاقات الخمسة والعشرين بشكل صحيح. وعندما سُئلت عما كانت تقوله لنفسها، كشفت عن موقفها العدواني والإيجابي تجاه التهديد بقولها: "كنت أتمنى طوال الوقت أن أصل إلى الخامسة والعشرين".

الرد بقوة على "نصيحتك" السلبية

لقد عرف الجميع أفراداً يمكن تثبيطهم وهزيمتهم بسبب نصيحة الآخرين التي تقول "لا يمكنك فعل ذلك". ومن ناحية أخرى، هناك أشخاص يرتقيون إلى مستوى الحدث ويصبحون أكثر تصميمًا من أي وقت مضى على النجاح عندما يحصلون على نفس النصيحة. يقول أحد شركاء هنري ج. كايزر: "إذا كنت لا تريد أن يفعل هنري شيئاً ما، فمن الأفضل ألا ترتكب خطأً بإخباره أنه لا يمكن القيام به، أو أنه لا يستطيع القيام بذلك - لأنه سوف يفعل ذلك أو يفشل".

ليس من الممكن فحسب ، بل إنه عملي تمامًا ، أن تتفاعل بنفس الطريقة العدوانية والإيجابية مع "النصيحة السلبية" لمشاعرنا كما يمكننا وينبغي لنا عندما تأتي النصيحة السلبية من الآخرين.

التغلب على الشر بالخير

لا يمكن السيطرة على المشاعر بشكل مباشر بواسطة قوة الإرادة. ولا يمكن صنعها طوعًا حسب الطلب، أو تشغيلها وإيقافها مثل الصنبور. لا يمكن أن يؤمروا، ومع ذلك، يمكن استمالتهم . لا يمكن السيطرة عليهم بفعل الإرادة المباشر ، بل يمكن السيطرة عليهم بشكل غير مباشر .

إن الشعور "السيء" لا يمكن تبيده بالجهد الواعي أو "قوة الإرادة". ومع ذلك، يمكن تبيده بشعور آخر. ومع أننا لا نستطيع طرد شعور سلبي عن طريق شن هجوم مباشر عليه، يمكننا أن نفعل الشيء نفسه. "نتج عن طريق استبدال شعور إيجابي. تذكر أن الشعور يتبع الصور. يتطابق الشعور مع ما يقبله نظامنا العصبي على أنه "حقيقي" أو "حقيقة حول البيئة" ويتناسب معه." يجب ألا نركز على المشاعر غير المرغوب فيها، حتى إلى حد طردها، وبدلاً من ذلك، يجب أن نركز فورًا على الصور الإيجابية -على ملء العقل ببعض الصور والتخيلات والذكرات الإيجابية والمرغوبة.

إذا فعلنا هذا، فإن المشاعر السلبية تعتني بنفسها. أنها تتبخر ببساطة. نحن نطور نعمات مشاعر جديدة مناسبة للصور الجديدة.

ومن ناحية أخرى ، إذا ركزنا فقط على "الطرد" أو مهاجمة أفكار القلق، فيجب علينا بالضرورة التركيز على السلبيات. وحتى لو نجحنا في طرد فكرة واحدة مثيرة للقلق، فمن المرجح أن تندفع فكرة جديدة، أو حتى عدة أفكار جديدة، لأن الجو العقلي العام لا يزال سلبيًا. لقد حذرنا يسوع من تنظيف أذهاننا من شيطان واحد، ثم يأتي سبعة شياطين جدد ، إذا تركنا المنزل فارغًا. كما أوصانا ألا نقاوم الشر، بل نغلب الشر بالخير .

طريقة الاستبدال لعلاج القلق

ويوصي الدكتور ماثيو تشابيل، عالم النفس الحديث، بنفس الشيء تمامًا في كتابه "كيف نتحكم في القلق" (ماثيو إن. تشابيل، كيف نتحكم في القلق، شركة ماكملان، نيويورك). نحن قلقون لأننا نمارس القلق حتى نصبح قلقين. يقول الدكتور تشابيل ماهر في ذلك. نحن عادة نغمس في الصور السلبية للماضي، ونتوقع المستقبل. وهذا القلق يخلق التوتر. ثم يبذل الشخص القلق "جهدًا" للتوقف عن القلق، ويقع في دائرة مفرغة.

الجهد يزيد من التوتر. يوفر التوتر "أجواء مثيرة للقلق". ويقول إن العلاج الوحيد للقلق هو الاعتقاد على استبدال الصور الذهنية الممتعة والمفيدة على الفور بـ "صور القلق" غير السارة. في كل مرة يجد الفرد نفسه مقلقًا، عليه استخدام ذلك "كإشارة" لملء العقل على الفور بصور ذهنية ممتعة من الماضي أو في توقع تجارب مستقبلية ممتعة. ومع الوقت سيهزم القلق نفسه لأنه يصبح حافزًا لممارسة مكافحة القلق. يقول الدكتور تشابيل إن مهمة الشخص القلق ليست التغلب على مصدر معين للقلق، بل تغيير العادات العقلية. طالما أن العقل "مجهز" أو موجه نحو موقف سلبي، "أمل أن لا يحدث شيء"، سيكون هناك دائمًا شيء يدعو للقلق.

يقول عالم النفس ديفيد سبيري إن أفضل نصيحة قدمها له والده على الإطلاق هي ممارسة الصور الذهنية الإيجابية -فورًا و"عند الإشارة"، إذا جاز التعبير، كلما أصبح على دراية بالمشاعر السلبية. لقد تغلبت المشاعر السلبية على نفسها حرفيًا عندما أصبحت نوعًا من "الجرس" الذي يطلق رد فعل مشروطًا لإثارة الحالات الذهنية الإيجابية.

عندما كنت طالبًا في كلية الطب، أتذكر أن الأستاذ دعاني للإجابة شفهيًا عن الأسئلة المتعلقة بعلم الأمراض. بطريقة ما، كنت أشعر بالخوف والقلق عندما وقفت لمواجهة الطلاب الآخرين، ولم أتمكن من الإجابة على الأسئلة بشكل صحيح. ومع ذلك، في مناسبات أخرى، عندما نظرت إلى المجهر في شريحة ما وأجبت على الأسئلة المكتوبة أمامي، كنت شخصًا مختلفًا. لقد كنت مرتاحًا،

واثقة وواثقة من نفسي لأنني كنت أعرف موضوعي . كان لدي هذا "الشعور بالفوز" وقمت بعمل جيد للغاية.

مع تقدم الفصل الدراسي ، قمت بتقييم نفسي وعندما وقفت للإجابة على الأسئلة تظاهرت بأنني لا أرى جمهورًا ولكني كنت أنظر من خلال المجهر. لقد شعرت بالاسترخاء، واستبدلت "شعور الفوز" بالشعور السلبي عندما يتم استجابي شفهيًا. وفي نهاية الفصل الدراسي ، كنت أدائي جيدًا جدًا في الامتحانات الشفهية والكتابية.

لقد أصبح الشعور السلبي أخيرًا نوعًا من "الجرس" الذي خلق منعكسًا مشروطًا لإثارة "شعور الفوز".

اليوم، أحاضر وأتحدث بسهولة في أي تجمع في أي جزء من العالم، لأنني أشعر بالاسترخاء وأعرف ما أتحدث عنه عندما أتحدث . والأكثر من ذلك، فأنا أشرك الآخرين في المحادثة وأجعلهم يشعرون بالاسترخاء أيضًا.

طوال خمسة وعشرين عامًا من الممارسة كجراح تجميل ، أجريت عمليات جراحية لجنود تعرضوا للتشويه في ساحة المعركة، ولأطفال ولدوا بتشوهات ، ولرجال ونساء وأطفال أصيبوا في حوادث في المنزل وعلى الطريق السريع وفي الصناعة . لقد شعر هؤلاء الأشخاص غير المحظوظين أنهم لا يمكن أن يشعروا أبدًا بهذا "الشعور بالفوز". ومع ذلك، من خلال إعادة تأهيلهم وجعلهم يبدون طبيعيين، استبدلوا مشاعرهم السلبية بمشاعر الأمل في المستقبل.

ومن خلال منحهم فرصة أخرى لالتقاط "شعور الفوز"، أصبحت أنا نفسي ماهرًا في فن الشعور بنفس الشعور. ومن خلال مساعدتهم على تحسين صورتهم الذاتية، قمت بتحسين صورتهم الخاصة. يجب علينا جميعًا أن نفعل الشيء نفسه مع ندوبنا الداخلية ، ومشاعرنا السلبية ، إذا أردنا الحصول على المزيد من الحياة من الحياة.

الخيار متروك لك

يوجد في داخلك مخزن عقلي واسع من تجارب ومشاعر الماضي، سواء كانت إخفاقات أو نجاحات. مثل التسجيلات غير النشطة على الشريط، يتم تسجيل هذه التجارب والمشاعر على الانجرامات العصبية للمادة الرمادية لديك. هناك تسجيلات لقصص بنهايات سعيدة، وتسجيلات لقصص بنهايات غير سعيدة. أحدهما صحيح مثل الآخر . _ واحد حقيقي مثل _ _

آخر. الخيار متروك لك . _التي تختارها للتشغيل . _

هناك اكتشاف علمي آخر مثير للاهتمام حول هذه الإنجرامات وهو أنه يمكن تغييرها أو تعديلها، إلى حد ما كما يمكن تغيير تسجيل الشريط عن طريق "دبلجة" مادة إضافية، أو عن طريق استبدال تسجيل قديم بتسجيل جديد عن طريق التسجيل فوقه.

الدكاترة، يخبرنا إكليس وشيرنجتون أن الإنجرامات الموجودة في الدماغ البشري تميل إلى التغيير قليلاً في كل مرة يتم فيها "تشغيلها". إنهم يأخذون بعضاً من لهجة ومزاجنا الحالي وتفكيرنا ومواقفنا تجاههم. وأيضاً، قد تصبح كل خلية عصبية جزءاً مما قد يصل إلى مائة نمط منفصل و متميز، تمامًا كما يمكن لشجرة فردية في بستان أن تشكل جزءاً من مربع ، أو مستطيل، أو مثلث، أو أي عدد من المربعات الكبيرة، وما إلى ذلك. تأخذ الخلية العصبية الموجودة في الإنجرام الأصلي، والتي كان جزءاً منها، بعض خصائص الإنجرامات اللاحقة التي تصبح جزءاً منها، وبذلك تغير إلى حد ما الإنجرام الأصلي. هذا ليس مثيراً للاهتمام فحسب، بل مشجعاً. إنه يعطينا سبباً للاعتقاد بأن تجارب الطفولة السلبية وغير السعيدة، "الصدمات"، وما إلى ذلك، ليست دائمة ومميتة كما كان بعض علماء النفس السابقين يجعلوننا نعتقد. نحن نعلم الآن أن الماضي لا يؤثر على الحاضر فحسب، بل أن الحاضر يؤثر بشكل واضح على الماضي. وبعبارة أخرى، نحن لسنا محكومين أو ملعونين بالماضي. لأننا مررنا بتجارب طفولة غير سعيدة وصدمات تركت وراءنا الإنجرامات، لا يعني أننا تحت رحمة هذه الإنجرامات، أو أن أنماط سلوكنا "محددة" ومحددة مسبقاً وغير قابلة للتغيير. إن تفكيرنا الحالي ، وعاداتنا العقلية الحالية ، ومواقفنا تجاه تجارب الماضي، ومواقفنا تجاه المستقبل، كلها لها تأثير على الإنجرامات المسجلة القديمة. القديم يمكن تغييره وتعديله واستبداله بتفكيرنا الحالي.

يمكن تغيير التسجيلات القديمة

اكتشاف آخر مثير للاهتمام هو أنه كلما تم تنشيط إنجرام معين، أو "إعادة تشغيله"، كلما أصبح أكثر فعالية. يخبرنا إكليس وشيرنجتون أن ديمومة الإنجرامات هي

تتبع من الفعالية التشابكية (كفاءة وسهولة الاتصالات بين الخلايا العصبية الفردية التي تشكل السلسلة)، علاوة على ذلك، تتحسن تلك الكفاءة التشابكية مع الاستخدام وتتضاءل مع عدم الاستخدام. وهنا مرة أخرى، لدينا أرضية علمية جيدة لنسيان وتجاهل تجارب الماضي غير السعيدة والتركيز على التجارب السعيدة والممتعة.

ومن خلال القيام بذلك، فإننا نقوي تلك الإنجرامات المرتبطة بالنجاح والسعادة، ونضعف تلك المرتبطة بالفشل والتعاسة.

لم تتطور هذه المفاهيم من تكهنات جامحة، أو هراء غريب حول رجال القش المبنيين عقليًا مثل "الهوية" و"الأنا الفائقة" وما شابه، ولكن من البحث العلمي السليم في فسيولوجيا الدماغ. وهي مبنية على حقائق وظواهر يمكن ملاحظتها، وليس على نظريات خيالية. إنها تقطع شوطًا طويلًا نحو استعادة كرامة الإنسان باعتباره ابنًا مسؤولًا له، قادرًا على التعامل مع ماضيه والتخطيط لمستقبله، بدلًا من صورة الإنسان كضحية عاجزة لتجاربه الماضية.

لكن المفهوم الجديد يحمل مسؤولية. لم يعد بإمكانك أن تستمد الراحة المرضية من إلقاء اللوم على والديك، أو مجتمعك، أو تجاربك المبكرة، أو ظلم "الآخرين" بسبب مشاكلك الحالية. قد تساعدك هذه الأشياء، بل وينبغي لها، على فهم كيفية وصولك إلى ما أنت عليه الآن. لكن إلقاء اللوم عليهم، أو حتى على نفسك، على أخطاء الماضي، لن يحل مشكلتك، أو يحسن حاضرك أو مستقبلك. ليس هناك فائدة في إلقاء اللوم على نفسك. الماضي يشرح كيف وصلت إلى هنا.

ولكن أين تذهب من هنا هو مسؤوليتك. الخيار لك. مثل الفونوغراف المكسور، يمكنك الاستمرار في تشغيل نفس "الأسطوانة المكسورة" القديمة من الماضي؛ استعادة مظالم الماضي؛ الشفقة على نفسك لأخطاء الماضي؛ كل ذلك يعيد تنشيط أنماط الفشل ومشاعر الفشل التي تلون حاضرك ومستقبلك.

أو، إذا اخترت ذلك، يمكنك تسجيل رقم قياسي جديد، وإعادة تنشيط أنماط النجاح و"شعور الفوز" الذي يساعدك على القيام بعمل أفضل في الحاضر ويعدك بمستقبل أكثر متعة.

عندما يقوم الفونوغراف الخاص بك بتشغيل موسيقى لا تحبها، فإنك لا تحاول إجباره على القيام بعمل أفضل. أنت لا تستخدم الجهد أو الإرادة

قوة. أنت لا تدق الفونوغراف حولك . لا تحاول تغيير الموسيقى نفسها. كل ما عليك فعله هو تغيير السجل الذي يتم تشغيله وستتولى الموسيقى أمرها بنفسها. استخدم نفس الأسلوب مع "الموسيقى" التي تخرج من جهازك الداخلي . لا تضع إرادتك مباشرة في مواجهة "الموسيقى" . طالما أن نفس الصور الذهنية (السبب) تشغل انتباهك ، فلن يغير أي قدر من الجهد الموسيقى (النتيجة).

بدلاً من ذلك، حاول وضع رقم قياسي جديد . قم بتغيير صورك العقلية، وسوف تعتني المشاعر بنفسها .

الفصل الخامس عشر

المزيد من سنوات الحياة والمزيد من الحياة في سنواتك

هل لدى كل إنسان ينبوع شبابي داخلي ؟
هل يمكن لآلية النجاح أن تبيحك شاباً؟
هل تعمل آلية الفشل على تسريع "عملية الشيخوخة" ؟
بصراحة، ليس لدى علم الطب أي إجابة نهائية على هذه الأسئلة. لكن ليس من الممكن فحسب ، بل أعتقد أنه من العملي، استخلاص استنتاجات وتداعيات معينة مما هو معروف بالفعل . أود في هذا الفصل أن أخبركم ببعض الأشياء التي أوّمن بها والتي كانت ذات قيمة عملية

لي -

ذات يوم قال ويليام جيمس إن الجميع، بما في ذلك العلماء ، يطورون "معتقداتهم المفرطة" فيما يتعلق بالحقائق المعروفة، والتي لا تبررها الحقائق نفسها. ومن الناحية العملية ، فإن هذه "المعتقدات الزائدة" ليست مسموحة فحسب ، بل ضرورية. إن افتراضنا لهدف مستقبلي ، والذي لا نستطيع رؤيته أحياناً ، هو ما يملئ أفعالنا الحالية و "سلوكنا العملي".

كان على كولومبوس أن يفترض أن هناك كتلة كبيرة من الأرض تقع في الجناح الغربي قبل أن يتمكن من اكتشافها. وإلا لما أبحر في علي -أو لما أبحر لما عرف هل يتجه جنوباً أم شرقاً أم شمالاً أم غرباً.

البحث العلمي ممكن فقط بسبب الإيمان بالافتراضات. التجارب البحثية ليست عشوائية أو بلا هدف، ولكنها موجهة وموجهة نحو الهدف . يجب على العالم أولاً أن يضع حقيقة افتراضية، وهي فرضية لا تعتمد على الحقيقة بل عليها

قبل أن يتمكن من معرفة التجارب التي يجب إجراؤها أو أين يبحث عن الحقائق التي قد تثبت أو تدحض حقيقته الافتراضية.

في هذا الفصل الأخير، أريد أن أشارككم بعضًا من معتقداتي وفرضياتي وفلسفتي المفرطة، ليس كطبيب، ولكن كرجل. كما قال الدكتور هانز سيللي، هناك بعض "الحقائق" التي لا يمكن للطب استخدامها، ولكن يمكن للمريض استخدامها.

قوة الحياة-سر الشفاء وسر الشباب

أعتقد أن الجسد المادي، بما في ذلك الدماغ المادي والجهاز العصبي، هو عبارة عن آلة تتكون من العديد من الآليات الأصغر، كلها هادفة، أو موجهة نحو هدف. ومع ذلك، لا أعتقد أن الإنسان آلة. أعتقد أن جوهر الإنسان هو الذي يحرك هذه الآلة؛ ما يسكن الآلة، يوجهها ويتحكم فيها، ويستخدمها كوسيلة. الإنسان نفسه ليس الآلة، كما أن الكهرباء ليست السلك الذي تندفق عليه، أو المحرك الذي تديره. أعتقد أن جوهر الإنسان هو ما يسميه الدكتور جي بي راين "الخارج عن الجسد" -حياته، أو حيويته؛ وعيه. ذكائه وشعوره بالهوية؛ ذلك الذي يسميه "أنا".

لسنوات عديدة، كان العلماء الأفراد -علماء النفس، وعلماء وظائف الأعضاء، وعلماء الأحياء -يشتهون في وجود نوع من "الطاقة" أو الحيوية العالمية التي "تدير" الآلة البشرية، وأن كمية هذه الطاقة المتاحة وطريقة استخدامها، وأوضح لماذا كان بعض الأفراد أكثر مقاومة للأمراض من غيرهم؛ ولماذا يتقدم بعض الأفراد في السن بشكل أسرع من غيرهم؟ ولماذا يعيش بعض الأفراد الأقوياء لفترة أطول من غيرهم.

وكان من الواضح أيضًا أن مصدر هذه الطاقة الأساسية، أيًا كان نوعها، كان شيئًا آخر غير "الطاقة السطحية" التي نحصل عليها من الطعام الذي نأكله. لا تفسر طاقة السعرات الحرارية سبب قدرة الفرد على التعافي بسرعة من عملية خطيرة، أو تحمل مواقف التوتر المستمرة لفترة طويلة، أو العيش خارج حياة شخص آخر. نحن نتحدث عن هؤلاء الأشخاص باعتبارهم يمتلكون "دستورًا قويًا".

منذ بضع سنوات مضت، كتب الدكتور ج. أ. هادفيلد، "صحيح أننا

قم بتخزين كمية معينة من الطاقة المستمدة من الناحية الفسيولوجية من تغذية الطعام والهواء . . . لكن العديد من أعظم علماء النفس، وعلى وجه الخصوص، علماء النفس الإكلينيكيين الذين يتعاملون مع الأمراض الفعلية للرجال، يميلون إلى الرأي القائل بأن مصدر القوة يجب أن يُنظر إليه على أنه دافع يعمل من خلاننا، وليس من صنعنا . ما تسميه جانب "الطاقة العقلية" هي القوة التي تنحسر في الوهن العصبي وتتدفق في الرجل السليم . يتحدث يونج عن الرغبة الجنسية أو الرغبة كقوة تتدفق في حياتنا ، تارة كدافع نحو التغذية ، وتارة كغريزة جنسية ؛ هناك أيضًا الحماس الحيوي لبيرجسون. تشير هذه الآراء إلى أننا لسنا مجرد أوعية، بل قنوات للطاقة.

الحياة والقوة ليستا متضمنتين فينا كثيرًا ، بل تسري فينا. قوة الإنسان لا تقاس بالمياه الراكدة في البئر، بل بالإمداد اللامتناهي من سحب السماء . .

. . وسواء أردنا أن ننظر إلى هذا الدافع كطاقة كونية ، أو كقوة حياة، أو ما قد تكون علاقته بالوجود الإلهي في الطبيعة، فهذا أمر متروك للباحثين الآخرين .

(ج. أ . هادفيلد، سيكولوجية السلطة، نيويورك، شركة ماكميلان)

العلم يكتشف قوة الحياة

واليوم ، تم إثبات "قوة الحياة" هذه كحقيقة علمية على يد الدكتور هانز سيلبي من جامعة مونتريال. منذ عام 1936 قام الدكتور سيلبي بدراسة مشاكل التوتر . سريريًا، وفي العديد من التجارب والدراسات المعملية ، أثبت الدكتور سيلبي وجود قوة حياة أساسية يسميها "طاقة التكيف". طوال حياتنا، من المهد إلى اللحد، نحن مدعوون يوميًا إلى "التكيف" مع المواقف العصبية . وحتى عملية العيش نفسها تشكل إجهادًا، أو تكيفًا مستمرًا . وجد الدكتور سيلبي أن جسم الإنسان يحتوي على آليات دفاعية مختلفة (متلازمات التكيف المحلية أو (LAS) التي تدافع ضد ضغوط معينة ، وآلية دفاع عامة (متلازمة التكيف العامة أو (GAS) التي تدافع ضد الضغوط غير المحددة . يشمل "الإجهاد" أي شيء يتطلب التكيف أو التعديل، مثل الحالات المتطرفة

الحرارة أو البرودة، غزو جراثيم الأمراض ، التوتر العاطفي، "تأكل الحياة" أو ما يسمى "عملية الشيخوخة".

يقول الدكتور سيلبي : «إن مصطلح طاقة التكيف تم صياغته لتلك التي يتم استهلاكها أثناء العمل التكيفي المستمر ، للإشارة إلى أنها شيء مختلف عن الطاقة الحرارية التي نتلقاها من الطعام، لكن هذا مجرد اسم ، وما زلنا لا نملك مفهومًا دقيقًا لماهية هذه الطاقة . يبدو أن إجراء المزيد من الأبحاث على هذا المنوال يحمل وعدًا كبيرًا ، حيث يبدو أننا هنا نتطرق إلى أساسيات الشيخوخة".

(هانز سيلبي، ضغوط الحياة، نيويورك ، شركة ماكجرو هيل للكتاب ، (1956.)

كتب الدكتور سيلبي اثني عشر كتابًا ومئات المقالات التي تشرح دراساته السريرية و"مفهوم الإجهاد" الخاص بالصحة والمرض . سيكون من الإضرار به أن أحاول إثبات قضيته هنا . _ _ _ _ ويكفي أن نقول إن النتائج التي توصل إليها معترف بها من قبل خبراء الطب في جميع أنحاء العالم . وإذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن العمل الذي أدى إلى النتائج التي توصل إليها ، أقترح عليك قراءة كتاب الدكتور سيلبي المكتوب للناس العاديين، "ضغوط الحياة".

بالنسبة لي ، الشيء المهم حقًا الذي أثبتته الدكتور سيلبي هو أن الجسم نفسه مجهز للحفاظ على صحته ؛ لعلاج نفسه من المرض، والبقاء شابًا من خلال التغلب بنجاح على تلك العوامل التي تؤدي إلى ما نسميه "الشيخوخة" . فهو لم يثبت أن الجسم قادر على شفاء نفسه فحسب ، بل أثبت في التحليل النهائي أن هذا هو النوع الوحيد من "الشفاء" الموجود . تعمل الأدوية والجراحة والعلاجات المختلفة إلى حد كبير إما عن طريق تحفيز آلية الدفاع الخاصة بالجسم عندما تكون ناقصة، أو تخفيفها عندما تكون مفرطة . إن طاقة التكيف نفسها هي التي تتغلب في النهاية على المرض، أو تشفي الجرح أو الحرق، أو تتغلب على "الضغوطات" الأخرى .

هل هذا هو سر الشباب؟

تجلى هذه الطاقة الحيوية أو قوة الحياة أو طاقة التكيف -سمها ما شئت -في العديد من الطرق. الطاقة التي تشفي الجرح هي نفس الطاقة التي تحافظ على عمل جميع أعضاء الجسم الأخرى . عندما تكون هذه الطاقة في المستوى الأمثل ، تعمل جميع أعضائنا بشكل أفضل، ونشعر "بحالة جيدة"، وتلتئم الجروح بشكل أسرع

نحن أكثر "مقاومة" للأمراض ، ونتعافى من أي نوع من التوتر بشكل أسرع، ونشعر ونتصرف "أصغر سناً" ، وفي الواقع نحن أصغر سناً من الناحية البيولوجية. ومن ثم فمن الممكن ربط المظاهر المختلفة لقوة الحياة هذه، والتوصل إلى افتراض أن كل ما يعمل على جعل المزيد قوة الحياة هذه متاحًا لنا، وكل ما يفتح لنا تدفقًا أكبر من "مواد الحياة"؛ كل ما يساعدنا على الاستفادة منه بشكل أفضل -يساعدنا حرفيًا "في كل مكان".

قد نستنتج أن أي علاج غير محدد يساعد على شفاء الجروح بشكل أسرع، قد يجعلنا أيضًا نشعر بأننا أصغر سنًا. أي علاج غير محدد يساعدنا في التغلب على الآلام والأوجاع ، قد يؤدي، على سبيل المثال، إلى تحسين البصر. وهذا هو بالضبط الاتجاه الذي تسلكه الأبحاث الطبية الآن والذي يبدو واعدًا للغاية.

بحث العلم عن إكسبير الشباب _

إن مجال البحث الطبي الأكثر إثارة للاهتمام والأكثر واعدة اليوم هو البحث عن علاج "غير محدد" يساعد الإنسان "في كل مكان" ؛ تحصيله من أي مرض أو مساعدته على التغلب عليه ، على عكس العلاجات "المحددة" أو الموضوعية لهذا المرض أو ذلك المرض. وقد تم بالفعل تحقيق تقدم ملحوظ في هذا المجال. يعد ACfH والكورتيزون من الأمثلة على العلاجات غير المحددة . فهي لا تفيد حالة مرضية واحدة أو حالتين فقط، بل مجموعة كاملة من الأمراض من خلال العمل من خلال آلية الدفاع العامة للجسم .

اكتسب بوجوموليتس شهرة عالمية في أواخر الأربعينيات من القرن العشرين من خلال "مصل الشباب" المصنوع من الطحال ونخاع العظام ، والذي أشاد به كتاب المجلات (ولكن ليس بوجوموليتس نفسه) على نطاق واسع باعتباره "علاجًا شاملاً" لجميع الأمراض. يشتهر الدكتور بول نيهانز من سويسرا حاليًا بـ "العلاج الخلوي" (TC) لجميع الأمراض، بما في ذلك الأمراض التنكسية المرتبطة عادةً بـ "الشيخوخة". استخدم نيهانز كلمة c2 على البابا بيوس الثاني عشر، والمستشار كونراد أديناور من ألمانيا الغربية، والعديد من المشاهير الآخرين. ويستخدم الآن حوالي 500 طبيب في أوروبا التصوير المقطعي المحوسب في علاج جميع أنواع الأمراض. العلاج في حد ذاته بسيط إلى حد ما. يتم الحصول على الأنسجة الحيوانية الجنينية طازجة من المسلخ . هؤلاء "الجدد" و "الشباب"

ثم يتم تحويل الخلايا إلى مستخلص الأنسجة وحقنها في المريض. في حالة وجود خلل في الكبد، يتم استخدام خلايا الكبد الحيوانية الجينية؛ إذا كانت الكلى مريضة، يتم استخدام أنسجة الكلى، وما إلى ذلك. وعلى الرغم من أنه لا أحد يعرف السبب الدقيق لذلك، فلا شك أنه قد تم التوصل إلى بعض العلاجات المذهلة. النظرية هي أن هذه الخلايا "الشابة" تجلب بطريقة ما حياة جديدة إلى العضو البشري المريض.

هل RES هو مفتاح "الشيخوخة" ومقاومة الأمراض؟

"إيماني المفرط" بشأن التصوير المقطعي هو أنه يجلب التحسن والحيوية الجديدة لسبب آخر تمامًا. دراسات البروفيسور هنري ر. سيمز، من كلية الأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا؛ والدكتور جون هيلر من معهد نيو إنجلاند للأبحاث الطبية في ريدجفيلد بولاية كونيتيكت؛ الدكتور ساندورد 0. يقترح بايرز من مستشفى ماونت زيون في سان فرانسيسكو، وباحثون آخرون يعملون بشكل مستقل، بقوة أن المفتاح الحقيقي لطول العمر ومقاومة الأمراض يكمن في عمل الخلايا التي تشكل خلايا الجسم. النسيج الضام"، المعروف باسم الجهاز الشبكي البطاني، أو RES. يوجد RES في كل جزء من الجسم، في الجلد والأعضاء والعظام. يصف الدكتور سيلبي النسيج الضام بأنه "الأسمنت" الذي يجمع خلايا الجسم معًا ويربط خلايا الجسم المختلفة ببعضها البعض. تقوم RES أيضًا بعدد من الوظائف المهمة. pther يعمل بمثابة بطانة واقية أو درع. إنه يغلف ويشل ويدمر الأجانب في vaders.

كتب ويليام ل. لورانس في صحيفة نيويورك تايمز: "إن هذه المعرفة بالدور الوقائي لمصادر الطاقة المتجددة قد فتحت خطأ جديدًا من الأبحاث التي يمكن أن تؤدي إلى واحدة من أكثر التطورات ثورية في الطب. والهدف هو توفير منتجات اصطناعية". تحفيز نشاط خلايا RES بالطرق الكيميائية والمناعية، فبدلاً من مكافحة المرض بشكل فردي، فإن التحفيز الكيميائي لنظام المقاومة الطبيعية في الجسم من شأنه أن يوفر دفاعًا بيولوجيًا ضد الأمراض بشكل عام، المعدية وغير المعدية. مشتمل

لهراض التنكسية التي تصيب الفئات العمرية الأكبر سنا والتي تتزايد بشكل كبير إن لهذا النهج سيكون في الواقع بمثابة فحص ضد عملية الشيخوخة نفسها، مما يبقي الفرد في مستوى عمري أصغر من خلال التحقق من معدل فقدان مقاومته العامة .

يتحكم RES في النمو والعوامل المضادة للنمو

وقد وجد الدكتور كيرت ستيم من كلية الطب في شيكاغو أن خلايا RES لها أيضًا تأثير تحكم على النمو وآليات مكافحة النمو داخل الجسم.

يبدو أن RES في الوقت الحاضر هو أفضل رهان باعتباره ينبوع الشباب المدمج في الجسم . عندما تعمل مصادر الطاقة المتجددة بشكل صحيح، يبدو أن المزيد من "عناصر الحياة" أو طاقة التكيف متاحة .

يتم تنشيط RES عند التهديدات والإصابات وما إلى ذلك. وقد وجد أنه أكثر نشاطًا ، على سبيل المثال، أثناء العدوى، عندما يحتاج الجسم إلى دفاع إضافي . وكما أشار الدكتور سيلبي ، فإن آلية الدفاع العامة للجسم تتعرض في بعض الأحيان إلى "صدمة" بسبب زيادة النشاط بسبب الإجهاد العام (العدوى، الصدمة الكهربائية، صدمة الأنسولين ، تجربة مروعة ، وما إلى ذلك).

إن اعتقادي المفرط هو أن هذه هي الآلية التي يعمل من خلالها "العلاج الخلوي" للدكتور نيهانس . ليس لأن خلايا الكبد "الجديدة" تنشط الكبد لينمو شابًا، ولكن لأن إدخال بروتين غريب إلى النظام "يصدّم" RES في النشاط. من المعروف منذ فترة طويلة أن الجسم يتفاعل بعنف إلى حد ما، وفي كثير من الأحيان يؤدي إلى الوفاة ، نتيجة لحقن البروتينات الأجنبية . لا يبدو أن "الخلايا الشابة" التي اقترحها دكتور نيهانس تمتلك هذا التأثير، ربما لأنها صغيرة السن وربما لأن المستخلص مخفف. ومع ذلك ، أعتقد أن أي بروتين أجنبي خفيف غير ضار من شأنه أن يحفز RES إلى النشاط، تمامًا كما هو الحال مع إن حقن جراثيم الجدري الصغيرة غير الضارة سوف يحفز الجسم على إنتاج أجسام مضادة ضد الجدري الخبيث .

ولعل ادعاءات الدكتور آسيان في بوخارست أن حقن أحد أشكال النوفوكاينين H3- الذي يبدو أنه يجعل كبار السن يشعرون بالشباب، قد يكون بسبب وجود مادة كيميائية في تحلل H3 في الجسم والتي تحفز . RES

صنع علاج غير محدد لشفاء الجروح المرضى يشعرون بأنهم أصغر سنا

يتم استخدام المراهم والمرهم والمضادات الحيوية وما إلى ذلك كعلاج محدد للجروح . في عام 1948، بدأت تجربة علاج غير محدد على شكل مصل كنت أمل أن يسرع من شفاء الجروح الجراحية. تم نشر نتائج هذه التجارب في مجلة علم المناعة، المجلد.

60، رقم 3، نوفمبر 1948 إذا كنت مهتمًا بالتفاصيل الفنية. ("دراسات في النمو الخلوي. تأثير مصل الأنسجة المضاد للتحبيب على التئام الجروح في الفئران،" بقلم ماكسويل مالتز).

وكانت الفرضية التي أدت إلى هذه التجارب هي كما يلي : إذا قمت بقطع إصبعك ، فإن آليتين مختلفتين داخل الجسم تعملان على شفاء الجرح . تعمل إحدى الآليات من خلال RES ، والتي تسمى "عامل التحبيب" ، على تحفيز نمو خلايا جديدة تمامًا لتكوين أنسجة جديدة ، والتي نسميها النسيج الندبي . الخلايا التي تم إنشاؤها على هذا النحو هي "شابة" بيولوجيًا. تعمل آلية أخرى، تعمل أيضًا من خلال RES، كعامل تحكم أو "مضاد للتحبيب" . إنها آلية مضادة للنمو وتمنع إنتاج خلايا جديدة . وإلا فإن النسيج الندبي سيستمر في النمو حتى يصبح إصبعك بطول ساقك .

تعمل هاتان الآليتان معًا في وقت واحد لتحقيق القدر المناسب من النمو الجديد . يعمل أحدهما كنوع من ردود الفعل السلبية أو الحاكم على الآخر. إذا كان هناك، في الوقت الحالي، فائض في "عامل النمو"، فإن هذا الفائض يحفز العامل "المضاد للنمو" . من ناحية أخرى ، فإن الزيادة الطفيفة في العامل المضاد للنمو يجب أن تكون بمثابة ردود فعل سلبية لتنشيط عامل النمو ، مثلما يحافظ منظم الحرارة في منزلك على درجة الحرارة المناسبة . تعمل الحرارة الزائدة على تشغيل الفرن لجلب المزيد من الحرارة، وتعمل الحرارة الزائدة على إيقاف تشغيل الفرن لخفض درجة الحرارة.

يكون هذا النوع من التحكم ذهابًا وإيابًا نشطًا أثناء استمرار عملية الشفاء ، ولكنه يتوقف عند اكتمال مهمة الشفاء . بعض السيطرة الشاملة تعطي اليد العليا لمضادات النمو ويتوقف تكوين الأنسجة الندبية تمامًا .

وبالتالي، يجب أن يكون هناك المزيد من "الأشياء" المضادة للتحبب الموجودة في المراحل النهائية من الشفاء - في القشرة التي أكملت نموها بالفعل.

مصل مضاد للنمو يجعل الجروح تلتئم بشكل أسرع

تم صنع مصل الأنسجة المضادة للتحبب من قصاصات الأنسجة الحبيبية المتكونة حديثاً والمكتملة النمو لجرح شفاء، والتي، بعد تعليقها في المحلول، تم حقنها في الأرناب، لتحفيزها على التفاعل ضد هذا النسيج الحبيبي. من الناحية النظرية، هذا المصل الذي يحتوي على وفرة من عامل مضاد التحبيب يجب أن يحفز عامل التحبيب في جرح جديد ويؤدي إلى نمو أسرع للأنسجة الندبية، مما يؤدي إلى استخدام نفس المبدأ الذي يمكنك استخدامه في فرنك، وهو: عن طريق خفض درجة الحرارة حول منظم الحرارة. وهذا بالضبط ما حدث.

بشكل عام، أظهرت هذه التجارب أن الجروح التي لحقت بفئران المختبر كانت تتطلب في المتوسط حوالي ثمانية أيام للشفاء التام عندما لم يتم إعطاء مصل. وتطلب الأمر حوالي خمسة أيام في مجموعة أخرى من الفئران التي تلقت حقنة من مصل الأنسجة المضاد للتحبب (AGTS). تم حقن المصل في الفأر في أبعد نقطة عن الجرح، مما أدى إلى تسريع عملية الشفاء بنسبة 40% تقريباً. كما كان متوقعاً، كان لـ "الجرعات الزائدة" من AGTS تأثير معاكس وأدى إلى تأخير وقت الشفاء.

وكانت هذه النتائج مشجعة وأدت إلى مزيد من التحسين للمصل للاستخدام البشري. في الوقت الذي بدأت فيه استخدام هذا المصل على المرضى من البشر، لم يكن لدي أي أمل آخر سوى أنه قد يسرع من شفاء الجروح الجراحية.

هناك الملايين من النساء في الفئة العمرية المتوسطة اللاتي شغلن وظائف لمدة عشرين عاماً أو أكثر، وواجهن فجأة منافسة الشباب على الرغم من خبرتهن وكفاءتهن. لقد أتى الكثير منهم للحصول على مساعدة جراحية لإزالة علامات التقدم في السن من جفونهم ووجههم لجعلهم يبدو أصغر سناً ويحتفظون بوظائفهم لمدة عشر سنوات أخرى. ويعني البقاء الاقتصادي والنفسي والاجتماعي. وبطبيعة الحال، في هذه الفئة العمرية، لا يتعافى البعض مثل الآخرين، وقد تلقى هؤلاء المعالجون البطنيون مصل AGTS الخاص بي.

لكن ما لم أتوقعه هو عدد المرضى الذين تلقوا المصل وعادوا بعد عدة أشهر ليبلغوا أنهم شعروا بأنهم أصغر سناً، وكان لديهم المزيد من الحيوية والطاقة ، وأن بعض آلامهم وأوجاعهم قد اختفت. في بعض هؤلاء المرضى كان التغيير في المظهر الجسدي مذهلاً للغاية . كان هناك بريق في العين لم يكن موجوداً قبل بضعة أشهر ؛ بدا ملمس الجلد أكثر نعومة. لقد وقفوا بشكل أكثر استقامة، وساروا بخطوة أكثر ثقة.

كطبيب ، لا أستخلص أي استنتاجات من هذا. يجب إثبات "الحقائق" الطبية بأكثر من مجرد مشاعر المريض الشخصية ، أو الملاحظة العرضية لطبيبه . لإثبات أي شيء، يجب إجراء العديد من التجارب تحت ظروف المراقبة والملاحظة العلمية . ومع ذلك ، باعتباري شخصاً عادياً ، أعتقد أن هذه التجارب تميل إلى تأكيد اعتقادي بأن أي عامل (عاطفي، عقلي، روحي، دوائي) يحفز قوة الحياة بداخلنا له تأثير مفيد، ليس محلياً فقط ، ولكن بشكل عام.

وباعتباري شخصاً عادياً ، أعتقد أيضاً أنني ربما اقتربت من تحقيق اختراق محتمل في السعي إلى حياة أطول من خلال استخدام . AGTSالنسيج الحبيبي هو نسيج متصل حديث الولادة RES -حديث الولادة -بيولوجياً، ولادة جديدة للحياة في منطقة محلية. يجب أن يحفز AGTSالمنتج من مثل هذا الكيان البيولوجي مصادر الطاقة المتجددة بطريقة طبيعية أكثر من أي مادة كيميائية.

كيف تعمل أفكارك ومواقفك وعواطفك كعلاج غير محدد

بدأت أبحث عن عوامل أخرى، أو قواسم مشتركة، قد تفسر سبب شفاء الجروح الجراحية لبعض المرضى بشكل أسرع من غيرهم . المصل "يعمل بشكل أفضل" بالنسبة لبعض الناس مقارنة بالآخرين . وكان هذا في حد ذاته مادة للتفكير، لأن النتائج التي تم الحصول عليها في الفئران كانت موحدة عملياً.

في العادة ، لا تقلق الفئران أو تشعر بالإحباط. ومع ذلك، يمكن حث الإحباط والضغط العاطفي لدى الفئران عن طريق تحريكها بحيث لا تتمتع بحرية الحركة.

الشلل يحبط أي حيوان. تجربة معملية:stn::

لقد أظهرت أنه في ظل الضغط العاطفي الناجم عن الإحباط، قد تلتئم الجروح الصغيرة جدًا بشكل أسرع، ولكن أي إصابة حقيقية تصبح أسوأ، ويصبح الشفاء مستحيلًا في بعض الأحيان. لقد ثبت أيضًا أن الغدد الكظرية تتفاعل إلى حد كبير بنفس الطريقة مع الضغط العاطفي والضغط الناتج عن تلف الأنسجة الجسدية.

كيف تؤذيك آلية الفشل

وبالتالي يمكن القول أن الإحباط والضغط العاطفي (تلك العوامل التي وصفناها سابقًا باسم "آلية الفشل") حرفيًا "يزيد الطين بلة" عندما يعاني الجسم المادي من ضرر. إذا كان الضرر الجسدي طفيفًا جدًا، فإن بعض الضغط العاطفي قد يحفز آلية الدفاع على النشاط، ولكن إذا كان هناك أي إصابة جسدية حقيقية أو فعلية، فإن الضغط العاطفي "يزيد" ويجعل الأمر أسوأ. هذه المعرفة تعطينا سببا للتوقف والتفكير. إذا كانت "الشيخوخة" ناجمة عن "استخدام" طاقة التكيف لدينا، كما يعتقد معظم الخبراء في هذا المجال، فإن انغماسنا في المكونات السلبية لـ "آلية الفشل" يمكن أن يجعلنا كبارًا في السن حرفيًا قبل ذلك. وقتنا. لقد أخبرنا الفلاسفة منذ زمن طويل، والآن يؤكد الباحثون الطبيون، أن الاستياء والكراهية يؤذياننا أكثر من الشخص الذي نوجههما ضده.

ما هو سر "المعالجين السريعين"؟

من بين مرضاي من البشر الذين لم يتلقوا المصل، كان هناك بعض الأفراد الذين استجابوا للجراحة تمامًا مثل المريض العادي الذي تلقى المصل. الاختلافات في العمر والنظام الغذائي ومعدل النبض وضغط الدم وما إلى ذلك، ببساطة لم تفسر السبب.

ومع ذلك، كانت هناك سمة واحدة يمكن التعرف عليها بسهولة والتي يشترك فيها جميع "المعالجين السريعين".

لقد كانوا "مفكرين إيجابيين" متفائلين ومبتهجين، ولم يتوقعوا فقط أن "يتحسنوا" بسرعة، ولكن كان لديهم دائمًا سبب مقنع أو يحتاجون إلى الشفاء بسرعة. لقد كان لديهم "شيء ما يتطلعون إليه" وليس فقط "شيئًا يعيشون من أجله" ولكن "شيئًا يتحسنون من أجله".

"يجب أن أعود إلى العمل"، "يجب أن أخرج من هنا

"حتى أتمكن من تحقيق هدفي"، كانت التعبيرات الشائعة.

باختصار ، لقد جسدوا تلك الخصائص والمواقف التي وصفتها سابقًا بـ "آلية النجاح".

أنا لست وحدي في هذه الملاحظات . يقول الدكتور كلارنس ويليام ليب: "لقد علمتني التجربة أن أعتبر التشاؤم أحد الأعراض الرئيسية للتجرب المبكر . وعادة ما يأتي مع أول أعراض بسيطة للتدهور الجسدي". (وليام كلارنس ليب، (Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall, Inc.)، Outwitting Your Years، ويضيف الدكتور ليب: "لقد تم إجراء اختبارات لتأثير اضطرابات الشخصية على فترة النقاهة: أظهر أحد المستشفيات أن متوسط مدة الاستشفاء قد زادت بنسبة أربعين في المائة من هذا السبب."

ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ أن الرقم 40 في المائة يكاد يكون متطابقًا مع نتائج تجربتي مع AGTS .

هل يمكن أن يكون التفاؤل المستحث، والثقة، والإيمان، والبهجة، والركود العاطفي قد يعمل تمامًا مثل AGTS في تسريع الشفاء وفي إبقائنا أصغر سنًا؟ هل آلية النجاح لدينا هي نوع من مصال الشباب المدمج الذي يمكننا استخدامه لمزيد من الحياة والمزيد من الطاقة؟

الأفكار تجلب تغييرات عضوية ووظيفية

نحن نعرف هذا كثيرًا: يمكن للمواقف العقلية أن تؤثر على آليات شفاء الجسم . لقد كانت الأدوية الوهمية، أو "أقراص السكر" (كبسولات تحتوي على مكونات خاملة)، بمثابة لغز طبي منذ فترة طويلة. ولا تحتوي على أي دواء من أي نوع يمكن أن يؤدي إلى الشفاء. ومع ذلك، عندما يتم إعطاء الدواء الوهمي لمجموعة مراقبة من أجل اختبار فعالية دواء جديد، فإن المجموعة التي تتلقى الحبوب الزائفة تظهر دائمًا بعض التحسن، وفي كثير من الأحيان بقدر ما تظهر المجموعة التي تتلقى الدواء . في الواقع، أظهر الطلاب الذين تلقوا علاجًا وهميًا تحصيلًا ضد نزلات البرد أكثر من المجموعة التي تلقت دواءً جديدًا لنزلات البرد.

في عام 1946، نشرت مجلة نيويورك الطبية تقريرًا عن مناقشة مائدة مستديرة حول الأدوية الوهمية أجراها أعضاء قسم الصيدلة والطب في كلية الطب بجامعة كورنيل . التحسن الذي أبلغ عنه المرضى في علاج الأرق، وتحسين الشهية. "إنه يجعلني أقوى.

أمعائي أفضل. أستطيع أن أمشي أبعد دون ألم في بلدي

تم تقديم الأدلة التي تثبت أن العلاج الوهمي قد نجح في بعض الحالات، "بنفس فعالية اللقاحات ضد التهاب المفاصل الروماتويدي المزمن".

خلال الحرب العالمية الأولى، قامت البحرية الملكية الكندية باختبار عقار جديد لعلاج دوار البحر. تلقت المجموعة 11 الدواء. تلقت المجموعة الثانية تلقت حبوب السكر، وعانى 13 % فقط من دوار البحر، بينما أصيب 30 % من المجموعة الثالثة، التي لم تتلق أي شيء، بالمرض.

يعتقد العديد من الأطباء الآن أن نوعًا مشابهًا من "العلاج الإيحائي" هو أفضل شكل من أشكال علاج التآليل. يتم طلاء التآليل باستخدام حبر الميثالين الأزرق أو الأحمر أو أي لون آخر، ويتم استخدام ضوء ملون "لعلاجها". قالت مجلة الجمعية الطبية الأمريكية: "يبدو أن حقائق العلاج الإيحائي للتآليل تشكل حجة قوية لصالح حقيقة مثل هذه العملية".

"الاقتراح" لا يفسر شيئاً

يجب ألا يتم إخبار المرضى الذين يتلقون علاجًا وهميًا، أو علاج التآليل الإيحائية، أن العلاج زائف، إذا أردنا أن يكون فعالاً. إنهم يعتقدون أنهم يتلقون دواءً مشروعًا "سيجلب لهم العلاج". إن شطب الأدوية الوهمية باعتبارها مجرد اقتراح لا يفسر شيئاً. والأكثر منطقية هو الاستنتاج القائل بأنه عند تناول "الدواء" يتم إثارة نوع من التوقع للتحسن، ويتم إنشاء صورة هدف للصحة في العقل، وتعمل آلية الإبداع من خلال آلية الشفاء الخاصة بالجسم لتحقيق الهدف . .

هل نفكر أحياناً في أنفسنا في سن الشيخوخة؟

قد نفعل شيئاً مشابهاً جداً، ولكن في الاتجاه المعاكس، عندما نتوقع دون وعي أن نتقدم في السن في سن معينة.

في المؤتمر الدولي لعلم الشيخوخة عام 1951 في سانت لويس. لويس، الدكتور رافائيل جينزبرج، من شيروكي، آيوا، أن الفكرة التقليدية، القائلة بأن الشخص من المفترض أن يكبر ويصبح عديم الفائدة في سن السبعين تقريباً، هي المسؤولة إلى حد كبير عن شيخوخة الأبناء في هذا العمر، وأن وفي مستقبل أكثر استنارة قد نعتبر السبعين بمثابة منتصف العمر.

من الملاحظات الشائعة أن بعض الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 40 و 50 عامًا يبدأون في الظهور والتصرف "كبار السن"، بينما يستمر آخرون في التصرف والظهور "كشباب 45". "من العمر يعتبرون أنفسهم" منتصف العمر"، تجاوزوا ذروة حياتهم، فوق التل، في حين أن "الشباب" في سن 45 عامًا ما زالوا يتصورون أنفسهم على أنهم هذا الجانب من منتصف العمر.

هناك طريقتان على الأقل تقترحان نفسيهما فيما يتعلق بالكيفية التي قد نفكر بها في سن الشيخوخة. عندما نتوقع أن نتقدم في السن في عمر معين، قد نشكل دون وعي صورة هدف سلبية لكي تحقق آيتنا الإبداعية. أو، عندما نتوقع "الشيخوخة" ونخشى ظهورها، قد نقوم عن غير قصد بتلك الأشياء الضرورية لتحقيقها. نبدأ في التناقص التدريجي في النشاط البدني والعقلي. من خلال الاستغناء عن جميع الأنشطة البدنية القوية، فإننا نميل إلى فقدان بعض مرونة مفاصلنا. يؤدي عدم ممارسة التمارين الرياضية إلى انقباض الشعيرات الدموية لدينا وتختفي تقريبًا، كما ينخفض بشكل كبير تدفق الدم الواهب للحياة عبر أوسجتنا. يعد التمرين القوي ضروريًا لتوسيع الشعيرات الدموية التي تغذي جميع أنسجة الجسم وإزالة الفضلات. قام الدكتور سيلبي بزراعة الخلايا الحيوانية داخل جسم حيوان حي عن طريق زرع أنبوب مجوف. لسبب غير معروف، تتشكل خلايا جديدة و"شابة" بيولوجيًا داخل هذا الأنبوب. ولكنها تموت دون قصد خلال شهر.

ومع ذلك، إذا تم غسل السائل الموجود في الأنبوب يوميًا، وإزالة الفضلات، فإن الخلايا تعيش إلى أجل غير مسمى. إنهم يظلون إلى الأبد "شبابًا" ولا "يكبرون" ولا "يموتون". ويشير الدكتور سيلبي إلى أن هذه قد تكون آلية الشيخوخة، وإذا كان الأمر كذلك، فيمكن تأجيل "الشيخوخة" عن طريق إبطاء معدل إنتاج النفايات، أو من خلال مساعدة النظام على التخلص من النفايات. في جسم الإنسان، الشعيرات الدموية هي القنوات التي يتم من خلالها إزالة النفايات. لقد ثبت بالتأكيد أن عدم ممارسة الرياضة وقلة النشاط "يجففان" الشعيرات الدموية حرفيًا.

النشاط يعني الحياة

عندما نقرر الحد من الأنشطة العقلية والاجتماعية، فإننا نفسد أنفسنا. نصيح "مستقرين" في طرقتنا، ونشعر بالملل، ونتخلى عن "توقعاتنا العظيمة".

ليس لدي أدنى شك في أنه يمكنك أن تأخذ رجلاً يتمتع بصحة جيدة يبلغ من العمر 30 عامًا، وفي غضون خمس سنوات تجعله "رجلاً عجوزاً" إذا تمكنت بطريقة ما من إقناعه بأنه أصبح الآن "كبيراً في السن"، وأن كل الأنشطة البدنية خطيرة، وأن النشاط العقلي كان عديم الجدوى. إذا تمكنت من حثه على الجلوس على كرسي هزاز طوال اليوم، والتخلي عن كل أحلامه في المستقبل، والتخلي عن كل الاهتمام بالأفكار الجديدة، ويعتبر نفسه "مغسولاً" و "عديم القيمة" وغير مهم وغير منتج. ، أنا متأكد من أنه يمكنك إنشاء رجل عجوز بشكل تجريبي.

أشار الدكتور جون شندلر في كتابه الشهير "كيف تعيش 365 يوماً في السنة (Clifis, NJ) (Prentice-Hall, Inc., Englewood)" إلى ما يعتقد أنها ستة احتياجات أساسية لدى كل إنسان:

1. الحاجة إلى الحب .
2. الحاجة إلى الأمان .
3. الحاجة إلى التعبير الإبداعي .
4. الحاجة إلى الاعتراف .
5. الحاجة إلى تجارب جديدة .
6. الحاجة إلى احترام الذات .

إلحاحاً إلى اللتطلع إلى الأعضاء المسجلين بسهولة وترقب . الحاجة إلى مزيد من الحياة -

نتطلع إلى الأمام والعيش

وهذا يقودني إلى معتقداتي المفرطة الأخرى.

أعتقد أن الحياة نفسها قابلة للتكيف ؛ أن الحياة ليست مجرد غاية في حد ذاتها، بل هي وسيلة لتحقيق غاية. الحياة هي إحدى "الوسائل" التي نتشرف باستخدامها ، بطرق مختلفة لتحقيق أهداف مهمة . يمكننا أن نرى هذا المبدأ يعمل في جميع أشكال الحياة ، من الأميبا إلى الإنسان. الدب القطبي، على سبيل المثال، يحتاج إلى معطف فرو سميك حتى يتمكن من البقاء على قيد الحياة في بيئة باردة. إنه يحتاج إلى تلوين وقائي لمطاردة اللعبة والاختباء من الأعداء.

تعمل قوة الحياة "كوسيلة" لتحقيق هذه الغايات، وتزود الدب القطبي بمعطف الفرو الأبيض الخاص به . إن تكييفات الحياة هذه للتعامل مع المشكلات في البيئة تكاد تكون لا حصر لها، و

فلا فائدة من الاستمرار في تعدادهم . أريد فقط أن أشير إلى مبدأ من أجل استخلاص النتيجة.

إذا كانت الحياة تتكيف مع العديد من الأشكال المتنوعة لتكون بمثابة وسيلة لتحقيق غاية، أليس من المعقول أن نفترض أننا إذا وضعنا أنفسنا في موقف الهدف الذي نحتاج فيه إلى المزيد من الحياة ، فإننا سنتلقى المزيد من الحياة؟

إذا فكرنا في الإنسان باعتباره باحثًا عن هدف، فيمكننا أن نفكر في طاقة التكيف أو قوة الحياة باعتبارها الوقود الدافع أو الطاقة التي تدفعه للأمام نحو هدفه . السيارة المخزنة لا تحتاج إلى البنزين في الخزان. والباحث عن الهدف الذي ليس لديه أهداف لا يحتاج حقًا إلى الكثير من قوة الحياة .

أعتقد أننا نحدد هذه الحاجة من خلال التطلع إلى المستقبل بفرح وترقب ، عندما نتوقع الاستمتاع بالغد، وقبل كل شيء، عندما يكون لدينا شيء مهم (بالنسبة لنا) لنفعله ومكان نذهب إليه.

خلق حاجة لمزيد من الحياة

الإبداع هو بالتأكيد إحدى خصائص قوة الحياة. وجوهر الإبداع هو التطلع نحو الهدف. يحتاج المبدعون إلى المزيد من قوة الحياة . ويبدو أن الجداول الاكتوارية تؤكد حصولهم على ذلك. كمجموعة ، العمال المبدعون -العلماء الباحثون، والمخترعون، والرسميون، والكتاب، والفلاسفة لا يعيشون حياة أطول فحسب، بل يظلون منتجين لفترة أطول من العمال غير المبدعين . (رسم مايكل أنجلو بعضًا من أفضل لوحاته عندما تجاوز الثمانين؛ كتب جوته فاوست عندما تجاوز الثمانين؛ كان إديسون لا يزال يخترع وهو في التسعين؛ بيكاسو، بعد 75 عامًا، يهيمن على عالم الفن اليوم؛ رايت في التسعين كان لا يزال يعتبر المهندس المعماري الأكثر إبداعًا ؛ شو كان لا تزال تكتب المسرحيات في سن التسعين، وبدأت الجدة موسى الرسم في سن 79 عامًا، وما إلى ذلك، وما إلى ذلك.)

ولهذا السبب أقول لمرضاي أن "يشعروا بالحنين للمستقبل "بدلاً من الماضي ، إذا كانوا يريدون أن يظلوا منتجين وحيويين . قم بتطوير الحماس للحياة، وخلق الحاجة لمزيد من الحياة، وسوف تتلقى المزيد من الحياة.

هل سبق لك أن تساءلت لماذا يتمكن العديد من الممثلين والممثلات من الظهور بمظهر أصغر بكثير من أعمارهم، ويقدمون مظهرًا شبابيًا في سن الخمسين وما بعدها؟ لا يمكن أن يكون ذلك

هؤلاء الأشخاص لديهم حاجة إلى الظهور بمظهر شبابي ، وأنهم يهتمون بالحفاظ على مظهرهم ، وببساطة لا يتخلون عن هدف البقاء شبابًا، كما يفعل معظمنا عندما نصل إلى السنوات المتوسطة؟

يقول الدكتور أرنولد أ. هاتشنيكر: "إننا نتقدم في السن، ليس بالسنوات، بل بالأحداث وردود أفعالنا العاطفية تجاهها". «لاحظ عالم وظائف الأعضاء روبنر أن النساء الفلاحات اللاتي يعملن كعمالة رخيصة في الحقول في بعض أنحاء العالم يتعرضن للذبول المبكر للوجه ، لكنهن لا يعانين من فقدان القوة البدنية والقدرة على التحمل. هنا مثال على التخصص في الشيخوخة. يمكننا أن نستنتج أن هؤلاء النساء قد تخلين عن دورهن التنافسي كنساء. لقد استسلموا لحياة النحلة العاملة ، التي لا تحتاج إلى جمال الوجه بل إلى الكفاءة البدنية فقط . _

يلق Hutschnecker أيضًا على كيفية شيخوخة بعض النساء، دون البعض الآخر، بسبب الترميل. إذا شعرت الأرملة أن حياتها قد انتهت وأنه ليس لديها ما تعيش من أجله، فإن موقفها يعطي "دليلًا خارجيًا -في ذبولها التدريجي، وشيب شعرها ...

. . . امرأة أخرى ، أكبر سنًا بالفعل، تبدأ في الازدهار. فقد تدخل في المنافسة على زوج جديد، أو قد تشرع في مهنة في مجال الأعمال التجارية، أو قد لا تفعل أكثر من الانشغال باهتمام ربما لم يكن لديها وقت فراغ لها حتى الآن. " (المرجع نفسه) .

الإيمان والشجاعة والاهتمام والتفاؤل والتطلع إلى الأمام، يجلب لنا حياة جديدة والمزيد من الحياة. إن العبث والتشاؤم والإحباط والعيش في الماضي ليست فقط من سمات "الشيخوخة"؛ يساهمون فيه .

تقاعد من الوظيفة ، لكن لا تتقاعد أبدًا من الحياة

كثير من الرجال ينزلون بسرعة إلى أسفل التل بعد التقاعد. يشعرون أن حياتهم الإنتاجية النشطة قد اكتملت وأن عملهم قد تم إنجازه. ليس لديهم ما يتطلعون إليه؛ يشعرون بالملل، وعدم النشاط، وغالباً ما يعانون من فقدان احترام الذات لأنهم يشعرون بأنهم مستبعدون من الأشياء؛ لم تعد مهمة بعد الآن. يطورون الذات.

صورة لشماعة عديمة الفائدة وعديمة القيمة و "مهترئة" . ويموت عدد كبير منهم في غضون عام أو نحو ذلك بعد التقاعد.

ليس التقاعد من الوظيفة هو الذي يقتل هؤلاء الرجال، بل التقاعد من الحياة. إنه الشعور بعدم الجدوى، بالانجراف ؛ تثبيط احترام الذات والشجاعة والثقة بالنفس، وهو ما تساعد مواقفنا الحالية في المجتمع على تشجيعه. وعلينا أن نعرف أن هذه مفاهيم عفا عليها الزمن وغير علمية. منذ حوالي خمسين عاماً كان علماء النفس يعتقدون أن القوة العقلية للإنسان تصل إلى ذروتها في عمر 25 عاماً ، ثم تبدأ في التراجع التدريجي. تظهر أحدث النتائج أن الرجل يصل إلى ذروته العقلية في سن 35 عاماً تقريباً ويحافظ على نفس المستوى حتى يتجاوز سن السبعين. ولا يزال هذا الهراء مثل "لا يمكنك تعليم كلب عجوز حيلًا جديدة" مستمرًا على الرغم من حقيقة أن العديد من الأبحاث لقد أظهرت أن القدرة على التعلم تكون جيدة في عمر 70 عاماً كما هي الحال في عمر 17 عاماً.

المفاهيم الطبية التي عفا عليها الزمن والمدحضة

كان علماء وظائف الأعضاء يعتقدون أن أي نوع من النشاط البدني يضر بالرجل فوق الأربعين. نحن الأطباء نلوم مثل أي شخص آخر لتحذير المرضى الذين تزيد أعمارهم عن 40 عاماً بضرورة "أخذ الأمور ببساطة" والتخلي عن لعبة الجولف وغيرها من أشكال التمارين الرياضية . قبل عشرين عاماً، اقترح أحد الكتاب المشهورين أنه لا ينبغي لأي رجل فوق الأربعين من العمر أن يقف أبداً عندما يستطيع الجلوس ، ولا يجلس أبداً عندما يستطيع الاستلقاء -من أجل "الحفاظ" على قوته وطاقته .

يخبرنا الآن علماء الفسيولوجيا والأطباء، بما في ذلك كبار متخصصي القلب في البلاد، أن النشاط، حتى النشاط المجهد ، ليس مسموحًا به فحسب ، بل إنه ضروري للصحة الجيدة في أي عمر. لن تكون أبداً كبيراً في السن على ممارسة الرياضة. قد تكون مريضاً جداً، أو إذا كنت غير نشط نسبياً لفترة طويلة ، فقد يكون للمجهود المضني المفاجئ تأثير قوي على التوتر ، وقد يكون ضاراً وحتى مميتاً.

لذا، إذا لم تكن معتاداً على المجهود الشاق، فاسمح لي أن أحذرك بأن "تأخذ الأمور ببساطة" و "تأخذها تدريجياً". الدكتور تي كيه كوريتون، الذي كان رائدًا في إعادة التأهيل البدني للرجال من سن 45 إلى 45 عاماً. يقترح 80 عامين على الأقل كوقت معقول لاكتساب القدرة تدريجياً على الانغماس في نشاط شاق حقًا . _

إذا تجاوزت الأربعين ، انس الوزن الذي رفعته عندما كنت في الكلية، أو مدى السرعة التي يمكنك بها الركض. ابدأ بالمشي يوميًا حول المبنى . زيادة المسافة تدريجياً إلى ميل . ثم شهرين، وربما بعد ستة أشهر، خمسة أميال. ثم بدل بين الركض والمشي. الركض أولاً نصف ميل يومياً ؛ في وقت لاحق ميل كامل. وفي وقت لاحق ، يمكنك إضافة تمارين الضغط، وثنى الركبة العميقة، وربما التدريب بأوزان معتدلة. باستخدام برنامج كهذا، أخذ الدكتور كوريتون رجالاً "ضعفاء" متهاكين تتراوح أعمارهم بين 50 و60 وحتى 70 عامًا وجعلهم يركضون خمسة أميال يوميًا في نهاية عامين أو عامين ونصف . إنهم لا يشعرون بالتحسن فحسب، بل تظهر الاختبارات الطبية تحسناً في وظائف القلب والأعضاء الحيوية الأخرى .

لماذا أؤمن بالمعجزات

وبينما أعتزف بمعتقداتي المفردة ، من الأفضل أن أصرح بذلك وأقول إنني أؤمن بالمعجزات . لا يدعي علم الطب معرفة سبب أداء الآليات المختلفة داخل الجسم على هذا النحو . نحن نعرف القليل عن الكيفية والشيء الذي يحدث . يمكننا أن نوضح ما يحدث وكيف تعمل الآليات عندما يشفى الجسم الحيوان، ولكن لا أفهم لماذا وكيف يشفى البشر. إنهم المقطوع نفسه .

أنا لا أفهم قوة قوة الحياة التي تدير آليات الشفاء ، ولا أفهم كيف يتم تطبيق هذه القوة أو ما الذي "يجعلها تعمل" . "لا أفهم الذكاء الذي خلق الآليات، ولا أفهم كيف تديرها بعض الاستخبارات الموجهة .

قال الدكتور ألكسيس كاريل، في كتابته لملاحظاته الشخصية عن الشفاء الفوري في لورد، إن التفسير الوحيد الذي يمكنه تقديمه كطبيب هو أن عمليات الشفاء الطبيعية في الجسم ، والتي تعمل عادة على مدى فترة من الزمن لتحقيق الشفاء، تم "تسريعه" بطريقة ما تحت تأثير الإيمان الشديد.

إذا كانت "المعجزات" ، كما يقول الدكتور كاريل ، تتحقق بواسطة

تسريع أو تكثيف عمليات وقوى الشفاء الطبيعية داخل الجسم، ثم أشهد "معجزة صغيرة" في كل مرة أرى جرحًا جراحيًا يشفى نفسه عن طريق نمو أنسجة جديدة. وسواء كان الأمر يتطلب دقيقتين ، أو أسبوعين، أو شهرين، فلا فرق بقدر ما أستطيع أن أرى. ما زلت أشهد بعض القوة في العمل التي لا أفهمها .

العلوم الطبية والإيمان والحياة، كلها تأتي من نفس المصدر

كان لدى دوبوا، الجراح الفرنسي الشهير، لافتة كبيرة في غرفة العمليات الخاصة به؛ "الجراح يضمد الجرح، الله يشفيه". ويمكن قول الشيء نفسه عن أي نوع من الأدوية، من المضادات الحيوية إلى قطرات السعال. ولكنني لا أستطيع أن أفهم كيف يمكن لإنسان عاقل أن يتخلى عن المساعدة الطبية لأنه يعتقد أنها تتعارض مع إيمانه . أعتقد أن المهارة الطبية والاكتشافات الطبية أصبحت ممكنة بفضل نفس الذكاء ونفس قوة الحياة التي تعمل من خلال وسائل الشفاء بالإيمان. ولهذا السبب لا أستطيع أن أرى أي تعارض محتمل بين العلوم الطبية والدين. الشفاء الطبي والشفاء الإيماني ينبعان من نفس المصدر، ويجب أن يعملًا معًا.

لا يوجد أب يرى كلبًا مسعورًا يهاجم ابنه، ويقف متفرجًا ويقول: "لا يجب أن أفعل شيئًا لأنه يجب أن أثبت إيماني". ولم يرفض مساعدة جاره الذي أحضر له هراوة أو مسدسًا. ومع ذلك، إذا قمت بتصغير حجم الكلب المجنون تريليونات المرات وأطلقت عليه اسم بكتيريا أو فيروس ، فقد يرفض نفس الأب مساعدة جاره الطبيب الذي يأتي بأداة على شكل كبسولة أو مشرط أو حقنة.

لا تضع قيودًا على الحياة

الذي يقودني إلى فكري الفراق، يخبرنا الكتاب المقدس أنه عندما كان النبي في البرية وهو جائع، أنزل الله غطاءً من السماء يحتوي على طعام. فقط بالنسبة للنبي لم يكن يبدو مثل الطعام الجيد. لقد كانت "نجسة" وتحتوي على كل أنواع "الأشياء الزاحفة". وعندئذ وبخه الله، ونصحه ألا يقول إن ما قدمه الله "نجس".

بعض الأطباء والعلماء اليوم يرفعون أنوفهم إلى _

مهما كانت صفعات الإيمان أو الدين. بعض المتدينين لديهم نفس الموقف والشك والاشمئزاز تجاه أي شيء "علمي".

الهدف الحقيقي لكل شخص ، كما قلت في البداية، هو المزيد من الحياة، المزيد من العيش. مهما كان تعريفك للسعادة ، فلن تشعر بالسعادة إلا عندما تختبر المزيد من الحياة .

المزيد من العيش يعني، من بين أشياء أخرى، المزيد من الإنجازات، وتحقيق أهداف جديدة بالاهتمام، والمزيد من الحب الذي نختبره ونمنحه ، والمزيد من الصحة والمتعة، والمزيد من السعادة لنفسك وللآخرين.

أعتقد أن هناك حياة واحدة ، ومصدرًا نهائيًا واحدًا، ولكن هذه الحياة الواحدة لديها العديد من قنوات التعبير وتتجلى في أشكال عديدة. إذا أردنا أن "نحصل على المزيد من الحياة من الحياة"، فلا ينبغي لنا أن نحد من القنوات التي قد تأتي إلينا الحياة من خلالها . وعلينا أن نقبله، سواء أتى على شكل علم أو دين أو علم نفس أو غير ذلك.

قناة أخرى مهمة هي الأشخاص الآخرين . دعونا لا نرفض المساعدة والسعادة والفرح التي قد يقدمها لنا الآخرون، أو التي يمكننا أن نقدمها لهم . دعونا لا نكون فخورين جدًا بقبول المساعدة من الآخرين، ولا قاسيين جدًا بحيث لا نقدمها . دعونا لا نقول "نجس" لمجرد أن شكل الهبة قد لا يتطابق مع تحيزاتنا أو أفكارنا حول الأهمية الذاتية.

أفضل صورة ذاتية للجميع

وأخيرًا، دعونا لا نقيّد قبولنا للحياة بمشاعرنا الخاصة بعدم الجدارة. لقد منحنا الله المغفرة وراحة البال والسعادة التي تأتي من قبول الذات.

إنها إهانة لخالقنا أن نتجاهل هذه المواهب أو نقول إن خليقتنا "نجسة" لدرجة أنه ليس مستحقًا أو مهمًا أو قادرًا . إن الصورة الذاتية الأكثر ملاءمة وواقعية على الإطلاق هي أن تتصور نفسك "مخلوقًا على صورة الله". يقول الدكتور فرانك ج. سلوتر: "لا يمكنك أن تصدق نفسك صورة الله، بعمق وإخلاص، وبقناعة كاملة، ولا تتلقى مصدرًا جديدًا للقوة والقوة".

لقد ساعدت الأفكار والتمارين الواردة في هذا الكتاب العديد من مرضاي على "الحصول على المزيد من الحياة في الحياة". وآمل ، وإيماني ، أنهم سيفعلون نفس الشيء من أجلك .

مجموعات علم التحكم الآلي النفسي

على مدى العقد الماضي، اجتمع المزيد والمزيد من الأفراد المهتمين بإثبات الذات في مجموعات لمناقشة مشاكلهم المتبادلة ومحاولة حلها من خلال الكشف عن مخاوفهم وقلقهم على أمل أن يؤدي تبادل الأفكار بين الآخرين الذين يعانون من مشاكل مماثلة إلى العمل من أجل خير الجميع.

في هذه المجموعات (عادةً ما تتبادر إلى ذهنك شركة مدمنو الكحول المجهولون وشركة Recovery, Inc.) كانت ناجحة بشكل يفوق الخيال. وتأخذ هذه المجموعات هيكل برامجها من كتاب رائع عن المشكلة، وتستمر في تطوير طرق أكثر فعالية لتحقيق أهدافها. وقد اعترف الأطباء النفسيون وعلماء النفس بهذا الاتجاه من خلال التحول بشكل متزايد إلى العلاج النفسي الجماعي، ووجدوا أن هذا الإجراء يؤدي إلى نتائج مذهلة. وفي الواقع كما جاء في كتاب الدكتور مالتز "... إن النتائج التي حققها العلاج النفسي الجماعي فاقت نتائج التحليل النفسي وفي وقت أقصر بكثير".

منذ ظهور كتاب علم التحكم الآلي النفسي للدكتور ماكسويل مالتز، دفع تأثير رسالته العديد من القراء إلى التساؤل عما إذا كانت مجموعات "علم التحكم الآلي النفسي" قد تشكلت لمناقشة الآليات النفسية الثورية للكتاب. إنهم حريصون على التعرف على التجارب الناجحة للآخرين في استخدام هذا النهج العلاجي الجديد لتحسين الذات من أجل تحقيق حياة أكثر ثراءً وإفادة.

يشعر ملفين باورز، ناشر شركة ويلشاير للكتاب، أن تشكيل مجموعات "علم التحكم الآلي النفسي" فكرة جديرة بالثناء ومن شأنها أن تقدم التشجيع للأفراد الذين لولا ذلك لكانوا معزولين في جهودهم لتنفيذ كتاب دكتور مالتز. نظريات. ويقول: "عدد قليل من كتب تحسين الذات في تاريخ النشر قد قوبلت بمثل هذا الاستقبال الحماسي بالإجماع، ومن الطبيعي أن يستمتع العديد من القراء بمناقشة الكتاب وتطبيقه على مشاكلهم اليومية".

في مثل هذه المجموعة سيكون لديك الأصدقاء والمساعدة التي تحتاجها بالقرب من هاتفك إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في تطبيق تقنيات الكتاب على مشاكلك الشخصية. لقد نجح هذا النظام في العديد من المنظمات التي تراوحت في نطاقها من المشكلات الشخصية إلى الإدمان الكبير والأمراض العقلية. تجتمع معظم المجموعات مرة واحدة في الأسبوع ويشارك جميع الأعضاء في المناقشة.

بعد تشكيل هذه المجموعة، من المأمول أن تجتمع مجموعات "علم التحكم الآلي النفسي" مرة واحدة في الأسبوع إما في المنازل الخاصة أو في أماكن أخرى مناسبة حتى يتمكن الأعضاء من التواصل في إطار غير رسمي.

لكي تصبح عضوًا في مجموعة، ما عليك سوى إرسال اسمك وعنوانك ورقم هاتفك بالإضافة إلى رسالتك المختومة إلى Powers, Wilshire Book Company, 1 2015 Sherman Road, No. Hollywood, California 9 1 605. سيتم تزويدك بالرسالة الجديدة الإعلامية للمجموعة وقائمة بكل شيء. أولئك الموجودون في منطقتك والذين قرأوا الكتاب وأعربوا أيضًا عن رغبتهم في الانضمام إلى المجموعة. تتمثل الفكرة بعد ذلك في الاتصال بهؤلاء الأشخاص أو مراسلتهم فيما يتعلق بالانضمام إلى مجموعتهم أو تشكيل نواة مجموعة جديدة مع شخص أو شخصين آخرين.

تتكون هذه المجموعات غير الربحية من أشخاص مهتمين بالديناميكيات الشخصية وتنمية الشخصية. لا توجد أي مستحقات أو رسوم مرتبطة بالانتماء أو المشاركة في المجموعة ولا توجد طلبات للحصول على أموال في أي وقت. الناشر على استعداد تام لتقديم الإرشادات والمعلومات لأولئك الذين لا يعرفون طبيعة مجموعات التحسين الذاتي الحديثة هذه.

فهرس

Abdelraharn, Caliph, 90

القدرة، 1 50-51 ،

الأشخاص غير الطبيعيين ، 11
الحوادث، 181، 124.

أكت، 229

الإجراء، 183، 170-169، 30-31

طاقة التكيف، 240، 228، 227.

الإيمان، 99

أدرا، ألفريد، 67، 46، 45، 44.

مغامرات في البقاء شائبا، 47

أغاسيز، لويس، 24-23

العدوانية، 140، 126-122، 19، 1

الشيخوخة: النشاط، 239-238

AGTS، 234 العوامل المساهمة ، 241 تتمرين، 243-242

آلية الفشل ، 235 صورة الهدف، 238-237

عملية الشيخوخة، AGTS 228(انظر مصطلح الأنسجة
المضادة للتحييب)

مدمنو الكحول، 38 مدمنو الكحول المجهولون، 80 ألكين،

ألكسندر، 33-32 المجلة الأمريكية، 75 جمعية علم النفس

الأمريكية ، 39 الجامعة الأمريكية، 29 التناظرية، 17 عالم التشريح،

18 أندرسون، بول، 52، 51 الغضب، 67 الحيوانات، 234، 16

15، عامل مضاد للتحييب، 233، 232 مصطلح الأنسجة المضاد

للتحييب ، 236، 234، 233 القلق، " 199، 160-159 يمكن لأي

شخص أن يكون رجل فكرة 75 "، أصلان، دكتور، 231

دستور أتلانتا، 139-138

"أجواء النجاح" ص212

الموقف والهدف، 99 1

أوريليوس، ماركوس، 177

آلية الإبداع التلقائي (انظر

آلية الإبداع)

آلة البحث عن الأهداف الأوتوماتيكية (انظر

آلية مؤازرة)

نظام التوجيه الآلي (انظر Cre

آلية فعلية)

الآلية التلقائية، 19، 18، في العمل، 1 20-21 والبيئة، 71، 69

آلية الفشل ، 69 صورة الهدف، 28 الخيال، 28 الطبيعة، 25

التشغيل، 59 الاسترخاء، 56 آلية النجاح ، 69 التفكير اللاواعي ،

59-60 (انظر أيضًا فاقداً للوعي)

آلية التفاعل التلقائي ، 190

باربر، ثيودور إكس، 50، 45، 30 بيتس، ويليام ، 87
بيتشيري، في، 85-84 بيتشر، هنري وارد، 146، 85
السلوك، 77-76، 1 3 0-3 المعتقدات، 67-65، 44-45
30، هنري بيرجسون ، 227 "وحش بيركشاير، ذا"، 85
لعبة غولف أفضل بدون ممارسة، 35 المرارة، 61، 1
الجسم (الإنسان): نظام القلب والأوعية الدموية ، 29
إشارة خطر، 18 البشرية، 140 كآلة ، 226

الجسم (الإنسان) (تابع):

الجهاز العصبي (انظر الجهاز العصبي) الجهاز الشبكي
البطني، 230

الجسد والعقل والروح، 98، 97، 99، 98، 99، 100، 101، 102، 103، 104، 105، 106، 107، 108، 109، 110، 111، 112، 113، 114، 115، 116، 117، 118، 119، 120، 121، 122، 123، 124، 125، 126، 127، 128، 129، 130، 131، 132، 133، 134، 135، 136، 137، 138، 139، 140، 141، 142، 143، 144، 145، 146، 147، 148، 149، 150، 151، 152، 153، 154، 155، 156، 157، 158، 159، 160، 161، 162، 163، 164، 165، 166، 167، 168، 169، 170، 171، 172، 173، 174، 175، 176، 177، 178، 179، 180، 181، 182، 183، 184، 185، 186، 187، 188، 189، 190، 191، 192، 193، 194، 195، 196، 197، 198، 199، 200، 201، 202، 203، 204، 205، 206، 207، 208، 209، 210، 211، 212، 213، 214، 215، 216، 217، 218، 219، 220، 221، 222، 223، 224، 225، 226، 227، 228، 229، 230، 231، 232، 233، 234، 235، 236، 237، 238، 239، 240، 241، 242، 243، 244، 245، 246، 247، 248، 249، 250، 251، 252، 253، 254، 255، 256، 257، 258، 259، 260، 261، 262، 263، 264، 265، 266، 267، 268، 269، 270، 271، 272، 273، 274، 275، 276، 277، 278، 279، 280، 281، 282، 283، 284، 285، 286، 287، 288، 289، 290، 291، 292، 293، 294، 295، 296، 297، 298، 299، 300، 301، 302، 303، 304، 305، 306، 307، 308، 309، 310، 311، 312، 313، 314، 315، 316، 317، 318، 319، 320، 321، 322، 323، 324، 325، 326، 327، 328، 329، 330، 331، 332، 333، 334، 335، 336، 337، 338، 339، 340، 341، 342، 343، 344، 345، 346، 347، 348، 349، 350، 351، 352، 353، 354، 355، 356، 357، 358، 359، 360، 361، 362، 363، 364، 365، 366، 367، 368، 369، 370، 371، 372، 373، 374، 375، 376، 377، 378، 379، 380، 381، 382، 383، 384، 385، 386، 387، 388، 389، 390، 391، 392، 393، 394، 395، 396، 397، 398، 399، 400، 401، 402، 403، 404، 405، 406، 407، 408، 409، 410، 411، 412، 413، 414، 415، 416، 417، 418، 419، 420، 421، 422، 423، 424، 425، 426، 427، 428، 429، 430، 431، 432، 433، 434، 435، 436، 437، 438، 439، 440، 441، 442، 443، 444، 445، 446، 447، 448، 449، 450، 451، 452، 453، 454، 455، 456، 457، 458، 459، 460، 461، 462، 463، 464، 465، 466، 467، 468، 469، 470، 471، 472، 473، 474، 475، 476، 477، 478، 479، 480، 481، 482، 483، 484، 485، 486، 487، 488، 489، 490، 491، 492، 493، 494، 495، 496، 497، 498، 499، 500، 501، 502، 503، 504، 505، 506، 507، 508، 509، 510، 511، 512، 513، 514، 515، 516، 517، 518، 519، 520، 521، 522، 523، 524، 525، 526، 527، 528، 529، 530، 531، 532، 533، 534، 535، 536، 537، 538، 539، 540، 541، 542، 543، 544، 545، 546، 547، 548، 549، 550، 551، 552، 553، 554، 555، 556، 557، 558، 559، 560، 561، 562، 563، 564، 565، 566، 567، 568، 569، 570، 571، 572، 573، 574، 575، 576، 577، 578، 579، 580، 581، 582، 583، 584، 585، 586، 587، 588، 589، 590، 591، 592، 593، 594، 595، 596، 597، 598، 599، 600، 601، 602، 603، 604، 605، 606، 607، 608، 609، 610، 611، 612، 613، 614، 615، 616، 617، 618، 619، 620، 621، 622، 623، 624، 625، 626، 627، 628، 629، 630، 631، 632، 633، 634، 635، 636، 637، 638، 639، 640، 641، 642، 643، 644، 645، 646، 647، 648، 649، 650، 651، 652، 653، 654، 655، 656، 657، 658، 659، 660، 661، 662، 663، 664، 665، 666، 667، 668، 669، 670، 671، 672، 673، 674، 675، 676، 677، 678، 679، 680، 681، 682، 683، 684، 685، 686، 687، 688، 689، 690، 691، 692، 693، 694، 695، 696، 697، 698، 699، 700، 701، 702، 703، 704، 705، 706، 707، 708، 709، 710، 711، 712، 713، 714، 715، 716، 717، 718، 719، 720، 721، 722، 723، 724، 725، 726، 727، 728، 729، 730، 731، 732، 733، 734، 735، 736، 737، 738، 739، 740، 741، 742، 743، 744، 745، 746، 747، 748، 749، 750، 751، 752، 753، 754، 755، 756، 757، 758، 759، 760، 761، 762، 763، 764، 765، 766، 767، 768، 769، 770، 771، 772، 773، 774، 775، 776، 777، 778، 779، 780، 781، 782، 783، 784، 785، 786، 787، 788، 789، 790، 791، 792، 793، 794، 795، 796، 797، 798، 799، 800، 801، 802، 803، 804، 805، 806، 807، 808، 809، 810، 811، 812، 813، 814، 815، 816، 817، 818، 819، 820، 821، 822، 823، 824، 825، 826، 827، 828، 829، 830، 831، 832، 833، 834، 835، 836، 837، 838، 839، 840، 841، 842، 843، 844، 845، 846، 847، 848، 849، 850، 851، 852، 853، 854، 855، 856، 857، 858، 859، 860، 861، 862، 863، 864، 865، 866، 867، 868، 869، 870، 871، 872، 873، 874، 875، 876، 877، 878، 879، 880، 881، 882، 883، 884، 885، 886، 887، 888، 889، 890، 891، 892، 893، 894، 895، 896، 897، 898، 899، 900، 901، 902، 903، 904، 905، 906، 907، 908، 909، 910، 911، 912، 913، 914، 915، 916، 917، 918، 919، 920، 921، 922، 923، 924، 925، 926، 927، 928، 929، 930، 931، 932، 933، 934، 935، 936، 937، 938، 939، 940، 941، 942، 943، 944، 945، 946، 947، 948، 949، 950، 951، 952، 953، 954، 955، 956، 957، 958، 959، 960، 961، 962، 963، 964، 965، 966، 967، 968، 969، 970، 971، 972، 973، 974، 975، 976، 977، 978، 979، 980، 981، 982، 983، 984، 985، 986، 987، 988، 989، 990، 991، 992، 993، 994، 995، 996، 997، 998، 999، 1000.

"المجاملات، 171 - 170

الكمبيوتر والدماغ، 17

أجهزة الكمبيوتر، 13، 21، 17

المفاهيم (انظر المعتقدات)

الرد المشروط، 176-173

النسيج الضام، 230
فتح السعادة، ال، 202، 76، 64، 63

الضمير، 165-164

الضمير، 161

الفكر الواعي، 72، 60-59

كوربيت، جيم، 192-191

كوربيت، مارغريت، 87

الكورتيزون، 229

عالمي، 1

كوي، إميل، 69، 55-54

"هل يمكن أن يتم تنويمك مغناطيسيا" 30

"العد إلى العشرة" 176-175

الشجاعة، 216، 206، 109-107

الخيال الإبداعي (انظر أدناه

خيال)

آلية الإبداع، 71، 37، 26، 1، 237-238 آلية

الفشل، 13 الشعور بالنجاح، 10، 206-207 التحرر، قواعد، 80-77

والمستقبل، 80-79 العادات، 99 تجاهل، 72 الخيال، 16

طبيعة، 12 هدف سلبي، 12 عملية، 23 تحول في الشخصية،

38 نوم، 84 هدف نجاح، 12 آلية نجاح، 13 غائبة، 205

كانر، جي. كوليكيت، 93 كايا بلانكا، خوسيه ر، 32 الحذر، 161-159

كارلايل، توماس، 11 كاريل، أليكسيس، 243 كيسي، هيو، 97

العامل المسبب، 30 العلاج الخلوي، 1، 23، 229، 230 تشامبرز، آر

إي، 109 تشابيل، 202، 90، 56، 55 مؤسسة خيرية،

109-109 تشيري، إي. كولن، 158 "الشطرنج: يسمونها لعبة

32"، المسيحية، 88 استبصار، 22 كلارك، جلين، 16 كوبس،

هنري، 85 خريطة معرفية، 189 كولومبوس، كريستوفر، 225

كومبس، آرثر ديليو، 139

الإبداع، 240، 77-74، 23

المجرمين، 88

الأزمة: التعريف، 196 آثار، 187-188 دة الإثارة، 201، 200-199

المخاوف، 204-201 موجهة نحو الهدف، 199-198 تلال الخلد،

203-202 والأعصاب، 197-196 والقوة، 99-198 ممارسة لـ،

196-189 التحول إلى فرصة إبداعية، 204-187

النقد، 155-156 قيراط (انظر العلاج الخلوي)

كوريتون، 242 TK، علم التحكم الآلي، 210، 168، 155،
1، 2، 16، 17، 37.

الأذى العاطفي:

التحصين ضد الاسترخاء ، ، 152-140 احترام الذات
، 144-143 الاعتماد على الذات 141-142
، 141-140 "إدارة الخد الآخر"، 151-152

ردود الفعل العاطفية ، 30

الوعي والانسجام العاطفي (انظر الحد من التوتر والوعي)، 129 قرارات
التنويم المقنطاطي؛ 44، 84 ديمبسي، جاك، 191 الرغبة، العميقة، قوة، 68 الخيال المدمر (انظر تحت الخيال)

البخار العاطفي ، 124

الصلابة العاطفية، 140

الفراغ، 134 - 132، 19، 1

انجرامز، 222-221، 212

البيئة: الوعي، 81 خريطة دماغية، 189

ايكتيتوس، 92

البشرة، 140

إزالة المثبطات، 171-167 إزالة المثبطات، 88 المرض، 146
إطلاق الإنزيمات (انظر الممارسة)

الهروب، 180-179

المحترم، 207

التقدير، 112-111

الأخلاق، 89

الشعر، 94-93

الحد من التوتر (انظر الحد من التوتر)، 76 مختبر علم التخاطر، 217، 222، نابل، نايت، 151، 68، 55

الإثارة، 1، 200-199

تمرين، 243-242، 8، 237-23

التجارب: سلبية، 61-60 معادة، 42-41، 20

إكليس، جون سي، 222، 212، 211، إديسون، توماس أ.، 240
84، 129، 93، 85، 75، 22، إديسون، السيدة توماس أ.، 129، 84،
جهد، 77، 74، 71، 155، الأنا، 140 (انظر أيضًا احترام الذات)

العامل خارج الحواس (انظر Psi)

تشوه الوجه، 27، 10، 8، 6-7

مشاعر الفشل ، 217، 213 (انظر أيضًا الفشل)

"الأنا المثالية"، 4 (انظر أيضًا الصورة الذاتية)

آلية الفشل، 12، 13، 118-119، 131، 235،
19، 122-124 عملية الشيخوخة، 235، 225، تطوير، 120-19

1 الفراغ، 134 - 132، 19، 1 الإحباط، 140، 120-122، 119

عدم الأمان، 126-125، 19، الوحدة، 127-126، 119 التفكير

السلبى، 135-134 الاستياء، 131-129، 19، عدم اليقين،

129-128، 19، 1

أمن الأنا، 140 تهديدات الأنا، 140 المغرور، 141 أيزنهاور،
دوايت د.، 71 الهمة الحيوية، 228، 227، الدماغ الإلكتروني
(انظر تحت الدماغ)

إبيوت، تشارلز ديليو، 13، 2، 12، 2 إيمرسون، رالف والدو، 95
، 26، 25، 22، العاطفة، 68 الغرض، 99، المرسل العاطفي ،

182-181

الإخفاقات، 2 مزمنة، 1 متخيلة، 206

الفشل (تابع):

الماضي، 114-113، 116 التجاهل، 62-60 ذكريات،
62-61 حقيقي، 206 مؤقت، 26 شخصية من النوع
الفاشل (انظر تحت الشخصية)

الإيمان، 245، 243، 216، 206 الإيمان جعلهم أبطالاً، 96
الخوف، 204-201، 199، 181، 30، 5، درود الفعل، 19، 18
والتهيئة 158-155، 152، 151، 150، 158، 157، 156، 155، 154، 153، 152، 151، 150، 149، 148، 147، 146، 145، 144، 143، 142، 141، 140، 139، 138، 137، 136، 135، 134، 133، 132، 131، 130، 129، 128، 127، 126، 125، 124، 123، 122، 121، 120، 119، 118، 117، 116، 115، 114، 113، 112، 111، 110، 109، 108، 107، 106، 105، 104، 103، 102، 101، 100، 99، 98، 97، 96، 95، 94، 93، 92، 91، 90، 89، 88، 87، 86، 85، 84، 83، 82، 81، 80، 79، 78، 77، 76، 75، 74، 73، 72، 71، 70، 69، 68، 67، 66، 65، 64، 63، 62، 61، 60، 59، 58، 57، 56، 55، 54، 53، 52، 51، 50، 49، 48، 47، 46، 45، 44، 43، 42، 41، 40، 39، 38، 37، 36، 35، 34، 33، 32، 31، 30، 29، 28، 27، 26، 25، 24، 23، 22، 21، 20، 19، 18، 17، 16، 15، 14، 13، 12، 11، 10، 9، 8، 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1

المشاعر: عميقة، قوة، 68 الفشل، 217، 213، 21 سلبى، استغلال،
218-217 فهر، دكتور، 75 فلاناغان، إد، 192 الدماغ الأمامي
(انظر تحت الدماغ)

التسامح، 150-146 فوسديك، هاري إيمرسون، 141 الإحباط،
140، 122-120، 19، 1 في الحيوانات، 234 دراسة، 88
الإحباط والعذوانية، 122 الأصوليون، 40 اللعب، 19، 1

"اكتساب الاتزان العاطفي" G.A.S. (انظر متلازمة
التكيف العامة)

إكتسب، 175، 174، 173، 172، 171، 170، 169، 168، 167، 166، 165، 164، 163، 162، 161، 160، 159، 158، 157، 156، 155، 154، 153، 152، 151، 150، 149، 148، 147، 146، 145، 144، 143، 142، 141، 140، 139، 138، 137، 136، 135، 134، 133، 132، 131، 130، 129، 128، 127، 126، 125، 124، 123، 122، 121، 120، 119، 118، 117، 116، 115، 114، 113، 112، 111، 110، 109، 108، 107، 106، 105، 104، 103، 102، 101، 100، 99، 98، 97، 96، 95، 94، 93، 92، 91، 90، 89، 88، 87، 86، 85، 84، 83، 82، 81، 80، 79، 78، 77، 76، 75، 74، 73، 72، 71، 70، 69، 68، 67، 66، 65، 64، 63، 62، 61، 60، 59، 58، 57، 56، 55، 54، 53، 52، 51، 50، 49، 48، 47، 46، 45، 44، 43، 42، 41، 40، 39، 38، 37، 36، 35، 34، 33، 32، 31، 30، 29، 28، 27، 26، 25، 24، 23، 22، 21، 20، 19، 18، 17، 16، 15، 14، 13، 12، 11، 10، 9، 8، 7، 6، 5، 4، 3، 2، 1

جيلين، ليس، 210-209 محاضرات جيفورد، 74 جيلكي،
جيمس جوردون، 83 جينزبرج، رافائيل، 237 جلادستون،
ويليام إي، 129 صورة الهدف، 16، 12، هدفاً، 105، 25، موقفاً
للهدف، 199 صورة واضحة، 102 الكمال، 121-120،
العملي، 121-120 الشخص المليء بذاته، 139

الأهداف (تابع):

غير واقعي، 123 غير محقق، 120 جهاز سعي
للهدف (انظر نظام التوجيه)

الله، 245، 244، 14، 153 كخالق، 72، 40، 16، 14، غوته،
يوهان فولفغانغ فون، 240 ذهب مع الريح، "175" إنجيل
الاسترخاء، "73 غراهام، بيلى، 192 عامل التحبيب، 232
غرايسون، هاري م، 39 غرين، جيمس س، "55" التدريب
الجماعي في السيطرة على الفكر لتخفيف الاضطرابات العصبية،"
144 الأحماد، 147 نظام التوجيه، 102، 69، 21، 17، 15-14

H3، 23، 1 العادات، 151، 68، 19، الكسر، "55" عادة النجاح"،
213-212 هادفيلد، ج. أ، 227، 226، 198 هالسي، ويليام إف،
107 السعادة، 245، 1، آراء سلبية، 93-92 مواقف، 93
تعريف، 88، 87، عادة، 87 وما يليها، المفاهيم الخاطئة، 89-8
8 أو 88-87 ممارسة التمارين، 101-100، 95-94 والحاضر،
190 احترام الذات، 92-91 والأناية، 89 جامعة هارفارد، 212،
88، 190،

مختبر العلاقات الاجتماعية، 30 الكراهية، 11 الشفاء،
244-243 الصحة، 1 (انظر الشيوخة)

مدرك الحرارة، 17 هيلر، جون إتش، 230 هيلتون،
كونراد، 37 هتزر، أدولف، 110، 107، هوجان، بن، 192
35، هولاند، بنارد، 142، 138، هولينجورث، إتش إل،
193 اليأس، 19 كيفية السيطرة على القلق، 220، 56،

- العقل، قانون 28، 12 مركز الهدوء، 177-180 وزير، 5
معجزات، 243 صاروخ، 20-21، 17 أخطاء، 150-152، 62،
61، 26 (انظر أيضًا الأخطاء)
- مول هيلز، 202-203 عيادة مونرو، 60 معهد مونتريال
للأعصاب، 20 مورغان، جون جي بي، 36، 36ن.
- موريسون، أليكس، 37، 35 نظام موريسون، 36-35
مستشفى ماونت زيون، 230 ميرفي، جون د، 46 موراي،
آرثر، 52، 51 الجهاز العضلي، 37 الطفرات، 6-7 مايرز، 63
FMH.
- نابليون الأول، 36، 16
الأكاديمية الوطنية للعلوم، 20
شركة الإذاعة الوطنية، 75
المستشفى الوطني لأوامر النطق، 55
- الطبيعة، 158
ردود فعل سلبية (انظر تحت تعليقات ردود
الفعال)
المشاعر السلبية (انظر تحت المشاعر)
- الممارسة السلبية، 55
التفكير السلبي والاستفادة منه -134
135
النضات العصبية 30
الجهاز العصبي، 205، 37، 30، 17، 14، 12، 42
والفشل، 206 وظيفية، 18 تجربة متخيلة، 29 تجربة حقيقية، 29
- تطوير، 63 (انظر أيضًا المعلومات المخزنة)
- مينجر، جوني، 208
الطاقة العقلية، 227
الصحة العقلية، 144
الصور الذهنية، 12 (انظر أيضًا المعتقدات والأفكار)
- الخريطة الذهنية، 193
المرضى النفسيين 38
الصور النهائية، 39، 36
التصوير الذهني، 37
مايكل أنجلو، 240
الدماغ الأوسط (انظر تحت الدماغ)
ميدلوف، كاري، 207، 211
- ليكي، بريسكوت، 199، 184، 65، 46، 5، 4
ليو، 36، 35
عيادات العلاقات الإنسانية لي جيبيلين، 209
- ليب، كلارنس ووليام، 236
الحياة كوسيلة _ 239
قوة الحياة، 244، 243، 240، 228، 1226 الإبداع، 240
- لينكولن، أبراهام، 90، 53
الاستماع، 81
العيش والإبداع، 80-79
متلازمة التكيف المحلي، 227
لوي، أوتو، 85
لوهر، لينوكس رايلي، 75
الوحدة، 140، 127-126، 119، 1
النظر، 81
لورنتز، كونراد، 123
لورد، 243
الجهاز الليمفاوي، 29
- ماكومب، صموئيل، 98 ماجيك، 37 ماكغولدريك، إدوارد، 38
تحقيق أقصى استفادة من حياتك، 3، 636ن.
- مالتز، ماكسويل، 232، 47 الرجل: الاحتياجات الأساسية، 239
5، الحديث، 81، 73 غرض، 40 "الرجل لا يعرف ما يمكنه
فعله، أ." 197 مانجان، جيمس، 183، 163، 162 مارستون،
ويليام مولتون، 34 تأملات ماركوس أوريليوس، 77 ذكريات،
جديد، 42 ذاكرة، 19، 13
- ميدلوف، كاري، 207، 211

نوع النجاح (تابع): الثقة بالنفس، 14-12-1 1
 أنون، باري، 151 وأهارا، سكارليت، 175
 الإحساس بالاتجاه، 105-104 الفهم، 107-105
 الشيخوخة (انظر الشيخوخة)

"المؤمن القديم"، 180-179 أولينجر، ليونارد
 كنظام للأفكار، 4 فيليبس، جوزيف، 32 "فسيولوجيا الخيال"، 39 في الاحتياطات الحيوية، 74 أصل
 212 بيكاسو، بالبو، 240 بيدجون، والتر، 203 الدواء الوهمي، فواع، نا، 75 أوسلر، ويليام، 80 "الوعي
 236-237 الجراحة التجميلية (انظر تحت الجراحة)
 أوفرهولسر، وينفريد، 14 انتهى الرد،
 172-173

بوكر، فيك، 86-85 الاتزان، 209، 163 الممارسة الإيجابية، 55
 التفكير الإيجابي، والصورة الذاتية، 98-97-4-3 القوة، 198
 الممارسة: الهدف، 211 والضعف، 196-189 تمارين الممارسة:
 إزالة الموانع، 171-69 للسعادة، 101-100 في الخيال، 43-1
 الاسترخاء، 58-56 الصورة الذاتية، 25-24 المهذئات، 186-85
 الخبرة العملية، 42 الإدراك، 22 وصفة للقلق، 41 الضغط
 الوضع (وضع الأزيمة)

مؤتمر عموم أمريكا للطب الرياضي، 170 ن.
 باسكال، بليز، 90 باتون، جورج، 216 بافلوف، إيفان بي، 213
 173، بيل، نورمان فنسنت، 96 بنفيلد، وايلدر، 20 بيني، جي
 سي، 208 التعديل الشخصي، 55 الشخصية: التغيير، 15
 تعريف، 154 نوع الفشل، 120 - 118، 2، 1 العدوانية، 123 -
 22 الفراغ، 34 - 1 32 الإحباط، 22 - 1 9، 120 عدم
 الأمان، 126 - 125 الوحدة، 127 - 126 الفكر السلبي، 135-
 134 الاستياء، 131 129-13 الشك، 129-128 الخير، 102 معنوه،
 6 العصائي، 142 قديم، 8 الحقيقي: الضمير، 165-164 النهي،
 171-167 الحذر المفرط، 160-159 المانع، 158-155 الوعي
 الذاتي، 165-161 النقد الذاتي، 170، 158 التعبير عن الذات،
 167-166 فتح، 171-154 تحقيق الذات، 139 نوع النجاح،
 117-112 الإحسان، 110-109 الشجاعة، 107-105 التقدير،
 12-11 قبول الذات، 17، 14-1

بريسلي، ج.ب. . 85 مشاكل: ترحيل، 180 غير واقعي، 185-84
 "أمثال"، 22 "PSI"، 88 الطب النفسي، 1 شاشة نفسية،
 176، 172 مظلة نفسية، 184-82 التحليل النفسي، 60 علم
 التحكم الآلي النفسي، 17 علم النفس، 80، 3، 1، 5، 4،
 1 علم نفس الاختراع، 85 علم نفس القوة، 227 الطب النفسي
 الجسدي، 88-87 التعليم البيوريتاني، 63 هرة الغرض، 190، 159،

آلية مؤازرة، 12، 14، 17، 20، 37، تعريف، 37 ووظيفة، 69-170
17، 1 تثبيط، 156 تجربة سلبية، 61-60 نوعًا من، 17 سبعة
مفاتيح موريسون، 35 ملاكمة الظل (انظر الممارسة)

شكسبير، ويليام، 164 شو، جورج برنارد، 91 شيرينجتون،
تشارلز، 222، 211 مركز شيرلي، ماساشوستس، 144 صانع
الأحذية والجان، ذا، 84 الخجل، 6 سيمز، هنري ر، 230 مهارة،
طبيعية، 76-77 ممارسة الجمجمة، 33 ذبح، فرانك ج، 245
نوم، 86-84 هانات، اجتماعية، 140 ابتسامات، صموئيل،
129 مؤسسة سميثسونيان، 98 مواقف اجتماعية، 77
سليمان، كينغ، 88 سونار، 17 خطاب، 170 سبينوزا، 89
روحي، قابس، 138 (انظر أيضًا الندبات، العاطفية)

شد الوجه الروحي، 152، 146-145 الندبات الروحية (انظر
الندبات العاطفية)

منظم الحرارة الروحي، 86 رهبة المسرح، 167، 164-161
رموز الحالة، 133 ستاينهاوس، آرثر هـ، 170 ن.

ستيم، كيرت، 1 23 ستيفنسون، روبرت لويس، 91، 85،
ستيوارت، دوجولد، 16 نقطة الخلاف، 214-13 المحفزات،
172ff.

"غريب الزي"، 85 رجال القش، 85، 1 84، 1 قتال، 82-81
الإجهاد، 72 تعريف، 228-227 ضغوط الحياة، 228 مواقف
الإجهاد، 227 طالباً، 46، 44، 5-4 "دراسات في النمو الخلوي،
التأثير على الأنسجة المضادة للتحبب على شفاء الجروح في
الفئران، 232" التأتأة، 168، 158-157، 151-150، 5

هوس
العقل الباطن، 12-13 النجاج: الإعادة، 215-14 طريقة، 74
غريزة النجاج، 15-16 آلية النجاج، 135، 37، 16، 13، 11
القدرة، 84 الخيال الإبداعي، 16 وظيفة، 15 كما. نظام التوجيه،
14-15 غريزة، 15-16 عملية، 24-16 مالك، 76 مبدأ أساسي،
25-26 استرخاء، 86-72 آلية العادة اللاواعية، 77 والشباب،
225 مصطلح الشباب، مدمج، 236 متلازمة النجاج، 134-133
شخصية من نوع النجاج (انظر تحت الشخصية)

اقتراح؛ قوة، 55-54 العلاج الإيحائي، 237-235 الدعوى، 75
CG، سوليفان، جون إل، 191 التفوق، 53-52 الجراحة، 182
61، البلاستيك، 143، 137، 10، 8، 7، 6، 5، الأعراس، 118
نقطة اشتباك عصبي، 211 متلازمة، 118

تانجورا، ألبرت، 214 هدفاً (شاهد الأهداف)

التخاطر، 22 معبد، رئيس الأساقفة، 85 التوترات، 220
143، 176، الغفران العلاجي، 147 العلاج، 237-235
229، 232، التفكير العقلاني (انظر الفكر العقلاني)

مجلة هذا الأسبوع، السيطرة على الفكر السيئ،
145-144 تولىس، آر إتش، 22 تيلوتسون، رئيس
الأساقفة، 147 تايم، 35 تولمان، إدوارد سي، 190
189 المهدئات، 186-172 الاستجابة المشروطة،
176-173 العاطفية ترحيل، 182-181 الاستقرار
العاطفي، 184

- ويب، إوينج تي، 36، 36ن.
 "ما الذي يدور في ذهنك"، 54 ويلر، المر، 46 واينهيدي، أن، .
 170 وايتمان، بول، 36 لماذا تتعب، 69 وينر، نوربرت، 23، 73
 14، 18، 21، ويغام، ألبرت إدوارد، 163-164، 39 ويل، 8، 219
 1 وليمز، نورتون إل، 54 إرادة العيش، دا، 1 24 شعور الفوز،
 205-223 نصيحة، سلمي، 18 2 وعلم وظائف الأعضاء في
 الدماغ، 221-224 الشجاعة، زراعة، 216 علم التحكم الآلي، 12
 2 10-2 مشاعر الفشل، تجاهل، 216
- 217 الإيمان، زراعة، 16 2 المخاوف، تجاهل، 17
 216-2 التدرج، 214-213 2 المشاعر السلبية: استبدال، 219
 استغلال، 218-217 2 إمكانية الهدف، 206-205 نقطة
 شائكة، 14 2-213
- القبح، وهمي، 9-8
 عمل المظلة، 172
 عدم اليقين، 129-128 9 1 1
 فاقد الوعي، 59 (انظر أيضًا الآلية التلقائية)
- العقل اللاواعي، 76
 آلية العادة اللاواعية، 77
 الفهم، 105-107
 التعاسة، 1 9 88
 الطاقة العالمية، 226
 العقل العالمي، 23، 22
- V arietie:r of Religious Experience, The, 14, 94
 Yandell, RA, 31 إدارة المحاربين القدامى، 38 الاحتياطييات
 الحيوية، 161 On، لعنة الفودو، 47
- استيقظ وعش، 62 والتر، ديليو جراي، 20 طريقة
 الحياة، أ، 80 وبذرهيدي، ليزلي د، 41، 40
- ووستر، إلوود، 97-98
 كلمات للعيش بها، 111، 108
 العمل، 124، 86-82
 قلق، 220، 215، 175، 83، 80
 رايت، فرانك لويد، 240
- حديقة بلوستون الوطنية، 180-179
 حياتك، 34
 الشباب، إكسبير، 230-229