

چاره کمرویی، قدرت اراده، دقت

ریموند - دوسن لوران

مترجم: دکتر محمد حسین سروری

انتشارات نگاه

شهر کتاب (nbookcity.com)

مقدمه مترجم

کمروبی که نوعی بیماری روانی است اساساً از طریق معالجات اخلاقی و روحی درمان پذیر است.

افراد زود رنج، بی ثبات و ضعیف فاقد اراده بوده و همانند سنگریزه های ته رودخانه خود را تسلیم حوادث می کنند و بدون هیچ اراده ای در جهت جریان آب حرکت می کنند. در برخورد با کمترین مشکل دلسرد شده در نوعی بی حالی و سکون فرو می روند. اراده انسان ابزار گران بهایی است اگر کسی بخواهد حداکثر استفاده را از آن ببرد باید از ویژگی های آن آگاه باشد. نباید فراموش کرد که انسان در هر وضع روانی که باشد حتی موقعی که در ناراحتی بسر می برد، می تواند اراده خود را پرورش بدهد و با تقویت منش خود موجودی قوی و پر قدرتی باشد.

اگر هنوز هم در آستانه سنین جوانی قرار دارید یعنی در سنی که دوران شکل گیری خود را می گذرانید در فکر انتخاب یک شغل دائمی باشید و توجه کنید که درست نیست بدون تصمیم و بدون فکر قدم در راهی بگذارید و وارد مسیری شوید که بعدها نتوانید آن را به این سادگی ها و بدون عواقب شدید با راه و مسیر دیگری عوض کنید. انسان با سرنوشت خود «شیر یا خط» بازی نمی کند.

بعضی‌ها نمی‌توانند در شغل و حرفه‌ای که ظاهراً استعداد آن را دارند موفقیتی بدست آورند. این گونه افراد قربانی نوعی معلولیت هستند که «حواس پرتی» نامیده می‌شود.

افرادی که نمی‌توانند با دقت هدف مشخص و معینی را دنبال کنند افرادی هستند که تحت تأثیر خیالات واهی خود و نوعی فعالیت بیش از حد قرار گرفته و مدعی هستند می‌توانند چند کار را همزمان با هم انجام دهند ولی هیچ وقت موفقیتی نصیب آنان نمی‌شود زیرا نیروی خود را، به جای این که روی یک هدف مشخصی متمرکز کنند، پراکنده می‌سازند و فراموش می‌کنند که: «با یک دست دو هندوانه نمی‌توان برداشت».

خلاصه، کمرویی، ضعف اراده و بی‌دقتی، هر یک نوعی معلولیت بشمار می‌روند که در عین حال خیلی راحت معالجه و درمان می‌شوند.

در این مختصر سعی شده است با ارائه راه‌حل‌های مناسب و منطقی با کمرویی، ضعف اراده و بی‌دقتی که از بیماری‌های قرن ماشین است مبارزه کرده، از عواقب شوم بی‌دقتی جلوگیری کرده و ضرورت و امکانات افزایش تمرکز فکری و تربیت دقت را در اختیار خواننده قرارداده و او را با علل، عواقب و راه درمان کمرویی آشنا ساخت.

دکتر محمد حسین سروری

تهران - ۱۳۶۳

شهر کتاب (nbookcity.com)

قدرت اراده

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱: اراده

فرد با اراده کسی است که دارای هدفی منطقی بوده و تا موقعی که به آن نرسیده از تعقیب آن باز نمی‌ایستد. مشکلات و موانع روانی یا مادی به اراده و عزم او لطمه نمی‌زند و از پیشرفتش جلوگیری نمی‌کنند. هیچ چیزی مانع آن نمی‌شود تا آن‌چه را که مصمم است تحقق بخشد.

چنین فردی می‌داند چه می‌خواهد؛ به این دلیل است که در اقدامات و کارهای خود با موفقیت روبرو می‌شود. افراد زود رنج، بی‌ثبات و ضعیف فاقد اراده‌اند و همانند سنگریزه‌های ته رودخانه خود را تسلیم حوادث می‌کنند، تا بدون هیچ اراده‌ای در جهت جریان آب حرکت کنند. اگر گاهی هدف مشخصی برای آنها مطرح شود بلافاصله از آن منصرف می‌شوند: کمترین مشکل سبب دلسردی آنها می‌شود و در نوعی بی‌حرکتی کشنده غرق می‌شوند.

چنین افرادی نمی‌دانند چه می‌خواهند؛ فقدان قدرت و انرژی، آنها را به شکست می‌کشاند. خواستن و راه شناخت آن، ایستادگی و مقاومت در مسیری است که به موفقیت می‌انجامد.

خواستن یعنی چه؟

اگر می‌خواهید اراده خود را تقویت کنید اولین مسأله‌ای که باید حل کنید جواب سؤال فوق می‌باشد.

خواستن، تسلیم بلاشرط در برابر اولین تأثیری که احساس می‌کنیم، یا اولین میلی که در ما ایجاد می‌شود، نمی‌باشد. انگیزه چنین میلی ممکن است گاهی با «اراده» اشتباه شود، ولی فوراً خود را «لو» می‌دهد. شدت چنین انگیزه‌ای بلافاصله و خیلی زود فرو می‌نشیند زیرا براساس بی‌ثبات تخیل و محرکات پی‌ریزی شده است؛ اگر در نتیجه اتفاق ناگواری شدت چنین انگیزه‌ای دوام یابد امکان دارد به عواقب وخیم، حتی به فاجعه بانجامد، برای اینکه با هوشیاری تنظیم نیافته است.

خواستن، عبارت از تثبیت شخصیت در میان مردم، به منظور تدوین طرح‌های فریبنده و در عین حال غیرقابل تحقق، نمی‌باشد؛ همچنین خواستن، تسلیم اراده بی‌ثبات و میل مبهم قهرمانانه و فریبنده‌ای نیست که هرگز به اعمال مثبت منجر نمی‌شوند.

خواستن، از یک لحاظ دیگر، پافشاری در تصمیمی نیست که عقلاً غلط و نادرست است و اتخاذ آن نوعی تحمیل بر خود تلقی می‌شود.

خواستن، عبارت از تحقق بخشیدن به اراده معقول و منطقی است

بنابراین، تحقق اراده معقول مستلزم عناصر متعددی است: تأمل، تصمیم و اجرا. فرد با اراده، قبل از این که دست به انجام کاری

بزند، موقعیت را بررسی می‌کند. قسمت‌های مختلفی را که قادر است انجام دهد در نظر می‌گیرد؛ جنبه‌های مثبت و منفی، موافق و مخالف، کار را مطالعه می‌کند؛ انگیزه‌های مختلفی را که به ذهنش می‌رسند، یکی یکی، می‌سنجد و ارزیابی می‌کند؛ مناسب‌ترین امکانات و وسایل نیل به هدف مورد نظر را انتخاب می‌کند؛ و پس از این که مرحله تأمل به اتمام رسید، تصمیمی اتخاذ می‌کند که به نظرش عاقلانه می‌رسد.

سپس دست به عمل می‌زند؛ و در این باره هر چه بیشتر مطابق با روش، فعالیت و ثبات اقدام کند به همان اندازه سریع‌تر به تحقق طرح و هدف خود نائل خواهد آمد.

هر بار که تحت تأثیر تفکر، و نه تحت فشار انگیزه اولیه، کاری را شروع می‌کنید و آن را انجام می‌دهید، به یک عمل ارادی دست می‌زنید.

هر عمل ارادی منطقی اراده شما را شدیداً تقویت می‌کند و قدرت شما را افزایش می‌دهد.

مقایسه ساده‌ای به منظور درک هرچه بهتر مکانیسم روانی اراده

برای این که لوکوموتیوی به ایستگاه مقصد خود برسد، در درجه اول باید سوزن‌بان راه‌آهن آن را در مسیر مناسبی قرار دهد و

هدایت کند. اگر لوکوموتیو پشت به هدف مورد نظر و در خلاف جهت مقصد خود به حرکت درآید، اگر با سرعت زیاد هم حرکت کند چه فایده‌ای دارد؟ اگر در جهت مورد نظر حرکت نکند هر دور چرخش چرخ لوکوموتیو آن را از هدف و مقصد بیشتر دور می‌کند.

علاوه بر این، مکانیسین راه آهن هم نباید بگذارد تا فشار بخار کم شود؛ در غیر این صورت ماشین و لوکوموتیو از نفس می‌افتد و بالاخره متوقف می‌شود و کاملاً از حرکت باز می‌ایستد.

اراده شما هم عیناً به همین ترتیب است. اگر می‌خواهید که اراده‌تان شما را به موفقیت برساند، لازم است که آن را در جهت درست و مسیر مناسبی قرار دهید و دائماً متوجه فشار آن باشید.

تصور نکنید که تقویت اراده و کسب نیروی مغلوب نشدنی کار مشکلی است.

هر کسی در وجود خود از استعدادهای پر قدرتی برخوردار است؛ روح ما دارای نیروها و استعدادهای نهفته است: کافی است این نیروها را متوجه هدف مورد نظر کنیم؛ کافی است این استعدادها را به کار اندازیم تا به اراده خود جامه عمل بپوشانیم.

افراد ضعیف، دلسرد و بی‌اراده، مثل همه افراد دیگر، از این استعدادها برخوردارند. خود این افراد هم از نوعی اراده برخوردارند،

ولی راه استفاده از آن را نمی دانند.

وضعیت روانی شما هر چه باشد، حتی وقتی که در حالت ناراحتی عادی باشید، می توانید اراده خود را پرورش دهید و منش خود را تقویت کنید و موجودی پر قدرت و قوی باشید.

در این کتاب از روشی پیروی خواهیم کرد که قبلاً در موارد دیگر هم ارائه شده است. هر قسمت از بحث به دو بخش، نظری و عملی، تقسیم می شود.

مفاهیم روان شناسی را که سعی کرده ایم به زبان هر چه ساده تری مطرح کنیم بدقت بخوانید. در واقع، ضمن این که سعی کرده ایم به جای بحث فلسفی به جنبه عملکرد و کاربرد آنها بپردازیم، به حداقل ممکن محدود ساخته ایم که بدون شک غیر قابل چشم پوشی است.

اگر صنعتگری با خطر کاربرد ابزار کار خود آشنا نباشد چگونه می تواند آنها را به کار ببرد؟ اراده شما ابزار گران قیمتی است؛ اگر می خواهید حداکثر استفاده را از آن ببرید باید از ویژگی های آن آگاه باشید.

تمرین هایی را که برای شما تعیین می کنیم دقیقاً انجام دهید و اجراء کنید. این تمرین ها را بدقت هر چه تمام تر درجه بندی

کرده‌ایم تا به تدریج و در کمال اطمینان بتوانید آنها را انجام دهید. انجام این تمرینات را همانند نوعی ورزش روحی تلقی کنید و در اسرع وقت شاهد نتایج چشمگیر آنها می‌شوید و از جذابیت و افسون آن لذت خواهید برد.

اگر این روش را به درستی ادامه بدهید به زودی نتایج آن را ملاحظه خواهید کرد. و به این ترتیب در اسرع وقت اراده ضعیف خود را مجدداً مهار کرده و آن را تقویت نموده، نفوذ و حاکمیت آن را بر تمام رفتار خود توسعه و گسترش خواهید داد.

عادت عملکرد یکنواخت، تحت تأثیر تحریکات عصبی، با توجه به هوش خود یا به طور غیر منتظره و پیش بینی نشده، را کم‌کم ترک خواهید کرد. از این به بعد جز تحت تأثیر اراده منطقی خود هرگز دست به کاری نخواهید زد.

به این ترتیب با ادامه راه‌هایی که خودتان آزادانه اختیار کرده‌اید به سوی هدفی که در نظر دارید، خواهید رفت؛ و هیچ چیزی شما را در این راه متوقف نخواهد کرد و از ادامه آن باز نخواهد داشت.

به آنچه که تصمیم می‌گیرید عمل خواهید کرد. **آنچه که به‌طور منطقی و عاقلانه خواسته‌اید، انجام خواهد شد.**

این دستورالعمل‌ها و تأکیدات واضح و قاطع مسلماً شما را تحت تأثیر قرار داده است. توصیه‌های فوق‌الذکر چشم اندازه‌های روشنی به‌سوی آینده‌باز می‌کنند. امکان کسب شخصیت محکمی را که بتواند بر مسائل

مسلط شده و آنها را به میل خود یا به اجبار در خدمت شما بگذارد، به طور ضمنی پیش‌بینی کرده و می‌بینند. این مسائل هر چه باشند (تحصیل، کار، خوشبختی) موفقیت یک امر اتفاقی نیست بلکه یک پیروزی به حساب می‌آید.

با این مقدمه، میل تقویت اراده در وجود شما بیدار می‌شود؛ ما به شما کمک خواهیم کرد که این میل را تحقق بخشید. قول بدهید توصیه‌های ما را دنبال کنید و ما موفقیت شما را تضمین می‌کنیم.

اینک به شرح سه دسته از تمرین‌هایی می‌پردازیم که با ثمره مهم کار تربیت ارادی شما در اختیارتان می‌باشد و باید به انجام آنها اقدام کنید.

تمرین اول

در طول مدت سه یا چهار روز، چند لحظه آرامش و استراحت که صرف تفکر خواهید کرد برای خود در نظر بگیرید. بهتر است این لحظات، شامل ساعات اول روز، صبح‌ها، باشد. در سکوت اطاق یا اداره خود، در کمال صحت و بدون چون و چرا خود را امتحان کنید. ترازنامه و بیلان وضعیت روحی خود را تنظیم کنید.

تأثیر اراده شما در رفتارتان چگونه است؟

آیا به خود اجازه می‌دهید تحت تأثیر عادت روزانه خود، که به جای میل بی‌قید و بند اِزاتوماتیسم و خودکاری استفاده می‌کند، دست به کار شوید؟ آیا می‌توانید در برابر احساسات، هوس‌ها و محرکات بیرونی مقاومت کنید؟

آیا در انجام کارهای خود فاقد ثبات می‌باشید؟ آیا برنامه‌کاری را که برای خود تنظیم کرده‌اید به درستی دنبال می‌کنید؟ وقتی که ناراحتی غیرمنتظره‌ای موقتاً شما را از کار باز می‌دارد، با همان سرعت و نشاط کار را انجام می‌دهید؟

شاید ملاحظه کنید که اراده شما، لاقلاً در بعضی موارد، ناتوان است. این نقاط ضعف کدامند؟ برای این که به بهبود آنها بپردازید سعی کنید به ماهیت آن‌ها پی برده و آنها را پیدا کنید: روش ما قدرت شما را افزایش خواهد داد.

تمرین دوم

سعی کنید بفهمید که یک اراده قوی و محکم چه تغییری در زندگی شما ایجاد می‌کند.

از این به بعد بازیچه تردید، هوس و تحریکات دیگر نخواهید بود. دیگر هرگز فشار نیروهای قوی‌تر از نیروی خود را تحمل نخواهید کرد. تحقق برنامه‌های خود را با پشتکار دنبال کرده و در کارهای خود موفق خواهید شد. این احساس قدرت را که به عنوان یکی از بزرگترین عوامل روحی هر پیروزی و موفقیتی به حساب می‌آید لمس خواهید کرد. موفقیت را به هر شکلی که باشد

بدست آورده و در نتیجه حداکثر خوشبختی که در این دنیای دون امکان دارد از آن شما خواهد بود.

سعی کنید خودتان را به شخص خودتان آن طور که می خواهید معرفی کنید. خود را در میان اشتغالات مختلف خود نه به صورت فردی بی تصمیم و لاقیدی که شاید در حال حاضر هستید، بلکه به صورت فردی مصمم، آرام، با پشتکار، کاملاً مسلط برخورد تصور کنید.

این تمرین میل شما را نسبت به تقویت اراده خود افزایش داده و شما را برخواهد انگيخت تا این روش ممارست روحی را با همت بیشتری ادامه بدهید.

تمرین سوم

از تلقین به نفس، که اصول و طرز عمل آن را در این مجموعه ارائه داده ایم استمداد کنید.

هر روز چندین بار، ۲۰ یا ۳۰ بار پشت سر هم، تکرار کنید:

کسب نیروی اراده آهنین برای من آسان است. من منظمأ اراده ام را تقویت می کنم؛ در نتیجه چنان محکم و استوار می شود که هیچ چیزی نمی تواند آن را متزلزل کند. آنچه را که به نظرم انجام دادنی است انجام می دهم؛ هیچ قدرتی نمی تواند مرا از آن باز

دارد.

اگر تلقین به نفس به درستی انجام شود بدون تردید اثر قابل ملاحظه‌ای بر روی اراده خواهد داشت. راه استفاده از آن را برای تکامل روحی خود یاد بگیرید.

کتاب (nbookcity.com)

۲: تربیت اراده

فلاسفه می‌گویند: **اراده یکی از استعدادهای روح است که به خیر گرایش داشته و سعی می‌کند چیزهایی را که می‌خواهد بدست آورد، خواه این چیزها به نظرش مفید باشند، خواه برای این که به نظرش مطلوب هستند، خواه برای این که آنها را مناسب تصور می‌کند.**

به محض این که چیزی طمع اراده را برانگیخت، هر قدر آن چیز به نظرش مطلوب‌تر و خواستنی‌تر باشد با همان حرارت به سوی آن خیز بر می‌دارد.

حتی در نزد افراد ضعیف که به دلیل بی‌علاقگی و دلمردگی به زحمت تکان می‌خورند یک شیئی ممکن است گاهی سبب تحریک میل شدیدی شود. اراده این گونه افراد که تاکنون در خواب بود با یک جهش ناگهانی بیدار شده و با هیجان شدیدی به دنبال ارضای میل خود به راه می‌افتد. چه اقدامات مایوسانه و چه دیوانگی‌هایی که به خاطر عشق و علاقه نابجا در دل ایجاد می‌شود.

ولی اراده کور است و خود به خود آنچه را که نظرش را جلب کرده نمی‌شناسد. بنابراین ممکن است اشتباه کرده و در نتیجه

اغلب دچار سردرگمی شود. در این حالت اراده، به جای این که خوشبختی و

سعادت مورد نظر خود را بدست آورد به دنبال چیزی می رود که نه تنها سبب گمراهی می شود و انتظارش را بر نمی آورد بلکه به فاجعه می انجامد. بسیاری از افراد عمر خود را بیهوده تلف کرده و امکانات سعادت و خوشبختی خود را از بین برده اند، تنها به این دلیل که زرق و برق ظاهری را واقعی و تصویر مجازی را حقیقی تصور می کنند.

از آنجا که اراده خود به خود قابل لمس نیست بنابراین باید قدرت هوش و ذکاوت آن را نشان دهد و هدایت نماید.

هدایت اراده در مسیر درست، اولین شرط موفقیت به شمار می رود.

ناخدا هرگز سکان کشتی را ترک نمی کند. ولی، برای اینکه به مقصد برسد، لزومی ندارد که کشتی خود را دائماً تغییر جهت بدهد؛ با اینکه کشتی مستقیماً در جلوی ناخدا شناور است، با این حال ناخدا هرگز از پشت سکان تکان نمی خورد تا کشتی از مسیر خود منحرف نشود.

این همان نقش هوش و ذکاوت است.

هوش و ذکاوت، با دقت هر چه تمامتر مراقب هدایت اراده است؛ با این حال حق ندارد دائماً جهت حرکت و مسیر آن را تغییر

دهد.

کسی که مدعی استفاده و بهره‌گیری از زندگی خود می‌باشد، بدون آن که دقیقاً تأمل کرده باشد، خود را در مسیر معینی گرفتار نمی‌کند. به محض اینکه قدم در راه منتخب خود گذاشت، اغلب کارهایی که باید انجام دهد، بنابر وظیفه یا موقعیت‌های مختلف در برابر دیدگانش قرار می‌گیرند؛ این کارها مستلزم تأمل تازه‌ای نمی‌باشند. بنابراین، هوش و ذکاوت، اغلب اوقات تنها به این منظور بیدار شده و مراقب فرد خواهد بود که اراده او از راه راست منحرف نشود و در خودکاری و اتوماتیسم که انرژی و توان فرد را تقلیل می‌دهد، فرو نیفتد.

با این حال مواردی وجود دارد که، با توجه به درجه شدت و اهمیتشان، تأمل کم و بیش جدی ایجاب می‌کنند. انسان عاقل و فرزانه، قبل از انتخاب سبک زندگی، قبل از دخالت در امری که آینده را به مخاطره می‌اندازد، قبل از اتخاذ تصمیمی که دارای عواقب سنگینی است، هوش و حواس خود را جمع می‌کند.

چگونه می‌توان درست تأمل کرد؟

علمای علم اخلاق اصول و قواعد دقیقی معین کرده‌اند که بهر کس امکان می‌دهند شغلی را که قبول کرده و هدف‌های مختلفی

را که در نظر می‌گیرد بهتر بشناسد و برایش سودمند و مفید باشد. اراده شما، با پیروی از دستورالعمل‌های علمای علم اخلاق، در معرض خطر سردرگمی و گمراهی قرار نخواهد گرفت.

در زیر، خلاصه دستورالعمل‌ها و توصیه‌های فلاسفه و علمای علم اخلاق شرح داده می‌شود:

یک صفحه کاغذ را بدو قسمت تقسیم کنید. در قسمت اول تمام دلایلی که شما را به اتخاذ فلان تصمیمی وادار می‌کند یادداشت کنید؛ در قسمت دوم تمام انگیزه‌هایی را که مانع اتخاذ چنین تصمیمی هستند بنویسید. دو قسمت را با هم مقایسه کرده و قسمتی را قبول کنید که قوی‌ترین دلایل به نفع آن قاطع بوده و مبارزه می‌کنند.

از این روش سرمشق بگیرید. قبل از این که تصمیمی بگیرید، محاسن و معایب آن را در کمال بی‌طرفی بسنجید. در کمال صداقت، همه چیز، حتی تخیل و امیال خصوصی خود را که ممکن است به قضاوت شما لطمه بزند، در نظر بگیرید. سپس در موردی که از نظر شما مدلل است به طور قاطع تصمیم بگیرید.

بعد از این که تصمیم خود را گرفتید هرگز آن را تغییر ندهید، مسلماً به شرطی که اشتباه نکرده باشید یا موقعیت‌های پیش‌بینی نشده و غیرمنتظره اجباراً شما را به اصلاح و تعدیل نظر خود ملزم نکنند.

لزومی ندارد که هر روز تصمیمات مهمی اتخاذ کنید؛ ولی هر روز باید متوجه هدفی باشید که در نظر گرفته‌اید.

هر روز صبح، کارهایی را که باید در طول روز انجام دهید مرور کنید. فلان ساعت به اداره خواهید رفت، به کار مشغول خواهید شد، به فلان کلاس رفته یا فلان درس را خواهید خواند، به فلان مطالعه خواهید پرداخت. غذا را در فلان ساعت خواهید خورد. فلان ساعت استراحت خواهید کرد، فلان ورزش را خواهید کرد، فلان گردش برای سلامتی شما لازم و ضروری است.

این «تمرین پیش‌بینی» دو حسن و امتیاز دارد: یادآوری نوع تکلیف و آماده شدن برای انجام آن با روحیه شاد و پرنشاط. در این لحظه خواهید توانست تمرینات تلقین به نفس را بهتر انجام دهید. مثلاً به خود خواهید گفت: **خود را سر حال احساس می‌کنم؛ از کارم خوشم می‌آید؛ با کمال میل و طیب خاطر آن را انجام می‌دهم؛ راهی را که در پیش روی خود دارم با خوشحالی طی می‌کنم؛ این راه مرا به موفقیت می‌رساند.**

اگر بعضی موانع پیش‌بینی نشده و غیر منتظره، از قبیل مهمانی و غیره، موقتاً مانع تحقق برنامه شما شود، به محض این که فرصتی پیش آمد بدون درنگ به انجام آن بپردازید. یکی از دوستان برای کسب اطلاعاتی به شما مراجعه می‌کند. شما در کمال ادب و احترام از او استقبال می‌کنید؛ این وظیفه شما است، بعد از رفتن او مبادا فکر کنید: «فقط ده دقیقه تا قبل از شام وقت دارم؛ شروع کار به زحمتش نمی‌ارزد». این استدلال درستی نیست. بدون شک، در این وقت کم نمی‌توانید کار مهمی انجام

دهید؛ ولی چشم‌پوشی و صرف نظر کردن از برنامه خود، هر چند که بیش از ده دقیقه نباشد، نوعی پس زدن اراده و تضعیف انرژی است. آن چه را که قبلاً گفته‌ایم فراموش نکنید: هر فعل ارادی منطقی اراده شما را بیشتر تقویت می‌کند. هر نوع عقب نشینی اراده را تضعیف می‌کند.

ناخدا دائماً مراقب آن است که کشتی از مسیر خود منحرف نشود. مراقب باشید که اراده شما برنامه مورد نظر را دقیقاً اجرا کند.

در شروع هر کاری چند لحظه مکث کنید. ساکت و آرام باشید؛ هر نوع فکر مزاحم را از ذهن خود برانید. به برنامه کاری که صبح امروز تنظیم کرده‌اید نظری سریع بیندازید؛ این برنامه مستلزم کار تازه‌ای است که به عهده خواهید گرفت. پس، در این صورت، با گفتن: «فلان کار را، همان طوری که تنظیم کرده‌ام، انجام خواهم داد»، با اراده‌ای محکم و استوار شروع به کار کنید.

با شک و تردید لب‌خند نزنید. ما به این فعل ارادی منطقی اهمیت شایانی قائل هستیم. این عمل شما را از افتادن در خودکاری و اوتوماتیسم و بی‌دقتی، که اراده را به تحلیل برده و از جمله علل عادی نورااستنی (ضعف اعصاب) به شمار می‌رود، باز خواهد داشت.

یک پزشک سوئسی، که در نتیجه معالجات فوق‌العاده‌ای شهرت یافته بود به افراد بی‌اراده و افسرده توصیه می‌کرد از پیاده‌روی

ارادی به عنوان ورزش استفاده کنند. این تمرینات شامل تمرکز دقت بر حرکت پاها و انجام آن فقط تحت رهبری اراده بود. روش معالجه عجیبی که تأثیر آن را تجربه ثابت کرده است. بیماران مثل لاک‌پشت‌ها آرام و بکندی راه می‌رفتند. هر قدمی که بر می‌داشتند به خود می‌گفتند: «می‌خواهم پای راستم را جلو بگذارم، می‌خواهم پای چپم را جلو بگذارم». هر قدمی با یک عمل ارادی همراه بود. بدون شک، این بیماران بی‌چاره تند راه نمی‌رفتند، ولی بهبود آنها به سرعت پیش می‌رفت؛ نکته اصلی همین بود.

تمرین اول

در موقع تصمیم‌گیری و تصمیماتی که باید اتخاذ شوند، هر قدر هم کم اهمیت باشند، از روشی که در بند سوم این فصل ارائه شده است پیروی کنید؛ بر روی صفحه کاغذی، در دو ستون جداگانه، انگیزه‌های موافق و مخالف را یادداشت کنید؛ با در نظر گرفتن قوی‌ترین دلایل نتیجه‌گیری کنید.

به عنوان مثال، سه روز تعطیلی دارید و از خود می‌پرسید چگونه از آن استفاده کنید. «آیا در منزل خود استراحت خواهم کرد، یا به مسافرت خواهم رفت؟»

دلایلی که شما را به این سفر می‌کشاند ممکن است به شرح زیر باشند: میل دارم به دیدن فلان شهر بروم که دارای آثار باستانی و موزه‌های جالبی می‌باشد؛ این تفریح و سرگرمی به موقع ناراحتی‌های عادی مرا برطرف و از نگرانی خلاص خواهد کرد، و با نشاط بیشتر و خاطره سرشار از خاطرات دلنشین به خانه برخواهم گشت.

دلایل فوق دلایل موافق مسافرت بود، حالا به شرح دلایل مخالف می‌پردازیم: این مسافرت مخارج زیادی در بر خواهد داشت؛ در حالی که این پول را برای هزینه‌های مفیدتری لازم دارم. به علاوه، اگر این جابه جایی و مسافرت مرا سرگرم و مشغول می‌کند مسلماً مرا خسته خواهد کرد. وانگهی، افرادی از وابستگان و قوم و خویش دارم که مایلند مرا در این تعطیلات به بینند؛ اگر به دیدن آنها بروم و از این اقدام خودداری کنم احتمال دارد آنها را برنجانم.

دلایل مخالف، بدون چون و چرا، به دلایل موافق برتری دارند. نتیجه تأمل: در این تعطیلات در خانه خود خواهم ماند، مسافرت را، وقتی که پول بیشتری در اختیار داشته باشم، وقتی که از سلامتی بیشتری برخوردار باشم، وقتی که بتوانم بدون هیچ قصوری به انجام وظایف خانوادگی و فامیلی اقدام کنم، به بعد موکول می‌کنم.

از یادداشت کتبی «انتخاب» های فراوان برحسب این روش نترسید، خصوصاً اگر جزو کسانی هستید که تحت تأثیر انگیزه‌های خود بلافاصله دست به اقدام می‌زنید. درباره تأمل، بهتر است در جهت افراط اغراق شود تا در جهت تفریط.

تمرین دوم

توصیه‌هایی را که در پاراگراف چهارم به شما داده‌ایم دقیقاً اجرا و از آنها پیروی کنید. هر روز صبح برنامه کار روزانه خود را تنظیم کنید و با فرمول‌های تلقینی خود را آماده کنید تا آن را با شهامت و قدرت هر چه تمام‌تر انجام دهید. می‌توانید از نیم ساعت وقت نظافت خود به خودی استفاده کنید. وقتی که به پیش‌بینی خطوط اصلی کار روزانه خود عادت کردید هرگز از انجام آن صرف‌نظر نخواهید کرد. اگر از تمرین پیش‌بینی خود غفلت کنید، در اراده خود شاهد شک و تردید خواهید شد.

تمرین سوم

در کارهای ارادی که قبلاً ارائه شده است زیاد اصرار کنید. به انجام آنها در شروع کارهایتان راضی نباشید؛ به محض این که ضعف و فتوری در حرکت خود مشاهده کردید، مجدداً آنها را از سر بگیرید. خصوصاً اگر کارهای ارادی بعد از یک لحظه سکوت درونی صورت بگیرند، انرژی شما را برانگیخته و قدرت شما را تجدید خواهند کرد.

۳: تقویت اراده

هوش و ذکاوت اراده را بیدار می‌کند و هدفی را که باید به طور منطقی تعقیب کند به آن نشان می‌دهد. بدبختانه، اصیل‌ترین انگیزه‌هایی که در اختیارش می‌گذارد، اغلب او را بی‌تفاوت و سردرگم می‌کند و برای انجام عمل برنمی‌انگیزاند.

بیست قرن پیش، **اووید**، شاعر نامدار و بزرگ روم، در شعر معروفی به ضعف خود اعتراف کرده است. وی آرمان بزرگی در دل داشت، ولی برای نیل به آن اراده لازم را در خود احساس نمی‌کرد و راه عادی را در پیش می‌گرفت.

آیا تجربه شخصی شما این اعتراف را تقویت نمی‌کند؟ چقدر از انجام وظیفه خود غافل می‌شویم! این حالت مسلماً به معنی فقدان هوش و ذکاوت نیست. عقل ما در کمال وضوح آنچه را که باید انجام داد معین می‌کند؛ وجدان ما الزام عمل را نهیب می‌زند. در درون خود ما نوعی مبارزه آغاز می‌شود: وظیفه حکم می‌کند و تنبلی ما علیه تلاش مذبوحانه دست و پا می‌زند. اغلب پیروزی و موفقیت از آن هوس‌ها و امیال ناپسندیده ما می‌شود.

اگر برای به حرکت درآوردن اراده خود از هیچ وسیله روانی برخوردار نباشیم، اراده ما برای همیشه زایل می‌شود.

در فصل اول این کتاب، اراده را به سادگی بالوکوموتیو مقایسه می‌کردیم. در مسیر درست انداختن لوکوموتیو کافی نبود و باید آن را تحت فشار هم قرار داد و مراقب فشار بخار نیز بود.

احساس نیرویی است که اراده را تحت فشار قرار می‌دهد

اراده نیرویی عاطفی است؛ و تحت تأثیر شور و شوق با قدرت و امکان کار می‌کند. هر قدر بتوانید امیال شدید در آن برانگیزانید به همان اندازه از آن کار خواهید کشید.

فلسفه غلط بورژوازی سرشت و نهادهای تند و پرشور را تحقیر می‌کند، زیرا این گونه سرشت‌ها تو ذوق ابتذال آن می‌زنند. این فلسفه با کمی تحقیر می‌گوید: «اینگونه افراد سر بهوا و دارای احساسات تند می‌باشند». و متوجه نیست که شور و شوق منبع انرژی بی‌نظیری به شمار می‌رود. مسلماً باید آن را مهار کرد و در مسیر درست هدایت و سوق داد؛ ولی بدون آن انجام کارهای مهمی غیرممکن است.

سربازان افسانه امپراطوری معجزات قهرمانی انجام داده‌اند. و تحت انضباط خشک و خشن قرار گرفته و زندگی سخت اردوها را گذرانده‌اند. در چند جنگ شرکت کرده و چنان به جنگ می‌روند که گویی در مراسم جشن و سرور دعوت دارند. زخم‌های شدید را با تبسم و لبخند تحمل می‌کنند؛ بسیاری از آنان در میدان جنگ به زمین افتاده‌اند. یک شور و شوق بی‌حد و حصری آنها را از

زمین بلند می‌کرد: نسبت به فرمانده خود که آنها را مجذوب خود کرده بود احترام قائل بودند. اینها افرادی پرشور و شوق بودند. اولین پیشقدمان هوانوردی که راه‌های هوایی را پیموده و در واقع آنها را برای آیندگان کوبیده و هموار کرده‌اند از خطرات کار مخاطره‌آمیز خود غافل نبودند. ولی تحت تأثیر عظمت آرمان و ایده‌آل خود که وحشتناک‌ترین خطرات آنها را تهدید می‌کرد، شدیداً حیرت‌زده شده بودند. اینها افرادی پرشور و شوق بودند.

اگر گفته شود هر کس بخواهد می‌تواند پرشور و شوق باشد، مورد اعتراض شما قرار خواهد گرفت.

- می‌توانید فردی پرشور و شوق، به معنی اعم کلمه، باشید. در نتیجه تأمل و تلقین به نفس احساساتی را در خود بر می‌انگیزانید که اراده را به حرکت در می‌آورند.

تأمل و تفکر

این عمل خواه تفکر مذهبی باشد یا تفکر فلسفی، اشخاص غیر مذهبی درباره اهمیت فعالیت فکر شک و تردیدی به خود راه نمی‌دهند و متفکرین را که به نظرشان در عالم رؤیا زندگی می‌کنند به باد مسخره می‌گیرند، و آنها را خیال پرست تلقی می‌کنند. چیزی که غیر از خلاف حقیقت چیز دیگری نیست. تفکر میل را بیدار، احساس را تهییج، شهوات را به جوش می‌آورد و به همین

طریق به دنیا و مردم دنیا مسلط می‌شود. بعضی افکار در باطن خود نیرویی دارند که از چندین تن دینامیت هم قوی‌ترند. به جای مسخره کردن افراد متفکر، بهتر است آنها را تحسین کرد و گاهی از آنها ترسید. تفکر تأثیر مهم و چشمگیری دارد: خیلی خوب یا خیلی بد، بر حسب این که به تصورات خوب یا بد مربوط باشد. بنابراین سعی کنید افکار مخصوص تلقین احساسات پرشور را در خودتان تقویت کنید. در غیر این صورت هرگز موفق نخواهید شد تا اراده خود را تقویت کنید.

احساسات اصلی که اراده را به عمل سوق می‌دهند چهار دسته‌اند. یکی از انواع محرک‌های عامیانه و عادی نفع شخصی است که نیروی غیرقابل بحث دارد. آیا نفع شخصی عامل حرکت و به راه افتادن اغلب مردم نمی‌باشد؟

بازرگانان و بازاریان زندگی سختی دارند: صبح خیلی زود بیدار می‌شوند، تمام روز کار می‌کنند و عصبانیت و خستگی خود را زیر نقاب دوستی و خیرخواهی مخفی می‌کنند تا مشتری را بهتر و بیشتر به خود جلب کنند. بعد از ساعت‌ها کار در مغازه، ساعات بعدازظهر و شبانه خود را صرف رسیدگی دخل و خرج و تنظیم حساب می‌کنند و اغلب خیلی دیر می‌خوابند. اگر این همه کار و

زحمت هر روز چند اسکناس هزار تومانی عایدشان نمی کرد. آیا می توانستند فشار این نوع زندگی را تحمل کنند؟ امید موفقیت و درآمد و نفع بیشتر آنها را تشویق کرده و از آنها حمایت می کند. اگر تجارت شان عایدی کافی در بر نداشت حجره خود را می بستند. مهندسین و کارگرانی دیده می شوند که مشاغل خطرناک انتخاب کرده و کارهای پرمخاطره قبول و انجام می دهند. آیا این کار را فقط به طور تصادفی و اتفاقی انجام می دهند. گاهی شاید. ولی معمولاً این افراد به این نوع کارها و مشاغل کشیده می شوند برای این که پر سود و منفعت می باشند. وقتی که دارایی و ثروت مورد نظری که آرزو داشتند جمع آوری کردند بازنشسته می شوند و از هر نوع خطری دوری می جویند.

آیا آنچه میانه افراد خانواده و خویشاوندان نزدیک را به هم می زند نفع شخصی نیست؟ آیا همین نفع شخصی نیست که افراد نامأنوس و فاقد هر نوع عاطفه و جاذبه دو جانبه را به هم نزدیک می کند تا کارهای سودمندی برای خود دست و پا کنند؟ **افتخار**، یا به قول اصطلاحاتی که در بسیاری از موارد مناسب تر است، **خودخواهی و غرور و خودپسندی** هم از جمله محرک های فوق العاده قوی بشمار می روند.

یک ژنرال فرانسوی که سابقاً خیلی مشهور بود، با تبسم و لبخند اظهار می کرد که حاضر است از بالای برج کلیسای **نوتردام** پاریس، سوار بر اسب به پایین بپرد تا نظر عموم مردم را به خود جلب کند.

چه کسی از اقدامات مسخره و نفرت‌انگیزی که بعضی افراد به منظور کسب نشان افتخار، جلب نظر مختصری در گزارش روزنامه‌ای در یک مجمع جهانی، به آن دست می‌زنند، آگاه نیست؟

آثار و تألیفات اجتماعی، و حتی مذهبی، وقتی نام افراد کریم و دست و دل باز را چاپ می‌کنند بیشترین کمک‌ها را دریافت و جمع‌آوری می‌کنند.

تعریف می‌کنند که یک ناشر آمریکایی کتابی را که از ارزش و اعتبار واقعی برخوردار بود نمی‌توانست خوب بفروشد. یک مؤسسه تبلیغاتی به او توصیه کرد که اعلام کند نام هر خریداری روی جلد کتاب با خط طلایی چاپ خواهد شد. پس از این آگهی بلافاصله کتاب بفروش رفت و نایاب شد. مشتری‌ها تحت تأثیر این حقه تبلیغاتی قرار گرفته بودند. تنها اشخاص بلندپایه و بزرگوار تحت تأثیر تملق قرار نمی‌گیرند، ولی تعداد این اشخاص خیلی کم و نادر است.

نمونه‌های فوق تأثیر افتخار، خودخواهی و غرور و خودپسندی را بر روی اراده نشان می‌دهند.

عشق، کلمه‌ای است که تمام احساسات عاطفی را در بر می‌گیرد، و به عنوان بزرگ‌ترین و پرجاذبه‌ترین محرک طبیعی به شمار می‌رود. می‌گویند که عشق مانند مرگ قوی و نیرومند است. دیوانه‌وارترین اعمال را به صورت تحسین‌آمیزترین فداکاری‌ها تبدیل می‌کند. وقتی که قلب تسخیر

شده عشق همه چیز را از دست داد و از هیچ گونه فداکاری و گذشت مضایقه نکرد تا مورد پسند محبوب خود باشد، همه اینها را هیچ تصور کرده و به تلخی ابراز تأسف می کند از این که نتوانسته است بیش از این کاری انجام دهد.

مادر به منظور تأمین سعادت فرزند خود، پسر جوان برای این که خود را لایق عشق کسی بداند که از بین دیگران انتخاب نموده است، سخت ترین مشقات را با کمال خوشحالی و رضایت خاطر تحمل می کنند.

احساسات انسانی، میل بهبود وضع افراد بدبخت و پی ریزی جامعه بر منصفانه ترین پایه ها، شور و شوق بعضی افراد برگزیده را به حرکت در آورده و اراده آنان را قدرت و استحکام فوق انسانی می بخشد.

به منظور حرکت به طرف هدفی که در نظر دارید به آن نائل شوید از این احساسات مختلف غافل نباشید. از بین آنها احساساتی را انتخاب کنید که عملاً می دانید تأثیر زیادی در شما دارند. آنها را با دقت پرورش دهید؛ سعی کنید آنها را پرتحرک کنید. هر قدر جو روحی خود را «گرم» نگهدارید به همان اندازه اراده شما قدرت و قوت خواهد گرفت. می توانید به درجه ای از شور و شوق نائل شوید که دیگر سنگینی کار دشوار را احساس نکنید.

تنها دو نمونه

مردی که منحصرآ به مطالعات تاریخی و ادبی می‌پردازد، می‌خواهد کتابی درباره اساس رمانتیسم چاپ و منتشر کند. برای این منظور اسناد و مدارک فراوانی جمع‌آوری کرده و به موضوع خود مسلط است؛ ولی در تنظیم مطالب کتاب خیلی سست کار می‌کند، زیرا لذت مطالعه را به کار تألیف ترجیح می‌دهد.

چنین فردی با چه احساساتی می‌تواند اراده خود را تهییج کند؟
می‌تواند بگوید: «با وجود شهرت و معروفیتی که دارم کتابم بفروش خواهد رفت؛ در نتیجه به افزایش درآمد نائل خواهم شد»:
برهان نفع.

می‌تواند بخود بگوید: «موفقیتی که من آن را خیلی بزرگ پیش‌بینی می‌کنم شهرت مرا افزایش خواهد داد. مجلات معروف کتاب مرا خواهند ستود؛ و به این ترتیب شاید درهای آکادمی بروی من باز شوند»:
برهان افتخار.

یا این که ممکن است بخود بگوید: «حق‌التألیف من امکان برخورداری بیشتر فرزندانم را از دارایی من فراهم می‌کند و، تا روز ازدواج و عروسی‌شان، برای آنها زندگی راحتی در خانه خودم فراهم کرد»:
برهان عشق.

بالاخره می‌تواند بگوید: «کتاب من، که در یک جهت کاملاً اجتماعی نوشته شده، افکار یک فرد خودخواه عقب مانده را تغییر می‌دهد، و در خدمت طرفداری افراد متواضع خواهد بود»:
برهان انسانی.

مادر خانواده، به منظور کمک به انجام هر چه بهتر وظایف رئیس کانون خانوادگی، با افکار زیر دست به گریبان خواهد بود: «یک سازمان مناسب خانگی سرچشمه صرفه جویی و خوشبختی است. در این کانون خانوادگی اسراف کمتر صورت می گیرد، در نتیجه هزینه هم کمتر می شود. رعایت نظم و ترتیب هم سبب افزایش سلامتی می شود. توجهات کوچک و مختصر سبب انبساط خاطر می گردد: نشاط و آشتی در کانون خانواده».

به مسأله تأمل باید تلقین به نفس را هم، که درجه تأثیر آن را ده برابر می کند، اضافه کرد. شاید درباره نظریاتی که در اختیار شما گذاشتیم با کمی بی اعتنایی و سردی به تفکر پرداخته. با «تجسم» افکار نیروی حرکتی آنها را تشدید خواهید کرد. برای این منظور، خودتان را در وضعیتی که آرزو می کنید بدست آورید، مجسم کنید.

می خواهید کار خود را با برهان نفع انجام دهید. افزایش منابعی را که سبب فعالیت بیشتر شما خواهد شد ارزیابی کرده اید؛ که این عمل خوب بود، باز هم بهتر است در عالم تخیل امتیازاتی را که یک کار دشوار برای شما در بردارد، مجسم کنید. حساب جاری که در بانک خواهید داشت و چک هایی را که خواهید توانست بکشید، به بینید. مبل های شیکی را که خانه خود را با آن تزئین خواهید کرد، به بینید. مسافرت هایی را که می توانید برای خود ترتیب و انجام دهید، به بینید. سپس ملاحظه کنید با چه

لبخندی با سررسیدهای منقضی شده، که فقط فکر آن گاهی شما را می ترسانید، روبرو خواهید شد.
این تابلوهای خیالی، احساسات شما را سریع تر از تفکرات عمیق و در عین حال کاملاً پوچ، برخوردانده اند.

تمرینات

تمرینات این قسمت شامل توصیه ها و دستورالعمل های قبلی است. هر روز صبح که از خواب بر می خیزید، هر شب در موقع خواب، هدفی را که اراده تان تعیین کرده است به خاطر بیاورید. از طریق تفکر و تلقین به نفس خصوصی ترین احساسات مربوط به «خودتان» را ایجاد کنید. مصرأ به شما توصیه می کنیم تلقینات خود را «مجسم» کنید.

اگر در جریان کارهای خود احساس ضعف فعالیت کردید، با بخاطر آوردن تابلوها و مناظر خیالی که هر صبح و هر شب درست می کنید، آن را به حرکت درآورید.

۴: احساسات ضد و نقیض

احساس نوعاً امری متغیر و ناپایدار است.

گاهی می‌توانیم احساس را در وجود خود برانگیخته، حفظ کرده، پرورش داده و افزایش دهیم. اغلب اوقات احساس به طور غیرارادی از روح ما فوران کرده و سعی می‌کند نقش «حاکم مطلق» را ایفاء کند.

در نتیجه منتظر باشید از احساساتی برخوردار شوید که از حرکت اراده شما به طرف هدف مورد نظر جلوگیری کنند. این احساسات، که ما آن را احساسات ضد و نقیض می‌نامیم، زیرا انسان را از هدف مورد نظر دور می‌کنند، به همان اندازه که در خصوصی‌ترین قسمت وجودمان از قدرت سازش پنهانی برخوردارند خطرناک هم هستند. و در میان امیال ناپسند ما با همدستان طبیعی خود، از قبیل: عشق به لذت، غرور، تنبلی، ترس از فعالیت و نظم و ترتیب، برخورد می‌کنند. تسلیم بلاشرط در مقابل انتظارات آنها، هر قدر هم مقاومت ناپذیر باشند، دست کشیدن از هر نوع تلاش و عدم توجه به تقویت اراده خود محسوب می‌شود. بنابراین باید با آنها مقابله کرد.

با این حال وحشت زده نشوید. مقابله با احساسات ضد و نقیض بیشتر به دقت بستگی دارد تا به قدرت. این مقابله در حمله و

جنگ تن به تن که

احتمال دارد یک اراده کم تجربه با شکست روبرو شود، از حيله و تدبير جنگى روانى استفاده مى کند.
در اینجا نیز سلاح‌های مورد استفاده همان تأمل و تلقین به نفس می باشند.

احساسات ضد و نقیض را تجزیه و تحلیل کنید

در این مورد به انتقاد سختی پردازید. متوجه باشید که از کجا ناشی می شوند، به کجا می روند، اگر تسلیم آنها شوید شما را به کجا هدایت خواهند کرد. این احساسات از منابع آشفته روح شما، از روحیه مضطرب و اسرارآمیزی که در عمیق ترین نقطه طبیعت سرکوب شده ما مخفی است، ناشی می شوند. شناخت منشأ آنها باید برای اجتناب از آنها کافی باشد؛ قبول اطاعت آنها و تسلیم شدن در برابر آنها شما را «کوچک» می کند.

این احساسات به دنبال ارضاء عادى خود بوده که شما را از خوشی ها و لذات فعالیت سالم و کار و کوشش متعادل محروم می کند.

این احساسات شما را به سستی، تنبلی، شاید به طرف لذات ممنوعه سوق بدهند. به این ترتیب نیست که هر کسى اراده خود را

پرورش داده، از زندگی خود بهره‌مند شده و به موفقیت نائل شود.

علیه احساسات ضد و نقیض به **مبارزه تحقیر سیستماتیک** دست بزنید. باید زشتی آنها را آشکار ساخته، ضرر و زیان آنها را درک کرد تا آن‌جا که این نوع احساسات را وحشتناک تلقی نمود. تنها فکر پذیرش تحریکات آنها شما را در هاله‌ای از شرم و حیا فرو می‌برد.

چند مثال را به عنوان نمونه که مؤید این اصل می‌باشند، در زیر شرح می‌دهیم.

اواخر سال تحصیلی است. دانشجویی در اطاق خود، مطابق برنامه و علاقه‌ای که دارد، مشغول مطالعه و آماده شدن برای امتحانات آخر سال است. ولی اولین گرمای هوا او را گیج و خسته می‌کند؛ در این مدت مطالبی که مطالعه کرده بود، هرگز تا این اندازه به نظرش بی‌فایده نمی‌رسید. هرگز از کار و مطالعه خوشش نمی‌آید و کار با او قهر می‌کند. چرا نباید به گردش رفت، هواخوری کرد. و به بعضی دوستانی ملحق شد که در کافه‌تریای همسایه نشسته‌اند و به جای عضو فعال و تمام وقت به صورت عضو افتخاری و دانشجوی نیمه وقت در دانشکده ثبت نام کرده‌اند؟ این همان احساس ضد و نقیض است که در پی منحرف کردن دانشجوی فوق‌الذکر از تصمیم‌گیری است در حالی که این دانشجو قبلاً با انرژی تمام کار می‌کرد.

این دانشجوی جوان چه می‌خواهد بکند؟ و تکلیفش چیست؟

اگر بخواهد در برابر انگیزه تنبلی مقاومت کند، باید قبل از همه فکر کند... اتلاف وقت در چنین لحظه‌ای اشتباه و نوعی دیوانگی است که نه موردی برای خودستایی و نه به خود بالیدن وجود دارد. دوستان وی، به شرطی که دارای حسن نیت باشند، او را سرزنش می‌کنند. احتمال دارد، این دانشجو، در امتحان مردود شود و آینده‌اش را به مخاطره بیندازد. اگر در نتیجه سهل‌انگاری غیر قابل بخشش در امتحان باشکست مواجه شود چه سرشکستگی و حقارتی نصیبش می‌شود!

کمی جرأت لازم است. این لحظه خواهد گذشت. اشتها در ضمن خوردن ایجاد می‌شود؛ به همین ترتیب، به محض این که اولین کوشش انجام شد، سهولت و لذت عاید کسی می‌شود که به طور جدی به کار مشغول می‌شود.

دختر جوانی برنامه روزانه‌ای برای خود تنظیم کرده است: چند نامه باید بنویسد، گلدوزی لباسش را باید تمام کند، کارهای خانگی را هم انجام دهد. از صبح تاظهر برنامه خود را با صحت و درستی عبرت انگیزی دنبال کرد. افسوس! فاجعه‌ای ببار آمد: تذکر مادرش در موقع غذا خوردن، این دختر جوان زودرنج را زیر و رو کرد... بداخلاقی و عصبانیت شروع شد؛ خداحافظ تصمیمات جدی! برنامه‌ای که صبح تنظیم شده بود در سبب آشغال ریخته شد... «به دیدن دوستم خواهم رفت و پیش او شکوه و شکایت خواهم کرد».

این دختر جوان قبل از این که درها را بهم بزند واز خانه بیرون برود لازم بود به تفکر پردازد. تسلیم عصبانیت شدن نشانه اراده

سالم نیست. بهتر است که در یک خشم نیمه بحرانی خود «پز» ندهیم. یک دختر عاقل و فرزانه از این که او را زن شریری تصور کنند ابائی ندارد و مواظب شهرت و معروفیت خود می‌شود. به علاوه، کاری که امروز انجام نشده، به کار فردا اضافه شده و آن را سنگین‌تر و مشکل‌تر خواهد کرد.

کمی آرام بگیرید. دختر خانم، برنامه کار خود را از سر بگیرید؛ و خواهید دید که حالتان خوب خواهد شد.

با تلقین به نفس علیه احساسات ضدّ و نقیض مبارزه کنید.

متوجه شدید که اگر تسلیم احساسات ضدّ و نقیض شوید چه خطایی مرتکب می‌شوید. این احساسات شما را وادار می‌کنند به کارهای غیر انسانی دست بزنید و شما را مستحق سرزنش یا مسخره می‌کند.

اگر دوستان شما شاهد تسلیم بلا شرط شما در برابر هوس‌ها و امیالتان بودند با قدرت هر چه تمامتر در برابر تسمخر آنها ایستادگی کرده و آنها را شگفت‌زده کنید. چشم‌های سرشار از شیطنت آنان و لب‌هایی را که به زحمت از مسخره کردن خودداری می‌کنند به بینید. فرمول‌ها و قواعد معمولی را که دوستانتان به منظور نشان دادن عدم سلامت رفتار شما به کار می‌برند بشنوید... احساس نمی‌کنید که تایبخ گوشتان سرخ شده‌اید؟

همان طوری که دوستان درباره شما قضاوت می کنند خودتان درباره خودتان قضاوت کنید. چند بار پشت سر هم تکرار کنید: اگر به همین ترتیب ادامه دهم خیلی مسخره خواهم بود. یک انسان منطقی و عاقل این گونه رفتار نمی کند، این لحظه جنون گذشت؛ مجدداً به حال خودم برمی گردم.

احساسات ضد و نقیض را به نفع خود تغییر دهید.

یک نقاش یونانی اسبی را طوری نقاشی کرده بود که بیننده تصور می کرد با چهار دست و پایش در هوا راه می رود. از نقطه نظر نقاشی کار فوق العاده ای بود، ولی احساس و تصور عجیبی که در نقاشان تازه کار ایجاد می کرد نظر آنها را از اصل مطلب منحرف می کرد. این هنرمند تماشاگران را می گذاشت که به میل خود در این باره حرف بزنند و از تعجب آنها می خندید. سپس، فقط با برگرداندن تابلو به آنها می گفت: «حالا اسب چهار نعل راه می رود».

این نمونه ای کامل از درس روان شناسی است. احساسات و امیال ما شییه بادی است که، خرمن کاهی را که کشاورز به زحمت جمع آوری کرده به هوا می پراکند ولی اگر به بادبان کشتی به خورد آن را به ساحل می رساند. این ها نمونه ای از نیروهایی هستند که می توان آنها را به منظور نیل به دو هدف مختلف مورد استفاده قرار داد؛ بر ما است که به درستی آنها را به کار ببریم.

فکر کنید و متوجه خواهید شد که همیشه برای ما جایز است امیال خود را در راه نیل به هدف مورد نظر خودمان به کار ببریم. به این ترتیب دریانوردان حتی از بادهای مخالف هم طوری استفاده می کنند تا به بندری که به طرف آن حرکت می کنند برسند.

در اینجا به شرح حال فردی می پردازیم که نوعی تمایل به تنبلی چیزی نمانده است همه زندگی اش را به هم بزند. مثلاً می بایستی لباس هایش را در کمد بگذارد، ظروف غذاخوری را در گنجه مخصوص رویهم به چیند، کاغذ و نامه ها را در پرونده طبقه بندی کند، چیزهای خرده ریز را در جعبه های مناسبی بریزد و مرتب کند. ولی در برابر وضع و زحمتی که این کار ملال انگیز دارد عقب نشینی می کند. در آپارتمان این شخص هر چیزی به تصادف و اتفاق برگزار می شود.

بنابراین، شخص فوق الذکر باید از تنبلی خود حتی برای ایجاد عادت نظم استفاده کند. اگر لوازم زندگی خود را با دقت مرتب کند در وقت و کار خود مقدار زیادی صرفه جویی خواهد کرد. آیا اغلب اوقات احساس نمی کند که هرگز آنچه را که می خواهد پیدا نمی کند؟ آیا برای دسترسی به چیزی که می خواهد، بیش از یک ساعت وقت لازم ندارد، در حالی که اگر این شیئی را در جای خود می گذاشت تنها یک دقیقه وقت می گرفت؟

در تمام احساسات ضد و نقیضی که به طور غیرارادی در وجود ما فوران می کنند نیرویی یافت می شود که می توانید با تغییر جهت آن مورد استفاده قرار دهید.

احساس می کنید که می خواهید به جای کار کردن تفریح کنید. این همان احساس ضدّ و نقیض است که به سوی لذت گرایش دارد. استفاده از برهان «لذت» به منظور تهییج خود به انجام کار دشوار برای هر کسی ساده است. آیا یک کار بزرگ تر و مهم تر منابع درآمد بیشتری در اختیارمان نمی گذارد؟ با این منابع درآمد فراوان تر، ویلای ییلاقی برای گذراندن ایام تعطیلات و راحتی مجلل تری در زندگی روزانه خود فراهم خواهید کرد. بنابراین، تنبلی به جای این که لذت شما را بیشتر کند کمتر می کند.

بر خلاف برنامه روزانه خود، می خواهید بدیدن دوست بسیار عزیزی بروید، همین مسأله سبب اتلاف مقداری وقت می شود. این همان احساس ضدّ و نقیض است که تحت تأثیر عاطفه دوستی و در حد خود قابل تحسین برانگیخته شده است. از دوستی خود حتی به منظور چشم پوشی و صرف نظر کردن از چنین دیدار بی مورد و نابهنگام استفاده کنید... امروز فقط چند لحظه وقت دارم که با دوستم بگذرانم؛ عجله خواهم داشت و دلوپس خواهم بود. یکشنبه آینده، در ساعات بیکاری بیشتر او را خواهم دید؛ و مدت بیشتری با او حرف خواهم زد. بهمان اندازه که بیشتر منتظرم باشد خوشحالی من هم بیشتر خواهد بود.

ارائه نمونه های دیگر بی فایده است. با کمی حسن نیت و اراده، این اصل کلی را در هریک از کارهای خاص خود، بدون هیچ زحمتی به کار خواهید برد.

احساسات مناسب را هر قدر می‌توانید مشخص‌تر کنید

وقتی که، بعد از مبارزه علیه احساسات ضدّ و نقیض، آنها را مهار و تحت نفوذ خود در آوردید، چند تمرین تلقین به نفس انجام بدهید تا احساساتی را که می‌خواهید در خود حفظ کنید تقویت نمایید.

اگر به این ترتیب عمل کنید، اقدامات غیرقابل اجتناب، بدون آن که شما را از هدف خود منحرف کنند، به شما کمک خواهند کرد با سرعت بیشتری به آن نزدیک شوید.

تمرین اول

به‌بینید کدام احساسات ضدّ و نقیض اغلب اوقات در وجود شما بیدار می‌شوند.

آیا بی‌میلی نسبت به کار، میل به لذت، میل شدید نسبت به گفتگوهای بی‌فایده، نوعی جنون و لخرجی که شما را وادار می‌کند پول خود را هدر بدهید، یا خودنمایی شدید است که شما را از کارهای کم‌ارزش‌تر، ولی در عین حال ضروری‌تر، باز داشته و منحرف می‌کند؟

خودتان را بدقت امتحان کنید. نقاط ضعف خود را بررسی کنید؛ تاکتیک شما باید در جهت تقویت آنها حرکت کند. اراده کامل

مستلزم تسلسل چندین خاصیت است؛ بنابراین استحکام یک زنجیر بیش از حلقه‌های آن، که مقاومت کمتری دارند، نمی‌باشد. پس فقط یک نقطه ضعف به تنهایی نیروی اراده شما را تقلیل می‌دهد.

تمرین دوم

دلایل و تلقیناتی را که به شما کمک خواهند کرد تا محرکات ضدّ و نقیض خود را مغلوب کنید جستجو کرده و پیدا کنید، برای خود تجهیزاتی فراهم کنید که لاینقطع با تفکر تقویت شود، و در نتیجه در مواقع لزوم از سلاح‌های ضروری استفاده خواهید کرد.

۵: تلاش و مقاومت

باز هم به مقایسه لوکوموتیو برگردیم. برای رسیدن به مقصد نهائی، کافی نیست که لوکوموتیو را روی مسیر مناسبی انداخته و با فشار مناسب گرم کنیم؛ لازم است لوکوموتیو را هم بکار بیندازیم.

به همین ترتیب است اراده شما. آن را در مسیر مناسب هدایت کنید؛ مقداری شور و شوق در اختیارش بگذارید؛ سپس از آن بخواهید تا کاری برای شما انجام بدهد. نکته اخیر از همه مهمتر است. شما فقط در صورتی مرد کار خواهید بود که پس از اتخاذ هر تصمیمی آن را به مورد اجرا درآورید.

این عمل مستلزم تلاش و مقاومت شما است؛ ولی در هر حال بدون تلاش و مقاومت هرگز نخواهید توانست اراده خود را تقویت کنید.

نیروی روانی، مانند نیروی جسمانی، در نتیجه تمرین توسعه می‌یابد و رشد می‌کند. پهلوانانی که صدها کیلو وزنه را با دست بلند می‌کنند، در همان وهله اول، و به اصطلاح «یکضرب» به انجام این کار موفق نمی‌شوند و در همان قدم اول به این درجه از دلاوری نائل نمی‌شوند، بلکه تحت تعلیمات متدیک، یعنی آموزش و تمرینات مرتب و تدریجی قرار می‌گیرند. هر روزی مقداری

معین از وقت خود را صرف این کار می کنند.

تمرین را با وزنه های ده تا بیست کیلویی شروع می کنند؛ کم کم وزنه را زیاد می کنند؛ بالاخره موفق می شوند وزنه قابل ملاحظه ای را بلند کنند.

با تمرین متدیک می توانید اراده خود را تقویت کنید

وحشت نداشته باشید. به سهولت کارهای لازم را انجام خواهید داد بشرطی که با احتیاط کامل آنها را مرتب و منظم کنید. وقتی که در دامنه کوهی راه های باریکه ای با شیب ملایم وجود داشته باشد که بتوان از آن طریق به قله کوه صعود کرد، بالا رفتن از همان کوه از طریق تخته سنگ هایی با شیب تند، کار درستی نیست. با استفاده از این راه باریکه آسان تر می توان به قله کوه رسید.

روش ما راه مطمئنی پیش پای شما قرار می دهد که شما را بدون هیچ زحمت و مشقتی به نقطه اوج انرژی هدایت خواهد کرد.

هر روز چند کار ارادی برای خود ترتیب دهید

لازم است که این نوع کارها حتماً مستلزم تلاش و مقاومت واقعی باشند، در غیر این صورت به درد تقویت اراده شما نمی خورند.

معهدا عقل سلیم حکم می‌کند که مجموعه این تلاش‌های روزانه، **خارج از توانایی** فعلی شما نباشد. نهال کوچک در مقابل کمترین بادی خم می‌شود در حالی که وقتی به صورت درخت تنومندی درآمد هیچ بادی نخواهد توانست آن را خم کند.

پهلوانان و قهرمانان، تمرینات خود را با وزنه‌های خیلی سنگین شروع نمی‌کنند. از آنها تقلید کنید. در شروع راه‌پیمایی اگر خیلی تند راه بروید بدون هیچ نتیجه‌ای از نفس افتاده و دل‌سرد خواهید شد.

آیا می‌خواهید انرژی خود را در کار توسعه دهید؟ هر روز صبح برنامه‌ای برای تمام روز تنظیم کنید؛ برنامه را به اندازه کافی، ولی بدون اغراق و زیاده‌روی، تکمیل کنید. بهر قیمتی آن را دنبال کنید؛ هیچ چیزی مانع انجام کار شما نباید بشود به جز عدم امکان مطلق و خارج از اختیار خودتان. این اعتقاد سخت نسبت به انجام یک برنامه نسبتاً بی‌ضرر، مستلزم تلاش مختصری خواهد بود، که خارج از نیروهای روانی فعلی شما نخواهند بود.

آیا می‌خواهید میلی را که طبیعت زشت ما گاهی برای تحقیر هم‌نوع خود دارد تحت تسلط خود درآورید؟ خود را ملزم کنید روزانه دو یا سه بار درباره کسی که نسبت به او احساس نفرت می‌کنید، حرف خوب بزنید. این نمونه‌ای از کارهای کوچک و جزئی است که بدون آن که با امیال خود مخالفتی بکنید انجام خواهید داد.

با استفاده از تلقین به نفس، که به شرط مطالعه کتاب از آن موضوع اطلاع کافی دارید، خود را برای انجام این کارها، آماده کنید.

تعداد دفعات و شدت کارهای ارادی را به تدریج زیاد کنید

اولین کارهای ارادی که برای خود مطرح کردید مستلزم کمی تلاش و مقاومت بود. شاید، همان طوری که می‌گویند می‌بایستی با تمام مشکلاتی که موجود است، و علی‌رغم ترس و کمروئی، تصمیم خود را بگیرید. حالا که مدت مدیدی آنها را تکرار کرده‌اید همین کارها هم زحمتی برای شما ندارند: زیرا به آنها عادت کرده‌اید.

موقع آن رسیده است که پیشرفت تازه‌ای نشان داده شود. از این ببعد، هر روز صبح، کارهای ارادی کمی مشکلتر و کمی بیشتر از سابق را برای خود در تمام روز مطرح کنید. این کار تازه دشوارتر از کار قبلی نخواهد بود، هر چند که درباره چیزهای مهمتری انجام می‌شود. در واقع، تمرینات قبلی شما، به صورت جزئی ولی واقعاً، توانسته است انرژی شما را تقویت و توسعه دهد.

در نظر داشته باشید که تلاش و مقاومت شما، خیلی خوب به نتیجه می‌رسد.

قهرمان، بعد از چند هفته جلسات روزانه، وزنه پنجاه کیلویی را مثل کاه بلند می‌کند. این نتیجه خوبی است که او را به ادامه تمرین تشویق می‌کند. ولی اگر از اضافه کردن به این وزنه پنجاه کیلویی سرباز می‌زد، تمرینات بعدی فقط نیروی بازوی او را حفظ می‌کردند؛ و دیگر آن را تقویت و توسعه نمی‌دادند.

اگر کارهای بیش از پیش پیچیده و مشکلی برای خود مطرح نکنید به توسعه و تقویت اراده خود موفق نخواهید شد. علامت غیرقابل تردیدی که لحظه شروع تمرینات مشکل‌تر را به شما نشان می‌دهد: **سهولتی** است که تمرینات فعلی را انجام خواهید داد.

آماده باشید تا هر روز یک کار متعادلی انجام دهید. اگر به تدریج پیش بروید زحمت شما هرگز زیاد نخواهد بود. ولی ضمن این که مجموعه تلاش روزانه شما به طور محسوسی به صورت اولیه باقی می‌ماند بازدهی اراده شما افزایش خواهد یافت.

خود را همانند تمرین ورزشی، در اختیار تمرین اراده خود قرار دهید.

ورزش، کلمه سحرآمیزی که جوان امروزی را به هیجان و شور و شوق و جوش و خروش می‌آورد! با چه شور و نشاطی به آن می‌پردازد. از این بازی مست می‌شود و به منظور شکستن رکوردی در برابر هیچ محرومیتی، هیچ خطری، عقب‌نشینی نمی‌کند.

رکورد پرواز هواپیما

رکورد سرعت اتوموبیل

رکورد فوتبال، تنیس، پیاده‌روی، شنا.

فکر محکوم کردن تمرینات بدنی از ما بعید است. این تمرینات دارای محاسن فراوانی هستند که بیشتر آنها اگوئیسم فردی، خودخواهی و خودپرستی، را پشت سر می گذارند، و قدرت نسل را حفظ کرده و افزایش می دهد.

با این حال باید متوجه بود که رشد بدنی سبب فراموشی رشد ذهنی نشود. و نسل جوان امروزی بتواند عضلات، هوش و اراده خود را به یک اندازه پرورش دهد.

در این باره، به تمرین اراده خود جنبه ورزشی بدهید. به این ورزش عشق بورزید. با خودتان رقابت کنید: **هر روز می توانید رکورد قبلی خود را بشکنید.**

تمرین اراده برای شما نشاط بخش خواهد بود

یک وقت تصور نکنید که ضمن فعالیت برای تقویت اراده خود، به کاری سخت و ملال آور دست می زنید. درست بر عکس، به طرف بادوام ترین چشمه لذت ها می روید، تا به میل خود هر قدر می خواهید از آب زلال آن استفاده کنید و نوش جان کنید.

فلاسفه می گویند که لذت از فعالیت ناشی می شود. هر فعالیتی، به شرطی که خارج از اندازه نباشد، در ما احساس سلامتی ایجاد می کند. زیاده روی تنها سبب خستگی می شود که جز اعتراض طبیعت ما علیه زیاده روی و افراط چیز دیگری نیست.

فعالیت بدنی لذت مخصوص به خود را دارد. بعد از یک مسابقه دو در بیلاق، ریه‌های شما بیشتر تنفس می‌کند، مغز شما آرام‌تر است، روحیه شما شاد می‌شود، خلاصه این که خود را بهتر و سالم‌تر احساس می‌کنید.

فعالیت ذهنی هم لذت مخصوص به خود را دارد. آیا هرگز مزه لذت خواندن یک کتاب خوب، حل یک مشکل و مسأله، ارائه فکر خود به صورت جملات روشن و هماهنگ را نچشیده‌اید؟ سال‌های دوران کودکی خود را به خاطر بیاورید: آیا هرگز با خوشحالی بی‌غل و غش و عمیقی که از مشاهده تکالیف درسی دبستانی به انسان دست می‌دهد، برای این که با آن همه دقت و نظافت انجام شده و با موفقیت توأم بوده، مواجه نشده‌اید؟

فعالیت اراده هم لذت مخصوص به خود را دارد. در هر فعل ارادی منطقی، احساس قدرت، احساس سلامتی روحی و اخلاقی می‌کنید که افراد ضعیف فاقد و غافل از آن هستند. بسیاری از افرادی که به ضعف اعصاب مبتلا هستند در یک غم و اندوه طاقت فرسا از حال می‌روند؛ اگر این افراد اراده خود را از حالت سکون دردآورش بیرون کشیده و به حرکت و فعالیت وادارند از دست مالیخولیای خود خلاص شده و بهبود می‌یابند.

راه دیگر لذت و احساس رضایت خاطر: تمرین اراده ما را به تدریج بر خود مسلط کرده و تأثیر و نفوذ ما را به اطرافیانمان افزایش می‌دهد. فرد نیرومند نوعی اعتبار چشمگیری دارد؛ مردم را به سوی خود جلب کرده و به میل خود کنترل و آنها را رهبری و

هدایت می‌کند. چنین فردی نمونه‌ای از یک رئیس و مدیر درست و حسابی به شمار می‌رود.

برای کنترل و فعال کردن تربیت ارادی یک وسیله ساده و عملی وجود دارد

به شما توصیه کردیم که در تمرینات تربیتی به اراده خود جنبه ورزشی بدهید. ورزشکاران مهارت خود را به تأیید مقامات رسمی می‌رسانند. این روش دقت و صحت کنترل را تضمین کرده و سبب چشم همچشمی می‌شود.

شما پرورش اراده خود را با معاینه وجدان کنترل کرده و به کار خواهید انداخت.

این عمل خیلی قدیمی از طرف فلاسفه باستان توصیه شده است. زیرا آن را به عنوان وسیله بسیار قوی تکامل تلقی می‌کردند.

سِنِک، آن را شدیداً به شاگردانش توصیه می‌کرد؛ استدلالات وی برای قبولاندن آن به شاگردانش هنوز هم به قوت و اعتبار خود باقی است.

این آزمایش در موفقیت تربیت اخلاقی شما خیلی مؤثر خواهد بود.

هر شب، نظری سریع به روزی که پشت سر گذاشته‌اید بیفکنید: تصمیماتی را که صبح اتخاذ شده بود به خاطر بیاورید و ببینید چگونه آنها را انجام داده‌اید. آیا موارد ضعف و قوت، شکست و پیروزی را یادداشت کرده‌اید؟ از پیروزی‌ها لذت برده و تقویت اراده

خود را مثل یک شمشیر پولادی مجدداً از سر بگیرید.

تمرین اول

با استفاده از تلقین به نفس سعی کنید از ورزش اراده خوشحال شده و لذت ببرید.

دستورالعمل‌های زیر یا مشابه آنها را چندین بار پشت سر هم تکرار کنید.

من زندگی‌ام را مانند مسابقه دوی با مانع تصور می‌کنم؛ و بیش از پیش هر چه سهلتر بر آن فائق می‌آیم. پریدن از روی موانع چه نشاطی دارد. هر بار مانع مشکلتری بر سر راه خودم قرار می‌دهم و ضمن بازی از آنها عبور می‌کنم.

اراده من هر روز محکم‌تر می‌شود. بر من است که موفق شوم، زیرا موفقیت از آن فرد نیرومند است!

ناراحتی‌هایی که در انتظار شما است و کارهایی را که باید انجام دهید پیش‌بینی کنید. در میان مشکلات، ضمن این که با خوشحالی ارزنده بر آنها فائق می‌آیید، ضمن این که مانند یک ورزشکار در میدان مسابقه حساسی آنها را مغلوب می‌کنید. خود را خندان و متبسم نشان بدهید.

خود را در جو پیروزی و نشاط حفظ و نگهداری کنید.

تمرین دوم

هر شب نتایج تمرینات اخلاقی و روحی خود را آزمایش و بررسی کنید؛ این نتایج را روی یک برگ کاغذ مخصوص که روزهای هفته و ماه را نشان می‌دهد، یادداشت کنید.

هفته جاری را با هفته گذشته مقایسه کنید؛ ماه‌ها را هم با یکدیگر مقایسه کنید.

این یادداشت روزانه دارای محاسن زیادی است میل تقویت اراده خود را به شما خاطر نشان خواهد کرد؛ پیشرفت‌هایتان را به شما نشان خواهد داد؛ شما را در وضعیت‌های مناسب و مطلوبی حفظ خواهد کرد. به این ترتیب، آزمایش و امتحان روزانه یکی از عوامل پشتکار و پیروزی به شمار می‌رود.

۶: دست به کار شوید!

حالا با نیروهای نهانی و ضمنی اراده آشنا شده و یاد گرفتید که چگونه آنها را بدخواه خود به حرکت در آورید. می دانید که چگونه این استعداد را پرورش می دهند، چگونه آن را به جنب و جوش درمی آورند، چگونه آن را به کار و فعالیت عادت داده و محکم و استوار می کنند. ملاحظه کردید که با چه سهولتی آن را تقویت می کنند: تمرین های مختلفی که تجویز کرده ایم و شما انجام داده اید آنها را بی چون و چرا ثابت کرده اند. **شما می توانید فرد با اراده و مصممی باشید**، مانند تمام شخصیت های با انرژی که قدرت شان مورد تحسین همگان است.

ما طرز استفاده از این ابزار شگفت انگیزی را که طبیعت در نهاد شما به ودیعه گذاشته به شما نشان دادیم. اگر از آن برای ساختن زندگی زیباتر و موفقیت آمیز استفاده نکنید، عذر شما پذیرفتنی نخواهد بود. دست به کار شوید! موفقیت در انتظار شما است. از موقعی که به این عمل با شکوه می پردازید چند نظر ساده به عنوان راهنمای عملی بر سر راه موفقیت تان عرضه می کنیم.

شخصیتی نیرومند و جذاب برای خود فراهم کنید.

این مسأله باید مرحله اول راهی باشد که در آن قدم می‌گذارید.

چه نوع شخصیتی انتخاب خواهید کرد؟ شخصیتی که با احساسات عمیق شما مناسب‌تر باشد؛ شخصیتی که ضمن تفکر درباره اصلاح و بهبود خود بی‌اختیار بذهنتان برسد.

آیا گاهی برای شما پیش نیامده است مردان بزرگ و مشهوری را که شرح حال آنها را خوانده‌اید، یا حتی بعضی از دوستانتان را که شایستگی‌هایی برای‌شان قائل هستید به عنوان شخصیت مورد نظر خود تلقی کرده و آرزو کنید که مثل آنها باشید؟ این گونه افراد را حاکم بر خود، با روحیه‌ای متعادل، با پشتکار، با انرژی، که کارهای خود را به دقت به پایان می‌رسانند، و همچنین افرادی مهربان، مؤدب و خوش خدمت در نظر می‌گیرید و می‌بینید که حاصل موفقیت‌ها و خوش برخوردی‌هایی را که به وسیله مغناطیس اسرارآمیزی به خود جلب می‌کنند، چگونه درو می‌کنند، درست همانطوری که آهن‌ربا خرده‌های آهن را جذب می‌کند. اغلب به خودتان گفته‌اید: «چرا من به اندازه آنها ارزش ندارم؟ چقدر دلم می‌خواست مثل آنها بودم! چرا من جای آنها نیستم؟».

این صفات و کیفیاتی که تا این اندازه تحسین می‌کنید، دقیقاً همان صفات و کیفیاتی هستند که باید بدنبال کسب و تحصیل آنها باشید. این صفات هر قدر به نظر شما جالب و جذاب باشند وجدان ناخودآگاه شما به همان اندازه در فکر برخورداری از

آنها خواهد بود. شما به طور مبهمی احساس می کنید که اگر از این صفات برخوردار بودید انسان دیگری بودید و زندگی تان تغییر می کرد. در اینجا برای شما توصیه ای مطرح است که باید در نظر داشته باشید.

پس، شایستگی های مختلفی را که در وجود دیگران تحسین می کنید مطالعه کنید؛ سپس، با همین عناصر مختلف، تصویر کسی را که می خواهید مثل او باشید ترسیم کنید. این همان تصویر شخصیت ایده آلی است که باید برای خود منظور کرده و بتوانید با اراده خود آن را تحقق بخشید.

شخصیتی که می خواهید از آن برخوردار باشید لزوماً نوعی رفتار مطابق با نوع شخصیت خود به شما تحمیل خواهد کرد. مثلاً شما می خواهید فرد نیرومندی باشید که بدون درنگ مستقیماً به سوی هدف خود حرکت می کند و به هیچ چیزی اجازه نمی دهد، نه انتقاد دیگران، نه احساساتی بودن، نه مشکلات، او را از حرکت باز دارد. رفتاری انتخاب کنید که با چنین شخصیتی مناسب باشد. تظاهرات هیجان پذیری را خاموش کنید؛ احساساتی بودن خود را مهار کنید، از افشاء راز دیگران خودداری کنید، برای بیان مطلب از کلمات روشن و خلاصه، بدون این که به لکنت دچار شوید، استفاده کنید.

آرزو می کنید که در سیاست موفقیت حاصل نموده و از ترقیات اجتماعی برخوردار شوید. رفتار خود را با توجه به نقشی که به عهده می گیرید تنظیم کنید. برای این منظور لازم است ضمن خودداری از احترام افراطی از نوعی روشنی فکر، صداقت در

قضاوت، سرعت در تصمیم گیری، خوشرویی و مهربانی، حاضر خدمتی در روابط اجتماعی، برخوردار باشید. شما باید کسی باشید که خدمت می کند و نه کسی که نظر موافق دیگران را با زور به خود جلب می کند.

ارائه نمونه های دیگر فایده ای ندارد. بر شما است که شخصیت مورد نظر و مناسب خود را تشخیص داده و رفتار خود را با آن وفق دهید.

این کار تغییر شخصی مستلزم وقت زیاد است. تبدیل به شخصیتی که می خواهید باشید نشان می دهد که هنوز آن شخصیت نیستید. بنابراین مجبور هستید صفات و کیفیاتی کسب کنید که فاقد آن هستید، یا صفات و کیفیات خود را که در سطح پایین تری هستند تقویت و پرورش دهید. در نتیجه پشتکار در تفکر، انجام تلقین به نفس در این امر موفق خواهید شد به شرطی که بتوانید این شور و شوق را که سبب فائق آمدن بر تمام موانع می باشد، به اراده خود مربوط کنید.

اجازه بدهید با صداقت تمام که به صلاح شما است حرف بزنیم. عادت زشت خود را ترک و از سر خود واکنید
این نتیجه منطقی چیزی است که به شما گفته ایم. در واقع، کسب صفات و کیفیات تازه، بدون اصلاح معایب مخالف غیرممکن است.

پس، به منظور کشف معایب یا عادات زشت خود، جداً خود را امتحان و بررسی کنید. از مجموع معایب و عادات زشت خود فهرستی درست کنید. خطایی را که این عادات زشت تاکنون سبب شده‌اند شما مرتکب شوید ارزیابی کنید و اگر آنها را مهار نکردید، ممکن است بازهم در آینده سبب ارتکاب خطایی شوند.

چه معایبی ممکن است از موفقیت شما جلوگیری کنند؟ چند نمونه از این معایب را شرح می‌دهیم تا در کار درون نگری تان به شما کمک کند. ادعا نمی‌کنیم که همه معایب موجود را به طور کامل برای شما نقل کنیم. بر شما است که رفتار عادی خود را تجزیه و تحلیل کنید.

در زیر به شرح چند نمونه از عادات زشت، که هر کسی بخواهد خود را اصلاح کند باید ریشه آنها را در وجود خود خشک کند، می‌پردازیم.

تغییر روحیه، که هر لحظه به شکلی در آمده و به صورت غیر منتظره و مخالف ابتدایی‌ترین رفتار عمومی در می‌آید. این عدم ثبات رفتار مانع پشتکار بوده، تمام اقدامات را با شکست روبه‌رو کرده، روابط اجتماعی را مشکل ساخته و برای کسی که مبتلا به این حالت است خیلی گران تمام می‌شود.

دهن‌لقی، با رعایت معنی دوجانبه. کسی که بدون توجه حرف می‌زند و مرتکب افشاء اسراری بی‌مورد و خطرناک می‌شود. و

همچنین کسی که اسرار دیگران را فاش می‌کند. این عیب دارای عواقب مضاعف و سرشار از عواقب شوم می‌باشد؛ جدی‌ترین پیش‌داوری‌ها به کسی مربوط می‌شود که از آن لطمه دیده است. چه جای اعتماد به کسی است که نمی‌تواند جلوی زبانش را بگیرد و به هر کس که می‌رسد آنچه را که نباید بگوید، از سیر تا پیاز، تعریف می‌کند؟

بدگویی و غیبت، به معنی اعم کلمه: عبارت از عادت حرف زدن درباره دیگران توأم با عیبجویی؛ خود را در گفتگو منفور کردن، تفسیرهای بد کردن، هر چیزی را بد تلقی کردن است. با چنین رفتاری دقیقاً هر کسی خود را متهم به شیطنت و شرارت کرده، از افراد دوست نداشتنی، به این علت که شاید روزی قابل پیش‌داوری باشند، دوری می‌جوید.

خودنمایی، کسی که در پی تظاهر است؛ کسی که از بچه‌گانه‌ترین حيله‌ها هم صرف‌نظر نمی‌کند تا به هدف خود برسد؛ کسی که به خودستایی می‌پردازد. فرد خودنما کمتر به هدفش نایل می‌شود؛ به جای این که تحسین دیگران را به خود جلب کند با تمسخر و استهزاء آنها مواجه می‌شود. چنین فردی با توجه به گستاخی خود در مورد این که نسبت به دیگران در مقام و موقعیت پایین‌تری قرار دارد به اخذ پروانه رسمی نائل می‌شود.

خودخواهی «اگوئیسم»، یا اگر اجازه بدهید اصطلاح دیگر یعنی «اگوسانتريسم» را به کار ببریم که فقط در فکر خودش بوده و تصور می‌کند مرکزی است که همه کس باید به طرف آن کشیده شوند. همه جا صندلی اول را به خود منحصر می‌کند؛ هر چیز

خوب را به خود نسبت می‌دهد؛ وقتی رشته کلام را بدست گرفت فقط درباره خودش حرف می‌زند. دیگران جز «خفه شدن» و «تسلیم شدن» کاری ندارند. با چنین روش‌هایی نمی‌توان دوستی دست و پا کرد.

تنبلی، کسی که از کار و زحمت متنفر بوده از تلاش و فعالیت فراری است. هر موفقیتی مستلزم کار دائمی است. فرد تنبل از گردن نهادن به این ضرورت سرباز می‌زند. و کاری را که همین امروز باید انجام دهد به فردا موکول می‌کند. به نامه‌هایی که دریافت می‌کند با تأخیر جواب می‌دهد یا این که اصلاً جواب نمی‌دهد. فرد تنبل به علت بی‌حالی‌اش، اجازه می‌دهد کارهایش به مخاطره افتاده و ارزنده‌ترین دوستی‌ها به سردی بگرایند.

جنون جناس، بعضی افراد نمی‌توانند در مقابل نیاز به آرایش ظاهری گفتگوی‌شان از مفاهیم ذهنی خود مقاومت کنند. گاهی کلمه‌ای که درست به موقع به کار رفته باشد گفتگو را جالب‌تر می‌کند. کسی آن را نفی نمی‌کند. ولی افراط در این مورد خیلی زود غیر قابل تحمل می‌شود. استفاده از جناس به صورت دائمی، خصوصاً گفتن مجدد چیزهایی که تکرار فراوان، آنها را به صورت مطالب پیش پا افتاده درآورده، همان طوری که عوام می‌گوید، گوینده را به شخص مزاحم تبدیل می‌کند.

بی‌اعتنایی و لاقیدی در پوشاک، برای موفقیت در زندگی مسأله شیک پوشی را نباید امر فوق‌العاده‌ای تلقی کرد؛ حداقل باید موقرانه و خوش سلیقه لباس پوشید. اگر رئیس یک مرکز صنعتی لباسی بپوشد که خیال کنند از سه نسل گذشته به ارث برده

است افراد زیر دستش چه احترامی برای او قائل خواهند شد؟ ماهرترین تکنیسین‌ها احتمال دارد فقط به علت اینکه لباس نامناسی دربرکرده، از طرف کارفرما و صاحب کار مورد قبول واقع نشده و استخدام نشود.

بدلباسی، با کسی آشنا شده‌ایم که در ادارات دولتی مقام برجسته‌ای داشته و جزو کارمندان عالی رتبه به حساب می‌آید ولی ارباب رجوع را، در حالی که در صندلی راحتی دراز کشیده بود. می‌پذیرفت و نه به حالت نشسته. مثل این که روی چمن غلت بزند. شانه‌هایش به پشتی صندلی قرار نمی‌گرفت بلکه قسمت دیگر صندلی را که برای قرار گرفتن قسمتی از بدن است اشغال می‌کرد. ارباب رجوع که او را در این حال مشاهده می‌کردند از خود می‌پرسیدند که آیا آنها را تحقیر می‌کند یا آنها را مسخره می‌کند یا این که آیا مغزش خوب کار می‌کند یا نه. این انسان منحصر به فرد، که مرده است، با توجه به این عیب بزرگ هرگز نفوذی را که لازم بود در محیط کار داشته باشد نتوانست بدست آورد.

عادت زشت غذایی، خواه پرخوری باشد، خواه بی‌قیدی، بسیاری از افراد یک رژیم غذایی اسفانگیزی دارند. به هیچ وجه بهداشت را رعایت نمی‌کنند. غذایی که می‌خورند. از لحاظ کمیت بسیار زیاد و از لحاظ کیفیت و ترکیب خیلی نازل است؛ به خود زحمت جویدن غذا را نمی‌دهند؛ خیلی زیاد نوشیدنی می‌آشامند. به دلیل همین رفتار از سوء هاضمه می‌نالند و سلامتی آنها در مخاطره قرار می‌گیرد. خودتان را به پیروی از یک رژیم مناسب مکلف کنید تا تعادل جسمانی و روانی مورد لزوم موفقیت را

بدست آورده و حفظ کنید.

عادات زشت و ناپسندی را که اغلب مشاهده می‌شود به شما خاطر نشان کردیم. هر چند که فهرست ما ناقص است. ولی امیدواریم که در بسیاری از موارد پرسشی شما را روشن کرده باشد. در مورد خودتان باید گفت. به امتحان شخصی خود ادامه دهید. وقتی که لیست معایب و نقاط ضعف خود را تنظیم کردید مبارزه بی‌امانی را علیه آنها شروع کنید.

دائماً در ذهن خود داشته باشید که باید خود را از شر آنها خلاص کرده و این موضوع را ضرورتی غیرقابل تردید تلقی کنید. دائماً در فکر آن باشید. ضمن فکر کردن به امتیازاتی که پیروزی برای شما همراه دارد خود را برای مبارزه علیه آنها آماده کنید. اراده خود را با تأمل و از راه تلقین به نفس به هیجان آورده و حرکت دهید. اگر برای خود کارهای تدریجی مطرح و در نظر بگیرید که هفته به هفته تعداد و ضریب تأثیر و سودمندی آنها را افزایش دهید، خیلی طول نمی‌کشد که شاهد پیشرفت‌های خود خواهید بود که همت شما را برانگیخته و پیروزی نهایی شما را تضمین خواهند کرد.

برای زندگی خود هدف کلی در نظر بگیرید

بدون طرح هدف کلی زندگی روزهای عمر شما به تصادف یکی پس از دیگری، بدون هدف، بدون فایده، بدون نشاط، و در یک

حالت افسردگی تلف خواهند شد.

اگر هنوز هم در آستانه سنین جوانی قرار دارید یعنی در سنی که سال‌های تربیت و شکل‌گیری خود را می‌گذرانید، در فکر انتخاب یک شغل دائمی باشید. مسلماً اهمیت این انتخاب برای شما روشن است. درست نیست که بدون تصمیم و بدون فکر وارد مسیری شده و گام در راهی گذاشت که بعدها نتوان آن را بدون دردسر و بدون عواقب شدید، با راه دیگری عوض کرد. انسان با سرنوشت خود «شیر یا خط» بازی نمی‌کند.

تصمیمی که اتخاذ خواهید کرد آینده شما را در بر خواهد گرفت. قبل از این که تصمیمی اتخاذ کنید به خوبی فکر کنید. برای تعیین هدف مورد نظر خود از روش انتخابی که در فصل دوم خاطرنشان کرده‌ایم استفاده کنید.

مشاغل مختلفی را که نظر شما را جلب می‌کنند، یکی یکی در نظر بگیرید. دلایلی را که خواه برله و خواه بر علیه قبول آنها در کارند بررسی کنید. در برابر شغلی که با احساسات شما، استعدادهای شما، منش و رفتار شما مناسب‌تر است بایستید. خلق و خوی جسمانی و روانی خود را در نظر بگیرید؛ اگر می‌توان آن را با تربیت متدیک به صورت قابل ملاحظه‌ای تغییر داد، باز هم چیزی که ثابت و تغییرناپذیر باقی می‌ماند سرمایه است. اگر مدعی باشید در وضعیتی که با طبیعت فطری شما مخالف است موفقیتی نصیب شما خواهد شد مرتکب اشتباه و خطای بزرگی می‌شوید.

وقتی که شغلی را انتخاب کرده و به آن مشغول شدید، تمام تلاش و کوشش شما باید متوجه مسیر حرکت آن باشد. در این شغل باید با توجه به استعدادهای خود، کار خود، بازدهی شخصی، خود را نشان بدهید و به بلندترین درجه ممکن در آن نائل شوید. در نتیجه همیشه خواهید توانست کارهای ارادی انجام دهید.

هدف کلی که برای زندگی در نظر می‌گیرید شما را وادار خواهد کرد اهداف ثانوی دیگری را که با هدف اولی مربوطند نیز دنبال کنید. مثلاً، مهندسی که هوش و استعداد خود را وقف صنعت اتوموبیل سازی می‌کند، در فکر اصلاحات تازه‌ای برای موتورها، تغییراتی به منظور راحتی و شیکی بیشتر در مورد اتوموبیل سازی است، روش‌های تازه‌ای برای صرفه جویی در سوخت، خواهد بود. هر شغلی صاحبان آن را به دنبال کردن اهداف ثانوی می‌کشاند تا بالاخره به هدف اصلی نائل شوند.

اگر شغلی ندارید، و اگر به کاری مشغول نیستید برای زندگی خود هدفی قائل شوید. کسی که نمی‌تواند کاری برای انجام دادن خود انتخاب کند، خود را در برابر بدترین ناراحتی‌ها قرار می‌دهد: خیلی طول نخواهد کشید

که زندگی را پوچ و تنفرانگیز تلقی کرده و دچار بدبختی خواهد شد. جامعه جدید از بیکاره‌ها و افراد بی‌بو و خاصیت راضی و خشنود نمی‌شود.

برای خود هدف‌های مخصوصی در نظر بگیرید تا ساعات فراغت خود را پر کنید

ساعات فراغتی در اختیار شما قرار دارد که، با کم کردن ساعات خواب، در حدود یک سوم زندگی شما را در بر می‌گیرد؛ این ساعات فراغت را وقف کارهای ساده‌ای بکنید که آنها را مطلوب و دلنشین کرده و پربار می‌گردانند.

تنها مشکلی که در این مورد دارید انتخاب شما است. می‌توانید به میل خود به آموختن هنری بپردازید، معلومات عمومی خود را تکمیل کنید، در مؤسسات خیریه انجام وظیفه کنید، و به این ترتیب در پیشرفت جامعه مؤثر و سهیم باشید. تصمیم با شما است. ولی نگذارید این همه وقت فراغت شما بیهوده تلف شود که اگر به خوبی مورد استفاده قرار گیرد خوشبختی و سعادت شما را بیشتر کرده و آسایش جامعه را فراهم خواهند کرد.

۷: آخرین توصیه‌ها و دستورالعمل‌ها

به منظور تقویت اراده خود، شناخت امکانات و عوامل آن کافی نیست، بلکه لازم است مخصوصاً آنها را به کار بست. اصولی را که در این کتاب به شما ارائه داده‌ایم در تنظیم زندگی خود به کار برید.

اراده خود را دائماً به کار وادارید

شاید به من ایراد بگیرید که این کار بی‌فایده به نظر می‌رسد. خواهید گفت، چون هدفی برای خود در نظر گرفته‌ایم جز ادامه راهی که در پیش داریم کاری نخواهیم داشت؛ چون اولین فعل ارادی را که اثرش بالقوه روی رفتار روزانه‌تان تأثیر می‌کند، انجام داده‌ایم.

اگر خود را به این اثر بالقوه راضی کنید هرگز انرژی پیروزمندانه بدست نخواهید آورد. این عمل بالاخره به کجا خواهد انجامید؟ شما را به طور عادی به هدف مورد نظر خواهد رساند. با این هدف، حرکات لازم را به طور اتوماتیک تکرار می‌کنید؛ فکری که باید آنها را تحریک کند از بین می‌رود. به صورت یک انسان رفتار نخواهید کرد بلکه مانند یک ماشین عمل خواهید کرد. در برابر رفتار ارادی هیچ چیزی بیش از ماشینی شدن فعالیت قرار نمی‌گیرد.

بنابراین هدف مورد نظر را اغلب اوقات به خاطر بیاورید، و هر کاری که شما را به هدف نائل می‌سازد انجام دهید. با این روش خیلی ساده، نیروی اراده خود را به طور قابل ملاحظه‌ای تقویت خواهید کرد.

شغلی را انتخاب کرده‌اید؛ بنابراین به منظور هدایت و اداره زندگی خود نیازی به تصمیم‌گیری ندارید. با این حال، زندگی روزانه ضرورت تصمیم‌گیری درباره تعداد نکات کم اهمیت را ایجاب می‌کند. آیا هر روز فرصت انتخاب بین چندین امکان را ندارید؟ مثلاً چندین کار باید انجام بدهید؛ از کجا شروع خواهید کرد؟ یکدست لباس سفارش می‌کنید، یا یک عدد کراوات می‌خرید؛ چه نوع پارچه و چه مدلی انتخاب خواهید کرد؟ از این موقعیت‌ها به منظور عادت به تصمیم‌گیری سریع استفاده کنید. از افراد مردد و بی‌تصمیمی که هرگز نمی‌دانند چگونه تصمیم بگیرند و مشکل خود را حل کنند تقلید نکنید. ^۱الغ بوریدان، به علت عدم تصمیم‌گیری در

خوردن یکی از دو دسته یونجه‌ای که بین آنها قرار گرفته بود، از گرسنگی مرد.

جهش اراده خود را دائماً حفظ کنید

میل شما در نیل به هدف هر چه باشد، گاهی برای شما اتفاق خواهد افتاد که احساس کنید انرژی شما در حال کم شدن است.

خستگی جسمانی، خستگی روحی، شرایط جوی، همچنین علل دیگری دست و پای شما را خواهند بست. بدون چشم پوشی از قصد و نیت خود، موقتاً از کارکردن برای تحقق آن باز خواهید ایستاد.

این همان لحظه تجدید شور و شوق شما است.

می دانید چگونه باید عمل کرد. فعالیت و تلاش خود را مجدداً برانگیزید ضمن این که محاسن پیروزی را نیز بر می شمارید: موفقیت های مالی یا روحی، موفقیت های چشمگیر و مداهنه آمیز، افتخار در خور تقدیر، لذایذی که برای عزیزان خود فراهم می کنید.

هر روز انجام بعضی کارهایی را برای خود در نظر بگیرید

به شما توصیه می کنیم فصل پنجم این کتاب را مجدداً مطالعه کنید.

ضمن انجام تلاش های هر چه بیشتر و همراه با پشتکار و به صورت تدریجی است که موفق خواهید شد اراده خلل ناپذیر و رام نشدنی بدست آورید. و همان طوری که قبلاً توضیح دادیم، به خاطر داشته باشید، تقریباً بدون هیچ زحمتی به این نتیجه خواهید رسید.

به خود بگویید، می‌دانید که چگونه به این تمرین روحی و اخلاقی می‌پردازند. می‌دانید که حرکت دوم و سوم از لحاظ سرعت یادگیری زحمتش کمتر از حرکت اول است. ولی از خود می‌پرسید چگونه جرأت خواهید کرد حرکت اول را انجام دهید. جواب این سؤال آسان است. اراده خود را به شور و شوق آورید، و دیگر هیچ چیز به نظر شما مشکل نخواهد بود.

تربیت اراده ارزنده‌ترین ثروت‌ها را برای شما فراهم خواهد کرد.

این تربیت به شما **نشاط** خواهد داد، هر فعالیت منظم و کاملاً سنجیده، مانند تربیت اراده و تربیت روح و جسم نوعی احساس نشاط ایجاد می‌کند.

تربیت اراده به شما **سلامت جسمانی** خواهد داد. این وعده شارلاتان نیست. کتاب فوق‌العاده دکتر **آلکسی کارل** را تحت عنوان «انسان، موجود ناشناخته» مجدداً بخوانید - یا اگر نخوانده‌اید بخوانید. مؤلف دانشمند توضیح می‌دهد چگونه حالات عاطفی روی ارگانیزم انسانی اثر انعکاسی دارند: این حالات آهنگ گردش خون و دوران دم و حتی ترکیب شیمیایی خلق و خو و مواد سیال بدن را تغییر می‌دهند. بنابراین، قدرت و نیروی اراده، ضمن این که شما را در برابر هیجان‌پذیری محکم و مقاوم کرده و تعادل احساسی شما را تأمین می‌کند، بدن شما را در وضعیت مناسبی حفظ خواهد کرد.

بالاخره، تربیت اراده **موفقیتی** نصیب شما خواهد کرد که قانوناً آرزو می کنید، و بدون آن نخواهید توانست آن را بدست آورید. تربیت اراده ضمن این که شما را حاکم بر نفس خود می کند، تا حداکثر امکان، شما را حاکم بر سرنوشت خود خواهد کرد.

این روش کوتاه باید بتواند خوانندگان را در تقویت اراده شان کمک کند. موفقیت در این امر به شرطی است که دستورالعمل های ما را دقیقاً دنبال کرده و تمرینات تعیین شده را دائماً انجام دهند.

در این صورت تلاش و زحمت خوانندگان به صورت بسیار عالی جبران خواهد شد. و شاهد تحقق اصل معروفی خواهند بود که گاهی در آن باره اغراق و مبالغه می شود:

خواستن توانستن است

کمری

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱: درمان مؤثر و آسان

اگر علائم کمروئی در خود احساس می کنید

نسبت به روابط خود با دیگران مطمئن نیستید. این احساس ناراحتی که در شما سبب رفتار تشویش آمیز می شود، مانع آن می شود که استعداد ذهنی و درونی خود را نشان بدهید.

از همه کس می ترسید و از برخورد با آنها، حتی خیلی مختصر و کوتاه هم باشد، خجالت می کشید. همان طوری که گل ابریشم، به محض این که دست کسی به آن برخورد پرمرده شده و برگ هایش افسرده می شوند، شما هم در برخورد با دیگران، در خود فرو می روید. چون نمی دانید چگونه در جمع حاضر شوید، چگونه رفتار کنید، و نه چگونه حرف بزنید، گاهی هول و هراس خود را در زیر پوشش نوعی استهزاء و تمسخر مخفی می کنید که سبب می شود درباره شما قضاوت درست نکنند و در نتیجه خودتان اولین کسی هستید که از این وضع ناراحت و در عذاب هستید.

به غلط تصور می کنید که برای شما ارزشی قائل نمی شوند؛ شاید دوست دارید که در برابر نوعی احساس حقارت واهی و بی اساس از پا درآیید.

از خودتان هم شک دارید؛ از ممنوع خود می ترسید؛ حس ابتکار را از دست می دهید.

در تعریف شخص کمرو گفته اند: کسی است که فاقد جرأت است.

می توان چنین فردی را واقعاً به این صورت تعریف کرد: کسی که دچار فلج روانی شده است.

کمرویی، قربانیان خود را، در تمام فعالیت شان فلج می کند.

الف - در فعالیت بدنی. کمرویی قربانی خود را از لحاظ روش پخته و چلن، از لحاظ رفتار غیرطبیعی، از لحاظ حرکات بی دست و پا و نازرنگ می کند. تا آنجا پیش می رود که سبب برافروختگی صورت و سرخ شدن بی دلیل چهره، لرزش و طپش قلب او می شود.

ب - در فعالیت فکری. کمرویی افکار قربانیان خود را مشوش می کند و آنان را از گفتگوی منطقی و مربوط ناتوان می سازد. از اینجا اشتباهات و خبطهایی حاصل می شود که از دهان افراد کمرو در می روند؛ همچنین سبب گنگی و دلسردی آنان می شود.

ج - در فعالیت احساسی. کمرویی مانع از آن می شود که قربانیانش احساس درونی خود را به راحتی بیان کنند. و ظاهری بی احساس به آنان می دهد. دیگران تصور می کنند که افراد کمرو فاقد جرأت و احساس می باشند، در حالی که سرشار از جرأت و احساس می باشند؛ ولی نمی توانند گنجینه روح مطمئن و پراحساس خود را نشان بدهند

در این توضیح خیلی سریع و فشرده و ناقص، آیا هنوز هم، حداقل به صورت جزئی، ناراحتی خود را که از آن در عذاب هستید، نشناختید و تشخیص ندادید؟

می خواهید بهبود حاصل کنید

همین که به خواندن این سطور می پردازید مؤید آن است. کاش عنوان این کتاب شما را جلب می کرد؛ کاش این کتاب کوچک را می خریدید؛ اگر نمی خواستید خود را از این ضعف و ناتوانی نجات بدهید، در این لحظه به صفحات اول آن مراجعه می کردید؟ بدون شک، می خواهید این استقلال فکری و این راحتی حرکت، که به شما امکان خواهند داد تا بالاخره ارزش خود را نشان بدهید و موفقیت شما را تسهیل و تضمین خواهند کرد، بدست آورید.

ولی عادات ناشی از کمرویی دست و پای شما را در شک و تردید فلج می کند؛ و در لحظه اقدام به این درمان، که باید روحیه شما را تغییر بدهد، با نگرانی از خود می پرسید که آیا در این کار موفق می شوید و به نتیجه خواهد رسید.

بنابراین با لحن مایوسانه ای آه نکشید و نگویید: «میل دارم معالجه شوم» بلکه با ایمان تزلزل ناپذیری بگویید: «می خواهم معالجه شوم و معالجه خواهم شد».

اصولا چرا در این مورد شک و تردید دارید؟

برای این که خیال می کنید ناراحتی شما قابل علاج نیست؟ علم و تجربه عکس آن را نشان می دهند. هزاران فرد کمروتر از شما معالجه شده اند. شما هم مانند آنها، با کمی حسن نیت و پشتکار، معالجه خواهید شد.

روش زیر را امتحان کنید

این روش ساده بوده و شامل قسمتی نظری است که طرح آن الزامی است. ولی باید در نظر داشت که آن را به حداقل خود تقلیل داده اند؛ در این روش، فرضیات غیر قابل تردیدی که فرد کمرو باید، به منظور مبارزه پیروزمندانه علیه خودش، با آنها آشنا شود، در چند صفحه خلاصه و فشرده شده است. اگر فرد کمرو از علل اصلی ناراحتی خود آگاه نبود، چیزی از درمان تجویز شده دستگیرش نمی شد. در نتیجه از میان داروهای تعیین شده بعضی ها را انتخاب کرده و از بعضی دیگر چشم پوشی می کرد و با همین عمل احتمال داشت معالجه خود را به مخاطره اندازد.

روش تجربی و عملی. شامل یک رشته تمریناتی است که به دقت با هم ترکیب شده و استفاده از آن خیلی مؤثر بوده و نتایج آن محقق و مسلم است.

این تمرینات خیلی متنوع سبب می‌شوند تا نیروهای مختلفی را که طبیعت در اختیار شما قرار داده است یعنی استعدادهای روانی و قوای بدنی خود را با موفقیت مورد استفاده قرار دهید.

به علاوه، چون این تمرینات دقیقاً درجه‌بندی شده‌اند سبب می‌شوند قدم به قدم پیشرفت کنید و جز کوشش مختصری بر شما تحمیل نشود. به این ترتیب بدون هیچ زحمتی، از سر بالایی تندی بالا خواهید رفت که به تعادل روانی کاملی منتهی می‌شود.

روش زیر مسلماً شما را معالجه خواهد کرد

ولی به شرطی که آن را بدقت و صحت دنبال کنید.

الف - دقت در رعایت ترتیب تعیین شده. از افراد بی‌حوصله‌ای که کنجکاوانه آخرین صفحات کتابی را از نظر می‌گذرانند، بدون آن که توجهی به صفحات اولیه کتاب داشته باشند، تقلید نکنید. کسی که گاو آهن را جلوی گاوها به بند نمی‌تواند مزرعه خود را شخم کند. هرگز به شتابزدگی‌های بی‌موردی که موفقیت معالجه را به مخاطره می‌اندازند دست نزنید.

به آرامی پیش بروید، بدون آن که امید خود را از دست بدهید.

از اول شروع کنید. با متانت و آهستگی فصول اولیه را، که مربوط به تئوری‌های مختلف می‌باشد بخوانید و خود را از معلومات و آموزش‌هایی که حاوی آنها است اشباع کنید. این معلومات و آموزش‌ها به شما کمک خواهند کرد تا ناراحتی خود را بهتر بشناسید

و سپس به صورت قطعی و راحت‌تر بر آنها فائق آید.

سپس به صفحاتی پردازید که درمان‌های مختلف کمروبی در آنها ارائه شده است. در اینجا نیز لازم است با احتیاط و آهستگی پیش بروید. تمرینات ارائه شده را یکی بعد از دیگری انجام دهید. قبل از این که بدرستی تمرینی را انجام نداده‌اید به تمرین بعدی پردازید.

ب - دقت در رعایت تمرین روزانه. از افراد بی‌ثباتی که تصمیمات خود را تنها به صورت متناوب و به میل و هوس خود انجام می‌دهند، تقلید نکنید. روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت برای معالجه خود در نظر بگیرید. بهترین موقع این کارها صبح‌ها موقع برخاستن از تخت‌خواب، یا شب‌ها قبل از خواب می‌باشد. جز در موارد اضطراری هرگز تمرینات خود را فراموش نکنید.

ج - دقت در انجام تمرینات تا بهبود کامل. از افراد بی‌احتیاطی که به کمترین امتیاز و حداقل راضی بوده و قبل از این که کاملاً برنده شوند دست از بازی برمی‌دارند، تقلید نکنید. به جای بهبود مختصر بهتر است به بهبود کامل نائل شوید.

تا موقعی که بهبود کامل، به حداقل خود، و بدون احتیاط سقوط مجدد، حاصل نشود، به تمرینات خود ادامه دهید. استادان پیانو هرگز از کوک کردن نت‌های شان، که سبب حفظ مهارت انگشتان آنها می‌شود، دست بر نمی‌دارند: از آنها تقلید کنید.

د - دقت در همه حال. اجازه ندهید تحت تأثیر چیزهای ناراحت‌کننده و ملال‌انگیزی که در مطالعه یک روش وجود دارد دلسرد

شوید ترجیح می‌دهید که رمان قشنگ، کتاب شعر، یا کتاب تاریخ بخوانید. این درست است؛ ولی به نتیجه فوق‌العاده‌ای فکر کنید که پاداش زحمات شما خواهد بود.

مدت یک ربع ساعتی که روزانه صرف تقویت روانی شما می‌شود انسان تازه‌ای از شما خواهد ساخت: مطمئن، آرام، قادر به رفتار و صحبت راحت. از این به بعد به کمال خود نائل خواهید شد؛ استعدادهای شما، که دیگر تحت تأثیر ناراحتی مرضی فلج نخواهند شد، ستایشی را که مستحق آن هستند برخواهند انگیخت.

تمرین

چند لحظه درباره آنچه که همین الان خواندید فکر کنید.

الف - این اعتقاد را، که هر نوع کمرویی ممکن است مغلوب شود، در ذهن خود شدیداً رسوخ دهید. روان‌شناسان آن را تأیید و تجربه ثابت می‌کند. بسیاری از اشخاص کمروتر از شما معالجه شده‌اند. چرا در مورد شما به همین ترتیب نباشد؟

با لحن مطمئن و بدون کمترین شک و تردیدی چندین بار تکرار کنید: «من می‌توانم کمرویی خود را اصلاح کنم».

ب - اگر معالجه شما امکان‌پذیر باشد، مسلماً انجام خواهد شد، زیرا تصمیم گرفته‌اید از وسایل مطمئن و مؤثری در این مورد استفاده کنید. از این اطمینان خاطر، با استفاده از فرمول‌های تلقینی که خودتان درست خواهید کرد، خود را اشباع کنید. برای

این منظور از توصیه‌هایی که در این کتاب داده می‌شود به خوبی استمداد خواهید کرد: **تلقین خودبخودی**

ج - کسی که می‌خواهد به هدف برسد باید از وسایل لازم برخوردار باشد. به منظور بدست آوردن آرامش و اعتمادی که فقدان آن تاکنون، تا این اندازه سبب ناراحتی شما شده، لازم است بدرستی تحت معالجه واقعی، متدیک و موثر قرار بگیرید.

بنابراین تصمیم بگیرید تمام تمریناتی را که به شما تجویز می‌کنیم دقیقاً انجام داده و روزانه ۱۰ دقیقه برای این کار در نظر گرفته و صرف کنید. این دستورالعمل را خوب درک کنید و آن را چندبار متوالی، با صدای بلند و محکم تکرار کنید.

به این ترتیب اولین گام را در راهی که شما را به رهایی از این فلج ناراحت کننده هدایت می‌کند و کمروبی نام دارد برداشته‌اید. چند هفته، حداکثر چند ماه کوشش سبب می‌شود که بالاخره طعم موفقیت را بچشید و شاهد پیروزی را در آغوش بکشید!

۲: علل کمروبی

علت کمروبی معمولاً تصورات غلط است

شخص کمرو یا خودش برای خودش ارزشی قائل نیست، یا تصور می کند که دیگران برای او ارزشی قائل نیستند. هیچ کس دوست ندارد مورد تمسخر دیگران قرار گیرد؛ ترس از بی احترامی شجاع ترین فرد را پس می زند. تنها چند فرد استثنایی از افکار عمومی ترسی به خود راه نمی دهند. بعضی ها نیرومند و دارای منش محکمی می باشند، که مستقیماً به سوی هدف خود می روند و موانع را از سر راه خود بر می دارند بدون آن که فکر کنند «دیگران در این مورد چه خواهند گفت؟». بعضی دیگر افرادی هستند مغرور و متکبر و چنان در احساس برتری خود غرق هستند که قضاوت دیگران را بی ارزش و قابل چشم پوشی تلقی می کنند. چنین نیروی اراده و چنین اعتماد به نفس بندرت مشاهده می شود.

از کسی که خود را مضحک و مسخره تصور می کند انتظار نداشته باشید که با اطمینان خاطر در جمع دیگران حاضر شود؛ زیرا این درخواست و انتظار مثل آن است که بخواهید کره ماه را از آسمان پایین بکشید.

ولی، باید با صدای هر چه بلندتر تکرار کرد. فرد کمرو فاقد ارزش نمی باشد. چنین فردی نه مضحک و مسخره است و نه دست و

پا چلفتی و پخمه؛ فقط تصور می‌کند که چنین است. تا موقعی که این فکر غلط را که در مغز و نهادش نقش بسته است. از سر بیرون نکرده و اصلاح نکند، نخواهد توانست از این ضعف و زبونی نجات پیدا کند.

بنابراین، فرد کمرو باید، در درجه اول، دقیقاً خود را مورد آزمایش و بررسی قرار دهد تا قضاوت‌های غلط و نادرستی را که منشأ ناراحتی اش می‌باشند، پیدا و کشف کند.

انجام چنین تحلیلی همیشه ساده و آسان نیست. مطالبی که در زیر مطرح می‌شوند، خواننده را در چنین بررسی و تجزیه و تحلیلی کمک خواهند کرد. در اینجا به خلاصه‌ای از عقاید و نظرات غلطی که عادی‌ترین علل کمرویی بشمار می‌روند اشاره می‌کنیم.

اولین علت کمرویی: تحقیر بی دلیل خود

بعضی افراد خود را از لحاظ فکری ضعیف و حقیر می‌شمارند. آنچه می‌گویند، آنچه می‌نویسند، به نظرشان پوچ و بی‌ارزش می‌رسد. ترس از آشکار شدن حالت معمولی و متعادل خود و ترس از این که با رفتار و گفتار احمقانه خیالی خود مورد تمسخر و استهزاء دیگران قرار گیرند، دهان آنها را می‌بندد.

به عنوان مثال، شاگردان برجسته، ولی خیلی ترسویی دیده می‌شود که به صورت اسفناک و تأسف آوری مردود می‌شوند. اگر امتحان نهایی باشد و به صورت کتبی انجام بگیرد معمولاً با انشاء خوب به سؤالات جواب می‌دهند و قبول می‌شوند؛ در امتحان شفاهی، مشوش شده و دست و پای خود را گم می‌کنند و جواب سؤالات را تند و نامفهوم می‌دهند و بالاخره ساکت می‌شوند. با این حال، در واقع، جواب سؤالات را می‌دانند فردای امتحان، به صورت رضایت بخشی به معلم خود جواب می‌دهند. این نوع شاگردان مدرسه کافی است در برابر ممتحن ناشناس و غریبه‌ای قرار گیرند تا دست و پای خود را گم کنند و گیج و مات و مبهوت شوند.

گاهی معلمین جوان، وکلای جوان دادگستری، دیده شده است، که پراستعداد و سرشار از هوش می‌باشند و برای اولین بار در پشت میز تدریس کلاس یا پشت میز محاکمه، هیچ نوع ناراحتی از خود نشان نمی‌دهند. زیرا وعظ و خطابه یا درس و بحث خود را خوب و با دقت تمام فرا گرفته‌اند؛ در نتیجه چنین به نظر می‌رسد که موفقیت در انتظار آنان می‌باشد. ولی شنوندگان و شاگردان آنها را دلسرد می‌کنند: وقتی که متوجه تمام چشم‌هایی می‌شوند که با کنجکاوی به آنها نگاه می‌کنند، ترس شدیدی آنان را فرا می‌گیرد. چه حالی به آنها دست می‌دهد؟ کار آنها نیست؟ چقدر حرف‌های آنها در نظر افرادی که جلوی آنها نشسته‌اند، پوچ و نامربوط جلوه می‌کند! در نتیجه جرأت نمی‌کنند با اطمینان حرف بزنند؛ و مثل بچه‌ای که، داستانی را بدون این که خوب فهمیده باشد برای دیگران نقل کند، به تمجمج و من من کردن می‌افتند. یعنی دست و پای خود را گم کرده و

سبب عدم موفقیت سخنرانی می‌شوند، در حالی که اگر بخوبی از عهده بیان مطلب بر می‌آمدند مورد تحسین همگان قرار می‌گرفتند. برخورد با جماعت برای آنها شوم و نحس است، زیرا خودشان برای خود ارزشی قائل نبوده‌اند. از این افراد کسانی هستند که، بعد از اولین شکست خود، دیگر جرأت نکرده‌اند جلوی جمعیتی، حتی به تعداد کم، حرف بزنند.

دومین علت کمروبی: پخمی خیالی

بعضی افراد معتقدند که ظاهرشان فاقد ظرافت، رفتارشان ناشیانه و چلمن، ورودشان در سالن اجتماعات سبب کنجکاوی مسخره‌آمیز می‌شود. این فکر و خیال، که مبتنی بر هیچ پایه‌ای نمی‌باشد، در طرز رفتار آنان تأثیر می‌کند: نمی‌دانند چه باید کرد و کجا باید نشست.

با این حال نباید عقیده غلط فرد کمرو را با بی‌اطلاعی واقعی از عادات همگانی اشتباه کرد. عادات و رسوم به وسیله معلم، مطالعه، مشاهده، رفت و آمد در محافل مختلف و با نزاکت فرا گرفته می‌شود.

سومین علت کمروبی: ترس بی‌دلیل از مورد تمسخر دیگران بودن

آنچه معمولاً سبب کمرویی احساسی می‌شود، ترس است. فرد کمرو جرأت نمی‌کند علاقه خود را نسبت به شخص معینی ابراز و به عشق خود نسبت به کسی که دوست دارد اعتراف کند، زیرا می‌ترسد از این که نتواند مناسبی برقرار کند و در نتیجه با تمسخر به عقب رانده شود.

بعضی افراد کمرو حتی جرأت نمی‌کنند لطف و محبت خود را نسبت به افراد خانواده‌شان ابراز کنند. کلمات دوستی، تشکر و سپاس، و رحم و شفقت و مهربانی، که بر حسب موارد مختلف مطرح می‌شوند، در گلویشان خفه می‌شوند. این نوع افراد سبب می‌شوند تحت فشار نوعی شرم و حیای پوچ و بی‌مورد فلج شوند؛ و خونسردی ظاهری آنها سبب ناراحتی دیگران می‌شود همانطوری که خودشان هم سبب ناراحتی آنان می‌شوند.

چهارمین علت کمرویی: عدم اعتماد ناشی از شکست

شخصی متوجه می‌شود که منافعش در نتیجه بحران اقتصادی عمومی به مخاطره افتاده است؛ چنین شخصی قربانی اوضاع و احوال است و نه بی‌احتیاطی خود. ولی با این حال به حالت افسردگی دچار شده و بدبختی خود را به تنها اشتباه خود نسبت می‌دهد و خود را ناتوان از فائق آمدن بر مشکلاتش تصور می‌کند، و چنان به ضعف و ناتوانی خود اعتقاد پیدا می‌کند که جرأت

نمی‌کند برای جلوگیری و جبران فاجعه اقدامات لازم به عمل آورد.

یکی دیگر پولی را از دست می‌دهد و مجبور می‌شود بلافاصله وضع زندگی خود را محدود و جمع و جور کند. چنین شخصی تصور می‌کند که تمام مردم از بدبختی او خبر داشته و او را خانه خراب تلقی می‌کنند. تعادل و حضور ذهنی خود را از دست می‌دهد؛ از حضور در جمع نگران و ناراحت می‌شود؛ حتی جرأت نمی‌کند دیگر با بانکدار، مأمور ثبت، همکارانش، که ممکن است توصیه‌هایی به او بدهند، حرف بزند.

پنجمین علت کمروبی: نقطه ضعفی که در اهمیت آن مبالغه می‌شود

بالاخره، گاهی، علت کمروبی نقطه ضعف واقعی است. زنی که قیافه‌اش در نتیجه بقایای زخم‌های التیام یافته یا لک و پیس تغییر یافته و زشت شده است؛ مردی که می‌لنگد؛ کودکی که والدینش، در نتیجه خست یا بی‌تفاوتی، به طور زننده‌ای لباس جلف به او می‌پوشانند.

چقدر مردم در موارد مشابه فوق تصور می‌کنند که یک چیز غیرعادی در وجود خود دارند، و دیگر هیچ چیز عادی را در خود احساس نمی‌کنند. ولی به این احساس حقیقت اغلب تصور غلطی اضافه می‌شود که باید تغییر یابد. زن زشت، مرد لنگ، کودک

بد لباس، مسلماً دارای صفات برجسته‌ای هم می‌باشند که باید آن را بشناسند و ممکن است سبب موفقیت آنان شده و احترام و دوستی دیگران را به خود جلب کنند.

کمرویی تواضع نیست

گاهی کمرویی با فروتنی، یا با سادگی خصلت خوبی، که معمولاً با بزرگی واقعی همراه می‌باشد، اشتباه می‌شود. تواضع و فروتنی نوعی فضیلت است و کمرویی نوعی عیب و نقص و نقطه ضعف.

فرد متواضع از ارزش واقعی خود آگاه می‌باشد. استعدادها، خصایل و شایستگی‌های خود را می‌شناسد؛ ولی به آنها مباهات و تفاخر نمی‌کند.

فرد کمرو چشم‌های خود را بر روی واقعیت می‌بندد و اسیر افکار واهی تخیلات خود می‌شود. و در خود معایب و نقائصی می‌بیند که فاقد آنها است؛ خود را قربانی ارزایی‌های غیرمنصفانه‌ای احساس می‌کند که هم‌نوعش به او نسبت نمی‌دهد. چنین فردی در اشتباه است.

بدون آن که به فروتنی و تواضع شباهتی داشته باشد، فرد کمرو از نوعی زمینه غرور و تکبر پنهانی برخوردار است که ناراحتی او را

تشدید می‌کند. اگر کمی بیشتر متواضع بود و از فروتنی بیشتری برخوردار بود. آیا در برابر لبخند خیالی به خود می‌لرزید؟ آیا تنها به این فکر بود که همه کس متوجه او بوده و می‌خواهند او را انتقاد کرده و قدر و قیمتی برای او قائل نشوند؟ به علاوه، فرد کمرو فاقد جرأت و قدرت می‌باشد؛ و در برابر کوشش لازم به منظور تسلط بر خود عقب نشینی می‌کند. بنابراین نباید از چنین فردی نمونه جرأت و فضیلت ساخت؛ زیرا فرد کمرو فردی است ضعیف و ناتوان.

اهمیت حقیقت در تسلط بر خود و در تمام موضوعات تربیتی

والدین و معلمین می‌توانند، با بهترین رفتار دنیا، کودکانی را که به آنان سپرده می‌شود کمرو بار بیاورند، و به این ترتیب زندگی آنان را به هدر بدهند.

والدین و معلمین، به بهانه آموزش تواضع و فروتنی، استعداد کودکان را سرکوب کرده یا معایب و ایراداتی که وجود ندارند به آنان نسبت می‌دهند. چه کار خطرناکی! با چنین عملکردی سبب از بین رفتن اعتماد و جهش کودکان می‌شوند؛ استعدادهایی را که باید عادتاً امکان موفقیت آنان را در زندگی فراهم کنند، کوچک و تحقیر می‌کنند. بنابراین باید معلمین و والدین به کودکان یاد بدهند استعدادها و قریحه خود را که از موقع تولد دارا می‌باشند و بدون هیچ زحمتی بدست آورده‌اند، بشناسند.

این عادات مثل هل دادن کودکان کند ذهن به فعالیت رفتاری اسفانگیز است. به این ترتیب که با تندی و بدخلقی مرتباً تکرار می کنند: «تو هیچ چیزی نمی فهمی؛ عرضه هیچ کاری را نداری؛ هرگز چیزی نخواهی شد». فراموش می کنند که هوش و سرعت انتقال همیشه الزاماً عمیق هم نیست؛ و در این مغزهای جوان اعتقاد نادرست و غلط بی ارزش بودن آنها را فرو می کنند که شاید برای تمام عمرشان آنها را فلج خواهد کرد.

در مورد ضعف واقعی آنان، باید از اغراق گویی درباره اهمیت آنها خودداری کرد، بلکه برعکس باید آن را کم اهمیت تلقی کرده و در نظرشان کوچک و بی مقدار جلوه داد. اگر نسبت به یک مسأله مخصوصی آسیب پذیر می باشند هر قدر ممکن است باید تقویت شان کرد. بهترین تاکتیک عبارت از این است که به آنها فهمانده شود که می توانند، با خصلت های دیگر خود، ضعف خود را کاملاً جبران کنند.

نتیجه عملی

درمان حقیقی به معنی تسکین درد نیست، بلکه عبارت از تشخیص بیماری و ریشه کن کردن آن است. می توان درد دندان را با مرهمی تسکین داد؛ ولی بهبود کامل و قطعی در صورتی حاصل می شود که دندان کرم خورده کنده شود.

ملاحظه کردید که کمرویی شما مبتنی بر فکر غلطی است. بنابراین درمان واقعی آن بررسی و کشف ریشه فکر غلطی است که شما را فلج کرده، سپس اصلاح آن فکر می باشد.

این همان کاری است که با هم انجام خواهیم داد.

تمرین اول

در اینجا باید برای مطالعه و بررسی خود وقت کافی در نظر بگیرید و با دقت هر چه تمامتر، مظاهر مختلف کمرویی خود را پیدا کنید.

کمرویی شما چگونه ظاهر می شود؟ به صورت ناراحتی ای که در برخورد با افراد ناشناس احساس می کنید؟ به صورت ناشیگری در رفتار خود؟ به صورت سرخ شدن و لکنت زبان؟ به صورت فقدان گسترش روابط خانوادگی خود؟ به صورت ترس از قضاوت نادرست دیگران درباره خود؟

افرادی که بیش از همه سبب ترس و کمرویی شما می شوند چه کسانی هستند؟

در چه مواقعی بیشتر ضعف و ناتوانی خود را احساس می کنید؟

نتایج حاصله از این تجزیه و تحلیل را بدقت یادداشت کنید. اولین شرط معالجه روشن بینی شخص است.

تمرین دوم

سعی کنید افکار غلط و نادرستی را که در مراحل مختلف بحران و حمله کمروبی شما را ناراحت و فلج می کنند و شما هم در تمرین قبلی ملاحظه و یادداشت کرده اید پیدا کنید.

مثال زیر در این مورد به شما کمک و راهنمایی خواهد کرد.

فرض می کنیم که شما در کانون خانواده خود و با همسایگان و دوستان خود، کاملاً احساس راحتی می کنید. در خارج از این چارچوب محدود، افرادی هستند که به هیچ وجه مزاحمتی برای شما ایجاد نمی کنند. در عوض، فلان آقا یا فلان خانم سبب ناراحتی و کمروبی شما می شوند. وقتی که به طور تصادفی با آنها برخورد می کنید، دیگر همان فرد سابق نیستید. هر قدر که در غیاب آنها عادی، دوست داشتنی، خوش رو و بشاش هستید به همان اندازه در حضور آنها مکدر، بی دست و پا، نازرنگ، خاموش می شوید.

بنابراین، کدام فکر غلطی است که به مغز شما خطور کرده و استعدادهای شما را فلج می کند؟

آیا ارزش فکری یا اجتماعی فلان آقا یا فلان خانم چنین احساسی در شما ایجاد می‌کند که با نخوت به شما نگاه می‌کنند؛ که شما همسطح آنها نیستید؛ شما را فاقد استعداد و بی‌روح تلقی می‌کنند؟

در وجدان خود جستجو کنید؛ زوایای مخفی آن را صادقانه و بدقت بررسی و موشکافی کنید. باید بهر قیمتی که باشد «افکاری» را که در ذهن خود و درباره خود دارید پیدا و کشف کنید تا برای همیشه آنها را از ذهن خود بیرون بریزید.

(nbookcity.com)

۳: عواقب کمرویی

تنظیم بیلان کار

عللی را که معمولاً منجر به کمرویی می‌شود با هم بررسی و مطالعه کردیم؛ اینک لازم است عواقب شوم آن را بررسی و مورد مطالعه قرار دهیم.

این مطالعه کمک بزرگی به شما خواهد کرد. وقتی به حساب پیشداوری‌های مختلفی که این ضعف و ناتوانی در مورد شما سبب شده است، رسیدگی کردید برای معالجه خودمیل شدیدتری احساس خواهید کرد. معالجه لازم را با ثبات قدم و انرژی بیشتر دنبال خواهید کرد. به علاوه با فهم بهتر مکانیسم روانی کمرویی، با قدرت بیشتری علیه آن مبارزه خواهید کرد.

عواقب و آثار بدنی کمرویی

کمرویی شبیه شهوات انسانی است، به این معنی که انعکاساتی در بدن انسان دارد. اگر به پدیده‌های عصبی که در فصول گذشته اشاره کردیم، از قییل سرخ شدن، لرزش، ضربان قلب، لکنت زبان، که با حمله‌های

کمرویی ایجاد شده

و همزمان با برطرف شدن آن، از بین می‌روند، مجدداً اشاره می‌کنیم فقط به عنوان یادآوری و تذکار می‌باشد.
کمرویی، در بعضی مراحل و درجات شدید خود، به عامل «بازدارنده‌ای» تبدیل می‌شود که عضلات را به صورت کم و بیش چشمگیری فلج می‌کند.

پیانست‌هایی را می‌شناسیم که استاد مسلم پیانو می‌باشند، ماشین‌نویس‌هایی را می‌شناسیم که با سرعت عجیبی با ماشین تحریر کار می‌کنند. دور از نگاه‌های کنجکاو، انگستان آنها بر روی دگمه حروف و نت پیانو با مهارت شگفت‌انگیزی حرکت می‌کنند. آثار و شاهکارهای موسیقی را با هنرنمایی و زبردستی کامل اجراء می‌کنند؛ چندین صفحه را بدون غلط و اشتباه، با سرعت چشمگیر، ماشین می‌کنند. اگر از بدشانسی کسی به آنها نزدیک شود تا کار آنها را از نزدیک مشاهده کند. همه چیز به هم می‌خورد؛ هر دوی آنان انعطاف و نرمش دست‌های خود را از دست می‌دهند؛ عضلات‌شان سفت می‌شود؛ انگستان‌شان منقبض می‌شود. پیانیست دیگر جز صداهای مقطع و بریده بریده صدایی از پیانو در نمی‌آورد؛ ماشین‌نویس اشتباه می‌کند و کار خود را قطع می‌کند.

افرادی را می‌شناسیم که، در منزل خود، به صورت دلنشین و مطلوبی، همراه با احساس موسیقی ظریف و لطیفی، پیانو

می‌نوازند. وقتی که با دوستان خود درجایی دورهم جمع می‌شوند تا مهارت و استعداد خود را به آنان نشان دهند، هرگز نمی‌توانند، و نتوانسته‌اند، ساده‌ترین قطعات موسیقی را اجراء کنند یا آسان‌ترین ترانه‌ای را با پیانو همراهی کنند. انگشتان آنان چنان بی‌حرکت می‌شد، که گویی مفاصل انگشتان‌شان خشک شده، و مانع از ادامه کار می‌شود.

در بعضی افراد کمرویی که از تربیت کامل هم برخوردار بوده و به عادات و رسوم مختلف آشنایی داشته‌اند، پدیده مشابهی مشاهده می‌شود. در حضور غریبه‌ها و غیر افراد خانواده، با ناراحتی شدید غذا می‌خورند. قاشق و چنگال را ناشیانه بدست می‌گیرند؛ سفره را لکه‌دار کرده و مرتکب هزاران اشتباه و ناشیگری می‌شوند. این ناراحتی و عذاب آنها را وادار می‌کند، برای این که از این مخمصه فرار کنند، وانمود می‌کنند که اشتها ندارند و از خیر غذا خوردن می‌گذرند.

ممکن است کمرویی، به صورت دیگری که بدبختانه خیلی هم اتفاق می‌افتد، برای سلامتی زیان آور باشد. بعضی افراد جرأت نمی‌کنند ناراحتی خود را به علت نوعی احساس غلط شرم و حیا، با پزشک در میان بگذارند. این حالت وسواس وجدان نیست که آنها را در بر می‌گیرد. در واقع، این نوع افراد فراموش نمی‌کنند که سخت‌ترین خلق و خوامکان دارد به وسیله پزشک معاینه و معالجه شود. همچنین می‌دانند که، این نوعی تکلیف و وظیفه است، زیرا حق نداریم سلامتی خود را به مخاطره بیندازیم. با این که افراد کمرو به این مطلب وارد هستند، ولی نوعی ترس مغلوب نشدنی بر آنها مستولی شده و آنان را به سکوت وامیدارد.

عواقب خانوادگی کمروبی

عواقب کمروبی در زندگی خانوادگی کمتر از موارد دیگر نیست.

قبلاً به این نوع بی تفاوتی ظاهری که مانع هر نوع گسترش روابط دوستانه شده و آنها را محدودتر می کند اشاره کرده ایم. این حالت مصیبت ناراحت کننده ای است، زیرا محبت دو جانبه نه تنها ایجاد جذابیت می کند، بلکه اساس جامعه خانوادگی را هم پی ریزی می کند.

مسأله مهمتر: پدر خانواده، که بر کمروبی عادی خود مسلط نیست، وظایف خود را خوب انجام نمی دهد و خیلی ساده وظایف اصلی خود را فراموش می کند. چنین پدری نمی تواند دستور بدهد، نمی تواند انتقاد و بازخواست کند، نمی تواند بازور و مهربانی خانواده را رهبری کند؛ در یک کلمه و خلاصه این که چنین پدری فاقد قدرت می باشد. کودکان، که تیزهوشی آنان به ندرت خطا می کند، سریعاً به این نقطه ضعف پی می برند. با توجه به نتیجه منطقی، نه احترام لازم به پدرشان قائل می شوند و نه اعتمادی که لازم است به پدر داشته باشند. بدبختی بزرگ همین است. نوجوان احتیاج دارد راهنمایی داشته باشد تا بی تجربگی او را جبران و او را هدایت کند؛ اگر در کانون خانواده دستورالعمل های مفید و سازنده ای دریافت نکند، سعی خواهد کرد که از غریبه ها که احتمال دارد نسبت به آن بی تفاوت یا علاقه مند باشند، به آنها دست یابد.

با این حال، پدر خانواده که کمرو است به ضعف خود آگاه بوده و از این بابت ناراحت است؛ و نمی‌خواهد که فرزندانش از این لحاظ ضرر و زیانی متوجه‌شان بشود، احساس می‌کند فرزندانش متکی به او نیستند، همان طور که نظام طبیعی آن را نشان می‌دهد. در نتیجه می‌خواهد پرستیژ و ارزش لطمه خورده را مجدداً بدست آورد؛ و مثل اغلب افراد کمرو، گاهی با چنان شدتی رفتار می‌کند که هدف را زیر پا گذاشته و به جای این که ناراحتی را برطرف کند، آن را تشدید و بیشتر می‌کند. نتیجه چنین عکس‌العمل ناشیانه و بی‌محابا سرزنش‌های نیش‌دار، کلمات خشم‌آلود، حرکات وحشیانه می‌باشد.

خوشبختانه تمام افراد کمرو، در کانون خانواده کمرو نیستند؛ در نتیجه از قدرت و حاکمیت خود در منزل استفاده می‌کنند. با این حال افراد خانواده فرد کمرو، کم و بیش، عکس‌العمل ضعف و ناتوانی او را تحمل می‌کنند. این حالتی است که متخصصین علم اخلاق بارها و بارها به آن اشاره کرده‌اند: فرد کمرویی که، در خارج از منزل، با توجه به ضعف و ناتوانی اش، مورد توهین قرار می‌گیرد، نشان دادن برتری خود در محیط خانواده را شدیداً احساس می‌کند. این رفتار نوعی انتقام ضعیفی است که به این وسیله سعی می‌کند خود را در نظر خودش تبرئه کرده و مقام و اعتبار قبلی خود را باز یابد.

عواقب کمرویی در زمینه کار و شغل

عواقب کمرویی در زمینه کار و شغل قابل شمارش نیست. هیچ عاملی بیش از کمرویی، خصوصاً در عصر ما که باید از منافع خود باشدت هر چه تمامتر دفاع کرد، و در عصری که موفقیت فقط در سایه تسلط بر نفس و سعی و کوشش بدست می‌آید، از موفقیت جلوگیری نمی‌کند.

فرد کمرو نسبت به انجام بسیاری از کارهایی که در موقعیت‌های مختلف ضرورت دارد ناتوان می‌باشد.

اگر مالک است؟ نمی‌تواند از منافع خود در برابر مستاجرین، کارگران و اجاره داران ملکش دفاع کند.

اگر مسئول مؤسسه صنعتی یا بازرگانی است؟ نمی‌تواند نظرات و اراده خود را به کارکنان خود اعمال کند؛ قدر خود را مشکوک جلوه می‌دهد. در نتیجه رعایت نظم و دیسیپلین درهم ریخته و سبب پایین آمدن راندمان مؤسسه می‌شود.

اگر در مؤسسه بزرگی، مانند مؤسسه مسافرتی یا تجارتی کارگر ساده‌ای است؟ نمی‌تواند خود را نشان بدهد، جلب نظر کند، برای خود ارزش و اعتباری کسب کند، اعتماد رئیس مؤسسه را جلب کند، ارباب رجوع را از خود راضی کند.

اگر کسی است که از محل درآمد ثروتش، بدون دغدغه خاطر، زندگی می‌کند؟ حتی نمی‌تواند کیف پولش را در برابر عابرین مشکوک حفظ و نگهداری کند. مجبور است برای بدست آوردن آنچه که دیگران معمولاً قیمت نازلی می‌پردازند. قیمت گزافی بپردازد.

خلاصه، فرد کمرو هدف اولین دسیسه‌ای که از طرف هر احمقی مطرح شود قرار می‌گیرد، خصوصاً اگر این احمق جسور بوده و با اعتماد به نفس و محکم حرف بزند.

پیرزن متمول و ملیونری، باغبانی داشت که آشکارا از او می‌دزدید. یکروز پیرزن از باغبان خواست مقداری هیزم مورد لزوم آذوقه زمستانی‌اش را برایش جمع‌آوری کند؛ باغبان جواب داد که سال گذشته سال مساعدی نبود و هیزم‌ها پوسیده است. این تنها جوابی بود که پیرزن از باغبان شنید. اتفاقاً فردای آن روز که پیرزن سوار بر درشکه خود به گردش می‌رفت، باغبان را دید که یک گاری پر از کنده چوب و درخت زیادی به شهر می‌برد. یعنی باغبان با جرم مشهود غافلگیر شده بود. لابد تصور می‌کنید که این زن، با استفاده از چنین فرصت مناسبی، برای بیرون کردن خدمتکارش درنگی نکرد. اشتباه می‌کنید. زیرا این پیرزن کمرو بود وقتی باغبان را دید به سورچی خود دستور داد از راهی که آمده است برگردد تا این مطلب را به باغبان دزد تذکر ندهد. با توجه به چنین طرز فکری، می‌توان ملیونها ارث برد؛ و این ثروت عظیم تا پایان عمر صاحبش دوام نمی‌کند.

عواقب و آثار کمرویی در وجدان

فرد کمرو تنها در زندگی خانوادگی و اجتماعی از ضعف و ناتوانی خود در عذاب نمی‌باشد، بلکه در خصوصی‌ترین جنبه زندگی

شخصی اش نیز از این بابت ناراحت است. عواقب ضعف چنین فردی در اعماق وجدانش منعکس شده و تأثیر می کند.

فرد کمرو نه تنها ارزشی برای خود قائل نیست، بلکه تصور می کند که دیگران هم ارزشی برای او قائل نیستند. این قضاوت غلط غرور او را جریحه دار کرده و با نتیجه ای که عجیب و مخالف با افکار و عقاید عمومی بوده و به همان اندازه دارای اثرات چشمگیری می باشد، غرور او را تشدید می کند. برای تسکین احساسات سرکوفته خود، خصائلی در خود پیدا می کند و در مورد آنها مبالغه می کند. از تماشای قریحه خود که به نظر استثنایی جلوه می کند احساس لذت می کند؛ از این که می بیند این قریحه و استعداد ناشناخته باقی مانده است برانگیخته و عصبانی می شود. اغلب اوقات نمی تواند، از ترس استهزاء و تمسخر دیگران، چیزی در این باره به کسی بگوید و اصولاً فاقد چنین جرأتی می باشد. با این حال مواقعی وجود دارد. که تحت تأثیر تحریک عصبی، افکار درونی و مخفی خود را، ناگهان و به تندی، ابراز می کند؛ با غرور و قیحانه و لافزنی حیرت انگیزی حرف می زند. خیلی زود متوجه شگفتی و تعجب دیگران، که خود برانگیخته است، می شود زیرا افراد کمرو فاقد روشن بینی و بی هوش نمی باشند؛ از این شگفتی سرخ شده و در سکوت فرو می رود.

در بسیاری از موارد، کمرویی سبب حسادت می شود، فرد کمرو به علت ناتوانی حوصله از این نقطه ضعف خود، در نشان دادن خصلت های خوبی که در خود دارد، گرفتار مالیخولیایی حسادت انگیز و گاهی کینه توزانه می شود. این نوعی احساس عادی و

پیش پا افتاده است که هر فرد سالمی باید آن را در خود خفه کند.

تمرین اول

مطالب صفحات گذشته را به دقت مطالعه کردید. اینک عواقب و آثار مختلف کمروبی را مرور کنید؛ رفتار خود را بررسی کنید تا متوجه شوید آثار و عواقب کمروبی شخصی خودتان چه بوده است.

آیا شما در معرض پدیده‌های عصبی که در بالا به آنها اشاره شد قرار دارید: سرخ شدن، لرزش، لکنت زبان و غیره...

آیا با ناراحتی که عارض موسیقی‌دانان و ماشین‌نویس‌ها می‌شود مواجه شده‌اید؟

در زندگی خانوادگی، فاقد امکانات ایجاد رابطه با دیگران و قدرت و حاکمیت می‌باشید؟ آیا شاهد انفجارهای شدیدی که نتیجه واکنش ناشیانه علیه کمروبی به شمار می‌روند، بوده‌اید؟

نقطه ضعف شما چه تأثیری در رفتار و اعمال شما داشته است؟ در این مورد از توضیحات کامل و دقیق، ترسی به خود راه ندهید.

آیا کمروبی سبب به وجود آمدن بعضی احساسات خاص، غم، حسادت و غیره در شما شده است؟ سعی کنید هر چه بیشتر و با دقت و صحت هر چه تمامتر، خسارت‌هایی را که سبب این نقطه ضعف شما شده است، ارزیابی کنید.

نتایج حاصله از این تجزیه و تحلیل خصوصی را یادداشت کنید.

تمرین دوم

برای برخورداری از امکانات بهتری به منظور ادامه معالجه و درمانی که در فصول آینده در اختیار شما می‌گذاریم از تلقین به نفس استمداد کنید.

برای این منظور از دستورالعمل‌های زیر یا دستورالعمل‌های مشابه دیگر استفاده کنید:

کمرویی، در پرتو کمی ثبات و روش به راحتی اصلاح می‌شود.

می‌خواهم خودم را از دست آن نجات دهم مطمئن هستم که کاملاً از این آزمایش سربلند بیرون خواهم آمد.

۴: معالجات روانی

معالجات روانی در درجه اول اهمیت قرار دارند

معالجه مؤثر - معالجه‌ای که فقط تسکین نمی‌دهد بلکه شفا و بهبود می‌بخشد - ریشه ناراحتی را مورد حمله قرار می‌دهد و آن را در جای خود منکوب می‌کند.

شما از فلج روانی در عذاب و ناراحتی هستید؛ بنابراین باید معالجه روانی را بپذیرید. نقطه ضعف شما ناشی از بعضی افکار غلط می‌باشد که در بالا به آن اشاره کردیم. این افکار غلط تأثیر شومی در شما می‌گذارند. باید آنها را اصلاح کرد.

خودتان را در افکار غلط غرق کرده‌اید؛ باید به واقعیت رو آورید. چگونه می‌توانید در این کار موفق شوید؟ - در نتیجه تفکر و تلقین به نفس. تفکر، به طور بارز و آشکاری، پوچی تخیلات و افکار شوم شما را به خودتان نشان داده و شما را در برابر واقعیت قرار خواهد داد. تلقین تکراری، حقیقت را در شما رسوخ داده، و حتی با تکرار آن، شما را تا حد واکنش در وجدان مغفوله پیش خواهد برد.

بازتاب‌های کم‌روبی کم از بین رفته و به تدریج اعتماد واقعی را، که معرف انسان عادی است، به دست خواهید آورد.

تفکر و تلقین باید هر یک در جای خود و در نفس خود وارد میدان عمل شوند. یکی مقدم بر دیگری و حامی آن می‌باشد یعنی تفکر مقدم بر تلقین بوده و آن را حفظ و حمایت می‌کند. یکی سبب فوران حقیقت و واقعیتی می‌شود که دیگری آن را به کار انداخته و مورد بهره برداری قرار می‌دهد.

لازم است، ضمن مواجهه با فاجعه، بدون آن که از حدود تلقین تجاوز نمود، نه بیشتر نه کمتر، به واقعیت متکی شد. به بهانه معالجه و بهبود کم‌روبی خود کاری نکنید که در دامن جهت مخالف آن، لاف و گزاف و گستاخی در خودستایی، فرو افتید. تمرینات زیر مربوط به علل کم‌روبی است که در فصل دوم به آن‌ها اشاره کردیم. آنها را با جدیت انجام دهید و مرتباً تکرار کنید. تنها در سایه ثبات است که طرز فکر خود را اصلاح خواهید کرد.

تمرین اول

بی دلیل برای خود ارزشی قائل نیستید. همچنین خیال می‌کنید دیگران هم، که بی جهت آنها را از لحاظ فکری برتر و بالاتر از خود تصور می‌کنید، برای شما ارزشی قائل نیستند. از برخورد با قضاوت مردم که باید در برابر آنها حاضر شوید می‌ترسید.

کمی تعقل و استدلال کنیم.

ارزش واقعی این افراد، مخصوصاً این جماعت از مردم، که شما را تا این اندازه به وحشت می‌اندازند چقدر است؟ این‌ها افرادی مثل شما، ظاهراً همسطح شما هستند؛ زیرا خود شما هم یک فرد معمولی هستید. اگر خود را پایین‌تر از حد متوسط تصور کنید، بدون آن که خودتان از خودتان شک داشته باشید، در کمال آرامش خاطر، در میان افراد پخته به فردی که کاملاً احمق است برخورد خواهید کرد.

بنابراین چرا خودتان را ناراحت می‌کنید؟

ولی شاید در اینجا بعضی افراد زرنگ قابل توجهی وجود داشته باشد. - از آن نترسید. فرد باهوش یا فردی که دارای هوش برتر است با گذشت و مهربان است: می‌داند که عقل و هوش انسانی در بعضی موارد نارسا است؛ چنین شخصی به نقاط ضعف خود آگاه بوده و خود را نسبت به نقاط ضعف دیگران سخت گیر و بی‌گذشت نشان نمی‌دهد.

در مورد افراد احمق و نظر آنها هم جای هیچ‌گونه نگرانی برای شما وجود ندارد.

بر روی این فرضیات غیرقابل بحث تمرینات تلقین به نفس را، که خودتان اصطلاحات آن را بر حسب نیازهای شخصی تغییر خواهید داد درست کنید و انجام دهید. حالا وقت آن است که با مهارت کامل این تمرینات را پی‌ریزی کنید.

من از لحاظ عقلی در حد معمولی هستم و به اندازه اغلب هموعان خود از استعداد لازم برخوردار می‌باشم. نباید از کسی بترسم؛ هیچ کس مرا نمی‌ترساند.

این تمرین را چندین بار تکرار کنید. کافی نیست که دستورالعمل‌های القایی را با ایمان کامل بر زبان بیاورید؛ باید مخصوصاً آنها را اغلب اوقات تکرار کنید. «باران سیل‌آسا زمین را غرق می‌کند؛ ولی باران آرام و مداوم در آن نفوذ می‌کند».

تمرین دوم

خود را به عدم ظرافت و پخمگی در طرز معرفی خود محکوم می‌کنید. معتقد هستید که با تمسخر به شما نگاه می‌کنند. این فکر شما را ناراحت کرده و به رفتار شما جنبه پخمگی و خامی می‌بخشد که احساس آن بازهم ناراحتی شما را بیشتر می‌کند. کمی فکر کنیم.

آیا شما به طور عادی فردی غیرطبیعی، کودن، دست و پا چلفتی هستید؟ به هیچ وجه، زیرا بدون هیچ ناراحتی و زحمتی در محیط خانوادگی خود زندگی می‌کنید. بنابراین تخیل شما است که شما را فلج می‌کند.

آیا افراد ناشناسی که شما در حضور آنها ناراحت می‌شوید، مثل سانسورچی‌های خشن و سرسخت شما را امتحان می‌کنند؟ به هیچ وجه. نسبت به شما هیچ نوع بدخواهی مخصوصی در خود احساس نمی‌کنند. وانگهی آن قدرها هم که شما متوجه آنها

هستید آنها هرگز در این مورد دقت نمی کنند؛ اشتغالات فکری فراوان دیگری آنها را مشغول کرده است. به علاوه، اگر می دانستید که تا چه اندازه از استعداد مشاهده ضعیفی برخوردارند! اغلب آنان نگاه می کنند بدون آن که چیزی به بینند و خاطره چیزی را که دیده اند حفظ نمی کنند. برای آن که این نوع افراد متوجه شما بشوند باید شما دارای نقاط ضعف چشمگیر و استثنایی می بودید.

ولی، به من خواهید گفت، ممکن است چند ناشی گری در حضور آنها از من سر بزنند؟ مسلماً، ممکن است پای شما لیز بخورد، با کسی که در کنار شما نشسته است «تصادف» کنید، لیوانی را بشکنید. این حوادث، که برای هر کسی اتفاق می افتد، موجب هیچ ترس و نگرانی نیستند. یاد بگیرید که در این مواقع لبخند بزنید، با خوشرویی معذرت بخواهید، همان طوری که در منزل خود رفتار می کنید.

ملاحظات فوق الذکر چندین دستورالعمل تلقینی برای شما مطرح خواهند کرد، که شما با موارد مخصوص خودتان منطبق خواهید کرد. در زیر چند نمونه آن را ارائه می دهیم:

من خود را با دوستان و والدینم راحت احساس می کنم؛ افراد بیگانه سبب ناراحتی بیشتر من نمی شوند و مرا نمی ترسانند.
هیچ کس با نظر بد به من نگاه نمی کند. من مثل همه مردم هستم، مثل آنها حرف می زنم، مثل آنها رفتار می کنم: هیچ چیز غیر

طبیعی در وجود من نیست.

چه در منزل و چه در خارج از منزل احساس آرامش و سلامتی می‌کنم؛ چه در منزل و چه در خارج از منزل ظرفیت به خرج می‌دهم.

تمرین سوم

فکر کردید؛ تحت تلقین قرار گرفتید. حالا نمی‌خواهید خود را با مانع مقایسه کنید. بدیدن یکی از اشخاصی می‌روید که تا امروز از او می‌ترسیدید. در وهله اول شخصی را که حضور او بیشتر شما را ناراحت می‌کند، برای این منظور انتخاب نکنید، زیرا بهتر است مشکلات را درجه‌بندی و تقسیم بندی کرد.

خود را دقیقاً برای این آزمایش، که با سربلندی از آن بیرون خواهید آمد، آماده کنید. خیلی ساده و راحت وارد اطاق شوید. مثل این که در منزل خود هستید رفتار کنید. بدون ظاهرسازی، مطالب و چیزهای مهم یا پیش پا افتاده را که برای گفتن آماده دارید، نقل کنید. در موقع برگشت، به همان سادگی که آمده بودید، برگردید.

هیچ چیز مشکلی وجود ندارد، و هیچ چیز ساده‌تر و آسان‌تر از این وجود ندارد، این طور نیست؟ همه کس به همین ترتیب رفتار و عمل می‌کنند؛ شما هم مثل دیگران و مثل همه مردم هستید. این مطلب را قبول کنید و تصمیم مصرانه در آن باره بگیرید؛ آن را

با صدای بلند، چندین بار، تکرار کنید.

در جریان این بازدید، گاهی در ذهن خود تکرار کرده و به خود بگویید:

خیلی خوب است. ناراحت نیستم. خونسردی خود را حفظ می‌کنم.

در موقع مراجعت به منزل ملاحظه خواهید کرد که همه چیز خوب برگزار شد. بازدید بعدی شما باز هم بهتر انجام خواهد شد... سپس به ملاقات شخص دیگری که به نظر شما ترس آورتر بود خواهید رفت.

عادت حضور راحت در سالن اجتماعات ناآشنا را به راحتی کسب خواهید کرد. به زودی آن قدر در آن محفل احساس خوشی و راحتی خواهید کرد که قبلاً به همان اندازه از آنجا ترس داشتید.

تمرین چهارم

غیر از احساساتی که وظیفه و ادب ایجاب می‌کند نشان بدهید جرأت نمی‌کنید چیر دیگری را بیان کنید. می‌خواهید جملات دوستانه، محبت‌آمیز و کلمات تشکرآمیزی را که ایجاب می‌کند به زبان بیاورید؛ شرم و حیای پوچ و بی‌موردی آنها را از نوک زبان شما پس می‌زنند.

تمام اینها به خاطر این است که شما از استهزاء و تمسخر می‌ترسید.

کجای این جملات و کلمات مسخره است، لطفاً بگویید؟ در سادگی و بی‌پیرایه‌گی دوست داشتنی که قلب و روح او را نشان می‌دهد، یا در ترس بی‌دلیلی که آن را می‌پوشاند؟

چیزی به زبان نمی‌آورید، و در واقع خفه می‌شوید، به خاطر این که غیرعادی جلوه نکنید. این خاموشی و سکوت شما است که نه تنها غیرعادی جلوه می‌کند، بلکه در واقع غیرعادی هم هست.

کسانی که شما را نمی‌شناسند از این خونسردی شما متعجب و جریحه‌دار می‌شوند. دیگران هم گول ماسک بی‌تفاوتی شما را نمی‌خورند؛ و آن را به نقطه ضعف شما نسبت می‌دهند. ولی حتی اگر این افراد شما را به بخشند، قبول دارند که شما دارای نقطه ضعفی هستید، حتی می‌خواهم بگویم شما دارای نوعی «عیب» می‌باشید: کمرویی.

هیچ چیزی برای جلوگیری از این استدلال که از وضوح غیرقابل اجتنابی برخوردار است، وجود ندارد. حالا باید از آن اشباع شوید تا در خود ایمان و اعتقادی به وجود آورید که الزاماً در رفتار شما تأثیر خواهد داشت. برای این منظور از دستورالعمل‌های تلقینی استفاده کنید که به میل خود آنها را به کار خواهید برد. بنا به روش و عادت خودمان به معنی کلی آن را ذکر می‌کنیم.

طبیعی‌تر از بیان احساسات خود چیزی وجود ندارد. به راحتی شاهد گرایش و قدردانی خود هستیم.

از من جملات و کلمات دوستانه انتظار دارند؛ این کلمات و جملات را با میل گوش می‌کنند و من آنها را با خوشحالی بیان می‌کنم.

وقتی که این تمرینات را، که فراوانی تکرارش تأثیر آن را بیشتر می‌کند، خوب انجام دادید، به عمل خواهید پرداخت. تعدادی کلمات و جملات دوستانه‌ای که هر روز برای گفتن به اشخاصی که شما را می‌ترسانیدند، در اختیار داشته باشید. این مسأله چیزی جز کسب عادت نیست؛ و شما سریعاً این عادت را کسب خواهید کرد.

تمرین پنجم

با شکستی روبرو شده‌اید؛ کارهای ناجوری انجام داده و در نتیجه از جا دررفته‌اید. به نظرتان چنین می‌رسد که مهر این شکست و کارهای ناجور را به پیشانی خود زده‌اید، خودتان را مخفی می‌کنید، حتی دیگر جرأت نمی‌کنید که نسبت به مشکلات خود چاره‌جویی کنید.

چی؟ اجازه می‌دهید و می‌گذارید که چنین افکار پوچ و بچگانه‌ای بر شما مسلط شود؟ چه کسی می‌تواند آشفتگی شما را حدس بزند، اگر خودتان آن را نشان ندهید؟ بنابراین تسلیم حمله کمروبی نشوید. برعکس،

تزلزل ناپذیرترین اطمینان خاطر، بشاش‌ترین آرامش خاطر را وانمود کنید.

خیال می‌کنید تنها کسی هستید که از این بحران همگانی، که در همه جا قربانیان خود را روز به روز بیشتر می‌کند، در رنج و عذاب هستید؟ دیگران بیش از شما از آن ناراحت هستند، ولی آنها نیروی خود را که امکان فائق آمدن بر موانع و مشکلاتشان را فراهم می‌کند، حفظ و نگهداری می‌کنند. این نوع افراد برگ برنده بازی را، که شما آن را بدون ملاحظه پرت می‌کنید، تا آخر بازی نگه می‌دارند.

وقتی که موقعیت مستلزم اقدامات و تصمیماتی است که برای همه عادی و طبیعی است، موقع ترک مبارزه و از میدان در رفتن است؟ وقتی که، در اطراف شما، همه کس سعی می‌کنند اقداماتی را به عمل آورند که موقعیت اقتصادی بی‌سابقه‌ای حکم می‌کند، بی‌تفاوتی شما هر موجود عاقلی را متعجب می‌کند.

به این تفکرات عمیقاً پردازید، که به عنوان پایه و اساس تمرینات تلقین به نفس شما به کار خواهند رفت. از دستورالعمل‌های زیر که با مهر مخصوص خود آنها را ممهور خواهید کرد، استفاده کنید.

مشکلات من هیچ جنبه غیرعادی ندارند: همه ما، کم و بیش، دارای همین وضعیت هستیم. من نه خونسردی خود را از دست می‌دهم و نه نشاط و گرمی خود را.

تمرین ششم

شاید شما از نوعی نقطه ضعف یا عیب واقعی ناراحت هستید. اگر آن را قبول کنید، یا اگر از وجود آن در جمع احساس ناراحتی کنید، این همان وضعی است که باید بر آن فائق آمد.

با هم وضع شما را ارزیابی کنیم.

ناراحتی شما یا ممکن است بهبود یابد یا ممکن است درمان نشود. در فرض اول، چون داروهایی وجود دارد، از آنها استفاده کنید. در فرض دوم، سعی کنید آن را تخفیف داده یا مخفی کنید. سپس فکر کنید.

این نقطه ضعف یا عیب چیست که بیش از اندازه شما را ناراحت می کند؟ غیر از این که ارزش واقعی شما را کم کند چیزی نیست. آیا خصائل فکری قلبی، توانایی، فضایل و شایستگی هایی ندارید که نارسایی خفیف را کاملاً جبران کنند و درخشندگی آنان سبب جلب احترام، محبت و ارزش شود؟ بنابراین، چرا باید ناراحت باشید؟

به صفات فوق العاده ای که در وجود خود دارید فکر کنید؛ بگذارید، دیگران آن را، بدون غرور و قیحانه، و بدون فروتنی کاذب، به بینند. با وجود عیب شما، طبیعت بیش از دیگران نصیب شما کرده است، با این حال نسبت به آنان حسادت می ورزید.

ناراحتی شدیدی که به طور ناگهانی در بهار جوانی عارض فرانکلین روزولت شد، شغل و زندگی یک فرد کم قدرت را ممکن بود به مخاطره بیندازد. ولی با این حال وی توانست از استعدادها و قریحه استثنایی خود بهره‌مند شود. ضعف و ناتوانی او مانع از آن نشد که حاکم بر سرنوشت ممالک متحد آمریکا شود و در جنگ جهانی دوم نقش ارزنده‌تری ایفا کند.

با این افکاری که مطابق حقیقت محض می‌باشند حرف بزنید. در شناخت ارزش خود، اعتماد مطلوبی بدست خواهید آورد. دستورالعمل‌های تلقینی به شما کمک خواهند کرد تا بهتر آنها را بشناسید.

تمرین هفتم

نقطه ضعف و ناتوانی شما در پیشرفت و اداره کارها شما را ناراحت کرده و تاکنون چندین بار سبب ضرر و زیان شما شده است. وقتی که با مقاطعه کاران خود، بانکدار خود، اجاره‌داران خود، مباشران خود وارد مذاکره و معامله می‌شوید که قیمت‌های کمی به شما پیشنهاد می‌کنند، جرأت نمی‌کنید از منافع خود دفاع کنید.

حتی جرأت نمی‌کنید به خدمتکاران خود با لحن محکم و با تحکم و خیرخواهانه دستور بدهید. به آنها اجازه می‌دهید همه کاری را بکنند تا روزی که در حالت بد خلقی موقت، که نتیجه نامطلوبی در بر دارد، واکنش نشان بدهید.

آیا این رفتار را غیرمنطقی تلقی نمی‌کنید؟ آیا به نظر شما این نوع واکنش غیرمنطقی نیست؟ نقطه ضعف شما از شما طعمه‌ای درست می‌کند که به راحتی می‌توان آن را بلعید. کسانی که از شما بهره‌برداری می‌کنند در مورد امتیازاتی که بدست می‌آورند هیچ نوع سپاس و تشکری به عمل نمی‌آورند؛ شما را به صورت فرد ساده‌لوحی تصور می‌کنند که بدون دغدغه خاطر از شما سوء استفاده می‌کنند، لبخند بازاری که به لب دارند و شما را با قیافه بشاش استقبال می‌کنند، تمسخر تحقیرآمیزی است که کمرویی شما در آنها ایجاد می‌کند. بنابراین، این نقش فریب خورده را ترک کرده و دیگر به عهده نگیرید و ایفاء نکنید.

در معاملات و کارها، هر انسان جدی بحث می‌کند و از خود دفاع می‌کند. چنین فردی نمی‌گذارد تحت تأثیر و راجی فروشندگان طماع قرار بگیرد؛ پرداخت قیمت چیزی را بیش از ارزش واقعی‌اش قبول نمی‌کند؛ وقتی که قیمت جنسی را گران‌تر از قیمت واقعی به او می‌گویند یا وقتی که اهمیت سفارش‌هایش تخفیفی در بر می‌گیرد از چانه زدن خجالت نمی‌کشد

و سرخ نمی‌شود. هر بازاری به صورت میدان جنگی است که فروشندگان و خریداران به خاطر کیف پول‌شان در آنجا می‌جنگند. بدون مقاومت مغلوب شدن کار احمقانه‌ای بیش نیست.

خودتان را برای کسب اطمینان خاطر در کارها با تلقین به نفس آماده کنید. در زیر چند نمونه از دستورالعمل‌ها را ارائه می‌دهیم که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

من می‌توانم بحث کنم و از منافع خود دفاع کنم.

بگذار فروشندگان در فکر سودجویی خود باشند، من به دنبال امتیاز خود هستم.

در چانه زدن و خواستن تخفیف منطقی هیچ نوع شرم و خجالت وجود ندارد. با این عمل ثابت می‌کنم که من آدم فریب خوری نیستم.

تمرین هشتم

آیا می‌توان با تلقین به نفس بازتاب‌های کمرویی را از میان برد؟ مطمئناً، زیرا این نقطه ضعف و ناتوانی مخصوصاً لزوم نوعی معالجه روانی را آشکار و مطرح می‌سازد. ضمن مبارزه علیه کمرویی، به تدریج حالت عمومی خود را تا شفای کامل بهبود خواهید بخشید، و با توجه به همین بهبود حالت عمومی عواقب عصبی کمرویی تخفیف می‌یابند و سپس برای همیشه برطرف خواهند شد.

در این مورد خاص، تذکری مطرح است. در دستورالعمل‌هایی که به کار خواهید برد، توجهی به بازتاب‌های ناراحت‌کننده‌ای که از دست آنها در غذاب هستید، نداشته باشید: گاهی یادآوری آنها برای ایجاد و مطرح شدن‌شان کافی است. بنابراین هرگز نگویید: «من سرخ نمی‌شوم، من نمی‌لرزم، من به لکنت زبان دچار نمی‌شوم». برعکس بگویید: «من راحتم، احساس می‌کنم

سرشار از اطمینان هستم؛ من به راحتی حرف می‌زنم».

به محض این که این تفکرات که جز در حضور جمع اتفاق نمی‌افتد عارض شدند، از تلقین به نفس استفاده و استمداد کنید. چند جمله‌ای به صورت زیر تکرار کنید:

همه چیز روبه راه است. من آرام و راحت هستم. شخصیت من ارزش دیگری دارد. هیچ چیزی در من تأثیر نمی‌کند. من ترسی ندارم.

۵: معالجات جسمانی

آیا معالجات جسمانی برای کمرویی وجود دارد؟

آری، وجود دارد؛ و دارای اثرات واقعی هم می‌باشند.

دو عنصر متفاوتی که طبیعت انسانی ما را به وجود می‌آورند، در یکدیگر تأثیر می‌کنند. ناراحتی‌های روح در جسم منعکس می‌شود؛ به این ترتیب شاهد غم‌های شدید و استثنایی هستیم که سبب بیماری‌های ضعف و بی‌حالی شده و گاهی به مرگ منتهی می‌شوند. برعکس بیماری‌های جسمی، سبب ناراحتی روح در تربیت استعدادهايش می‌گردد.

از این اصل غیرقابل تردید نتایج عملی بدست می‌آید که از لحاظ مطلب مورد نظر ما اهمیت دارد.

کمرویی، که نوعی بیماری روانی است، اساساً و مستقیماً از طریق معالجات اخلاقی و روحی درمان می‌شود؛ ولی درمان جسمانی خاص تأثیر واقعی بر آن خواهد گذاشت، هر چند که غیر مستقیم باشد. از این معالجات اخلاقی و روحی استفاده کنیم و معالجه بدنی و جسمانی را هم فراموش نکنیم.

به گفته روان‌شناسان، فرد کمرو معمولاً فردی تأثیرپذیر و حساس بوده، در نتیجه فردی عصبی می‌باشد. هر چیزی که عضلات

چنین فرد و روحیه و خلق و خوی او را تقویت کند در تسکین حساسیت و برقراری مجدد تعادل رفتاری او مؤثر خواهد بود.

بهداشت و ورزش

فرد کمرو اصول بهداشتی را که متناسب افراد عصبی است باید رعایت کند. در اینجا لازم نیست توصیه‌هایی که ناشی از علم پزشکی است ارائه دهیم. فقط به چند دستورالعمل و توصیه عادی قناعت خواهیم کرد.

تغذیه مقوی، آب درمانی، خواب کافی: از جمله شرایط لازم برای حفظ سلامتی به شمار می‌روند.

خودداری از هر نوع افراط و زیاده‌روی: در تغذیه، در کار کردن و در بیدار ماندن.

انجام ورزش‌های مختلف، که به طور مرتب و بدون اغراق و مبالغه صورت گیرد، در حفظ سلامت بدنی و جسمی مؤثر بوده و زیبایی اندام را حفظ می‌کنند. ورزش حس ابتکار را تقویت می‌کند و طرفداران خود را از لحاظ راحتی حرکات و اطمینان از سلامتی‌شان یاری و کمک می‌کند.

برای همه مردم انجام ورزش‌های سخت یا خطرناک از قبیل فوتبال یا هوانوردی مجاز نمی‌باشد. ولی چه کسی، هر قدر هم کم باشد، نمی‌تواند روزانه چند لحظه برای ورزش سوئدی یا پیاده‌روی در نظر بگیرد؛ اشخاصی که منحصرأ به کارهای سکونی و

فاقد حرکت می‌پردازند، بدون هیچ اشکالی امکان گردش روزانه را می‌توانند بدست آورند: به جای اینکه با تاکسی، اتوبوس یا مترو به محل کار خود بروند می‌توانند پیاده‌روی کنند و تا محل کار خود پیاده بروند.

تمرینات تنفسی

تمرینات تنفسی در بهداشت واقعی نقش قابل ملاحظه‌ای ایفاء می‌کنند. آثار این نوع تمرینات خیلی زود ظاهر می‌شوند: ریه‌ها با تجدید ذخیره اکسیژن، جریان خون را تنظیم کرده، اعصاب را تسکین داده، نوعی احساس آرامش و سلامتی ایجاد می‌کنند. چگونه این ورزش‌ها و تمرینات را باید انجام داد؟ برای این منظور می‌توان اطلاعات لازم را در کتاب‌ها و جزوات ورزشی بدست آورد.

با این حال یک نوع روش تنفسی وجود دارد، که متأسفانه خیلی کم شایع و شناخته شده است، و به نظر ما بهتر از روش‌های دیگر می‌باشد. این روش یک قدم جلوتر از روشی است که معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای این منظور ریه‌های خود را با بازدم عمیق خالی کنید، ولی این حرکت نباید بیش از ۵ تا ۱۰ ثانیه طول بکشد. وقتی هوای کثیف و آلوده تخلیه شد مقداری هوای سالم به طور اتوماتیک جای آن را خواهد گرفت.

عادت کنید این تمرین را، در شروع فعالیت‌های اصلی‌تان، سه بار پشت سر هم انجام دهید. از این روش تخلیه هوای ریه‌ها و بازدم عمیق، در مواقعی که احساس می‌کنید احساس کمرویی به شما غلبه کرده است، استفاده و استمداد کنید. این تمرین را قبل از شروع جلسات تلقین به نفس هم تکرار کنید.

تصور نکنید که در این مورد «قمپز» در می‌کنیم و یا «چاخان» بازی در می‌آوریم. تمرین را انجام بدهید؛ و به ببینید که شما را متقاعد کرده و نتایج آن سبب شگفتی شما خواهد شد.

اطمینان نگاه

بعضی مؤلفین به افراد کمرو توصیه می‌کنند در موقع صحبت با کسی به درون چشم‌های طرف مقابل و مخاطب خود، و قسمت انتهایی بینی آنان، نگاه کنند.

مسیر این نوع نگاه را خوب به خاطر سپرده و با دقت ملاحظه نمایید. این عمل، می‌توان گفت، نه شامل فرو بردن چشم‌های خود در چشم طرف مقابل، و نه با سماجت و گستاخته نگاه کردن در چشم اوست. نگاه شما باید بدون ظاهرسازی و بدون ایجاد ناراحتی به محل رویش بینی او دوخته شود، در حالی که در ذهن خود تکرار می‌کنید: «من از چیزی نمی‌ترسم. شخصیت من دو

برابر شخصیت دیگران است».

با انجام این عمل چنین به نظر خواهید رسید که سرشار از نیرو و قدرت بوده، و خصوصاً از تحمل افسونگری کم و بیش شدید یک نگاه ناآشنا دوری خواهید جست.

افرادی که دارای خلق و خوی رئیس‌مآبانه می‌باشند، با یک حرکت غیرارادی، یا کسانی که می‌خواهند دیگران را تحت تأثیر قرار دهند، کاملاً حساب شده، به همین ترتیب به دیگران نگاه می‌کنند.

ولی، لازم است مجدداً تکرار کنیم که، از این روش جز به صورت مخفیانه استفاده نکنید، تا بتوانید از هر چیزی که ممکن است تکبرآمیز یا بی‌ادبانه جلوه کند، درامان باشید.

۶: مبارزه برای پیروزی

در این کتاب راه‌هایی که به هر شخص ناامید امکان می‌دهد بر کمرویی خود فائق آید، ارائه داده شده. حالا باید وارد مبارزه‌ای شوید که به پیروزی قطعی منتهی می‌شود. پیروزی در این مبارزه به اراده شخصی شما بستگی دارد. این عمل بیش از آن که مستلزم جرأت باشد به امید موفقیت نیازمند است و بیش از این که مستلزم توانایی و قدرت مخصوص باشد به ظرافت روحی محتاج است.

حالا نوبت آن رسیده است که قلمرو تصورات را به منظور ورود در قلمرو تحقق‌های عملی ترک کرده و کنار گذاشت. بنابراین **برنامه متدیک مبارزه** را برای شما طرح‌ریزی می‌کنیم. اگر این برنامه را قدم به قدم اجراء و دنبال کنید موفق خواهید شد تعادل تزلزل‌ناپذیری بدست آورید، که به شما امکان خواهد داد در تمام موقعیت‌ها، حتی در حضور عالی‌ترین مقامات، بدون هیچ شک و تردیدی، بدون ترس و واهمه‌ای، در کمال راحتی وارد میدان عمل شده و عکس‌العمل نشان دهید. اصطلاح «مبارزه» نباید در شما هیچ نوع فکر تلاش قهرمانانه ایجاد کند. در واقع، به جای این که شما را به مبارزه دعوت کنیم به بازی دعوت

می‌کنیم که از غالب آمدن بر مشکلات خیلی خفیف و کوچک آن لذت خواهید برد. و این حالت را به تجربه درخواهید یافت.

قبل از شروع مبارزه، لازم است دشمنی را که با او مقابله خواهیم کرد بشناسیم. این اصل در تمام موارد صدق می‌کند، خواه جنگ به معنی واقعی کلمه باشد، خواه رقابت بازرگانی، خواه مسابقه ورزشی، یا بازی ساده به منظور وقت گذرانی باشد.

در اینجا، دشمن اصلی، جز خودتان، یا به عبارت بهتر، جز وجدان ناخودآگاه شما، کس دیگری نیست.

آیا بدرستی می‌دانید چه چیزی در اعماق وجود شما نهفته است؟ آیا آن چه را که ما «من ناشی از درون» می‌نامیم، یعنی آثار و ویژگی‌های شخصیت شما، که در عمق وجدان‌تان مخفی هستند، به اندازه کافی می‌شناسید؟

«به خود بگویید، من کمرو هستم؛ و موظفم آن را بدانم»

با وجود لحن محکم و حاضرجوابی شما، باید به شما بگویم که، خانم یا آقای خواننده عزیز و محترم، جواب شما ناکافی است.

شما کمرو هستید؛ من قبول دارم زیرا شما آن را تأیید و ثابت می‌کنید. ولی کمرویی انواع مختلف دارد؛ کمرویی شما از چه نوعی است؟ آنچه که دانستن آن اهمیت دارد همین است.

اولین معالجه شما باید شامل روشن کردن این نکته اصلی و اساسی باشد. در نتیجه، از **درون‌نگری** بسیار جدی شروع کنید.

در وهله اول، آیا واقعاً در معرض کمرویی هستید، یا مورد تهدید نقطه ضعف دیگری، از قبیل بی‌تصمیمی یا ترس شدید از موانع و مشکلات، قرار دارید؟ در فرضیه دوم، فاقد اطمینان خاطر نبوده بلکه فاقد اراده و قدرت می‌باشید. رفتار روزانه خود را بررسی کنید.

آیا حضور بعضی اشخاص، شما را مشوش کرده، حرکات و گفتار شما را فلج کرده، شما را تا حد حیرت و بهت‌زدگی برده، خلاصه سبب می‌شود «دست و پای خود را گم کنید»؟

آیا گاهی برای شما اتفاق می‌افتد که به بعضی از حرکات یا رفتار خود اهمیت نامناسبی قائل شوید؟ آیا برای شما اتفاق نمی‌افتد، بعداً، درباره آنها شدیداً متأسف شده و متوجه شوید که این حرکات و رفتار شما را مضحک و مسخره کرده یا این که همراهان و مخاطبین شما را «شوکه» کرده است؟

اگر به این سؤالات جواب مثبت بدهید، کمروی واقعی هستید.

نکته دیگری را که باید روشن کنید این است که: کمرویی شما از چه نوعی است؟

آیا کمرویی هستید که جرأت ندارد، یا کمرویی که نسبت به خود بدگمان است، یا کمرویی که می‌ترسد مضحک و مسخره یا موهن و رنجش‌آور به نظر برسد، یا بالاخره کمرویی که از خودش خجالت می‌کشد؟

علل نقطه ضعف خود را جستجو کنید. آیا این نقطه ضعف ارثی است؟ اگر نه، از کجا ناشی می‌شود؟ از تربیت اولیه شما یا از شکست بعدی در دوره کودکی‌تان؟

این کمروبی چگونه تظاهر می‌کند؟ چه بازتاب‌هایی در شما ایجاد می‌کند؟ عواقب شوم آن را تخمین زده و بر آورد کنید. چه ناراحتی، چه نگرانی و اضطرابی برای شما فراهم کرده است؟ چه اختلالاتی در روابط خانوادگی و اجتماعی شما به وجود آورده است؟ چه مشکلات و چه شکست‌هایی در کارتان سبب شده است؟ این بررسی را از همان لحظات اولیه زندگی منطقی و عاقلانه تا امروز ادامه دهید. لازم است نوع نقطه ضعف شما تعیین شود تا بتوان تمام مساعی را روی آن متمرکز کرد.

از سلاح‌هایی استفاده کنید که فقط در این مبارزه به طور مؤثر علیه خودتان به کار خواهند رفت. از بین این سلاح‌ها به دو نوع آن اشاره کرده‌ایم که به هیچ وجه نمی‌توانید از آنها صرف نظر کرده چشم‌پوشی کنید: تلقین به نفس و اراده. از تلقین به نفس شروع کنید که برای دفاع و برای حمله مورد استفاده شما قرار خواهد گرفت. باید توجه داشت که حمله‌های مرضی کمروبی شما در نتیجه تلقین به نفس ناخودآگاه به وجود آمده‌اند. وقتی که بایستی وارد

میدان عمل شوید، وجدان مغفوله شما تذکرات ناراحت کننده‌ای به شما القاء می‌کند. وجدان مغفوله شما زمزمه می‌کند: «هرگز جرأت نمی‌کنم». یا این که: «اگر فلان کار را می‌کردم، مضحک و مسخره می‌شدم؛ معایب یا مشکلات مالی خود را برملا و آشکار می‌کردم... من هم سطح و هم ارزش خاصی نیستم که در اطراف خود می‌بینم... من فاقد لیاقت، فکر، ظرافت هستم... من در نتیجه ضعف بدنی ناقص‌العضو هستم... و غیره».

علیه این نوع تلقینات شوم وجدان مغفوله خود، با استفاده از سلاح مناسب خودش، که همان تلقین به نفس است، از خود دفاع کنید. علیه این تلقین به نفس‌های کاذب، با تلقین به نفس آگاهانه و مبتنی بر حقیقت، متقابلاً حمله کنید.

مثال - شما باید اقدام مهمی به عمل آورید که موفقیت آن منافع شما را که دچار مخاطره است، تأمین می‌کند. این اقدام عبارت از درخواست

کمک از فرد عالی مقامی است که در عین حال آدم خیرخواهی می‌باشد، ولی هیبت ظاهری و موقعیتش شما را از این کار باز می‌دارد. در نتیجه از انجام این کار مرتباً عقب‌نشینی می‌کنید. د راینجا وجدان مغفوله شما زمزمه می‌کند: «هرگز جرأت نمی‌کنم»، و سفسطه را تشدید می‌کند تا آشفتگی شما بیشتر شود.

تلقین به نفس ناخودآگاه را با تلقین آگاهانه بی‌درنگ جواب بدهید: «من می‌توانم جرأت کنم، و جرأت می‌کنم. در این عمل

چیزی از دست نمی‌دهم؛ یا به عبارت بهتر، فقط یک چیز را از دست می‌دهم، که همان موفقیت و بردن بازی است».

این تذکر را به خاطر بیاورید: اگر جرأت باشد چیزی از دست نمی‌رود؛ در عدم جرأت است که همه چیز از دست می‌رد. به مثال خود برگردیم.

تنها یک نفر می‌تواند گلیم شما را از آب بیرون بکشد. اگر از کمک و پشتیبانی او استفاده نکنید کار شما برای همیشه به مخاطره خواهد افتاد. یعنی در این بازی بازنده هستید.

اگر خود را به شخصیت مورد نظر فوق‌الذکر نزدیک کنید، دو نتیجه خواهید داشت. یعنی نتیجه این اقدام شما از دو حال خارج نیست. یا آن چه را که از او تقاضا می‌کنید به شما خواهد داد، و در نتیجه شما برنده خواهید شد. یا تقاضای شما را رد خواهد کرد؛ در این صورت در همان حال اولیه خواهید بود و چیزی را از دست نداده‌اید.

اقدام شما که ممکن است سبب موفقیت شما گردد، به هیچ وجه نمی‌تواند مشکلات شما را تشدید کند. نتیجه عملی این اقدام این است که: بدون درنگ اقدام کنید.

در حال حاضر، تلقین به نفس شما را در مقابل تلقینات وجدان مغفوله، که به شما تلقین می‌کرد: «من هرگز جرأت نمی‌کنم»، حفظ کرده است. حالا باید برای پاسخگویی به تعرض از آن استفاده کنید. برای انجام اقدامات خود از آن استفاده کنید. بگویید:

«این شخصیت بزرگ، مرد کاملاً خیرخواهی است. مرا با کمال نزاکت خواهد پذیرفت. تقاضای مرا مورد توجه قرار خواهد داد. بدون درنگ بدیدنش خواهم رفت. و به راحتی با او حرف خواهم زد».

در بعضی موارد، حمله مرضی کمرویی غفلتاً عارض می‌شود و به صورت شوک هیجانی جلوه می‌کند. در این صورت یک عامل غیر مترقبه آن را به وجود آورده است: حضور شخصیت احترام‌انگیز، تذکری که انتقادآمیز و رنجاننده به نظر می‌رسد، یا جواب تندی عامل حمله بوده‌اند.

حمله‌ای شدید و ناگهانی. فرد کمروی بدبخت، قربانی بی‌چون و چرای بازتاب‌های خود می‌شود که او را به تحمل مرگ سختی وادار می‌کند؛ عصبانی می‌شود؛ گونه‌هایش برافروخته و سرخ می‌شود؛ چهره‌اش آتش می‌گیرد. بدنش فلج می‌شود؛ رفتارش نظم و ترتیب خود را از دست می‌دهد و ناشیانه می‌شود. حرکات بی‌نظم و ترتیب از او سر می‌زند، مگر این که دست و پایش از حرکت باز نایستند. حضور ذهن خود را از دست می‌دهد، ساکت و صامت می‌نشیند یا چیزی می‌گوید که اصلاً نمی‌بایستی می‌گفت. نوعی تجزیه مغزی در او به وجود می‌آید.

معالجه و درمان این نوع حمله‌های ناگهانی کمرویی همان‌هایی است که در مورد شوک‌های عاطفی و هیجانی صدق می‌کنند:

سکوت موقتی، تفکر، تنفس عمیق. در این باره بیش از این مطلبی نخواهیم گفت.

تأثیر تلقین به نفس در مبارزه علیه کمرویی هر چه باشد، تنها استفاده از آن سبب پیروزی شما نخواهد شد. لازم است تمرین اراده را بر آن بیفزاییم. باید به تلاش و مقاومت مقید باشید.

سعی در اتخاذ تصمیم و اجرای تصمیماتی که عقل آنها را مناسب تشخیص می‌دهد. سعی در غالب آمدن بر ترس‌های پذیرفتن فلان رفتار؛ دیدن فلان شخص، بیان فلان مطلب؛ انجام فلان عمل و حرکت، انجام فلان اقدام.

درنگ نکنید. از شناگری که در آب غوطه‌ور می‌شود تقلید کنید؛ چشم‌های خود را به بندید و وارد معرکه بشوید. هیچ خطری شما را تهدید نمی‌کند و چیزی از دست نمی‌دهید؛ برعکس، از این ابتکاری که قبلاً بدون دلیل شما را می‌ترسانید، سود فراوانی عایدتان خواهد شد.

این سود تجربه‌ای خواهد بود که ارزش مثبت آن از ارزش بسیاری از حرف‌ها بیشتر است. در نتیجه تجربه است که معلمین شاگردان خود را علیه ترس‌های پوچشان مجهز و تقویت می‌کند.

کودک ترسو در تاریکی در مقابل هر چیزی می‌لرزد کمترین صدایی سبب وحشت شدید او می‌شود. تخیل کودک به هیجان آمده و خطرات موهومی برای او ایجاد می‌کند. مادرش بیهوده سعی می‌کند او را ساکت کند و با استدلال به او حالی کند که غیر از خیال موهوم چیزی وجود ندارد. بنابراین، با ملاحظه این که تجربیاتش کودک را تسکین نمی‌دهند، دستش را می‌گیرد، او را به محلی می‌برد که صدا از آنجا بلند شده، و به او نشان می‌دهد که چگونه این صدا ایجاد می‌شود. بعد به او می‌گوید: «می‌بینی، باد است که پنجره‌ها را به هم می‌کوبد... کتاب‌هایی که روی هم چیده بودیم افتاده است، برای این که خوب چیده نشده بود و خیلی هم بلندتر از کف

اطاق بود، باد زده و ریخته است». وقتی که کودک به پوچی ترس‌هایش پی برد، اطمینان خاطر کامل حاصل می‌کند.

همین مسأله، به محض این که کاری را که از شما خواسته‌ایم انجام دادید، در مورد شما هم صدق خواهد کرد.

مثلا، پیش خودتان تصمیم می‌گیرید نسبت به کسی که خیلی شما را می‌ترسانید مراتب احترام و ادب خود را ابراز کنید؛ در کنکوری که از شرکت در آن شک داشتید شرکت کنید؛ به انجمن مهمی بروید که فکر می‌کردید در آنجا خیلی حقیر و کوچک جلوه می‌کنید با رعایت توصیه‌های ما، وارد معرکه‌ای شده‌اید که به نظر شما پرتگاه خطرناکی بود.

به محض این که عملی را که به نظر شما ناراحت کننده بود، انجام دادید، بلافاصله از احساس راحتی و سهولتی که اینکار انجام

شده است متعجب می شوید و باور نمی کنید به این راحتی انجام شده باشد. احترامات شما با کمال خوشوقتی پذیرفته شده و بیانات ستایش آمیز شما خیلی ارزنده جلوه می کند. شانس موفقیت در کنکور تا آن اندازه است که بیش از انتظار و امید شما است. در انجمن مهمی که از استهزاء و مسخره می ترسیدید خوب درخشیدید.

تجربه به شما ثابت کرد که ترس های شما پوچ و بی اساس و بی دلیل می باشد. از این درس اول استفاده کنید تا «به تصمیم گیری» ادامه دهید. هر بار که تلاش و مقاومت می کنید ملاحظه خواهید کرد که ترس های بی اساس در خود ایجاد می کنید. در اینجا فقط باید به کارهای خودتان بپردازید.

حس رزم جویی را در خود پرورش دهید

این عمل مانع بزرگی برای کمرویی به شمار می رود؛ و سلامت مغز شما را که در نتیجه عدم اطمینان و ترس مسموم شده است، باز می گرداند. ذوق رزم جویی. در معنی و مفهوم این کلمات قصد و نیت مخصوصی داریم.

شما را مجبور نمی کنیم که سرنیزه و سلاح خود را هر وقت که بخواهید، علیه هر کسی، درباره هر چیزی به کار ببرید. توصیه می کنیم که به جنون تناقض گویی کمتر دچار شوید. کسانی که به آن مبتلا شده اند افرادی غیرقابل تحمل می شوند.

نظری از خود ندارند. نظرشان هر لحظه تغییر می‌کند؛ همیشه عکس آنچه را که مخاطبین آنها تأیید می‌کنند مورد حمایت قرار داده و از آن دفاع می‌کنند. وقتی به آنها درباره «سیاهی» صحبت می‌کنید از «سفیدی» جواب می‌دهند، جز این که چند دقیقه بعد از بحث در همین مطلب، جواب «سیاه» می‌دهند، برای این که این بار در مورد «سفیدی» صحبت شده است. این نیاز به تناقض گویی معرف نوعی طرز فکر غیرعادی بوده و وقتی جنبه افراطی به خود بگیرد مستلزم مواظبت‌های روان پزشکی می‌باشد.

فقط به شما توصیه کرده و تأکید می‌کنیم که از نظرات مشخص خود در جامعه به راحتی، استحکام و نزاکت دفاع کنید. طرز گفتگو و دفاع قدم به قدم از نظریات خود را بدانید، بر خود مسلط باشید بدون آن که هرگز از اصول ادب و نزاکت عدول کنید. شما فرد باهوشی هستید. در نتیجه طرز نگاه شما قابل دفاع بوده و قادر است، در شرایط مساوی، در این مورد از دیگران برتر باشید.

ورزش را دوست دارید. مسابقات هوشی را فدای مسابقات قدرت و مهارت بدنی نمی‌کنند. اگر گاهی برای شما اتفاق می‌افتد در این مبارزات فکری بالاتر از دیگران باشید، سعی کنید به آن درجه برسید.

به این ترتیب معلوم می‌شود که رزم جویی اطمینان خاطر شما را تثبیت خواهد کرد.

در مبارزه ثابت قدم باشید و پشتکار داشته باشید

دائماً از تلقین به نفس استفاده کنید. مساعی خود را مضاعف کنید. نتیجه مبارزه مشکوک نبوده و قطعی است.

مبارزه به طور مطلق ادامه نخواهد داشت. تغییرات و تحولات آن بیش از پیش به نفع شما خواهد بود... پیشرفت‌های شما روز به روز بیشتر و چشمگیرتر می‌شود. به زودی به آن پیروزی قطعی نائل خواهید آمد که از شما انسان دیگری خواهد ساخت.

دو هزار سال است که، ویرژیل، یکی از بزرگترین شعرای یونانی، در شاهکار جاویدان خود، اینتید، گفته است: «شانس با افراد جسور مساعدت می‌کند». سرنوشت به کسانی که جرأت دارند لبخند می‌زند؛ جرأت و جسارت آنها را بیشتر کرده و راه پیروزمندانه موفقیت را به روی آنها کاملاً باز می‌کند.

دقت

شهر کتاب (nbookcity.com)

۱: حواس پرتی

بعضی افراد نمی‌توانند درباره چیزی که ظاهراً استعداد و تربیت‌شان از پیش برای آن کار بخصوص ساخته شده، موفقیتی بدست آورند. اینگونه افراد قربانی نوعی ضعف و نارسایی هستند که امروز خیلی شایع است: حواس پرتی.

در اینجا از کسانی که نمی‌توانند با دقت هدف مشخصی را تعیین و دنبال کنند صحبتی نخواهیم کرد. این گونه افراد که تحت تأثیر خیالات واهی تخیل خود، و نوعی فعالیت زیاد قرار گرفته‌اند مدعی هستند می‌توانند چند کار را همزمان با هم انجام دهند؛ ولی موفقیتی بدست نمی‌آورند برای این که نیروی خود را پراکنده می‌کنند. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «با یک دست نمی‌توان دو هندوانه برداشت».

عده دیگری دائماً مسیر فعالیت خود را تغییر می‌دهند. مغز این گونه افراد شبیه دستگاه کالئید و سکوپ، اسباب بازی عجیب و غریبی است که وقتی بدرون آن نگاه می‌کنید تا چشم کار می‌کند تصاویر روشن و درخشان است که یکی پس از دیگری، به دنبال هم، قرار گرفته‌اند و ابتدا و انتهای ندارند. اینگونه افراد با سرعت عجیبی، طرح‌هایی را یکی پس از دیگری تنظیم می‌کنند، و هنوز یکی را اجراء نکرده به دنبال طرح دیگری می‌روند.

عده دیگری هم هستند که وارد کارهایی می‌شوند بدون آن که خطرات آن را سنجیده باشند و تصور می‌کنند قبل از این که به درستی آن‌ها را ارزیابی کنند می‌توانند به حل مشکلات نائل شوند.

درمان این نقاط ضعف تأمل است که در یکی از مباحث همین کتاب در آن باره صحبت کرده‌ایم. عادت «تفکر قبل از عمل» از بسیاری ناکامی‌ها و شکست‌ها جلوگیری می‌کند.

این مطالب خطاب به کسانی است که موفق نمی‌شوند فکر خود را روی کار فعلی‌شان تثبیت و متمرکز کنند در حالی که یک فکر اصلی در میدان وجدان روانی آنها پیدا می‌شود، دو یا سه فکر ثانوی و فرعی به دور آن می‌پیچند و سبب می‌شوند دقت آنها را پراکنده و تضعیف کنند.

گاهی این افکار فرعی و ثانوی به‌طور ارادی به خاطر می‌آیند. این روشی اسف‌انگیز است و هر کسی که می‌خواهد به کاری جدی بپردازد حتماً باید آن را کنار بگذارد.

گاهی اوقات هم بدون اراده عارض می‌شوند. در نتیجه در مغز جمع شده، در آن جا بست می‌نشینند، به صورت انگل درآمد و مغز را به ستوه می‌آورند: بعضی افراد قادر نیستند این افکار را کنار بزنند و از خود دور کنند. این نوعی ضعف و نقص است که در عین حال خیلی راحت معالجه و درمان می‌شود.

آیا شما به این نقطه ضعف مبتلا هستید؟

برای این که بتوانید ایده روشن تر و درست تری در این مورد داشته باشید، به شرح چند نمونه از حواس پرتی می پردازیم که از بین هزاران مورد مشابه انتخاب شده است.

دانشجویی برای شب های طولانی زمستان برنامه کار و اشتغالی برای خود طرح کرد که بدین وسیله می توانست سه ساعت کامل به مطالعه بپردازد. برای این منظور به مطالعه چندین فصل از کتاب انتقاد ادبی، کتابی که باید برای گذراندن امتحان مطالعه می کرد، دست زد؛ پس از مطالعه این کتاب بایستی خلاصه گزارشی تهیه می کرد و فردای آن روز به استادش تحویل می داد. در نتیجه بلافاصله دست به کار شد. و در واقع می توان گفت در مطالعه مطلب مورد نظر غرق شد. دست هایش صفحات کتاب را یکی بعد از دیگری ورق می زد، چشم هایش خطوط کتاب را، از ابتدا تا انتها، دنبال می کرد، ولی این کار به صورت ماشینی انجام می شد. زیرا بدون این که بتواند دقت خود را روی آن چه که می بیند متمرکز کند، کتاب را می خواند.

حالا نوشتن گزارش مورد نظر زحمتی برایش نخواهد داشت زیرا طرح مفصل آن قبلا تنظیم و تهیه شده است... چه خبر شده است؟ دانشجو به سرعت تمام می نویسد؛ خیلی زیاد قلم می زند و خط می کشد، زیرا اغلب اشتباه می کند. اشتباهات عجیب و

غریب: دائماً یک کلمه را به جای کلمه دیگر به کار می‌برد؟ گاهی رشته افکارش از دستش در می‌رود. کاملاً روشن است که فکرش را تماماً متوجه کارش نمی‌کند.

دختر جوانی مشغول بافتن یک دامن یا لباس زمستانی دیگری است. این کار، که جذابیت چندانی هم ندارد، با این حال مستلزم حداقل دقت می‌باشد. باید تعداد ردیف‌ها و «گره‌ها» را حساب کرد و گرنه بافتنی به صورت مدل مورد نظر در نخواهد آمد. در حالی که رشته‌های پشمی از میان انگشتان ماهر این دختر خانم رد می‌شوند افکارش بدون اراده و همراه با تخیلات درونی اش به این طرف و آن طرف متوجه می‌شود؛ و غیر منتظره‌ترین تصاویر یکی بعد از دیگری عارض ذهنش می‌شوند. سپس، وقتی که به طور ناگهانی از عالم خیال به عالم واقعی بر می‌گردد متوجه می‌شود که خیلی بیش از آنچه که لازم بود بافته است. کاری که باید حالا انجام بدهد جزاین که تمام ردیف‌های اضافی را که بافته است بشکافد کار دیگری نیست؛ نتیجه: اتلاف وقت و انرژی. این نمونه بارزی از حواس‌پرتی بود.

فلان شخص در روابط اجتماعی خود، با حواس‌پرتی‌های شگفت‌آوری که از خود نشان می‌دهد به حواس‌پرت معروف می‌شود. چنین شخصی حرف طرف مخاطب خود را به اشکال می‌فهمد و نمی‌تواند قدم به قدم با او پیش برود. وقتی با او حرف می‌زنند او به چیز دیگری فکر می‌کند؛ برحسب اصطلاح معروف، چنین شخصی همیشه در عالم «هپروت» است. در اینجا فقدان بارز تمرکز

مطرح است.

حواس پرتی، که نمونه‌هایی از آن را در بالا ذکر کردیم، سبب خسارت و زیان کسی می‌شود که به آن مبتلا است. این حالت سبب تقلیل نیروی ذهنی فرد مبتلا به حواس پرتی شده یا لاقط فعالیت او را فلج می‌کند؛ در نتیجه مقدار زیاد و قابل ملاحظه‌ای شانس موفقیت فرد را کم می‌کند.

حواس پرتی به کیفیت کار لطمه می‌زند

اگر غیر از این بود عجیب می‌نمود. کاری که با بی‌دقتی انجام شود لزوماً سرشار از نقص و عیب خواهد بود. اگر کار کار فکری باشد؛ افکار آدمی برحسب قوانین بی‌نقص منطقی تسلسل و ارتباط نخواهد داشت: استدلالات فاقد عمق و معنی بوده و جنبه سطحی بخود می‌گیرند؛ طرز بیان نخواهد توانست کاملاً با موضوع منطبق بوده و به علت ابهام و عدم وضوح خود به صورت فکر مبهم تلقی خواهد شد.

اگر کار کار یدی و بدنی باشد: «پایان» درخشانی نخواهد داشت تا از ارزش معینی برخوردار باشد. و اگر اصطلاح عامیانه و در عین حال رسائی به کار بریم باید بگوییم که این کار «سره‌م‌بندی شده» است.

حواس پرتی مغز را خسته می کند

آنچه را که در بالا گفتیم به خاطر بیاورید. کسی که به این معلولیت یا ناتوانی مبتلا است همیشه چند فکر را با همدیگر دنبال می کند. در اطراف فکر اصلی که می بایستی منحصراً هوش آدمی را مشغول کند، چه افکار فرعی و ثانوی «یواشکی» ظاهر می شوند که اغلب با فکر اصلی هیچ ارتباطی ندارند. بنابراین، حواس پرتی تلاشی اضافی برای مغز ایجاد می کند که نه تنها بی فایده است بلکه زیان آور هم می باشد.

شاید مقایسه ای بتواند مطلب را روشن تر بیان کند. اتوموبیلی که خوب روغن کاری شده باشد خوب کار می کند. اگر مقداری گرد و خاک وارد جعبه دنده شده و بین دنده های چرخ و دنده «جا خوش کند» مانع اتصال دندانه های چرخ ها به یکدیگر شده و به اصطلاح اتوموبیل داغ می کند و بالاخره موتور از کار می افتد. ناگفته پیداست، وجود این «جرم های» خارجی سبب از کار افتادن اتوموبیل شده است.

هوش انسانی هر بار جز به یک چیز نمی تواند بپردازد. مغز شما ممکن است بدون هیچ اشکالی چند فکر پی در پی را دنبال کند؛ ولی اگر چند فکر «یک جا» به مغز هجوم کند مثل این است که کاری غیر عادی از آن انتظار داشته باشیم و در نتیجه آن را خسته

کرده و از کار خواهد انداخت و مانع از آن می شود که کار را به پایان برساند.

پزشکان معروفی از این نظریه دفاع می کنند که ضعف اعصاب اساساً به صورت عدم امکان تمرکز دقت مشخص می شود. این پزشکان معتقدند که فرد مبتلا به ضعف اعصاب کسی است که کنترل فکر خود را از دست داده است؛ و کسی است که از دست تعدادی افکار فرعی همزمان به ستوه آمده است، زیرا این افکار، کم و بیش خود آگاه، مانع از آن می شوند که فکر اصلی را دنبال کند. از اینجا ضعف نیروی ذهنی، تحلیل قوای مغزی، و اختلال اراده، که به علت عدم وضوح دیگر نمی تواند تصمیم بگیرد، نتیجه می شود.

حواس پرتی سبب بی میلی و نفرت از کار می شود

کار موقعی با میل و رغبت انجام می شود که نسبتاً سهل و ساده صورت بگیرد. کاری که مستلزم تلاش و زحمت معمولی است با خوشحالی انجام می شود؛ حتی از حل مشکلات جزئی آن لذت واقعی به انسان دست می دهد. ولی اگر کاری مستلزم زحمت فوق العاده زیاد باشد همه کس با ترس و وحشت از انجام آن شانه خالی می کنند؛ و اگر کسی مجاز نیست از آن معاف شود به سرعت هر چه تمامتر آن را انجام خواهد داد تا خود را هر چه زودتر از شر آن خلاص کند. منطقاً هم نمی توان از متوسط مردم

همت قهرمانی انتظار داشت.

حواس پرتی آن چنان نیروی مغزی انسان را تقلیل می‌دهد که کمترین کار جدی بیش از قدرت او جلوه می‌کند. در نتیجه، شخصی که مبتلا به حواس پرتی است از مقابل کار فرار کرده و عقب‌نشینی می‌کند و به بیکاری دردآوری مبتلا می‌شود که اختلال او را شدیدتر می‌کند.

آیا در مطالب قبلی، که تا این اندازه در عصر ما شایع است، وضع شخصی خود را تشخیص دادید؟ اگر جواب مثبت است، تصمیم بگیرید. با ادامه دقیق روش عملی و ساده‌ای که در اینجا ارائه می‌دهیم، کنترل تخیل و هوش خود را کم‌کم بدست خواهید آورد. در فاصله چند هفته، بر دقت خود حاکم خواهید شد.

به شیوه ارزنده «کار را که کرد آن که تمام کرد» عادت خواهید کرد: بدون عجله، با دقت و تماماً. یعنی عادت خواهید کرد کاری را که به عهده شما است بدون عجله، با دقت و تماماً انجام دهید. کاری که به این صورت انجام پذیرد برای شما مطبوع و سودمند خواهد بود.

اگر به «حواس پرتی» مبتلا نیستید، با این حال این کتاب را مطالعه کنید. در این کتاب با نظریات، دستورالعمل‌ها و تمریناتی آشنا

خواهید شد که قدرت ذهنی شما را به مقادیر قابل توجهی افزایش خواهند داد.

این روش را بدون عجله و شتابزدگی دنبال کنید. اگر بخواهید عجله کنید موفقیت خود را به مخاطره خواهید انداخت. در دو فصل اول این کتاب خلاصه فشرده‌ای از نظریاتی را در اختیار شما قرار می‌دهیم که شناخت و آشنایی با آنها برای هر کسی که می‌خواهد دقت خود را متمرکز کند یا از تمرکز دقت برخوردار شود امری ناگزیر و حتمی است. از مطالعه این کتاب به بهانه این که به نظر شما مطالب آن خیلی جنبه نظری دارد صرف‌نظر نکنید.

بقیه کتاب منحصراً جنبه عملی دارد. فراموش نکنید که به منظور بدست آوردن نتیجه مطلوب باید تمرینات تجویز شده را به طور جدی انجام داده و آنها را مرتباً تکرار کرد.

با جرأت و تصمیم جدی دست به کار شوید: تلاش و زحمت شما فوق‌العاده جبران خواهد شد. فراوانی دقت به هر نوع موفقیتی منجر می‌شود: اگر، دانشمندان کشفیات خود را تحقق بخشیده‌اند، هنرمندان شاهکارهای هنری خود را آفریده‌اند، و اقتصاددانان ثروت خود را فراهم کرده و بدست آورده‌اند با استفاده از دقت بوده و هست.

۲: محاسن تمرکز دقت

مسلماً میل دارید قدرت ذهنی خود را افزایش دهید؛ این تنها چیزی است که نشان می‌دهد عنوان این کتاب نظر شما را جلب کرده است. می‌خواهید ضریب دقت خود را زیاد کنید، به خاطر این که مورد استفاده شما قرار گیرد.

ولی آیا دقیقاً متوجه هستید که «تمرکز دقت» محاسن فراوانی برای شما فراهم خواهد کرد؟ آیا متوجه هستید که «تمرکز دقت» عامل غیرقابل تردید پیروزی را در اختیار شما خواهد گذاشت؟

هر قدر به اهمیت اساسی دقت معتقد باشید، به همان اندازه روش ما را با خوشحالی ادامه داده و با سرعت بیشتری به موفقیت نائل خواهید شد.

تمرکز دقت سبب سهولت کار می‌شود

در این مورد به تجربه شخصی خودتان اشاره می‌کنم. آیا تصور می‌کنید که می‌توانید چند ستون ارقام بالا بلندی را در کافه رستورانی که صدها مشتری سیگار می‌کشند، به صدای بلند حرف می‌زنند، بازی می‌کنند، غذا می‌خواهند... سریع و بدون اشتباه

جمع کنید؟

نه، این طور نیست؟ دائماً اشتباه می کنید برای این که تمام این جار و جنجال ها حواس شما را پرت می کنند و فعالیت ذهنی شما را منحرف می کنند.

هر نوع حواس پرتی ظرفیت و کشش مغزی شما را کم می کند، به همان ترتیبی که هر سوراخ آبگرم کن فشار بخار را کم می کند. اگر، برعکس، به اطاق ساکتی پناه ببرید، مشکل ترین حساب ها را به سهولت انجام خواهید داد برای این که هیچ چیزی سبب انحراف فکر شما از این محاسبات نخواهد شد.

دقت تنها مورد نیاز کار فکری نیست؛ کارهای یدی هم مستلزم دقت می باشند. آیا نجار می تواند، بدون آن که به ببیند ابزار کارش در کجا حرکت می کند، تخته ای را رنده کند؟ آیا مأمور راهداری می تواند، بدون نگاه کردن به سنگی که با پتک آن را می شکند، سنگریزه ها را بشکند؟ اگر نجار و مأمور راهداری حواسشان پرت باشد کارشان را خوب انجام نخواهند داد: اولی چوب را زیاد تراشیده و نازک خواهد کرد؛ دومی پتک را به پایش خواهد زد که احتمال جراحت شدید وجود دارد.

اگر می خواهید با حداقل زحمت و در حداقل زمان، کار خود را به حداکثر کمال برسانید، بایستی ضرورتاً تمام حواس و دقت خود را روی آن متمرکز کنید.

تمرکز دقت حافظه را تقویت می کند و بهبود می بخشد.

شاید از حافظه خود شکایت داشته و ناراضی هستید که آنچه بدست آن می سپارید خوب نگهداری نمی کند. با این حال بعضی خاطرات دوران کودکی خود را که در مغز شما با نقوش ثابتی حک شده است در کمال امانت حفظ می کنید. سال ها از عمر شما سپری شده و اینک در سنین جوانی هستید ولی این خاطرات کهنه و قدیمی هنوز هم در ذهن و مغز شما زنده اند؛ این خاطرات را تا سنین پیری صحیح و سالم حفظ خواهید کرد.

آیا علت این پدیده را که بارها و بارها ملاحظه شده است بررسی کرده اید؟

چیزهایی که در سنین جوانی شاهد بوده اید، حرف هایی که در آن موقع شنیده اید، تخیل نورس شما را تحت تأثیر قرار داده اند. این چیزها و این حرف ها با چنان قدرتی دقت شما را به خود جلب کرده اند که به اصطلاح می توان گفت در حافظه شما حکاکی شده اند.

ولی عمر شما هر روز زیادتر شده است، آن چه سابقاً به علت بی تجربگی شما را به شگفتی وامی داشت، حالا دیگر هیچ اثری در شما ایجاد نمی کند. توجهی به آن ندارید: به این دلیل است که خاطره آن را حفظ نمی کنید.

آیا می‌خواهید، مطلبی، چیزی تاریخی یا عددی را حفظ کنید؟ دقت خود را روی این مطلب، این چیز، این تاریخ یا این عدد متمرکز کنید. هر قدر این مطالب را با دقت بیشتری در نظر بگیرید به همان اندازه عمیقاً در مغز شما حک خواهند شد.

با این وسیله، علاوه بر روش‌های تکنیکی حافظه که خیلی قابل توصیه می‌باشند، می‌توانید بدون هیچ زحمتی حافظه خود را بهبود بخشید. جای آن نیست فوایدی که در زندگی روزمره، در شغل و حرفه و در کارهای خود از آن بدست خواهید آورد نشان داده شود: اشتباهاتی که بدون شک برای شما به قیمت بعضی فراموشی‌های اسفانگیز تمام شده است، مرا از این توضیحات معاف می‌دارد.

تمرکز دقت سبب کسب تجربه می‌شود

اکثریت وسیع مردم فاقد استعداد مشاهده می‌باشند. این گروه از مردم بر آنچه که اطراف‌شان را گرفته است، نظری سطحی و گذرا می‌اندازند: در واقع باید گفت فقط می‌بینند ولی نگاه نمی‌کنند. در مسافرت‌هایی که انجام می‌دهند از شهرهای ناشناسی عبور می‌کنند و فقط چند خاطره مبهم با خود به ارمغان می‌آورند. با هموعان خود در مراوده هستند: متوجه ویژگی‌های خاص چهره آنان نمی‌شوند؛ و خیلی کمتر متوجه روحیه، واکنش، طرز رفتار و اخلاق آنان می‌شوند.

فلوربر، رمان‌نویس مشهور فرانسه به **موپاسان** توصیه می‌کرد اشخاص مختلفی را که ضمن گردش و هواخوری بر سر راه خود ملاقات می‌کند دقیقاً مشاهده نماید. به او می‌گفت فلان کالسکه‌چی شبیه دیگران نیست؛ در قیافه و رفتار و حرکات او چیز مخصوصی وجود دارد که او را از دیگران متمایز و متفاوت می‌کند. این علامت منحصر به فرد و مختص هر کسی است که از لحاظ مشاهده اهمیت دارد.

وقتی نویسنده از احساس خود استفاده می‌کند، مشاهده هم می‌تواند منبع اصلی هر نوع تجربه‌ای باشد. اگر می‌توانستید به مردم نگاه کنید احساس روانی خود را با زحمت کمتر تهییج می‌کردید. و موفق می‌شدید روحیه، ذوق و سلیقه، احساسات آن‌ها را سریعاً تشخیص بدهید و هنر طرز برخورد با آن‌ها و رهبری آن‌ها را یاد می‌گرفتید.

تمرکز دقت در حل مسائل مشکل به کار می‌رود

انگلیسی‌ها به درستی از «تنازع بقا» حرف می‌زنند. زندگی جنگ را بر ما تحمیل می‌کند. ما باید از جنگ بی‌پایان جانبداری کنیم: از لحاظ درونی، جنگ علیه نقاط ضعف و معایب خود، و از لحاظ بیرونی، علیه موانعی که بر سر راهمان ایجاد می‌شوند. این موانع چه نوع موانعی هستند؟ ناراحتی‌های خانوادگی و نارضایتی‌هایی که ضمن ممانعت از آزادی فکر و آرامش روح، مزاحم

کار ما هم می‌شوند؛ رقابت‌ها و چشم‌همچشمی‌های بی‌موردی که خنثی کردن آثار آنها از اهمیت خاصی برخوردار است؛ مخالفانی که در فکر ضرر زدن به ما هستند؛ کارهایی که آدمی را به مخاطره انداخته و اقدامی فوری ایجاب می‌کنند تا از یک فاجعه حتمی جلوگیری به عمل آید... چه می‌دانم؟

زندگی روزانه هزاران هزار خار کم و بیش تیز و برنده‌ای زیرپاهای ما می‌پاشد تا ما را از حرکت بازدارند.

روحیه‌های ساکت و آرام تسلیم مشکلات غیرمنتظره می‌شوند و چنین افرادی دیوانه می‌شوند، به هیجان می‌آیند، و نمی‌دانند چکاری باید بکنند و در نتیجه با آه و ناله بی‌مورد و بیهوده وقت و عمر خود را تلف می‌کنند. بی‌تصمیمی آنها تشدید می‌شود و گاهی موقعیت شان را به مخاطره می‌اندازد.

هر مشکلی راه حلی دارد. بر شما است که آن راه حل را پیدا کنید. ولی خوب بدانید که تنها در صورتی موفق می‌شوید آن را پیدا کنید که از آرامش فکری برخوردار باشید.

قدرت دقت به شما امکان خواهد داد موقعیت خود را از نزدیک بررسی کنید و بدون آن که تحت تأثیر اوهام تخیلات توخالی قرار بگیرید، در پرتو خونسردی واقعیت آن را درک کنید و قیافه اصلی آن را در نظر بگیرید. تنها کاری که شما می‌توانید انجام دهید انتخاب داروهای مخصوص و مؤثر برای درمان درد است.

تمرکز دقت شما را از ناراحتی در امان می‌دارد

بسیاری از مردم، پس از این که از کار و فعالیت روزانه‌ای که شرایط اجتماعی یا حرفه‌ای شان ایجاب می‌کند، فارغ می‌شوند هنر ارزنده سرگرمی لذت بخش و مفید را فراموش می‌کنند. این گروه از افراد موفق نمی‌شوند «به صورت مطلوبی وقت‌گذرانی کنند»: از یک تفریح به تفریح دیگر پناه می‌برند، و به اصطلاح از این شاخ به آن شاخ می‌پرند، بدون این که روی هیچ یک از آنها چند لحظه‌ای بایستند، و در نتیجه در دامان این ناراحتی کشنده‌ای که تاوان بیکاری است سقوط می‌کنند.

در اینجا به یک مثال زنده اشاره می‌کنیم. تعدادی تکنیسین‌های رادیو را می‌شناسیم که شب را جلوی دستگاه گیرنده خود می‌گذرانند. این افراد، به نوبت، کنسرت‌های مختلفی را که هر روز فرسنده‌های بزرگ اروپایی پخش می‌کنند و برنامه‌های شان از تنوع فراوانی برخوردار است، گیر می‌آورند. ولی دائماً موج رادیو را عوض می‌کنند. هنوز سه یا چهار دقیقه از گوش دادن به رادیو پاریس نگذشته است که پی‌درپی، بدون آن که چند لحظه بیشتر به آن گوش کنند، رادیو تولوز، استراسبورگ، لندن، وین، رم را می‌گیرند. در یک ربع ساعت دور دنیا می‌گردند. به محض این که کشیک شب تمام شد، خسته و عصبانی، در حالی که رادیو را به باد ناسزا و بدگویی گرفته‌اند که هیچ لذتی برای آنها نداشته است، به استراحت می‌پردازند. اگر این تکنیسین‌ها می‌توانستند بادقت و حوصله فقط به یک کنسرت گوش کنند، که قبلاً از میان برنامه‌های رادیویی روزنامه‌ها انتخاب شده است، می‌توانستند

لذت معنوی و هنری، که اغلب فوق‌العاده مطبوع است، از این کار ببرند.

کسی که حاکم بر افکار خود بوده و قادر است دقت خود را تثبیت کند هرگز ناراحت نمی‌شود. چنین کسی از نگاه کردن به آنچه که در اطراف اوست لذت می‌برد. خواه با قطار مسافرت کند، خواه در کنار مزارع گردش کند، خواه با دیگران حرف بزند. همه جا با موضوعات قابل مشاهده‌ای برخورد می‌کند. از کمترین چیز خوشش می‌آید. این چیز کوچک ممکن است شیئی کوچک تجملی باشد که طرح و شیک‌ی آن را تحسین می‌کند؛ ممکن است گل‌های وحشی باشد که ظرافت، شکل و عطر آنها را مورد بررسی قرار می‌دهد؛ ممکن است حیواناتی باشند که تکامل شگفت‌انگیز آنها را مطالعه و دنبال می‌کند.

لافونتن، شاعر معروف فرانسه، ساعت‌ها در بیلاق به سر می‌برد تا کار پرحوصله و لجوجانه مورچه‌ها را نظارت کند. زمان به نظر وی خیلی کوتاه و زودگذر بود. وی از مطالعه کتاب‌های علوم طبیعی لذت می‌برد و به کشفیاتی نائل می‌شد که او را به شور و شوق وامی‌داشت.

وی از هر چیزی برای مغز و فکر لذتی بیرون می‌کشید. وقتی که این شعر را می‌سرود راست می‌گفت:

«... حتی لذت مبهم یک روح مالیخولیایی

که بر من مستولی نشود

عادت بر تمرکز دقت، هیچ زحمتی ندارد،

حتی اگر، تثبیت فکر بر روی یک مطلب معین، به هر دلیلی، با اشکال بزرگی مواجه باشد. تمریناتی که در فصل بعدی در اختیار شما می‌گذاریم از طرف برجسته‌ترین مقامات پزشکی توصیه شده‌اند. این تمرینات را با دقت تمام، بدون هیچ تغییری انجام دهید. در مورد آنها «پیشداوری» نکنید: زیرا ثمره یک عمر تحقیق و تجربه مداوم هستند. این تمرینات نتایج فوق‌العاده‌ای به شما خواهند داد، همان طوری که به هزاران هزار فردی که قبل از شما منظمآ به انجام آنها دست زده و هنوز هم هر روز از آنها استفاده می‌کنند، داده است.

۳: چند تمرین برای تمرکز دقت

تا اینجا در قلمرو نظری مسائل مربوط به تمرکز دقت صحبت کردیم؛ اینک وارد قلمرو عملی آن می‌شویم.

در زیر به شرح چند تمرین مبادرت می‌ورزیم که در تمرکز دقت به شما کمک بسیار مؤثری خواهند کرد. در سایه این تمرینات از اشتغالات دائمی فکر که واقعاً آدمی را به ستوه می‌آورند، آسوده و خلاص خواهید شد؛ در پرتو این تمرینات قدرت و نیروی مغزی خود را تقویت خواهید کرد.

بدون آن که کمترین فاصله‌ای از دستورالعمل‌های ما بگیرید تمرین‌های فوق‌الذکر را انجام دهید. بعضی توضیحات مفصل که شاید به نظر شما بی‌فایده باشند، آن قدرها هم بی‌دلیل و بی‌فایده نمی‌باشند.

این تمرینات بسیاری از افرادی را که خواه به طور عادی در نتیجه حالت بیماری، خواه فقط به صورت موقت، از حواس‌پرتی ناراحت بودند، بهبود بخشیده‌اند.

تمرین اول

این تمرین فقط شامل پیاده‌روی است که در ضمن آن دقت خود را باید روی حرکات مختلفی که در این کار ضرورت دارند تثبیت و متمرکز کنید. باید متوجه هر قدم که برمی‌دارید باشید و آن را با این فکر: «پای راستم را

به جلو می‌گذارم؛ حالا پای چپم را به جلو می‌گذارم...» تحت نظر بگیرید و به همین ترتیب تا پایان تمرین آن را تکرار کنید. بدون شک، تند راه نخواهید رفت؛ فعالیت مغزی که این نوع پیاده‌روی آگاهانه ایجاب و اقتضا می‌کند، خصوصاً در اوایل تمرین، شما را از این کار باز خواهد داشت.

با شک و تردید ندوید. این تمرین از طرف پزشکان معروفی تجویز شده است که با استفاده از آن به نتایج درخشانی در معالجه بیماری‌ها نائل آمده‌اند.

این تمرین باید، بر حسب لزوم، کم و بیش در اغلب موارد، و در مدتی کم و بیش طولانی انجام شود. افرادی که گرفتار افسردگی شدید هستند و تقریباً تمام ظرفیت دقت خود را از دست داده‌اند و نمی‌توانند خود را از چنگال افکار ناراحت‌کننده خلاص کنند، روزانه دو تا سه تمرین پیاده‌روی دقیق، هریک به مدت ده تا پانزده دقیقه باید انجام دهند.

در مورد اشخاصی که در تثبیت دقت و تمرکز حواس خود فقط با مشکل خفیفی مواجه می‌باشند روزانه یک تمرین چند دقیقه‌ای برای آنها کافی خواهد بود. بهتر است این تمرین را درست قبل از شروع کار فکری خود انجام دهید.

تمرین دوم

راحت، روی زمین بنشینید. دست‌های خود را، در حالی که انگشتان را طوری از هم باز کرده‌اید که انتهای انگشت شست چپ با انتهای انگشت شست راست در تماس باشد، روی زانو بگذارید.

مدت چند ثانیه به دست‌های خود که به صورت فوق قرار گرفته‌اند نگاه کنید. سپس چشم‌ها را ببندید و کناره انگشتان خود را که از انگشت کوچک دست چپ شروع شده و به انگشت کوچک دست راست ختم می‌شود، در عالم خیال به پیمائید.

این تمرین را ۳ یا ۴ بار متوالی، آرام آرام، و ضمن این که مواظب هستید هر نوع فکر دیگری را در کمال شدت از ذهن خود بیرون می‌کنید، انجام دهید. برای این که تمرین به نتیجه برسد باید آن را بدون هیچ نوع حواس‌پرتی انجام داد.

تمرین سوم

تابلویی را جلوی خود قرار دهید که چهره یا منظره‌ای را نشان می‌دهد. با دقت هر چه تمامتر خطوط، سایه روشن‌ها و رنگ‌های آن را در نظر بگیرید.

سپس چشم‌ها را ببندید و در عالم خیال نقاشی این تابلو را در نظر مجسم کنید و در ذهن خود سایه روشن‌ها، رنگ‌ها و خطوط آن را مجدداً نقاشی کنید.

باید بتوانید این کار را بدون این که نیازی به باز کردن چشم و نگاه کردن مجدد به تابلو داشته باشید و بدون قبول هیچ فکر دیگری انجام دهید. این کار ساده نیست، اگر باور نمی‌کنید ضمن تمرین متوجه خواهید شد.

برای شروع کار، از یک تابلوی فوق‌العاده ساده، مثل تابلوی کله‌ای که با چند خط نقاشی شده، به صورت کاریکاتورهای روزنامه‌ها، استفاده کنید.

وقتی این کار را با تابلوی خیلی ساده‌ای به درستی انجام دادید به تابلوی مشکل‌تر و پیچیده‌تری بپردازید. همین مختصر ورزش مغز، به شما کمک خواهد کرد تا با قدرت هر چه تمام‌تر به تمرکز دقت خود نائل شوید.

تمرین چهارم

یک مشت برنج یا عدس را بردارید و روی روزنامه‌ای که روی میز پهن کرده‌اید بریزید. تعداد آنها را با استفاده از یک سنجاق یا نوک چاقو بشمارید و آن را یادداشت کنید.

سپس همین عمل را آن قدر تکرار کنید تا همیشه همان عدد ثابت را بدست آورید.

می‌توانید این تمرین را متدرجاً مشکل‌تر کنید، خواه با افزایش مقدار دانه‌هایی که باید بشمارید، خواه با استفاده از دانه‌های ریزتر و کوچک‌تر، خواه بالاخره با شمارش آنها در همان اطاقی که عده‌ای در اطراف شما حرف می‌زنند و شلوغ می‌کنند. به این ترتیب خواهید توانست اعصاب خود را مطیع و رام کرده و از تأثیر سرو صداهای بیرون در امان باشید.

اگر این تمرین را با افراد خانواده انجام دهید به راحتی آن را به یک بازی دست جمعی سرگرم کننده تبدیل خواهید کرد. هریک از بازی‌کنان در میان خنده حضار که سعی می‌کنند حواس آنها را پرت کنند به کار شمارش خود می‌پردازد و تعداد دانه‌هایی را که شمرده است روی کاغذی یادداشت می‌کند. سپس نتایج حاصله را با هم مقایسه می‌کنند.

تمرین پنجم

یک صفحه از کتابی را به انتخاب خود با دقت بخوانید. سپس کتاب را ببندید و آن چه را که خوانده‌اید در چند کلمه خلاصه کنید. باید نظرات مختلفی را که نویسندگان ارائه داده است، بدون فراموش کردن هیچ یک از آنها، یادداشت کرد. خلاصه خود را با متن اصلی مقایسه و صحت آن را کنترل کنید.

این تمرین را با مطالعه ۲ صفحه متوالی، بعد ۳ صفحه، ۴ صفحه... و خلاصه کردن آن بدون مراجعه مجدد به متن اصلی تدریجاً مشکل‌تر کنید.

از مطالعه شتابزده احتراز کنید، به قول معروف «اریبی» عمل کنید. بعضی افراد، به علت کنجکاوی چند رمان یا داستان جالب و دل‌انگیز را، با خواندن فقط ۵ یا ۶ سطر از هر صفحه، با حرص می‌بلعند؛ این افراد عجله دارند به بینند عاقبت کار به کجا می‌کشد و نتیجه حادثه‌ای که آنها را به هیجان آورده است چه می‌شود. بعضی دانشجویان هم، اگر به کسی برنخورد، مطالب جدی را که دانستن آنها برایشان الزامی است به بهانه استفاده از وقت، به اصطلاح «یک خط در میان» می‌خوانند.

هیچ چیزی بدتر از مطالعه عجولانه مطالب نیست. این عمل خستگی غیرعادی عارض مغز می‌کند که آدمی را برای ضعف اعصاب مستعد می‌سازد؛ به علاوه، فایده این کار بسیار کم و فقط شامل نفع ذهنی محدودی است؛ اغلب حتی بدرد هیچ چیزی نمی‌خورد. بهتر است کمتر مطالعه کرد، ولی در عین حال جوهر آن چه را که خوانده شده است تحلیل برد. مطالعه دقیق به شرطی که خیلی زیاد طولانی نباشد سبب خستگی نیروهای مغزی نمی‌شود برعکس نوعی احساس سلامت و رضایت از خود باقی می‌گذارد.

عادت به مطالعه را «با یادداشت برداری» کسب کنید: چند کلمه بامداد یا قلم روی یک صفحه کاغذ یادداشت کنید. این عادت

شما را از این نوع مطالعات «توخالی»، که به اصطلاح به طور اتوماتیک و بدون دقت انجام می‌شوند، بازمی‌دارد و معلومات عمومی شما را افزایش می‌دهد. گاه گاهی، یادداشت‌هایی را که جمع‌آوری کرده‌اید مطالعه کنید. آنهایی را که بدرد شما نمی‌خورند دور بریزید و مدارک بی‌فایده جمع‌آوری نکنید.

حتی اشخاصی که از قدرت عادی دقت برخوردارند گاهی با نوعی اشکال موقت در تمرکز فکر خود بر روی کار مورد نظرشان مواجه می‌شوند. این بحران موقت افسردگی ممکن است از مختصر ناراحتی جسمانی، از یک اشتغال فکری، از یک دلتنگی و نارضایتی، یا به هر دلیل مشابه دیگری ناشی شود. این دلیل هر چه باشد باید هر چه زودتر تعادل روحی خود را بدست آورد.

اگر در تمرکز دقت با اشکال خیلی بزرگی مواجه می‌شوید تمرینات شماره ۱، ۲ و ۳ را، با شروع پیاده‌روی؛ انجام دهید. در مواردی که چندان اشکالی مطرح نباشد تمرین‌های شماره ۲ و ۳ کافی است.

برای انجام این تمرینات وقت لازم را در نظر بگیرید، هر چند مشکل است که به صورت کلی با توجه به این که برحسب افراد و موارد فردی تغییر می‌کند، چنین وقتی را تعیین کرد. به محض این که بر دقت خود حاکم شدید دست به کار شوید.

اگر در جریان کار، دقت شما ضعیف می‌شود و دیگر نمی‌توانید آن را حفظ کنید، کمی از کار بایستید. چند نفس عمیق بکشید؛

چند لحظه‌ای به تمرین‌های فوق برگردید؛ و مجدداً اشتغال خاطری را که به طور موقت قطع شده بود از سر بگیرید.

تجربه تأثیر عظیم این ورزش فکری را ثابت کرده است. در اینجا، به عنوان نمونه، فقط به شرح یک مورد می‌پردازیم که خودمان از نزدیک به مطالعه پرداخته و سخت تحت تأثیر آن قرار گرفته‌ایم.

مرد جوانی، بعد از گذراندن لیسانس ادبیات، در نتیجه افراط و زیاده‌روی در کار، به افسردگی شدیدی که عواقب آن بیداری‌های طولانی، عدم امکان تثبیت و تمرکز دقت، افکار ناراحت‌کننده و به ستوه آورنده بود،

دچار شد. بعد از گذراندن تعطیلات که می‌بایستی تحصیلات خود را ادامه دهد و به کلاس درس برود متوجه شد که قدرت مغزی‌اش را تقریباً به طور کلی از دست داده است. مطالب را ماشین‌وار و اتوماتیک مطالعه می‌کرد بدون آن که چیزی از آن فهمیده و دستگیرش شده باشد. اگر می‌خواست مطلبی بنویسد موفق نمی‌شد افکار خود را به صورت منطقی مرتب کند، وی مغز خود را به دست فلجی تشبیه می‌کرد که هیچ چیزی را نمی‌تواند بردارد. متونی که از حفظ کرده بود به خاطرش می‌رسید و بدون این که بتواند آنها را از خود براند، برای او مزاحمت ایجاد می‌کرد.

یکی از قصاید «هردیا» دائماً در مغزش طنین می‌انداخت:

خورشید زیر دریاها، فجر اسرارآمیز،

جنگل مرجانی اعماق دریاها را روشن می کند...

وی این قصیده را به طور غیرارادی در مغز خود می شنید. خصوصاً دوبند آخر این قصیده صدها بار، لاینقطع به ذهنش می رسید:

ماهی بزرگی در میان شاخ و برگ درختان دریایی،

با پولک های رنگارنگی که به هنر میناکاری دهن کجی می کند،

در سایه روشن دریا، آرام و بی شتاب، «سلانه سلانه» این طرف و آن طرف پرسه می زند.

بعد ناگهان با یک ضربه باله قرمز رنگ خود،

در مروارید تیره و افسرده، ساکت و آبی رنگ،

موجی از طلا، مروارید و زمرد، ایجاد می کند.

این بدون شک، نمونه ای از افسردگی ذهنی کاملاً مرضی است.

دانشجوی افسرده حال غیر از تمریناتی که در این فصل ذکر شده است معالجه دیگری نکرد. مخصوصاً درباره پیاده روی آگاهانه و

دقیق پافشاری کرد. سه ماه بعد، استقلال فکری و حاکمیت مطلق دقت خود را بدست آورد.

۴: ضرورت استراحت

هر کاری باید به منظور استراحت قطع شود و کار فکری بیش از کارهای یدی و بدنی به آن نیازمند است. نیروهای مغزی ما محدودی دارند که تجاوز از آنها نمی‌تواند بدون ضرر باشد. شاعر رومی راست می‌گفت: «اگر کمان خود را هر روز و هر ساعت بکشید پاره‌اش می‌کنید».

طول مدت کلاس درس در دبیرستان‌ها و دانشکده‌ها یک ساعت است. معمولاً، دانشجویان هرگز بیش از دو درس متوالی نمی‌خوانند: بعد از این دو درس به استراحت و تمدد اعصاب می‌پردازند. این روش را قبول کنید؛ به نفع شما خواهد بود. فعالیت‌های مغزی خود را بیش از حد طولانی نکنید؛ حداقل هر دو ساعت یکبار توقف کنید؛ بعد کمی به خودتان حرکت بدهید؛ چند نفس عمیق بکشید؛ راه بروید؛ قبل از این که مجدداً در کار غرق بشوید، خصوصاً اگر کار سرگرم کننده و جالب باشد، ورزش کنید و کمی خود را تکان بدهید.

کسی که می‌خواهد قدرت ذهنی خود را حفظ کند و افزایش دهد باید راه استراحت فکری را بلد باشد. بدبختانه این هنری است که معمولاً فراموش شده، و در نتیجه لازم است آن را فراگیرید.

در این مورد چند دستورالعمل و توصیه در همین فصل از کتاب در اختیار شما می‌گذاریم.

دانشمندان روان‌شناس و روان‌پزشک که تمرینات مشروح قبلی را از آنان اخذ و اقتباس کرده‌ایم یک تمرین عدم تمرکزی را توصیه می‌کنند که استراحت لازم برای مغز را فراهم می‌کند.

این تمرین، برای این که خوب مفهوم و یاد گرفته شود و سپس به درستی اجرا شود مستلزم توضیحاتی مقدماتی است. به این شرح:

آیا هرگز به جاده‌ای که تا چشم کار می‌کند در خط مستقیم ادامه یافته، به راه آهنی که با چندین کیلومتر طول، در خط مستقیم به طرف افق کشیده شده است نگاه کرده‌اید؟ در این صورت ملاحظه کرده‌اید که دو کناره جاده و دو ریل به نظر می‌رسند که بیش از پیش به هم نزدیک شده و در دورترین نقطه بهم وصل شده‌اند. به این دلیل است که قوانین رسم فنی اقتضاء می‌کند که در یک رسم، خطوط موازی در یک نقطه به نام «نقطه تقارن» به هم وصل شوند. این اصل فنی را ضمن بررسی مورد استعمال آن در یک تابلو که از یک منظره نقاشی شده است در نظر داشته باشید.

با این مقدمه معلوم می‌شود چگونه تمرین عدم تمرکز را انجام خواهید داد.

در یک صندلی خیلی راحتی بنشینید به طوری که کاملاً خود را راحت احساس کنید. چشم‌هایتان را به بندید و در ذهن خود دو خط مستقیمی را مجسم کنید که در دورترین نقطه بهم وصل می‌شوند. این دو خط را تا نقطه تقارن‌شان تعقیب کنید. این کار کوچک باید سریعاً در فاصله ۶ تا ۷ ثانیه انجام شود.

شاید در انجام این عمل یعنی تجسم دو خط و تعقیب آنها تا نقطه تقاطع‌شان با مشکلی مواجه شوید. این اشکال جزئی نباید شما را مأیوس و دلسرد کند. با کمی حوصله به راحتی موفق خواهید شد.

وقتی که به تعقیب این دو خط موازی تا نقطه تقاطع‌شان عادت کردید عنصر تازه‌ای به تمرین خود اضافه کنید که سبب افزایش ارزش آن خواهد شد. نفس‌تان را ضمن تعقیب این دو خط خیالی به آرامی بیرون داده و تخلیه کنید. برای این که این عمل کاملاً انجام شود، تمرین باید به اندازه یک نفس عمیق طول بکشد.

وقتی که برای کمی استراحت از کار دست می‌کشید این تمرین را ۵ یا ۶ بار متوالی تکرار کنید. اگر این ورزش صحیح انجام شود بلافاصله آرامش و سکون و نوعی احساس سلامتی به شما دست خواهد داد، درست مثل این که قسمت بالای شفیقه‌هایتان را بمالند. به نظرتان خواهد رسید که تمام خستگی مغزی از سرتان خارج شده و به نقطه‌ای که دو خط فرضی و خیالی همدیگر را قطع می‌کنند وارد شده‌اند.

یک بار دیگر به شما می‌گوییم: آن قدر این تمرین را انجام دهید تا این که کاملاً یاد بگیرید و موفق شوید. آن وقت ملاحظه خواهید کرد که اگر درباره تأثیر آرامش بخشی آن خیلی حرف می‌زنیم اغراق و مبالغه نمی‌کنیم.

در نظر گرفتن چند سرگرمی برای خود ضروری است

همه کس این اصل را قبول دارد؛ ولی اغلب مردم حتی در این فکر نیستند که برای استراحت فکر و مغز یک سرگرمی باید وارد میدان عمل شود و فعال باشد.

فعالیتی که در اینجا مطرح می‌کنیم به معنی «تلاش» یا «تلاش خسته‌کننده» نیست. این فعالیت در مقابل «فعل پذیری» و عدم جهت‌گیری قرار می‌گیرد که به مغز زیان می‌رسانند زیرا سبب پراکندگی حواس می‌شوند.

بعضی اشخاص، به بهانه استراحت، خود را دست خوش رؤیا کرده و تسلیم تخیلات خود می‌شوند. یک فکر سبب به خاطر آمدن فکر دیگری می‌شود؛ در نتیجه انسان احساس می‌کند که از نقطه شروع به هزار جای دیگر سر می‌زند. فراموش نکنید که افکار عواملی نیرومند و گاهی خطرناکند: یک فرد منطقی و فرزانه فقط عالمّاً در را به روی آنها باز می‌کند. به علاوه، عادت ناپسند اطاعت و تسلیم جریان رویا بدون مقاومت سبب تضعیف نیروی ذهنی می‌شود در اقتصاد انسانی هوش نقش اول را ایفاء

می‌کند؛ آن را چیز پیش پا افتاده و بی‌ارزش تلقی نکنید. بنابراین هرگز کنترل افکار خود را از دست ندهید.

اشخاص دیگر برای استراحت خودکاری نمی‌کنند و در فکر چیزی نیستند، به نظر فلاسفه، این نوعی محاسبه پوچ و بی‌معنی است. بی‌کاری کامل خیلی بیش از کار عادی خستگی ایجاد می‌کند؛ بی‌کاری انسان را در ناراحتی غیرقابل علاجی فرو می‌برد، انرژی فکری و روحی را تلف می‌کند، و آدمی را به بی‌ارادگی، بی‌تصمیمی و تنبلی سوق می‌دهد؛ در یک کلام، بی‌کاری استعدادهای روح را ضعیف می‌کند.

بالاخره عده‌ای دیگر تفریح و سرگرمی خود را با اشتغال به بعضی بازی‌ها یا پرداختن به بعضی کارهای یدی سر می‌آورند؛ ولی این عمل را بدون پایداری در یک فکر انجام می‌دهند. هر لحظه بازی را تغییر می‌دهند و هیچ کاری را که شروع کرده‌اند به پایان نمی‌رسانند. در یکی از فصل‌های قبلی درباره بعضی از تکنیسین‌های رادیو صحبت کردیم که وقت خود را به چرخاندن موج رادیو می‌گذرانند و هرگز یک کنسرت را کاملاً گوش نمی‌کنند. تفریحاتی که به این صورت ترکیب یافته باشند، بیش از آن که سبب سرگرمی شوند ناراحت کننده هستند و بیش از آن که استراحت ایجاد کنند خسته کننده می‌شوند.

بهترین نوع استراحت و تمدد اعصاب از طریق ورزش بدنی یا اشتغالات ساده فراهم می‌شود

در این مورد گردش، خصوصاً گردش در ییلاق را به شما توصیه می‌کنیم. قدم زدن در کنار مزارع، در جنگل‌ها، در کنار دریا، تنفس را فعال، هوای سالم مورد نیاز ریه‌ها را تأمین، زنگ مفاصل را زدوده و عضلات را به کار وامیدارد.

اهل علم، خصوصاً وقتی که سنی از آنها گذشته و جوانی را سپری کرده‌اند، باید پیاده‌روی را به ورزش‌های سنگین، که مقدار زیادی نیرو مصرف می‌کنند و در نتیجه خستگی مفرط حاصله از آن، مانع کار فکری می‌شوند، ترجیح بدهند. اجازه می‌خواهم، هرچند مختصر، درباره انواع ورزش صحبت کنیم.

رسانس، در دنیای متمدن، ذوق و سلیقه یونان و روم باستان را تجدید کرده است. به کودکان شاهکارهای قدیمی تعلیم داده شده، ولی، به استثنای بعضی کشورها مانند انگلستان، از تربیت بدنی آنان خیلی چشم پوشی می‌شد. این نوعی افراط و زیاده‌روی بود. حالا در افراط مقابل، یعنی در این مورد راه تفریط در پیش گرفته شده است. به نظر می‌رسد که مسابقات فوتبال علیه تحصیلات اشتغال اصلی نسل جوان شده است. اذعان و اعتراف می‌کنم که هر ملتی لازم است نسل‌های قوی تربیت کند و آنها را به کار عضلانی سوق دهد؛ با این حال نباید فراموش کرد که افراد کاملاً متعادل، یعنی کسانی که در جسم سالم خود از عقل و روح سالمی برخوردارند، بیش از پهلوانان و قهرمانان به ملت خود خدمت می‌کنند، زیرا آنها قهرمانان کامل و تمام عیاری هستند.

چند نمونه از سرگرمی‌های ساده

موسیقی، انسان را تسکین داده و روح را پرورش می‌دهد. گراتری، در کتاب معروف خود تحت عنوان «سرچشمه‌ها»، موسیقی را به عنوان یکی از بهترین وسیله سرگرمی و وقت گذرانی بعد از شام توصیه می‌کند اشخاص کمی هستند که قادرند شاهکارهای جاویدان و فناپذیر باخ، موزارت و بتهوون را که به وسیله پیانو اجراء شده است درک کنند. پیشرفت‌های فوق‌العاده ضبط صوت و رادیو امکان گوش دادن و شنیدن بهترین آثار موسیقی را، که به وسیله هنرمندان و ارکسترهای مشهوری اجراء شده است فراهم می‌کنند.

عکاسی، که اگر در قطع‌های کوچکی که به راحتی قابل بزرگ شدن می‌باشند انجام شود و مستلزم هزینه بسیار کمی است، شما را بدون احساس خستگی مشغول می‌کند و خاطرات مسافرت و حوادث دلنشین زندگی شما را جاویدان و ابدی می‌سازد.

نقاشی، به شما امکان خواهد داد کارهای کوچک و جالبی انجام دهید و محیط خانه خود را زیبا و دلنشین کنید.

در این باره می‌توان از **هنرهای تزئینی** (کنده کاری چوب، قلع و چرم و پوست) و صحافی و جلدسازی نیز نام برد. در مدت کمی می‌توان مهارت واقعی کسب کرد و با کمی رغبت و ذوق و شوق نتایج بسیار خوبی بدست آورد. بعضی افراد ضمن این که

سرگرمی خوبی به این ترتیب دست و پا می کنند درآمد اضافی هم برای خود ایجاد می کنند.

تمام این کارهای کوچک و خرده ریز سرگرمی فوق العاده ای به حساب می آیند. باز هم جای یادآوری است که برای نیل به موفقیت در موارد فوق الذکر دقت کافی لازم است.

نمی خواهیم تکرار کنیم: هیچ چیزی بیش از هرزگی تخیلات برای سلامتی فکری و روحی زیان آور نیست. قبول یک چنین ضعف و نقصانی برابر است با دست کشیدن از کنترل مغزی.

استراحتی که علاوه بر خواب بدست می آید به معنی پراکندگی دقت نیست، بلکه عبارت از اعمال دقت در اشتغالات ساده می باشد.

۵: استعداد مشاهده

برای کسی که می‌خواهد به سطحی بالاتر از متوسط برسد برخورداری از استعداد مشاهده ضرورت دارد. این استعداد در قلمرو هنر، ادبیات، علوم، بازرگانی و در ساختن انسان‌ها اساس و پایه هر نوع موفقیتی به شمار می‌رود.

نقاش به تابلوهای خود جان می‌بخشد، زیرا موضوعاتی را که می‌خواهد روی پارچه نقاشی نشان دهد قبلاً «مشاهده» کرده است که می‌تواند با صحت تمام و عیناً همه آن چیزها را روی تابلو با ترکیب رنگ‌ها خلق کند.

اثر رمان‌نویس و درام‌نویس ارزش خود را از جنبه‌های روانی محتوی آن بدست می‌آورد. بنابراین، شناخت روح و قلب انسانی مستلزم تجربه‌ای است که تنها از طریق مشاهده ریشه‌دار و عمیق حاصل می‌شود.

یک اقتصاددان اگر نداند چگونه باید نظر مردم و مشتری‌ها را به خود جلب کند، نمی‌تواند در کارهای خود موفق شود؛ رئیس اداره و کارگاه اگر از احساساتی که کارمندان را به طور مؤثری برمی‌انگیزند بی‌خبر باشد هرگز نخواهد توانست آنها را به خود جلب کند. در اینجا هم «مشاهده» لازم و ضروری است.

اصرار بیشتر درباره این نوع ملاحظات کلی بی‌فایده است چون در اینجا مسأله نظری مطرح نیست بلکه آنچه مورد سؤال است

عمل و جنبه عملی قضیه است.

برخورداری از استعداد مشاهده به نفع شما است

در این فصل چند تمرین ارائه خواهیم داد که در این باره به شما کمک می کنند.

استعداد مشاهده را می توان به این شرح تعریف کرد: «دقتی که نه تنها در اشتغالات حرفه ای اعمال می شود بلکه در تمام موقعیت های زندگی بسط یافته است.

کار روزانه ما فقط قسمتی از ساعات روز را در بر می گیرد. بقیه ساعات را استراحت می کنیم، راه می رویم، مطالعه می کنیم، هموعان خود را ملاقات می کنیم. محلی که ما زندگی می کنیم مانند کتابخانه بزرگی است که گنجینه های تجربی فراوانی در آن نهفته است، یا مانند نمایش تربیتی است که هزاران نفر ضمن ایفای نقش خود قوانین روان شناسی را به طور ناخودآگاه و غیر مستقیم بما تعلیم می دهند.

بدبختانه، اگر اغلب مردم آنچه را که در اطرافشان اتفاق می افتد می بینند، ولی به آن نگاه نمی کنند. سال های درازی در این

جهان می گذرانند بدون آن که از برخورد با دیگران چیزی یاد بگیرند.

برای دانستن، راه نگاه کردن را یاد بگیرید. ارزش انسان دانا و مجرب دوبرابر ارزش افراد نادان و بی تجربه است.

تمرین اول

شما هر روز از منزل بیرون می روید، هر چند که فقط به خاطر رفتن به سر کار و برگشتن از آن باشد. شاید از این عادت فوق العاده هم برخوردارید که به گردش روزانه بپردازید. از این رفت و آمدها و بیرون رفتن ها به منظور مشاهده بعضی چیزهای اصلی که در سر راه خود برخورد می کنید استفاده نمایید.

به محض این که یک لحظه «فراغت» بدست آورید نتیجه مشاهدات خود را به طور خلاصه کتباً یادداشت کنید. در زیر به چند نمونه اشاره می شود. فلان ساختمان واقع در گوشه فلان کوچه، در «درشکه رو» یا «ماشین رو» دارد و به تازگی رنگ شده است. مغازه الکتریکی فلان خیابان یک چراغ آهنی با مدل کاملاً جدید در ویتترین مغازه اش گذاشته است. درخت های شاه بلوط فلان میدان جوانه زده اند، و غیره...

شیوه نگارش شما در این مورد مسأله ای نیست؛ آنچه مطرح است صحت و صداقت مشاهدات و «نظر» شما است. بنابراین لازم

است دفعه بعد که از منزل بیرون می‌روید صحت مشاهدات خود را «فی‌المجلس» بررسی کنید.

کار را با انجام ۵ یا ۶ مشاهده در هر بار گردش شروع کنید. نتیجه آنها را بعد از مراجعت به منزل ثبت و یادداشت کنید. تعداد این مشاهدات را به تدریج زیاد کنید.

همین تمرین ساده که تنها مستلزم حسن نیت و اراده است عادت مشاهده دقیق را در شما ایجاد می‌کند و سبب خواهد شد هر چه را که می‌بینید در حافظه خود حک کنید.

تمرین دوم

وقتی وارد جایی می‌شوید (اداره، رستوران، مغازه، سالن نمایش) که هنوز برای شما ناآشنا است، از همه لحاظ مورد بررسی قرار دهید.

در اولین فرصت بیکاری شرح مختصری از آن را بنویسید ولی این نوشته خیلی دقیق باشد.

به عنوان مثال: سالن... ۵×۶ متر است. تنها یک در ورودی دولنگه‌ای دارد که مشرف به پنجره است. شومینه بزرگی از مرمر سبز و یک دست مبل طرح لوئی ۱۶، شامل: صندلی، راحتی، با روکش ظریف و ریزباف (تاج گلی بانوار روی متن کرم رنگ) در اطاق

پذیرایی جلب نظر می‌کرد. کنسول چوبی طلاکاری شده، درست روبروی شومینه قرار دارد. در حدود ده تابلو شامل: عکس افراد خانواده و مناظر مختلف و غیره روی دیوار به چشم می‌خورد.

کمی بعد از انجام مشاهده، از بررسی صحت گزارش خود غافل نباشید.

در مورد مشاهده نه تنها باید به **صحت** آن توجه کرد بلکه **سرعت** عمل هم دقیقاً مطرح است. با توجه به دقت و ممارستی که در این کار مورد نظر است باید بتوانید در عرض چند ثانیه، حداکثر دو تا سه دقیقه، فهرست خلاصه یک سالن به ابعاد عادی را تنظیم کرده و نکات لازم را در ذهن خود حفظ کنید تا موقعی که به منزل برگشتید یادداشت‌های خود را بنویسید.

تمرین سوم

آیا مشخصات افرادی را که با آنها زندگی می‌کنید ملاحظه کرده‌اید؟ اگر از شما سؤال شود شاید نتوانید بگویید که چشم نزدیکترین دوست شما چه رنگی است. مدت‌ها است که هر روز این دوست را ملاقات می‌کنید؛ در دبیرستان با هم بودید؛ حوادث روزگار هرگز شما را از او جدا نکرده است... با این حال هرگز به رنگ چشم‌هایش دقت نکرده‌اید.

قبلاً به آنچه که **فلوئر** به **موپاسان** می‌گفت اشاره کردیم: فلان کالسکه‌چی، در صورتش علامت مخصوصی دارد که او را از دیگران

تمایز می‌کند. این علامت مخصوص همان است که باید به دنبالش رفت و آن را پیدا کرد: این علامت توضیح نویسنده و طرح اولیه نقاش را زنده و با روح می‌کند.

از این دستورالعمل استفاده کنید. قیافه اشخاصی را که ملاقات می‌کنید با دقت، ولی بدون گستاخی، بررسی کنید. علائم مشخص‌تر را کتباً یادداشت کنید.

بهتر است افرادی را که مطمئن هستید مجدداً خواهید دید مورد آزمایش و بررسی قرار دهید تا بتوانید صحت مشاهدات خود را بعداً تحقق ببخشید.

تمرین چهارم

دنایای معنوی بیش از دنایای صددرد مادی سودجالب‌تری در اختیار مشاهده‌کننده می‌گذارد بنابراین تنها به اشیاء مادی و ظاهر مردم نگاه نکنید. بلکه رفتار کلی آنها، حرکات معمولی و عادی آنها، اصطلاحات خانوادگی آنها؛ مظاهر عادی احساسات و علائق آنها، در یک کلام، تمام آن چه را که منش آنها را بروز داده و آشکار می‌کند در نظر گرفته و نگاه کنید.

در اینجا به هیچ وجه منظور این نیست که اسرار درونی و محرمانه آنها را به دست آورده و در کمال بی‌حرمتی آنها را فاش کنیم؛

همچنین نباید بابت ملاحظاتی و از روی بی احتیاطی، فقط با توجه به مختصات ناقص و نارسا، درباره افراد قضاوت کرد. منظور فقط این است آن چه که امکان بروز شخصیت واقعی افراد را فراهم می کنند به روشنی معلوم شود.

در تمام اعصار و در تمام ممالک، رمان نویس ها، هیجانانگیزان مختلفی که قهرمان داستان آنها را تکان می دهد با مشخصات برجسته ولی خیلی مختصر نشان می دهند. چند کلمه کافی است تا حالت روح قهرمان را با واقعیتی چشمگیر و گیرا یادداشت کرده و بنویسند. چه کسی رفتار آقای پیکویک، قهرمان جاویدان و فناپذیر **دیکنز**، را به خاطر نداشته و فراموش کرده است؟

همچنین چه کسی حرکت غریزی خسیس محتضری را که بالزاک تعریف می کند فراموش کرده است؟ وقتی که کشیش، آخرین مراسم قبل از مرگ را برای او انجام داده و او را وادار می کند که صلیب، یعنی مسیح مسی را ببوسد، فرد محتضر به دیدن فلز درخشان آخرین جهش حیات را از خود نشان می دهد. علامت مقدس را لمس می کند که به بیند آیا از جنس طلا است یا نه؟ بعضی حرکات غریزی گاهی برای نشان دادن اساس منش افراد کافی است.

عادت به مشاهده این حرکات حس روان شناسی شما را تلطیف کرده و تجربه شما را غنی تر خواهد کرد. ممکن است بگویید که ولع نوشتن رمان یا نمایشنامه را ندارید. این دلیلی برای عدم پرورش حس روان شناسی شما نمی تواند باشد. شناخت افراد، در نظم و ترتیب زندگی شما به درد می خورد و شما را از حادثه ناگوار باز خواهد داشت.

۶: تربیت منظم و مرتب دقت

شناخت روش‌هایی که به شما امکان می‌دهد ظرفیت دقت خود را بالا ببرید، اگر به نفع خود از آنها استفاده نکنید به چه دردی می‌خورد؟ به زندگی خود در یک حالت «از هم پاشیدگی» که سبب آن همه ضرر و زیان شما شده است ادامه می‌دهید و از برخورداری این چنین قدرت ذهنی که امکان بزرگترین موفقیت‌ها را برای شما فراهم می‌کند، سرباز می‌زنید.

بنابراین، از همین امروز برنامه کار خود را که به صورت معجزه‌آسا و بدون زحمت قابل توجهی بهره‌دهی شخصی شما را افزایش خواهد داد، تنظیم و طرح کنید.

نکات اصلی این برنامه‌ریزی را با هم مطرح خواهیم کرد.

از «ساعات پوچ» حذر کنید

منظور از «ساعات پوچ» اوقاتی از روز است که صرف کار شخصی شما نمی‌شود. اگر این ساعات را روی هم جمع کنیم عدد چشمگیری را نشان می‌دهند که معرف حداقل یک سوم عمر شما می‌باشد. مقدار این ساعات، برحسب رفتار خودتان، به مقدار

قابل توجهی تمرکز مغزی و فکری شما را افزایش یا کاهش خواهند داد.

قبل از همه، آن دسته از «ساعات پوچ» را که روزانه حساب می‌شوند بشماریم.

این ساعات شامل ساعات بلند شدن از خواب، ساعات نظافت، ساعات صرف صبحانه می‌باشد.

در درجه دوم ساعاتی که صرف خریدهای لازم، رفتن به اداره و محل کار یا جایی که در آنجا کار می‌کنید.

در درجه سوم ساعاتی که غذا می‌خورید یا وقتی که به استراحت می‌پردازید.

ساعاتی که با روابط اجتماعی غیرقابل اجتنابی پر شده‌اند. به مهمانی می‌روید و برای شما هم مهمان می‌رسد. در مراسمی که

حضور شما الزامی است شرکت می‌کنید: ازدواج. خاک سپاری، مراسم رسمی.

و بالاخره ساعاتی که قبل از خواب شما قرار دارند.

بنابراین، «ساعات پوچ» دو خطر جدی برای شما در بر دارد که شاید هرگز به آن فکر نکرده‌اید: خطر پراکندگی دقت و خطر جنبه

اتوماتیسم دادن به فعالیت شما.

رفتار خود را در دقایقی که اغلب در جریان یک روز اتفاق می‌افتد تجزیه و تحلیل کنید. یک بررسی و آزمایش دقیق ممکن است

چند مورد غافلگیر کننده‌ای برای شما مطرح کند.

در موقع بیرون آمدن از تختخواب، وقتی که به نظافت خود می‌پردازید و لباس خود را می‌پوشید، برای شما پیش نمی‌آید حرکتی از شما سربزند که تکرار روزانه آن را به صورت ماشینی درآورده، بدون آن که فکر شما در این مورد سهم و دخالتی کرده باشد؛ به نظر می‌رسد که این حرکات کمتر تحت نفوذ هوش هستند و بیشتر تحت تأثیر سیستم اسرارآمیز سلسله امور قرار می‌گیرند. گاهی حرکات و کارهای بی‌موقع قاطی می‌شوند و شاید برای شما هم اتفاق افتاده است که فرچه و تیغ صورت تراشی را به جای شانه و بروسی که برای اصلاح موی سر به آن احتیاج دارید بردارید.

آیا اغلب برای شما پیش نیامده است که در این ساعات پوچ تخیلات خود را بگذارید بر حسب تصادف و به میل هوس‌انگیزترین خیالات خود به جریان بیفتند؟ در نتیجه گرفتار رؤیا می‌شوید که یکی از وخیم‌ترین عوامل تباهی تمرکز ذهنی به شمار می‌رود. در فصول گذشته یادآوری کردیم که باید همیشه جریان افکار خود را کنترل کنید و استراحت شفافبخش در پراکندگی حواس نبوده بلکه در عملکرد ملایم فکر نسبت به موضوعات ساده نهفته است.

این مشاهدات را در نظر بگیرید و طرز رفتار خود را تغییر دهید. از ماشینی کردن اشتغالات پیش پا افتاده، از قبیل نظافت صبحگاهی، دوری کنید؛ در این نوع کارها، با آگاهی نسبت به حرکات و واکنش‌های خود، دقت کافی مبذول دارید. از این حداقل کوشش سود بسیار زیادی بدست خواهید آورد، زیرا این عمل حواس شما را «جمع و جور» کرده و شما را برای کارهای جدی‌تری

که در انتظار شما است آماده خواهد کرد.

در موقع کار مواظب خود باشید

اینجا است که حواس پرتی و پراکندگی دقت مخصوصاً به صورت ناگوار تحقق می‌یابد.

آماده باشید تا به این عمل در مناسب‌ترین شرایط اقدام کنید. این احتیاط و پیش‌بینی به همان اندازه که آدمی در معرض حواس‌پرتی یا افکار مزاحم قرار دارد ضروری است. به این منظور چند دقیقه انجام تمرینات مربوط به تمرکز دقت، که در فصل سوم مطرح کرده‌ایم، مفید واقع خواهد شد. اگر به اداره، آزمایشگاه، کارگاه یا مغازه خود پیاده می‌روید، برای انجام اولین تمرین از تمرینات فوق‌الذکر، یعنی پیاده‌روی دقیق، از این فرصت استفاده کنید. اگر با اتوبوس یا مترو یا هر وسیله نقلیه دیگری به سر کار خود می‌روید به تمرینات شماره ۲، ۳ و ۵ مراجعه کنید.

تمام نیروی فکر خود را در کارتان به کار ببرید بدون آن که بگذارید به چپ و راست هرز برود. هر نوع فکر دیگری را به طور جدی از خود دور کنید. با تمام وجود و منحصرأ خود را در اختیار کاری بگذارید که انجام می‌دهید. به این ترتیب کار خود را با سهولت و لذت بیشتری انجام خواهید داد. فلان کاری که اگر با بی‌قیدی و بی‌دقتی انجام شود ناراحت کننده و مزاحم به نظر می‌رسد اگر

با تمام وجود به آن پردازند تغییر قیافه می دهد.

به توصیه شاعر گوش کنید:

به آرامی و بدون این که پشتکار خود را از دست بدهید، عجله کنید.

میل تند کار کردن به خاطر این که هر چه زودتر از شر آن خلاص شویم، به طور قطع سرگرمی و خیمی ایجاد می کند که تمرکز دقت را تقلیل می دهد. در واقع، این کار نوعی اشتغال است که ضمن اضافه شدن بر دقتی که نسبت به کار خود مبذول می دارید، آن را تجزیه و تضعیف می کند.

عجله و شتاب زدگی سراب گول زننده و فریبنده ای است. تصور می رود که با قدم های بلند راه رفتن در وقت صرفه جویی می شود؛ در واقع وقت تلف می شود، زیرا این کار نارسایی هایی ایجاد می کند که بعداً مجبوریم آن را اصلاح کنیم.

در مواقع لزوم پایه پای صحبت دیگران پیش بروید

به صحبت هایی که در حضور شما می شود دقیقاً گوش کنید و سعی نکنید با مشغول شدن به کار دیگری آنها را حفظ کنید: نتیجه این کار اسف انگیز است؛ آیا اغلب این وضع را ملاحظه نکرده اید؟

در زیر نمونه‌ای از وضع فوق ارائه می‌شود.

صبح است. خانم... تازه صبحانه خود را، شامل یک فنجان چای و چند عدد بیسکویت، خورده است؛ کاکائو و نان کره مال تناسب اندام و ظرافت او را به خطر می‌اندازند. خانم... امروز خود را خیلی پر تحرک نشان می‌دهد: آن قدر کار باید قبل از ظهر انجام دهد که نمی‌داند چگونه از آن خلاص شود. چندین نامه باید بنویسد؛ ۵ یا ۶ کمیسیون در مغازه‌ها دارد؛ برای «پرو» کردن لباس باید به خیاطی برود. باید عجله کند.

خانم... پشت میز تحریر خود می‌نشیند - البته نه میز تحریر وزیر و نه میز بزرگ کسانی که کارهای ذهنی دارند. پشت قشنگ‌ترین و شیک‌ترین میز تحریر مثبت کاری شده، که قادر است دل هر زنی را برآید، می‌نشیند. کاغذ و قلم بر می‌دارد و نامه خود را شروع می‌کند.

قلم بر روی کاغذ معطری حرکت می‌کند، ولی وقتی که ضربه‌ای به در اطاق پذیرایی می‌خورد یک لحظه او را از حرکت تند باز می‌دارد. آشپز است که آمده دستورات غذایی ظهر را از خانم بگیرد.

خانم... که نمی‌خواهد وقت تلف شود، صورت غذا را تعیین کرده و به حرف‌های مستخدم گوش می‌دهد. و ضمن فکر کردن به دستورات غذایی، حرف زدن با آشپز و گوش کردن به حرف‌های او، به نوشتن نامه ادامه می‌دهد. برای صرفه جویی در وقت

گران‌بهای خود، خانم مدعی است در یک آن چهار کار انجام دهد که هر یک از آنها مستلزم جلب تمامی دقت بود.

ولی دقت خانم که به چهار قسمت مختلف متوجه شده، نمی‌تواند به این همه کار همزمان و در یک آن پاسخ دهد. در نتیجه، فاجعه، که خوشبختانه خوش خیم بود، رخ می‌دهد. خانم... در نامه‌ای که برای یکی از دوستانش می‌نوشت، در نتیجه انحراف از موضوع، مطلب غیرمنتظره‌ای درباره کباب و سیب‌زمینی سرخ کرده را برای دوستش مطرح می‌کند و می‌نویسد؛ آنچه را که خانم می‌خواست به دوستش بگوید با آشپز در میان می‌گذارد و در نتیجه وقتی که آشپز درباره «تابه» حرف می‌زند خانم در جواب می‌گوید: فروشنده کلاه زنانه».

نتیجه: نامه باید مجدداً نوشته شود، زیرا به طور غیرقابل تصویری «عوضی» نوشته شده، و از همه مهم‌تر این که وقت تلف شده است.

به کسانی که با شما حرف می‌زنند اگر به خاطر رعایت ادب نباشد حداقل برای جلوگیری از بهت و تعجب آنها از جواب‌های بی‌سر و ته خودتان، دقیقاً گوش کنید بعد به کار خود مشغول شوید. ولی به هر قیمتی که باشد، از کار کردن، گوش دادن و جواب دادن در یک آن، خودداری کنید.

از اوقات فراغت خود صحیحاً استفاده کنید

آنچه را که درباره استراحت گفته‌ایم به خاطر بیاورید. نه جسم ما و نه روح و فکر ما نمی‌توانند بدون مخاطره‌ای تلاش‌های خیلی طولانی را تحمل کنند. موقعی فرا می‌رسد که قوای جسمی و روحی ما به تحلیل رفته از بین می‌روند. قبل از هر تمرینی باید فرصت استراحتی وجود داشته باشد.

ولی این لحظات استراحتی که بایستی برای خود فراهم آورید باید به درد تأمین تعادل روحی شما بخورد نه این که آن را بهم بزنند. اگر به بهانه استراحت بگذارید در نوعی «نیروانا» غرق شوید که در حالت بدون فکر، بدون عمل، بدون کنترل جریان فعالیت روانی خود باقی بمانید، به نتیجه و عواقب وخیمی برخورد می‌کنید. اگر برعکس، با دقت مختصری به چند کار تفریحی پردازید به هدفی که در نظر گرفته بودید نائل خواهید شد:

خستگی شما برطرف می‌شود و کار خود را با استعداد تمرکز جدیدی از سر خواهید گرفت.

این قانون و قاعده کلی است و در تمام موارد، وسایل و امکانات استراحت هر چه می‌خواهند باشند: خواه بحث دوستانه باشد، خواه مطالعه ساده، تعمیرات جزئی وسایل خانه، مشغولیت هنری، گوش کردن به رادیو، اعمال می‌شود.

در این مورد متوجه و مراقب خود باشید زیرا این نکته از بیشترین اهمیت برخوردار می‌باشد.

چشم‌هایتان را به روی دنیای خارج باز کنید

به عبارت دیگر آنچه را که در اطراف شما می‌گذرد و آنچه را که در دوروبر شما وجود دارد مشاهده کنید. سعی کنید از استعداد مشاهده استفاده کنید؛ زیرا مؤثرترین و جالب‌ترین وسیله عادت کردن به تمرکز دقت به شمار می‌رود.

بنابراین تمریناتی را که در فصل قبلی به آن اشاره شده است هر چه بیشتر انجام دهید.

از فرصت‌هایی که امکان تهییج حس مشاهده را در شما فراهم می‌کنند استفاده کنید. تقریباً هیچ لحظه‌ای از روز و شب وجود ندارد که چنین فرصتی برای شما فراهم نشود، خواه در منزل خود باشید، خواه در کوچه و خیابان یا در کنار مزارع قدم بزنید، خواه در اداره و محل کار خود باشید، یا به دیدن دیگران بروید.

نمونه‌ها و مثال‌های فراوان و بی‌حد و حصر چیزهایی را که می‌توانید در جریان یک روز یاد بگیرید، نشان خواهند داد.

قبل از شروع کار روزانه صبحانه می‌خورید. وقتی که مشغول خوردن قهوه هستید، مقداری سرو صدای درهم و برهمی از بیرون به گوش‌تان می‌رسد، که همان هیاهوی شهرهای بزرگ می‌باشد: قیل و قال صدای مردم، صدای بوق، سوت، کامیون، موتور... این کامیون کوچک که یک جور به خصوصی «خرناسه» می‌کشد و با صدای غرش تیرآهن حرکت می‌کند، همان کامیون

کوچولوی شیر فروش محل نیست که به مشتری‌های این محل خدمت می‌کند؟ این موتور با این صدای «نخراشیده» چیست: یک اتوموبیل بزرگ، کامیون یا هواپیمایی که از بالای خانه شما پرواز می‌کند؟ صدای پایی از پله‌ها به گوش می‌رسد؛ بدون شک صدای پای مستاجری است که در طبقه پایین آپارتمان شما ساکن است: امروز زودتر از همیشه بیرون می‌رود.

بیرون رفتن شما به این دلیل است که کارتان را انجام دهید. سیر و سیاحت شما در خارج شهر هزاران موضوع مشاهده چه افراد و اشخاص مختلف، چه ساختمان‌ها و چه مغازه‌ها را مطرح می‌کند فلان دختر جوانی که با شما برخورد می‌کند، از لحاظ بدنی واقعاً «بد» نیست ولی پیراهنی پوشیده است که با رنگ صورتش تناسب ندارد: این دختر خانم توجهی به شیکی و شیک پوشی نداشته یا دختر بی‌سلیقه‌ای است. فلان تاجر معروف شهر بساط خود را تجدید کرده و در ویتترین مغازه‌اش اجناس جالبی چیده است که قیمت‌شان خیلی کنار آمدنی است.

ارائه مثال‌ها و نمونه‌های بیشتر سودی ندارد... از آسمان به پایین بیاید و قدم روی زمین بگذارید، یعنی از عالم خیال به عالم واقعی برگردید؛ از لاک خود بیرون بیاید؛ نگاه کنید؛ به مشاهده کردن عادت کنید.

در صورت امکان به مشاهدات روانی و روان‌شناسی بپردازید. زیرا مشاهدات روانی جالب‌ترین، سازنده‌ترین و قابل استفاده‌ترین مشاهدات به شمار می‌روند.

یکی از دوستان شما، که در بلوار ملاقاتش می‌کنید، نظر شما را مثل همیشه در همان حالت و کیفیت به خود جلب می‌کند. مثل همیشه و برحسب عادت خود را مؤدب نشان می‌دهد. با این حال خوب به او نگاه کنید: امروز مختصر تغییری در رفتارش ایجاد شده است. قیافه‌اش درهم است؛ خنده‌اش «زورکی» به نظر می‌رسد؛ حرف‌هایش مثل همیشه دلنشین نیست.

مشاهده خود را در نظر داشته باشید: در این حال چیزی که از او می‌خواستید تقاضا نکنید؛ منتظر باشید تا روزی که او را در حال بهتری به ببینید.

بدیهی است که اگر بخواهید استعداد مشاهده خود را به منظور هدف‌های مفیدی پرورش دهید، هیچ چیزی مانع شما نمی‌شود که از آن لذت ببرید. اگر از مشاهدات خود استنتاجاتی را که داراست بدست آورید کوشش شما سبب تفریح و سرگرمی بیشتر شما خواهد شد.

آقای... که روابط دوستانه‌ای با او دارید، به شیک پوشی خود و شیک بودن لباس‌های خود اهمیت زیادی قائل است. امروز او را بی‌حال‌تر از هر روز می‌بینید. بدون شک سرش را خوب اصلاح کرده و کفش‌هایش برق می‌زنند. ولی کتی پوشیده که کمی کهنه است؛ ابریشم کراواتش نخ‌نما شده است. مسأله مسأله عادی نیست... آقای... حتماً با مشکلات مالی درگیر است؛ منتظر است سرمایه‌اش مجدداً ترقی کند تا یک دست لباس به خیاطش سفارش کند.

کونان دویل، به کارآگاه زمان خود نبوغ استثنایی قائل است که به او امکان می‌دهد تا مجرمان اسرارآمیزترین جنایات را بازداشت کند. هر قدر که از خواندن داستان‌های **شرلوک هولمز** لذت می‌برید به همان اندازه هم از استنتاجاتی که بدست می‌آورید خوشحال و علاقمند خواهید شد.

سال‌های سال است، مرد روشنفکری دیوان قصایدی چاپ کرده است. این قصاید شاهکار شعرای طراز اول نبود؛ اگر این قصاید فاقد روح شعری بودند، ولی در عوض سرشار از ظرافت چشمگیری بودند. در یکی از این قصاید، ذوق صرف کردن اوقات و مساعی خود را در ساختن این نوع اشعار به باد مسخره گرفته و می‌گفت:

این کار برای وقت گذرانی در اتوبوس خوب بدرد می‌خورد.

عادت مشاهده، علاوه بر حسن مهم تقویت نیروی ذهنی شما، این امکان را هم به شما خواهد داد که هرگز احساس ناراحتی نکنید. و همیشه کتاب بزرگی درباره جسم و روح در اختیار خواهید داشت.

اجازه بدهید کمی از موضوع خارج شویم و امیدواریم به خاطر اهمیتی که این مطلب دارد ما را خواهید بخشید. کسانی که به امر تعلیم و تربیت می‌پردازند می‌دانند که کودکان از فکر فوق‌العاده متغیری برخوردارند. به طوری که به سهولت از

یک موضوع به موضوع دیگر می‌پردازند بدون آن که نسبت به یکی از آنها علاقه خاصی از خود نشان دهند و آن را به عنوان هدف ثابت و نهایی خود انتخاب کنند. بنابراین، ساده‌ترین وسیله، و در واقع به نظر آنها مناسب‌ترین و مطلوب‌ترین وسیله تربیت دقت آنان ضمن تفریح و سرگرمی شان شامل آموزش هنر مشاهده به آنان است. می‌توان گفت که قبل از «لرد بادن - پاول» هیچ کس به این فکر نیفتاده بود؛ این احترام کمی نیست که باید نسبت به بنیانگذار پیشاهنگی قائل شد.

وی به این منظور، برای اعضاء تیم خود چند نوع بازی به وجود آورد که شدیداً مورد ستایش پسران قرار گرفته و آنها را وادار می‌کند که چشم و گوششان را خوب باز کنند.

از میان بازی‌های فوق‌الذکر به یکی از آنها که **بادن - پاول** آن را به اقتباس از قهرمان یکی از رمان‌های «بادیار - کیپلینگ» بازی «گیم» نامگذاری کرده، زیرا فکر اختراع این بازی را از آن کتاب گرفته است، اشاره می‌کنیم. روش بازی به این ترتیب است. روی یک سینی ۱۲ عدد شیئی مختلف از قبیل، چاقو، قلم، کراوات، کیف و چیزهای دیگر گذاشته و روی آن را با دستمالی می‌پوشانند. سینی را جلوی بچه‌ها قرار داده و دستمال را از روی آن برداشته و مدت ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه می‌گذارند تا بچه‌ها به اشیاء نگاه کنند. سپس دستمال را روی سینی انداخته و از بچه‌ها می‌خواهیم تا نام اشیایی را که به خاطر سپرده‌اند بگویند. در این بازی برنده کسی است که بیشترین تعداد اشیاء را به خاطر سپرده و بتواند با دقت هر چه تمام‌تر آنها را شرح دهد. این بازی که همیشه

موفقیت چشمگیری در نزد بچه‌ها دارد، از ارزش تربیتی قابل توجهی برخوردار است.

حالا به تربیت دقت شما برگردیم

برنامه‌ای برای خودتان تنظیم کنید که امکان استفاده از روش‌هایی را که در این فصل گفته شده است برای شما فراهم می‌کند. به منظور حفظ جدیت و ادامه پیشرفت خود، به نفع شما است که هر هفته، یا حداقل هر پانزده روز یک بار «آزمایش کنترل» انجام دهید. نکات مختلف برنامه خود را مرور کنید. طریقه استفاده از «ساعات پوچ» و امکانات استراحت، طرز رفتار در مواقع کار و گفت و شنود، استعداد مشاهده. برای هر یک از این نکات، نمره‌ای که تصور می‌کنید مناسب است، در نظر بگیرید. مقایسه متناوب این نمره‌ها با نمرات آزمایش قبلی اطلاعاتی درباره پیشرفت کار در اختیارتان قرار خواهد داد.

کار ما تمام شد؛ حالا نوبت شما است که کارتان را شروع کنید.

با دلگرمی، تحرک و اعتماد تزلزل‌ناپذیر دست به کار شوید. پس از کمی، قدرت تمرکز نیرومندی بدست خواهید آورد؛ نیروی فکری خود را به این ترتیب ده برابر خواهید کرد. کسی خواهید شد که موفقیت را جلب و مطیع خود می‌سازد و شاهد موفقیت را در آغوش می‌کشد.

پایان

شهر کتاب (nbookcity.com)

. بوریدان، فیلسوف معروف فرانسوی که در قرن ۱۴ می‌زیسته، درباره یک الاغ، تجربه جالبی انجام داد که این اصل بنام الاغ بوریدان معروف شده است. بوریدان یکروز دوتوبره برای الاغ تهیه کرد؛ در هر دو به مقدار مساوی علوفه ریخت و آنها را به فاصله معیندر دو طرف الاغ قرار داد. الاغ از فرط گرسنگی به حال مرگ افتاد اما نتوانست تصمیمبگیرد به سراغ کدام یک از توبره‌ها برود و سد جوع کند. (روان‌شناسی در شوروی - اثرک - پلاتونوف - ترجمه رضا همراه - ناشر: عطائی - تهران)