

چگونه بر خود مسلط شویم

روشهای عملی پر توان بودن، فرمانروایی

بر غرایز و چیرگی بر هیجانات

پُل ژاگو

ترجمه ایرج مهربان



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Comment acquérir la maîtrise de soi

Paul-Clément Jagot

Édition Dangles

ژاگو، پل کلمان، ۱۸۸۹-۱۹۶۲. Jagot, Paul-Clément
چگونه بر خود مسلط شویم: روشهای عملی پرتوان بودن، فرمانروایی بر غرایز و
چیرگی بر هیجانات / پل ژاگو؛ ترجمه ایرج مهربان. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۶.
ISBN 964-311-114-8. ۱۲۸ ص.
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرستنویسی پیش از انتشار)
عنوان به فرانسه: *Comment acquérir la maîtrise de soi.*
کتابنامه به صورت زیرنویس.
چاپ دوم: ۱۳۷۸.
۱. اراده. ۲. اعتماد به نفس. الف. مهربان، ایرج، ۱۳۲۱ - ، مترجم. ب. عنوان.
ج ۸ / ۲ / ۴۳۲ BF ۱۵۳ / ۸
۱۳۷۶
کتابخانه ملی ایران ۶۸۷۳-۷۶م

انتشارات ققنوس

تهران ، خیابان انقلاب ، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۲۱۵ ، تلفن ۶۴۰۸۶۴۰

* * *

پل کلمان ژاگو

چگونه بر خود مسلط شویم

ایرج مهربان

چاپ چهارم

۳۰۰۰ نسخه

۱۳۸۲

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۸-۱۱۴-۳۱۱-۹۶۴

ISBN: 964-311-114-8

Printed in Iran

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Comment acquérir la maîtrise de soi

Paul-Clément Jagot

Édition Dangles

ژاگو، پل کلمان، ۱۸۸۹-۱۹۶۲. **Jagot, Paul-Clément**

چگونه بر خود مسلط شویم: روش‌های عملی پرتوان بودن، فرمانروایی بر غرایز و

چیرگی بر هیجان‌ات / پل ژاگو: ترجمه ایرج مهربان. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۶.

۱۲۸ ص. ISBN 978-964-311-114-4

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)

عنوان به فرانسه: *Comment acquérir la maîtrise de soi*

کتابنامه به صورت زیرنویس.

۱. اراده. ۲. اعتماد به نفس. الف. مهربان، ایرج، ۱۳۲۱ - ، مترجم. ب. عنوان.

۱۵۳/۸ ج ۸ / ۲ / BF۶۳۲

۷۶-۶۸۷۳ کتابخانه ملی ایران

انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

* * *

پل کلمان ژاگو

چگونه بر خود مسلط شویم

ایرج مهربان

چاپ یازدهم

۲۰۰۰ نسخه

پاییز ۱۳۹۳

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۴ - ۱۱۴ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-311-114-4

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۵۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار	۵
بخش یکم: نظریه و اصول	۷
۱. تسلط بر خویش، اکتسابی است	۹
۲. از سستی پرهیزید	۱۹
۳. آنچه باید از آن اجتناب ورزید	۲۹
۴. تعادل جسمانی	۳۶
۵. حالت‌های منفی روانی	۴۴
۶. تکانشها و سائقها	۵۴
۷. حساسیتها	۶۲
۸. غلبه بر ضمیر ناخودآگاه	۷۱
۹. غلبه بر ضمیر خودآگاه	۸۱
بخش دوم: کاربرد در زندگی روزمره	۸۹
۱۰. تسلط بر خود در زندگی بیرونی	۹۱
۱۱. تسلط بر خود در زندگی خصوصی	۱۰۱
۱۲. تسلط بر خویش و عمل	۱۰۹
۱۳. تمرینهای ویژه	۱۱۹

پیشگفتار

تسلط بر خویش، چه در امور جزئی روزانه یا در لحظات حیاتی تصمیم‌گیریهایی مهم، از اهمیتی اساسی برخوردار است.

توانایی کار کردن در طی مدت زمانی دقیقاً پیش‌بینی شده، دست زدن به اقدامی قاطع در هنگامی که دستخوش تردیدیم و ظاهراً حس می‌کنیم باید از آن کار اجتناب ورزید، مهارت در جلوگیری از بیان یک سخن یا انجام حرکتی که در غیر این صورت بعداً مایهٔ تأسف خواهد بود، تن ندادن به حواس‌پرتی‌هایی که به گیجی و بی‌توجهی لگام گسیخته می‌انجامند، توانایی رعایت کردن دقیق رژیم غذایی، تعدیل گرایشهای بلهوسانه، انجام متوالی یک تمرین، تنظیم بهره‌گیری از منابع درونی خویش، نشان دادن واکنشهای قاطع توأم با آرامش در شرایط و موقعیتهای نگران‌کننده، توانایی تجهیز و سازماندهی قوای خویش بدون اسیر شدن به کوچکترین تردید در اوضاع و احوال بسیار خطرناک ... و خلاصه سود جستن تام و تمام از همهٔ امکانات خود در موقعیتهای خطیر، جملگی مصداق صفتی‌اند تحت عنوان تسلط بر خویش.

اما این صفت خودبخود در وجود کسی گرد نمی‌آید، بلکه باید آن را با انجام رشته دستورات عملیاتی در خود پدید آوریم و پرورش دهیم که جزئیات آن را خواهیم دید. البته همهٔ اینها در صورتی تحقق خواهند یافت که اختیار

خویشتن را داشتن، یا تسلط بر خویشتن، آرزوی بزرگمان باشد. آدمی، حتی اگر از جمله امکاناتی که خداوند در وجودش نهاده برخوردار شود، باز هم نمی‌تواند بر برخی قوای خود چیره شود و هیچ تضمینی هم برای حفظ ثباتش وجود ندارد؛ تعادل شخصیت وی دستخوش جبرگراییهایی درونی و بیرونی است که از سرکشی غرایز، نابسامانی خواستها و هوسها، و تاریکی اندیشه مایه می‌گیرند.

برعکس، اگر از کمترین موهبتها برخوردار باشد، هرگاه تلاش کند به نحوی سنجیده بر عناصر تشکیل‌دهنده فردیت خود غلبه کند و بر آنها حاکم شود، در این صورت می‌تواند استعدادهای درونی خود را پرورش دهد، ساختار شخصیت‌اش را تقویت کند، شکافهای پرورش اولیه خویش را پر کند، و به مهارت و صلاحیتی دست یابد که کامیابی حرفه‌ای و اجتماعی وی را تضمین و تأمین کند و با یقین کامل به تحقق هدفها و طرحهای خود ادامه دهد...

تسلط بر خویش، اکتسابی است

۱. تسلط بر خویش از کجا آغاز می‌شود؟

تسلط بر خویش عبارت است از توانایی پیگیری همه‌جانبه مجموعه‌ای از تصمیمها که با دقت سنجیده و آغاز شده باشند. کسانی که بتوانند براستی از عهده‌چنین کاری برآیند، افرادی استثنایی‌اند.

در وهله اول، افرادی یافت می‌شوند که حتی چشم‌انداز سخت‌ترین مجازاتها نیز بزحمت می‌تواند از بروز غرایز سرکش، و تمایلات تباه یا افراطی در آنها مانع شود. چنین افرادی نمی‌توانند در برابر گرایشهای اجتماع‌ستیزی خود واکنش نشان دهند (و بدون شک در فکر آن هم نیستند!)، و گرایش تاب‌ناپذیری هم در آنها وجود دارد که به کارهای خلاف قانون روی آورند، در حاشیه اجتماع زندگی کنند و پیوسته خود را در معرض مجازاتهای قانونی قرار دهند.

از سوی دیگر، عده زیادی هم هستند که تا اندازه‌ای، ولو اندک، شور و وطن‌خواهی و علاقه به اجتماع دارند و چندان می‌توانند بر خود لگام بزنند که از هر گونه مبارزه و برخورد با قانون و قواعد اجتماعی بپرهیزند.

دسته سوم، افرادی‌اند که عوامل ارزشمند و قابل‌تحسینی در رفتار آنها تأثیر می‌گذارد؛ مانند میل به رفتار غیرقابل‌سرزنش داشتن، ملاحظه دیگران را کردن و ابراز همدردی و همدلی با ایشان، مهربان بودن، درستکاری، حس اجتماعی، میل به انجام درست هر کار، احترام‌گذاشتن به

دیگران، بیم از مجازات الهی و مانند اینها.

تا اینجا که فقط سه دسته از نمونه‌ای بسیار وسیع را بررسی کردیم، می‌بینیم که وقتی نیک بر بد و سودآور بر زیانبار چیره می‌شود، هنوز نمی‌توان گفت که کنش سنجیده (آگاهی یا ضمیر هشیار روانی) بر کنش خودبخودی (ضمیر ناهشیار) غلبه کرده است. ظاهراً نقش نیروهای نیک و نیروهای تلقین ستیز محیط، علی‌الاصول مورد تردید است.

تسلط بر خویش، به معنای ناب آن، با **ابتکار سنجیده** در خویش‌تنداری و کف نفس آغاز می‌شود، و هیچ چیز دیگری جز تصمیم‌گیری مستقل خودتان در این کار به شما کمک نمی‌کند. مثلاً انسانی که وظایف اجباری روزمره‌ای را بر عهده دارد که بدون تحمل زیانهای فوری نمی‌تواند از زیر بار آنها شانه خالی کند، به‌طور ارادی وظیفه‌ای را بر خود تحمیل می‌کند. این وظیفه جزئی از برنامه‌ای به شمار می‌آید که خودش آن را پذیرفته و کنش آگاهانه تسلط بر خویش محسوب می‌شود.

این کتاب برای کسانی نوشته شده که می‌خواهند توانایی کنش مستقل را بیابند یا جنبه‌ای از منش خود را تغییر دهند، نقصی را برطرف کنند، از عادت‌های یابند، صفات و خصوصیات سودمندی کسب کنند و الی آخر. برنامه ما از همین نتایج جزئی تشکیل می‌شود؛ در واقع نشان خواهیم داد که چگونه می‌توان کاملاً بر خویش تسلط یافت.

۲. هدف کلی

هر تلاشی که به منظور مهار خویش‌تن در جهت هدف خاصی انجام می‌گیرد، دو پیامد دارد. نخست اینکه از سرگیری کار را آسان می‌کند؛ ثانیاً اراده سنجیده را تقویت و جوش و خروشهای غریزی (مجموع اعمال خودکار) را سست می‌کند، که یکی از آنها را نیروی راهنما و دیگری را نیروی انگیزش تلقی می‌کنیم.

فرض کنیم یک آدم خجالتی از پانزده روز پیش بر آن شده که در هنگام تنهایی مراقب افکار و اعمال خود باشد و بکوشد بر هر گونه محرک مخالف با قواعدی که می‌خواهد مراعات کند، غلبه یابد. این آدم کمرو با چیرگی بر برخی نمودهای کنش سنجیده و پیش‌بینی شده سرشت خویشان، در واقع امکان چیرگی بر آن نمودهای سرشتی را در وجودش پرورش داده و تقویت می‌کند. به علاوه، می‌تواند بر تظاهرات حادثتر نیز تسلط یابد. سرانجام، قوای ضمیر هشیار خود را بر ضمیر ناهشیار، و بخصوص بر هیجاناناش، مسلط کرده است. در این صورت، وقتی در آینده نشانه‌های حس کمرویی را در خود بیابد، دشوارتر سلطه آن را خواهد پذیرفت و آسانتر بر آن چیره خواهد شد و پس از کوتاه زمانی می‌تواند آن را کاملاً از میان بردارد.

یکی دو نمونه دیگر:

فردی به علت فعالیت‌های شدید و عنان گسیخته فکری دستخوش بیخوابی است، هرگاه می‌خواهد بخوابد خوابش نمی‌برد. البته، به کمک یک رژیم غذایی مناسب و جنبه‌های کلی بهداشتی می‌توان تا حدی این آشفتگی روانی را کاهش داد؛ ولی این اقدامات کافی نیست. چاره او این است که عادت کند همواره عنان فکر خود را در اختیار گیرد، یعنی در طی روز اندیشه‌اش را به مشغولیت‌هایی پیش‌بینی شده متوجه و روی برخی مباحث مورد نظر متمرکز کند، و سایر موضوعات را از دایره ذهن خود براند. به این ترتیب، او ضمیر ناهشیار خویش را سامان خواهد داد و شبها از طریق تجسم موضوعهای درخور و خوشایند، خواهد توانست به آسانی به خواب برود.

این اصل در مورد جمله آشفتگی‌های خودبخودی بدن آدمی صدق می‌کند. مثلاً، می‌توان با مهار کردن کلیه حرکات و اعمالی که خودبخود و غیرارادی انجام می‌دهیم، لگام حرکات تنفسی خود را در دست گیریم و به اختیار درآوریم. توفیق در انجام این امر، مستلزم تلاش روحی فوق‌العاده‌ای است و به تسلط روانی و درونی بر خویشان می‌انجامد.

درون آدمی جایگاه گروهی از نیروهاست که نقش آنها را می‌توان در یک کلمه جمع‌بندی کرد: «**راهبردن یا حکمرانی**». مجموعه این نیروها - که مهم نیست به آنها آگاهی روانی یا مجموعه حالات روانی برتر بگوییم - با فعالیت تقویت می‌شوند و با سستی راه زوال می‌پیمایند. اگر فعلاً نمی‌توانید جلوی فلان انگیزه خود را بگیرید یا بر فلان سستی خود غلبه کنید، دست‌کم این فرصت را از دست ندهید که در خارج از دایره هدفهایی که اصولاً ذهنتان را به خود مشغول می‌کنند، از این قوای حاکم بهره‌گیرید. اگر برنامه وسیع و هماهنگی را بپذیرید و فقط دو یا سه مورد اصلاح در خود بوجود آورید، و بقیه را به حال خود واگذارید، می‌توانید در راه اختیار یافتن بر خویشتن سریعتر گام بردارید.

بنابراین، ما حتی به افرادی با منش لرزان و ناپایدار حتماً توصیه می‌کنیم که نه تنها از آغاز به تغییراتی خاص یا اصلاحاتی دقیق و بسیار فوری چشم بدوزند، بلکه به یک برنامه جامع تسلط بر خویشتن توجه کنند. به این منظور باید بکشیم همزمان به اصلاح و تعدیل سنجیده مجموعه وظایف بدن پردازیم، بتدریج و آهسته بر احساسات خود مهار بزنیم، در هنگام هیجان شدید آرامش و خونسردی خود را حفظ کنیم، با هوشیاری و روشن‌بینی بر احساسات خود چیره شویم، فعالیت خود را روشمند و اوقات فراغت خود را سودمند کنیم، در زندگی روزمره بیش از پیش درایت، تأمل و تزلزل‌ناپذیری به خرج دهیم، و از طریق تمرینهای مداوم قوه تمیز و تحلیل، قوای روحی و فکری خویش را رام و انعطاف‌پذیر کنیم.

۳. امکانات

هر کس در پیرامون خود موارد تغییر ارادی فردی را شاهد بوده است. افراد سست عنصری را دیده‌ایم که شهامت یافته‌اند، به آدمهای افراط‌گری برخوردیم که عادات خود را ترک کرده و نمونه اعتدال و میانه‌روی شده‌اند،

اشخاص گریزان از فعالیتی که با پشتکار به کار پرداخته‌اند و مانند اینها. پس روشن است که می‌توان خود را تغییر داد.

همه جا در اطراف خود زنان و مردانی با تسلط کامل بر خویشتن را مشاهده می‌کنیم، ولی آنان همیشه در قبل چنین نبوده‌اند. **پس تسلط بر خویش امری اکتسابی است.**

اما، در اینجا شاید از خود بپرسید که آیا آنچه برای دیگران ممکن بوده، برای من نیز میسر است یا خیر. در واقع برخی اظهارنظرها در این حکم تردید ایجاد می‌کنند:

به نوشته دوپورتال^۱: «اگر من هیچ اراده‌ای نداشتم چگونه می‌توانستم نخستین گامها را، ولو کوچک، برای تقویت آن در وجود خودم بردارم، و از کجا باید یاری می‌طلبیدم؟ با این فرض که از قبل همین مقدار اندک در وجود من بوده است، و آنچه را که فقدان اراده می‌نامند در واقع جزء بسیار اندکی از آن نباشد، با چه معجزه‌ای این مقدار اندک به بسیار تبدیل یافت؟ ... برای اینکه بینم این نیروی خواستن در من کمی افزایش یافته است، باید کمی بیشتر از آن چیزی بخواهم که هم اکنون می‌خواهم؛ اما برای کمی بیشتر خواستن، باید کمی بیشتر اراده بخرم: دهم. این کمی بیشتر را از کجا کسب کنم؟ از آنچه قبلاً داشته‌ام؟ اما چه پدیده‌ای باعث خواهد شد که آنچه اکنون دارم افزایش یابد؟ و چگونه با اراده اندک می‌توانم به عملی بیشتر از آنچه اکنون انجام می‌دهم، دست بزنم؟ معلمان اخلاق و منادیان تحرک و فعالیت همیشه گرفتار این دور باطل می‌شوند: برای آنکه اراده خود را تقویت کنیم، باید همان قدر اراده داشته باشیم که در آرزوی کسب آن هستیم.»

تمام این استدلال ظریف بر مفهومی دو پهلو و ایهام استوار است. مؤلف، هرگونه قوه، و بخصوص قوه اراده، را از زاویه یک روان‌شناسی منسوخ

1. Duportal: *De la volonté* (Editions Lethielleux; épuisé).

می‌نگرد. منظور واقعی از کلمه اراده، استعداد خواستن است، استعدادی که با تمرین تقویت می‌شود^۱. وقتی می‌گوییم فردی کمابیش اراده دارد، منظورمان این است که استعداد خواستن قاطعانه در او وجود دارد، و به بیان دقیقتر، خواسته‌های قاطع سنجیده‌ای دارد. به هر حال استعداد کنونی شما برای رفتار ارادی، حتی اگر بسیار نیرومند هم باشد، هرگاه خود را به دست تبلی مداوم بسپرید، تا حد سستی و وانهادگی نزول خواهد کرد. برعکس، هر چند هم که ضعیف باشد، از وقتی که به پرورش مداوم آن و به تمرینهای مرتب پردازیم، این استعداد تقویت خواهد شد.

پرتحرک بودن یک چیز است؛ عمل کردن - یا دست‌کم میل به کنش - در وضعیتی خاص، چیز دیگری است. عملاً کافی است که یک بار به‌طور جدی بخواهید مانند فرد مشخصی رفتار کنید، که اگر به جای او بودید این‌طور عمل می‌کردید، تا در این صورت خود را فردی قاطع حس کنید. عزم اولیه، حتی اگر به نتیجه‌ای نرسد، شخصیت فرد را تقویت می‌کند. این نخستین گام، راه را برای برداشتن گامهای بلندتر بعدی خواهد گشود. اگر می‌خواستیم به مباحث دقیقاً علمی وارد شویم، می‌توانستیم با یاری گرفتن از علم روان‌شناسی کنونی به بحث درباره‌ی ماهیت اساسی فعالیت و آنچه که اراده می‌نامد، جایگاه آن در مغز و در ناحیه‌ی انگیزش و بازتاب حیاتی آن در این ناحیه، بر هر گونه عمل ارادی پردازیم.

نظریه خاص دیگری که نوآموزان مطالعات مربوط به بازآموزی را سرگشته می‌کند، مؤید آن است که وقتی مبارزه‌ای میان تخیل و اراده درمی‌گیرد، ناگزیر همیشه تخیل برنده می‌شود. این حکم به معنای آن است که امکان غلبه اندیشه سنجیده بر اندیشه خود انگیخته را انکار کنیم. آیا کسی وجود ندارد که در زندگی خود دست‌کم یک بار هم که شده به کمک منطق و

۱. نک. کتاب قدرت اراده نوشته خود من (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس)

تصمیم قاطع خویش بر وحشت زاده از تخیلاتش تسلط نیافته باشد؟ آیا تاکنون پیش نیامده است که آدمی با شگفتی تمام بتواند به آسانی یک عمل، یک وظیفه یا یک تمرین را انجام دهد که قبلاً آن را دشوار و خطرناک و احتمالاً غیرممکن می‌پنداشته است؟

۴. امتیازهای تلاش ورزیدن

تلاش سنجیده، بدون هیچ‌گونه تردیدی، به استحکام توان هدایت خواست و اراده می‌انجامد، و در تحلیل نهایی، یگانه وسیله تغییر خویش است که بسیاری از کارشناسان بهره‌گیری از آن را توصیه می‌کنند. حتی نویسنده‌ای که پیشتر از این از وی نام بردیم، و اراده را «قدرت روحی می‌داند که ما جملگی به یک اندازه از آن بهره‌مندیم»، که به معنای پذیرش تغییرناپذیری این قدرت است، با نتیجه‌گیریهای زیر بر دیدگاههای ما مهر تأیید می‌گذارد:

به نوشته دوپورتال: «شاید شما از روی تنبلی و بیکار و بی‌مصرف گذاشتن کمابیش پنهان نظام مغزی خود، فاسد شدن آن را میسر کرده‌اید و گذاشته‌اید به تحجر و خشکی دچار آید. برای خارج شدن از این وضع، فقط یک چاره دارید و آن این است که به هر قیمتی شده به کاری مفید، هر کاری که باشد، بپردازید؛ به شرط اینکه خدمتی به کسی انجام دهد [...] هر کسی در وجود خویش از اراده ناپلئون برخوردار است.»

در واقع این بیکارگی (که باید از کمند آن رها شد) ناحیه محرکه فرد، و بنابراین قابلیت خواستن او را تضعیف کرده است. برای تقویت مجدد هر یک از آنها، پرورشی مداوم لازم است.

خود امیل کوئه که به برتری تخیل بر اراده باور داشت، مریدانش را از کمترین تلاش ممنوع کرده و به آنها توصیه می‌کرد که با تکرار خودبخودی

یک فرمول کوتاه خودتلقینی به انتظار نتیجه بنشینند^۱؛ اما آیا او به این فکر افتاده بود که انجام توصیه‌هایش عملاً به معنای یک کنش ارادی است؟ مثلاً، برای جایگزین کردن یک تصور روشن ذهنی از حالت احساس طبیعی به جای واکنشهای تخیلی درد - یعنی از بین بردن درد - یا حتی برای غلبه بر خشمی که به آدمی دست می‌دهد، و تحمیل یک فرمول به خویشتن، انجام یک تلاش جدی اجتناب‌ناپذیر است.

۵. میل شدید

در مورد منبع زنده نگاهدارنده تلاش، «نخستین محرکی» که به منزله نیروی محرک نخستین تلاش کوچک به منظور تسهیل تلاشهای بعدی، و امکانپذیر کردن مهمترین تلاشهای بعدی است، باید گفت که این منبع علی‌الاصول یگانه و یکتا ولی تجلیاتش متعدد است. ما در یکی از آثار قبلی خود^۲، از آن با اصطلاح «حرص» یاد کرده‌ایم.

این واژه معمولاً در اذهان معنایی منفی و تحقیرآمیز دارد. می‌گویند فلانی حرص پول، حرص لذت بردن، حرص عظمت طلبی و ... دارد. اما معنای آن توصیفگر حالتی روانی است که فقط به اشخاص حریص و آزمندی که در پی گردآوری پول‌اند یا افراد عیاش یا متکبر و خودپرست اطلاق نمی‌شود، بلکه کسانی را که با شور و حرارت و پشتکار و سختکوشی به کاری می‌پردازند نیز دربر می‌گیرد. آن محققى که پانزده ساعت در روز روی کتابها، نقشه‌ها یا ابزار و تجهیزات آزمایشگاهی اش خم می‌شود و با آنها کار می‌کند، حرص علم، حرص کشف کردن و شناختن دارد. فلان آهنگساز و موسیقیدانی که در تنهایی الهام خویش پناه می‌جوید، متوجه گذشت زمان یا حرکات اطرافیان

۱. بنگرید به کتاب من به نام قدرت خودتلقینی (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس)

2. *La Timidité vaincue* (Editions Dangles).

خود نیست، حرص آفرینش یک اثر هنری را دارد. مدیر فلان بنگاه بازرگانی مشهور که از مدتها پیش ثروت به او لبخند زده است - ولی پول از پایین مرتبه‌ترین زیردستانش برایش کمتر اهمیت دارد - کار سخت و فرساینده خود را ادامه می‌دهد، چون حرص قدرت اقتصادی دارد.

هیچ کار مهمی بدون حرص خاص تحقق نمی‌پذیرد: حتی افراد اهل ایمانی که پیوسته در تأملات و مکاشفات معنوی خود پیرامون وحدتشان با خداوند غرقند، چنین حرصی دارند. نوع بشر اگر حرص بهتر زیستن نداشت، کماکان همان انسان غارنشین بود. **آنجا که حرص نباشد، تنبلی و سستی فرمانرواست.**

البته این میل شدید در نزد همه نه شدت یکسانی دارد نه هدف همسانی. همین فکر ساده تسلط بر خویش نیز، هم گواهی است بر میل شدید به بهبود و هم روشن‌سازی ذهن به حد کافی برای جهت‌دادن به نیروهای بالقوه خویشان.

۶. بررسی ویژه ما

این میل به بهبود اوضاع و احوال خویشان را که هنوز کمابیش مبهم است، باید قبل از هر چیز با دقت تعریف کرد. آرزوهای عمیق شما کدامند؟ تسلط کامل بر خویشان مسلماً به گسترش امکانات شما منجر خواهد شد. شما می‌خواهید چگونه بهبودی در شخصیت و وضعیتتان بدهید؟ می‌خواهید به انجام چه کاری توانایی پیدا کنید؟ این دو پرسش را بررسی کنید و افکار خود را بنویسید.

در اطراف خود به کسانی که بر خویش مسلط‌اند بنگرید، و امتیازهایی را که از این راه می‌آورند ارزیابی کنید. آن‌گاه صادقانه، با دقت و بدون ملاحظه به ارزیابی خود پردازید. از لحاظ فیزیولوژیکی، تا چه حد بر غرایز خود مسلط هستید؟ آیا اجازه می‌دهید انگیزه‌ها، غرایز، زیاده‌رویها، هوسها، تنبلی

و سستی بر شما غلبه کنند؟ از زاویه حیات روانی نیمه‌هشیار، تا چه حد بر احساسات، عواطف، و به‌طور کلی حساسیت خود تسلط دارید؟ آیا از نظر حیات روانی برتر، فعالیتتان ارضاکننده است؟ تا چه حد احساس می‌کنید می‌توانید به فعالیت فکری، مشاهدات دقیق، تعبیرات کاملاً سنجیده، مشاهدات و تصمیم‌های روشن‌بینانه خود توجهی ارادی مبذول دارید؟ ...

۷. نخستین گام

همین ایده‌آشنایی با مطالب این کتاب، برای شما نخستین گام برای اقدام کردن به شمار می‌آید. این **نخستین گام** در راه تبدیل و دگرگونی فردیت شماست. خود را به مشخص و متمایزترین وضع ممکن، آن‌طور که می‌خواهید باشید و بشوید، مجسم کنید. شاید این آینده آرمانی در وضع واقعی کنونی به نظرتان خیلی دور بیاید، اما با الهام از آنچه خواهید آموخت، دور نیست آن روزی که نقائصتان چندان کم شوند که در شرف از بین رفتن قرار گیرند و صفات نیکویی در شما تقویت گردند. می‌توانید هر نقصی را که از آن نفرت دارید، از خود برانید؛ هر صفتی که نسبت به برخورداری از آن حریصید، به صورت نطفه در وجود شما یافت می‌شود.

* * *

شاید بپندارید که ما در این فصل، واژه «تلاش» را با بی‌احتیاطی به کار برده‌ایم. این از آن‌روست که ما این کلمه را نه به معنای زحمت و سختی، بلکه به معنای **وسيله عمل** تلقی می‌کنیم. از این دیدگاه، تلاش با شور درکار، لذت و خرسندی، و شادی زندگی معادل است، درست مثل ورزشها، بازیها و مسابقاتی که در یک ورزشگاه انجام می‌گیرند.

از سستی پرهیزید

۱. دور باطل

پندار بهتر، کردار بهتر، زندگی بهتر ... بهترین آرزوهایی که می‌توان به آنها دست یافت فقط با چیرگی بر خویشتن میسر است. بعضی‌ها این کتاب را با هدفی والا، باحرص برای برتری یافتن بر سایرین خریده‌اند، یعنی برای اینکه بتوانند رفتار خود را مثلاً با علم اخلاق خاصی سازگار کنند. بعضی دیگر، بزحمت عواقب ناکافی بودن انگیزشهای ذهنی را احساس می‌کنند، عدم کفایتی که هرگونه مطالعه‌ای را برای آنها دشوار و هرگونه عمل دقیقی را از جانب آنها ناممکن می‌کند. در بسیاری موارد، آدمی می‌خواهد بر تجلیات عاطفی و احساس خود، همچون غلیان افراطی احساسات برخوردار از جوش و خروش زیادتر از حد، خشمگین شدن و فوراً عنان اختیار خود از کف دادن و مانند آنها، غلبه کند. از سوی دیگر، آرزوی هر کس این است که قدرت کار کردن فزاینده و نیروی فراوانی برای تحقق بخشیدن به کارها، پیدا کند.

اکثر اوقات، تحلیل جزئیات ما را با دور باطلی روبه‌رو می‌کند: مراقبت ناکافی در مورد یک نکته، به یک رشته تن‌دادگیها و ناتوانیهای حرکتی می‌انجامد که ظاهراً به ناگزیر خطای اولیه را پایدار و مداوم می‌کنند.

به نمونه زیر که در زندگی روزانه رخ می‌دهد توجه کنید:

بسیاری از جوانان که راه مقاومت در برابر کشش لذات فوری را نمی‌دانند، در فضایی از هیجان شدید به هرز دادن وقت و اتلاف حیات، و در واقع تن دادن به فسق و هرزگی، به شب زنده‌داریهای طولانی می‌پردازند که در نتیجه خواب اندک و آشفته، صبحهای «دشواری» دارند. خستگی، کسالت، بی‌حسی روحی، آشفته‌گی ذهنی، خمودگی و خواب‌آلودگی، کاهش کنترل بر خویش ... جمله‌گی تاوان یک لحظه انفعال و غفلت‌اند که آن جوان به علت فقدان شهامت و توان «نه» گفتن، باید بپردازد. در این صورت، نارضایتی اجتناب‌ناپذیری - که البته گرانبهاست چون بدون آن، بیم آن می‌رود که آدمی بدون واکنش در دام لاقیدی بلغزد - به سراغ فرد می‌آید و ممکن است این بار بکوشد که هرگاه دوباره فرصت جدیدی برای لذتهای ناپایدار و تصنعی به سراغش می‌آیند، ذهن خود را از آن منصرف کند. به هر حال، پس از کوتاه مدتی بدنش به شیوه خود واکنش نشان می‌دهد و به نحو نامطلوبی به کار خود ادامه می‌دهد، چنان که نیروی حیاتی او کاهش می‌یابد، و نخست نیاز و سپس طعم بی‌عملی را در او برمی‌انگیزد که به نوبه خود به کاهلی عمیق روحی می‌انجامد، که آن را لاقیدی و وانهادگی خویش می‌گوییم. برای واکنش نشان دادن، نخستین گام این است که دست به عمل بزیم و سپس گام دوم را برداریم و به همین ترتیب الی آخر. اما از کجا باید شروع کرد؟ این همان چیزی است که می‌خواهیم توضیح دهیم.

۲. عیب اساسی بی‌توجهی است.

به مثال قبلی باز می‌گردیم. خطای اولیه همان بی‌توجهی ارادی است. فرق نهادن میان آن و توجه خودانگیخته آسان است: در حالت توجه ماشینی و خودانگیخته، آدمی اجازه می‌دهد هرگونه دریافت حسی، هرگونه احساس، از طریق هر چیز جذابی که به ذهن خطور می‌کند، او را اسیر خود کند، و این

البته اصولاً با هدایت و تمرکز ارادی فکر روی یک هدف معین فرق دارد. در لحظه‌ای که فردی از طریق بیدار ماندن فراتر از حدود منطقی خود را به دست هوا و هوس خویشتن می‌سپارد، اگر بروشنی به عواقب این ضعف خود بیندیشد و آن را تجسم کند، از انجام این کار امتناع خواهد کرد. اما این امر مشروط به آن است که:

- توجه ارادی خود را بیدار نگه دارد، و یا :

- استعداد استدلال علی داشته باشد.

هیچ یک از این دو شرط تحقق نمی‌پذیرند، مگر آن که انضباط پایداری بر قوه توجه خود تحمیل کرده باشد.

این کارکرد در دوره تحصیل با تمرکز فکری انجام می‌شود. اما انجام این کار نوعی اجبار پرزحمت است که کنار گذاشتن آن را انسان به عنوان نوعی رهایی تلقی می‌کند. هرگونه رها کردن خود، اگر با الزامهای اجتناب‌ناپذیر کاری توأم نباشد، به تنبلی و یا به جوش و خروش مفرط می‌انجامد. آدمی در دوره بلوغ، و حتی کودکی، نمی‌تواند فکر و ذهن خویش را پرورش دهد، مگر آن که مصممانه و برخوردار از توجه عمل کند.

در نتیجه - و این نتیجه‌گیری، بخصوص در زمینه حرفه‌ای بسیار کارساز است - هرگاه به توجه خودانگیخته خود میدان دهیم، توجه ارادی در اکثر ما ضعیف و سست می‌ماند.

تمرینهای زیادی به نام «تمرکز» می‌شناسیم که هدف آنها تقویت توجه ارادی است. البته اکثر این تمرینها مؤثرند، اما هیچ یک نمی‌توانند جانشین مراقبت مداوم از خویشتن شوند که ما آن را به عنوان وسیله اصلی هرگونه تغییر منش و شخصیت توصیه می‌کنیم. مراقبت از خویش، یعنی از خود غافل نمائیم، همیشه نسبت به حیات درونی خویش، به غرایز و تکانشهایی که احساس می‌کنیم، و به اعمالی که انجام می‌دهیم، کاملاً آگاه باشیم. در آغاز، حتی اگر از قویترین اراده جهان برخوردار باشیم، مراقبت از خویش پیوسته سستی

می‌گیرد، چون توجه ارادی بسرعت فرسوده می‌شود و رو به ضعف می‌گذارد، حال آنکه ضمیر ناهشیار اگر لحظه‌ای تسلط یابد، شروع به سرکشی می‌کند و به عمل می‌پردازد. باید از سرگردانی پرهیز کرد و جلوی لاقیدی و شلختگی توجه را گرفت، و تا جایی که ممکن است آن را بیدار نگاه داشت. پس از چند هفته، پریشانیها و گرفتگیهای توجه شروع به برطرف شدن می‌کنند، و سپس روزی فرا می‌رسد که می‌بینیم دارای افکاری سنجیده هستیم و قوه تمییز ما سرشار از فعالیت است.

مهمترین نکته این است که در طی روز، چه موقع کار و چه هنگام استراحت، روح و جسم و جان خود را فقط به یک هدف معطوف کنیم. هرگونه کسب و کار بیهوده و مبتذل یا کسالت‌آور، فرصتی عالی برای تمرین تمرکز ایجاد می‌کند. مهم نیست موضوع مورد تمرکز چه باشد، آنچه اهمیت دارد، این است که تمرکز اگر با توجه و دقت همراه باشد، نیروی روانی ما و تسلط بر خویش را در ما پرورش می‌دهد و باعث بهبود، ذوق در کار و سرعت عمل می‌شود.

۳. بی‌عملی

بی‌توجهی، که از آن سخن گفتیم، موجب گرایش به تنبلی می‌شود^۱ زیرا افراد بی‌توجه نه می‌توانند در کاری مهارت بسیار یابند و نه حتی مهارت متوسط کسب کنند. به آنچه با زحمت و به نحو نامطلوبی انجام می‌دهند علاقه‌ای ندارند. در عین حال علاقه‌ای ندارند کسی نامطلوب بودن کار آنها را بازگوید و بخصوص تحمل شنیدن انتقاد را هم ندارند. اما اگر دوباره توجه خود را پرورش دهند، می‌توانند سهلتر کار کنند، و به این ترتیب به کار علاقه یابند. ما در کنار علل روانی تنبلی، اسباب صرفاً جسمانی آن را نادیده گرفتیم.

۱. بسیاری از روان‌شناسان، کار مداوم را شکل مشخصی از توجه می‌دانند.

در میان این علل، برخی از آنها که کاملاً غیرارادی‌اند، با دارو یا رژیم غذایی مناسب قابل درمانند، بویژه نارسایی غدد فوق کلیوی، غده هیپوفیز و غده تیروئید (که نوع شدید آن انسان را کاملاً از کار باز می‌دارد). بر شمردن تمام اختلالات جسمانی مربوط به این امر، از حوصله این کتاب خارج است. این گونه اختلالات بسیار متنوع‌اند و فقط تشخیص پزشکی امکان مبارزه و درمان آنها را فراهم می‌آورد. عدم رعایت بهداشت و عادات زیانمند نیز نقش بارزی در ایجاد تنبلی دارند. انسان عادی و طبیعی که زندگی سالمی داشته باشد، با علاقه و اراده، و گاه بسیار بیش از حداقلی که لازم است کار می‌کند. دلیل کارنگی معتقد است که: انسان به ندرت با کار فرسوده می‌شود. عملاً، خستگی‌پذیری با کارورزی و پرورش خویش کاهش می‌یابد، به شرط آنکه این پرورش تدریجی، منظم و بدون گسستهای متناوب باشد.

خواننده‌ای که به افزایش توانایی کار خود علاقه دارد، پس از تنظیم منطقی تغذیه، فعالیت تنفسی و عضلانی، خواب و بهداشت عمومی خویشتن، باید روی پرورش حساب کند. این کار با افزایش چند لحظه در روز شروع خواهد شد که سپس باید ادامه یابد و در نهایت با احتیاط و سنجیدگی و نظم دنبال شود.

۴. سرهم‌بندی

اگر از شریکی از اشکال بیحالی و سستی رها شویم، اشکال دیگر آنها ما را راحت نمی‌گذارند. هر بار که از مراقبت و مهار خویش در نکته‌ای غفلت می‌کنیم، به اندازه‌ای اندک ولی نه بی‌اهمیت قدرت هدایت‌کننده دو نیروی روانی خویش را کاهش می‌دهیم. یکی از آنها نیروی قضاوت و دیگری محرک اعمال خودانگیخته ماست. تسلط بر خود در امور مهم مستلزم اتخاذ تاکتیکی در جزئیات رفتار است.

قبلاً پیرامون فعالیت سخن گفتیم. در این زمینه، انسان می‌تواند قدرت کار

خود را با بیکار نماندن، چه در مواقع اشتغالات حرفه‌ای و چه در هنگام استراحت، براستی پرورش دهد. بدین ترتیب، می‌توان از ملالت و غفلت از مراقبت از خویش پرهیز کرد که نخستین گام در تسلط بر خویش به شمار می‌آید.

اگر پیوسته به فکر داشتن نظم، روش و بصیرت باشیم، دیگر کارهایمان را با سرهم‌بندی انجام نمی‌دهیم. این مراقبت و هشیاری ظاهراً مستلزم تنش زیاده از حد روحی است. در واقع، عملی کردن این دستورات باعث آرامش روحی و حواس جمعی ما خواهد شد که بسیار آرامبخش است؛ وانگهی، چه در مواقع کار و چه در هنگام استراحت هم صدق می‌کند: برای اینکه بتوانیم اوقات استراحت خود را به‌طور کامل سازمان دهیم، باید روش، توجه و حتی انرژی داشته باشیم.

عادت به تلاش برای تحقق کامل هر کار و نه آسانجویی و سهل‌انگاری، و اینکه هر کار را با دقتی زیاد انجام دهیم، نیروی بسیار زیادی برای ما به ارمغان می‌آورد، حال آنکه غفلت فقط تأثیرات کاهنده و تضعیف‌کننده دارد.

۵. بی‌حسی و لاقیدی

لاقیدی عبارت است از فقدان حرص کافی و هرگونه علاقه نسبتاً شدید یا نسبتاً دقیق، به هر هدف معین و مفروض. بی‌حسی و لاقیدی یا حاصل نقاقت و درماندگی فیزیولوژیکی است که می‌شود آن را با داروی مناسب درمان کرد؛ یا ثمره وارد آمدن صدمات عمیق روحی، یا ناکامیهای مکرر است.

ناخشنودی فرد لاقید از حالت خویش همواره نشانه آن است که حداقلی از مایه‌های جسمانی در او یافت می‌شود که اگر از آنها به نحو مناسبی بهره گیرد تقویت خواهند شد. نخستین اقدام او باید این باشد که هرگونه عامل مسمومیت را از سبک زندگی خود حذف کند و به اقدامات خاصی بپردازد که

ساز و کارهای جسمانی او را فعال کنند.^۱

برای واکنش نشان دادن علیه افسردگی ناشی از حوادث ناگوار، چنانکه گفتیم، هم باید نیروی حیاتی جسمانی را تقویت کرد و هم از اقدامات سالم طبیعی بهره گرفت تا روح مشاهده، حس مقایسه، تداعی و تسلسل افکار را برانگیزد و مفاهیم نوینی در ذهن بیافریند.

اگر دستخوش نومیدی و دلسردی‌ای هستید که لزوماً پس از یک رشته اقدامات طولانی و ناکامی در آنها در آدمی پدید می‌آیند، به جنبه‌های مثبت زندگی گذشته خود و تصمیمهایی که به تحقق پیوسته‌اند و با کامیابی همراه بوده‌اند، بیندیشید و بکوشید روحیه خود را تقویت کنید تا به سطحی برسید که توفیق یارتان باشد. به شخصیت‌های بلندپایه بسیاری برمی‌خورید که پس از بارها شکست و ناکامی توانسته‌اند موفق شوند؛ کسانی که پس از هر شکست و چشیدن طعم تلخ ناکامی برخاسته‌اند و دوباره دست به اقدام زده‌اند. در موارد وخیم می‌توانید از روان‌شناس متخصص شخصیت کمک بگیرید.

۶. کشش لذتهای آنی

و سوسه‌های دست کشیدن از کاری که قصد انجامش را داریم، از میدان در رفتن و انصراف از تصمیمهایی که گرفته‌ایم، وقت‌گشتی و لاقیدی و رها کردن خویش، هیچ‌گاه انسان را رها نمی‌کنند. درست موقعی که می‌خواهیم به کاری پردازیم که مستلزم توجه است، نخستین موج تصورات و تخیلات در اعماق ضمیر ناهشیارمان پدیدار می‌شوند که می‌خواهند ذهن ما را پریشان و روحمان را تسخیر کنند. به محض آنکه به کار می‌پردازیم، نخستین نشانه‌های تن دادن توجه ارادی به بلهوسیهای خیالبافانه و غفلت پدیدار می‌شوند.

۱. بنگرید به کتاب قدرت اراده از همین نویسنده (انتشارات دانگل، به فارسی انتشارات ققنوس).

از خارج نیز عوامل متعددی برای کمک به این حالت فرا می‌رسند. برخی از آنها در پوشش ظاهرالصلاح و بسیار شایسته‌ای، به اجتماعی شدن دعوتان می‌کنند: از شما درخواست می‌شود که لطفاً در فلان جلسه شرکت کنید، فلان ملاقات را انجام دهید، یا به فلان جشن و مهمانی یا تئاتر بروید. خانم «الف» از شما می‌خواهد همراهی‌اش کنید، چون دوست ندارد تنها برود؛ آقای «ب» که نمی‌داند شبه‌ایش را چگونه بگذرانند اظهار امیدواری می‌کند که با شما به یک بازی سرگرم‌کننده بپردازد. اگر برنامه خود را با دقت کامل تهیه نکرده و به کمک اصل مراقبت از خویش - که قبلاً درباره‌اش سخن گفتیم - به مرحله عمل در نیاورید، پس از کوتاه زمانی می‌بینید که میل دارید تن به تنبلی بسپارید، تسلیم شوید، اجازه دهید تلقینهای پیش‌بینی نشده بر شما اثر بگذارند، و به این ترتیب آن امکان را فراهم می‌آورید که عادات انفعالی دوباره در شما جا خوش کنند.

یک برنامه عمل همراه با یک برنامه خودآسایی که هر دو براساس هدف کلی زندگی شما تهیه شده باشند، بهترین وسیله تجهیز قدرت مقاومت شما و حفظ ابتکار عملتان در اقدامات و اعمالتان خواهد بود.

توصیه ما آن است که از پیش لحظات، طول زمان، نوع و میزان تفریحاتی را که مناسب می‌دانید برنامه‌ریزی کنید و حداکثر لذت را از آن ببرید، ولی خارج از این برنامه با استواری و استحکام در مقابل هر گونه برنامه پیش‌بینی نشده پای فشارانه که دیگران برایتان تدارک می‌بینند، مقاومت و مخالفت کنید.

در نظر داشته باشید که کلمه «تفریح» یا «خوشی» قبل از هر چیز بیانگر یک حالت روانی است. اگر دقت و توجه ارادی خود را پرورش دهید، لذت، کشش و شادی را در همه کارهای خود احساس خواهید کرد، و فکرتان روی آن متمرکز خواهد شد. به محض آنکه اجرای هر عملی را با آن حداقل مهارتی انجام دهید که بر اثر اجرای مداوم بسرعت حاصل می‌شود، آن عمل

برای شما جاذبه پیدا خواهد کرد. طی یک کار دشوار و طولانی که بالاترین قوا را برای انجام آن صرف می‌کنید، به رضایت شدید و عمیقی دست پیدا خواهید کرد. به این ترتیب، بسیاری از افراد می‌توانند بیشترین لذتها را از انجام کار، شغل، جستن و یافتن راه‌حل برای مشکلات در تحقق طرحهای خویش بیابند. برعکس، تنبلی و لاقیدی و دست زدن به هر کاری که لذت حسی داشته باشد، یا هیجان یا تخیل را برانگیزد همیشه اوقات نمی‌تواند ملال را از خاطر ما براند و تازه آن لذت فرضی و تصویری را هم به‌ندرت برای آدمی فراهم می‌آورد.

همگی ما کمابیش درباره شدت، وسعت و دوام حقیقی هر لذتی که به آن علاقه داریم، راه‌گزار می‌پیماییم و با تعادل و توازن جسمانی و ذهنی ملازم با یک رفتار لذت‌بخش هیچ‌گونه آشنایی نداریم. هر کسی که قاطعانه تصمیم دارد تسلط مطلق بر خویشتن اعمال کند، باید در مقابل این گرایش واکنش نشان دهد.

۷. فرمان برداری افراطی

هر کس نمونه بارز و معرّف نافرمان‌برداری و سرکشی را می‌شناسد، یعنی فردی را که به دلیل داشتن عدم انضباطی که در تحلیل نهایی بیانگر فقدان مطلق تسلط بر خویش است، با زندگی اجتماعی سر سازگاری ندارد. در مقابل این خصوصیت، فرد سر به راه و مطیع نیز هر قدر شایسته‌تر به نظر برسد، باز هم برای بی‌رمق کردن روان برتر زیانش کمتر نیست و اگر نگوئیم فعالیت قوه تمییز را فلج می‌کند، ولی برآستی راه لاقیدی و تنبلی را می‌گشاید. آدمهای بی‌انضباط و سرکش مرتکب خطاها و بزهداریهایی می‌شوند و حتی دست به جنایت می‌زنند. ولی آدمهای مطیع و رامی که بلد نیستند علیه افراد خطرناک واکنش نشان دهند و در مقابله با ارباب مقاومتی نشان نمی‌دهند، کمتر از دسته اول خطرناک و زیانمند نیستند. در مقابل این گونه

افراد «هر کسی حرف آخر را به زبان جاری کرده، بیشتر از همه حق دارد.» آن زبردست شرافتمندی که البته تا اینجا سرزنش ناپذیر است، و ناگهان، با شگفتی، می‌بینیم چنان خطاهای عجیبی مرتکب می‌شود، همان آدم مطیع و سر به راه است.

بنابراین، بهتر است روح استقلال را در خود تقویت کنیم. چه در جزئیات و چه در خطوط اساسی زندگی خود، مراقب باشید که خودتان به قضاوت و ارزیابی پردازید و در پرتو آگاهی خویشتن، تجربه خویشتن و داوری خویشتن، اعمالتان را هدایت کنید. البته عقاید دیگران را نیز در نظر داشته باشید و اگر با اشخاص باارزش و صاحب نظری طرف هستید که می‌خواهند ذهن شما را روشن کنند، از مشورت با آنها چشم‌پوشید، ولی تصمیم نهایی را خودتان بگیرید.

پیوسته از خود پرسید که چرا به فلان شیوه عمل کرده‌اید، و تحقیق کنید که آیا انگیزه‌های رفتار شما با اصول مورد قبولتان، با تمایلات عمیق درونیتان، با تمامیت جسمانیتان و با منافعتان سازگار بوده‌اند یا خیر. ببینید اراده خودتان را ارضا کرده‌اید یا اراده شخص دیگری را. در این صورت، بزودی سهم تلقینات نامساعد یا نگرانی در مورد تصدیق دیگران که شما را در لحظه غیرمنتظره وادار به فلان عمل کرده است، کشف خواهید کرد. اندیشه‌هایی از این دست به خویشنداری شما در آینده کمک خواهند کرد.

تغییری که در شخصیت و منش شما روی خواهد داد، احتمالاً مورد ملاحظه و تفسیر دیگران قرار خواهد گرفت. اما این نکته نباید هیچ اهمیتی برایتان داشته باشد. با وجود هر تعبیر و تفسیری که به گوشتان می‌رسد، در تصمیمی که گرفته‌اید ثابت قدم باشید. رفتار آرام، متین، متعادل، ولی انعطاف‌پذیر شما بتدریج نگرش اطرافیان‌تان را تغییر خواهد داد.

آنچه باید از آن اجتناب ورزید

۱. آمادگی روانی

در دو فصل قبلی، امکان تسلط بر خویش را از همه جنبه‌ها بررسی کردیم؛ امتیاز انطباق خویشتن با یک برنامه کلی را برشمردیم و نشان دادیم که کار و کوشش یک وسیله عمل است نه قیدی دشوار و توانفرسا، و اینکه نخست باید توجه ارادی خود را پرورش داد و سپس به کمک آن علیه تمام صورتهای لختی و سستی به مقاومت و واکنش پرداخت.

هر چند عمل مراقبت از خویش، آن طور که ما توصیه کردیم، همیشه بلافاصله به تغییر اساسی رفتار نمی‌انجامد، ولی در عوض انسان را در خط درست قرار می‌دهد. از اینجاست که باید شروع کرد: از بیدار نگاه داشتن اندیشه عینی خویشتن. حتی زمانی که با بی‌احتیاطی و بی‌ملاحظگی عمل می‌کنید، به خواسته‌ای که باید از آن پرهیزید تن می‌دهید، و اجرای تصمیمی را که قبلاً گرفته‌اید کنار می‌گذارید؛ باید خودتان متوجه باشید که چه کرده‌اید و در درون خود با صداقت کامل به آن توجه کنید و بیهوده در جستجوی توجیحات و استدلالهای کمابیش خاص برنیابید.

ما در کتاب قدرت اراده توصیه کرده‌ایم که انسان هر شب به مرور افکار و اعمال آن روز خود بپردازد. این عمل تابناک، خود مراقبتی مداوم را، که اهمیت بیشتری هم دارد، تکمیل می‌کند. مانع بزرگی که از آن یاد کردیم (تراشیدن توجیه، انداختن مسئولیت بر گردن دیگری یا اوضاع و احوال، که