

# غلبه بر کمرویی

مطمئن، استوار و پرجرأت شوید  
و اعتماد به نفس پیدا کنید

پُل ژاگو

ترجمه حسین بنی احمد



این کتاب ترجمه‌ای است از:

**La timidité vaincue**

**Paul-Clément Jagot**

**Édition Dangles**

---

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

غلبه بر کمرویی: مطمئن، استوار و پرجرئت شوید و اعتماد به نفس پیدا کنید /  
پل ژاگو؛ ترجمه حسین بنی‌احمد. - تهران: ققنوس، ۱۳۷۷.

۱۲۸ ص. ISBN 978-964-311-119-9

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار)

عنوان اصلی: *La timidite' vaincue:*

*methode pratique pour acquerir l'assurance,*

*la fermete et la confiance en soi-meme.*

۱. خجالت. ۲. اعتماد به نفس. ۳. راه و رسم زندگی. الف. بنی‌احمد، حسین،

۱۳۰۹ - ، مترجم. ب. عنوان.

ژ ۳ / BF۵۷۵ ۱۵۲/۴

۱۷۱۵-۷۶م

کتابخانه ملی ایران

---

**انتشارات ققنوس**

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۱۰۷، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

\* \* \*

پُل کلمان ژاگو

غلبه بر کمرویی

حسین بنی‌احمد

چاپ دوازدهم

۳۰۰۰ نسخه

۱۳۹۱

چاپ شمشاد

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹ - ۱۱۹ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978-964-311-119-9

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

## فهرست

مقدمه.....	۷
فصل یکم: علت‌های کمرویی.....	۹
۱. وضع هر فرد کمرو و ویژه خود اوست.....	۹
۲. علت‌های کاملاً جسمانی.....	۱۰
الف) ضعف مزاج.....	۱۰
ب) ظاهر ناموزون.....	۱۲
۳. هیجان و حساسیت بیش از اندازه.....	۱۳
۴. وسواس حفظ ظاهر.....	۱۵
۵. تصوره‌های بازدارنده.....	۱۶
۶. نگذارید بی‌ارادگی حکمفرما شود.....	۱۹
فصل دوم: برنامه واکنش‌زا.....	۲۱
۱. مزیت آزمندی واقعی.....	۲۱
۲. زمان تصمیم‌گیری و ثبات قدم.....	۲۲
۳. توانایی مزاجی.....	۲۵
۴. نفوذ شخصی.....	۲۵
۵. خونسردی و تزلزل‌ناپذیری.....	۲۷
۶. تکیه بر خویش.....	۲۸
۷. اولویت داوری صادقانه.....	۳۰
۸. مهم، دست بکار شدن است.....	۳۱

فصل سوم: تعادل مزاجی	۳۳
۱. اولین معاینه کامل پزشکی	۳۳
الف) خواب	۳۴
ب) خوراک	۳۴
پ) دفع	۳۵
ت) تنفس	۳۵
ث) گردش خون	۳۵
ج) سلسله اعصاب	۳۶
چ) توانایی ذهنی	۳۶
۲. اهمیت خواب	۳۷
۳. تغذیه کامل	۳۸
۴. دفع	۳۹
۵. تنفس	۴۰
۶. اعصاب و روان	۴۰
۷. موارد خاص	۴۲
فصل چهارم: سیمای برون	۴۵
۱. مراقبت از چهره	۴۵
۲. بدن شما	۴۷
۳. پوشاک	۴۹
۴. بیان و گفتار	۵۰
۵. رفتار و ابراز	۵۱
۶. پرتوافکنی	۵۳
فصل پنجم: تأثیرپذیری	۵۷
۱. عکس‌العملها، حالت‌های روحی متناسب با خود بوجود می‌آورند	۵۷
۲. واکنش‌های درونی خود را مهار کنید	۵۸
۳. با حالت‌هایی که از آنها بیم دارید رو در رو شوید	۶۰

۴. تجسم کردن..... ۶۲
۵. جریان عصبی..... ۶۳
۶. خودتلقینی تصویری..... ۶۴
۷. یاری گرفتن از تجزیه و تحلیل روان شناختی..... ۶۶

### فصل ششم: استقلال و آزادی..... ۶۹

۱. تصمیم بگیریید مستقل باشید..... ۶۹
۲. اهمیت و ارزش سکوت..... ۷۱
۳. اختیار تصمیم‌گیریهایتان را حفظ کنید..... ۷۲
۴. خود را از اندیشه داوری دیگران رها سازید..... ۷۴
۵. استواری خود را ریشه‌دارتر کنید..... ۷۶
۶. نقش فعال بر عهده بگیریید..... ۷۷
۷. خواستن..... ۷۹

### فصل هفتم: تسلط بر تخیل..... ۸۱

۱. عامل عمده در کمروبی..... ۸۱
۲. پیش از داوری، همیشه با دقت بسنجید..... ۸۳
۳. برای غلبه بر دلهره از ناشناس..... ۸۴
۴. توجه و تخیل..... ۸۶
۵. چگونه بر تشویش پیروز شویم..... ۸۹
۶. نیروی واکنش‌زای تخیل..... ۹۰
۷. پیکارجویی..... ۹۱

### فصل هشتم: کمروبی عاطفی..... ۹۳

۱. علت‌های جسمی..... ۹۳
۲. علت‌های احساسی..... ۹۴
۳. هیجان ناتوان‌کننده..... ۹۵
۴. بنیان‌های توانیابی..... ۹۶

۵. ترس را دور بیندازید..... ۹۷
۶. یاد بگیریید چگونه دیگران را بشناسید ..... ۱۰۰
۷. چگونه می‌توانیم در دیگران نفوذ کنیم ..... ۱۰۲
- فصل نهم: برای تقویت اعتماد به نفس..... ۱۰۵**
۱. اراده استوار ..... ۱۰۵
۲. مثبت‌نگری..... ۱۰۷
۳. پیش‌بینی و برنامه‌ریزی ..... ۱۰۹
۴. نیروی دماغی..... ۱۱۰
۵. پایداری و بردباری ..... ۱۱۲
۶. تعادل جسمانی ..... ۱۱۴
۷. بر هوسهای آنی خود مسلط شوید ..... ۱۱۵
- فصل دهم: به خودتان اعتماد داشته باشید..... ۱۱۷**
۱. هر گونه خود کوچک‌بینی را دور بریزید..... ۱۱۷
۲. امکانات موجود و آینده شما..... ۱۱۹
۳. اهمیت تمرکز..... ۱۲۱
۴. پیروزی و شکست ..... ۱۲۳
۵. رو در رو با دشواری ..... ۱۲۴
۶. انتخاب نمونه و همسان شدن با آن..... ۱۲۶
۷. پشتکار و پیگیری..... ۱۲۷

## مقدمه

هدف از تألیف کتاب حاضر این است که به کمروها نشان دهیم چه باید بکنند تا علل متعدد این نارسایی را از میان بردارند و بتوانند در برابر هر کس و در هر شرایطی صاحب خصوصیات شونده که نشانهٔ اعتماد به نفس، خونسردی و خویشتنداریشان باشد.

کمروها تاکنون به اندازهٔ کافی از تنگناها و ناتوانی‌هایی که آنها را عذاب می‌دهد رنج کشیده‌اند، بنابراین، به نظر من توصیف آن بیهوده است و در اینجا صرفاً به آنچه از لحاظ عملی و کاربردی برای کمروها اهمیت دارد، می‌پردازم.



در آغاز، به همه می‌گویم: «هر قدر کمرو باشید باز هم می‌توانید تزلزل‌ناپذیر و پرجرئت شوید.» **کمرویی چاره‌ناپذیر نه وجود دارد، و نه می‌تواند وجود داشته باشد.**

این عبارت خیالپردازی نیست بلکه ریشه در تجربهٔ شخصی دارد. من از ۱۲ تا ۱۸ سالگی از بدترین نوع کمرویی رنج برده‌ام؛ آن کمرویی که از شرایط روان - تنی و تأثیر محیط ناشی می‌شود. مدت مدیدی کوشیدم، تا سرانجام راههای غلبه بر آن را پیدا کردم. پس از آنکه آنها را با موفقیت بکار بستم، به

مدت بیست سال نیز برای توانبخشی به صدها کمرو، از آنها استفاده کردم. تمام کسانی که از روش من پیروی کرده‌اند به درجه بالایی از اعتماد به نفس در زندگی روزمره خود دست یافته‌اند.

شما نیز اگر با دقت و مراقبت این برنامه توان‌یابی را بکار بندید حتماً موفق خواهید شد.

**پل - کِلِمان ژاگو**



## فصل یکم

### علتهای کمرویی

چرا شما کمرو هستید در حالی که دیگران نشانه‌های چشمگیری از اعتماد به نفس نشان می‌دهند؟ پیش از هر چیز، مهم آن است که این مشکل را درک کنید و درباره آنچه که موجب کمرویی شما می‌شود آگاهی دقیق به دست آورید. به این ترتیب، درخواهید یافت که می‌توانید کاملاً بر کمرویی غلبه کنید، زیرا هر یک از عوامل به وجود آورنده کمرویی را می‌توان بتدریج از بین برد.

#### ۱. وضع هر فرد کمرو ویژه خود اوست

گفتگو از مرد یا زنی کمرو نارساست. کافی است چند نفر از کسانی را که به کمرویی مشهورند زیر نظر بگیریم تا دریابیم که هر یک از آنها تا چه اندازه با دیگران متفاوت است. نه تنها آنها همگی به یک نسبت کمرو نیستند بلکه شرایطی که موجب پریشانی زیاد در یکی از آنها می‌شود، در دیگران هیچ‌گونه اثری ندارد یا اثر آن بسیار کم است. آن دیگری در میان آشنایان خود براحتی حرف می‌زند و اظهار نظر می‌کند اما در برابر غریبه‌ها آشفته می‌شود. گاه دیده می‌شود که کمرویی شدید با بی‌آزرمی شگفتی‌آور توأم می‌شود. همه اینها ناشی از علتهای بسیار گوناگونی است که سبب کمرویی می‌شوند، و از آن میان، این سه علت غلبه بیشتری دارند:

**جثه ناموزون** یا صورت نزار و نقص در زیبایی و ساختار بدن ممکن است موجب بروز کمرویی شود. در هر یک از این موارد، چگونگی بروز کمرویی

متفاوت است. برعکس، فردی تنومند و سالم و دلفریب نیز ممکن است خیلی هیجانی و خجالتی باشد. چنین شخصی دچار عکس‌العملهای درونی بسیار تند و ناگهانی و مکرر خواهد شد که سبب واماندگی و تشویش وی می‌شود و سازگاری با اشخاص ناشناس یا شرایط نامأنوس را برای او دشوار می‌سازد؛ و آگاهی از این ضعف سبب می‌شود که گونه‌ای بیم و هراس بازدارنده به‌طور تقریباً دائمی در او ریشه بگیرد.

گذشته از هیجانی بودن، گاه حساسیتی شدید و مفرط می‌تواند ذهن را دچار آشفتگی و تلاطم بسیار کند و نوعی ترس بیمارگونه از توهمات و ناگواریهای موهوم، در او خلق کند؛ بی‌تفاوتی، سردی، کراهت، ریشخند... و به این ترتیب شکل تازه‌ای از کمرویی خودنمایی می‌کند که بویژه در نزد اندیشمندان فراوان دیده می‌شود.

می‌رسیم به **تحسین طلبی افراطی** - یعنی مهم بودن اینکه چگونه درباره‌ی شخص قضاوت می‌کنند - و کافی است که حس خودخواهی نیز به آن اضافه بشود، در این صورت نگرانی شدیدی در شخص به وجود می‌آید که مبادا دست کم گرفته شود، و این حالتی است که ناگزیر به گونه‌ای کمرویی می‌انجامد.

نتیجه اینکه اگر روحیه‌ی آدمی را که مدام در معرض آشفتگی، بیم و هراس است در نظر بگیریم، در ماندگی غم‌انگیز یک فرد کمرو را بخوبی درمی‌یابیم. فردی که در همه‌جا خود را آماج خرده‌گیریهای بی‌امان می‌بیند، برداشتهای ذهنی دیگران را نسبت به خود داوطلبانه استقبال می‌کند و رفتار و گفتار و نظر کسانی را که با آنها روبرو می‌شود به گونه‌ای رنج‌آور، درباره‌ی خود تعبیر می‌کند.

## ۲. علت‌های کاملاً جسمانی

### الف) ضعف مزاج

کودک نحیف معمولاً ترسو می‌شود. دردمند بودن در سالهای اولیه زندگی

موجب شکستگی مزاج، مراقبت شدن و زیر سرپرستی بودن می شود - تا زمانی که در برابر ضربه‌ها، زمین خوردنها، تغییرات هوا و دردهای جزئی بتواند مبارزه کند - کودک را به وحشت از رنج بدنی و تحرک و تلاش عضلانی مبتلا می سازد. دچار وحشت می شود. کمی بعد، همکلاسانش، خصوصاً به سبب آنکه نشانه‌های ضعف و ناتوانی در او می بینند، با وی خشونت و بدرفتاری می کنند. هرچه بزرگتر می شود بیشتر رنج می برد، زیرا به سبب ضعف نیروی جسمانی دچار رکود نیروی ذهنی نیز می شود و هر کوششی برای او دردناک می گردد. از تمام اینها احساس حقارت به او دست می دهد؛ و سرزنشها و تنبیه‌های آموزگاران مسئله را تشدید می کند. وقتی بارها و بارها به او «احمق، تنبل، بیکاره، بزدل، ...» گفته شود، دیگر کار او ساخته است! افزون بر اینها، اگر مربی و سرپرستی خشن تربیت او را بر عهده گیرد، در سالهای بعد روانپزشکان برای زدودن عوامل آسیب رساننده روحی و جسمی که در ضمیر او انباشته شده‌اند باید کوشش فراوان کنند. تعلیم و تربیت نادرست، آثار بیماریهای کاملاً شفا نیافته یا فشارهای طاقت فرسای دوران تحصیل، کافی است تا بسیاری از کودکان را از وضع عادی دور کند.

در دوران نوجوانی عامل اختلال‌انگیز دیگری پا به میدان می‌گذارد. اولین واکنشهای جنسی، که گاه سالها پیش از بلوغ خودنمایی می‌کند، نوجوان را به خودارضایی و می‌دارد که نتیجه نامطلوب آن، یکی از عوامل به وجود آورنده کمرویی است. «لذت جویی در انزوا» معمولاً آسانتر به دست می‌آید تا در گامی نامطمئن - و دلهره‌انگیز - به سوی جنس مخالف. بی‌تردید راهنمایهای والدین می‌تواند در این باره بسیار سودمند باشد.

برای پیشگیری از این وضع، بهترین راه این است که میل به کوشش - اعم از جسمی و ذهنی -، به‌گنش، به کارآیی و به چابکی را در نوجوانان پرورانیم. مراقبتی هوشیارانه، گفت و شنودی بی‌پیرایه و بی‌رودربایستی، و آشناسازی بدون حُجب و کراهت (که سودمندی بنیانی آن تأیید شده و بهتر است حتی

دیر صورت بگیرد تا آنکه هرگز انجام نشود) بر عهده تمام پدران و مادرانی است که احساس مسئولیت می‌کنند.

### ب) ظاهر ناموزون

کسی که چهره‌ای دلپسند و اندامی موزون دارد به ندرت کمروست. زیرا، چنین کسی توجه، یا بهتر است بگوییم تحسین دیگران را به خود جلب می‌کند.

از طرف دیگر، ممکن است کسی زشت و بدقواره ولی با جسارت باشد. اما افراد آسیب‌پذیری هم هستند که حواس خود را بر کمترین ناجوری در قیافه، یا التهاب پوستی، نارسایی قامت، یا کمی موهای سر متمرکز می‌کنند و احساس سرافکنندگی می‌نمایند تا به آنجا که گمان می‌کنند همه مردم این عیبه‌ها را می‌بینند و آنها بدون استثنا اسباب تمسخرند. آنها خود را مضحک، ناخوشایند و غیرقابل معاشرت تصور می‌کنند.

بر ماست که این افراد را وادار کنیم بفهمند که هیچ فرد استوار و پرجرئی، هر قدر هم که ظاهرش ناموزون باشد، عاری از قدرت جاذبه و نفوذ در دیگران نیست.

در مورد جنس لطیف، آنها را متوجه می‌کنیم که گرچه خوشگل بودن به جای خود دلپذیر است، اما جذابیت مسئله‌ای دیگر است. دلربایی در واقع موهبت الهی است که ویژگی خود را به شکل ظرافت، برخورد شایسته و سلیقه مناسب آشکار می‌سازد.

ما در این کتاب به جنبه ظاهری افراد می‌پردازیم و خواهیم دید که چگونه با مواظبت و مهارت می‌توان ظاهری آراسته پیدا کرد: تناسب اندام را در نظر گرفت و با سلیقه لباس پوشید، با ملایمت حرکت و رفتار کرد و ژست و بیان را با اعتدال و اعتماد همراه ساخت.

در کمرویی ناشی از زشت بودن، روحیه وظیفه‌ای بسیار سنگین بر عهده

دارد. حرفی ریشخند آمیز یا یک شوخی بی موقع ممکن است موضوعی را که مدتها پیش فراموش کرده‌ایم از نو زنده کند. چنین تلقین منفی و بازدارنده‌ای، دلمشغولی مداوم به وجود می‌آورد. ما برای آزاد ساختن ذهن و تقویت نیروی دآوری این دسته از افراد کوشش فراوان بکار خواهیم برد.

### ۳. هیجان و حساسیت بیش از اندازه

آدم هیجانی کسی است که عکس‌العمل شبکه عصبی او در برابر تحریکات خارجی بسیار شدید یا خیلی طولانی است. رنگ چهره او با کوچکترین رویدادی می‌پرد یا سرخ می‌شود؛ و بر اثر کمترین تکان روحی تپش قلبش تند یا کند می‌شود. خفیفترین فشارها او را در دم دچار لرزش و انقباض عضلانی خفقان‌آور می‌کند، در حالی که فردی استوار فقط در برخورد با موارد شدت غافلگیرکننده دچار چنین حالتی می‌شود.

می‌بینیم که انبساط خاطر، روانی گفتار و استواری روش و رفتار در نزد افراد هیجانی احتمالاً دستخوش تزلزل می‌شود. خود او نیز این وضع را درک می‌کند اما می‌گذارد که این احساس حقارت بر او غلبه کند؛ و کمروبی این چنین در او ریشه می‌دواند. همچنین فردی به ظاهر سرخوش و زرنگ و سالم را می‌بینیم که در گرداب ساده‌لوحی خود دست و پا می‌زند. البته بر اثر فراگیریهای شغلی، گاه خصوصیت‌های ذاتی وی در برخی موارد احساسی متحول می‌شود. من در زمان جنگ، مردانی را می‌دیدم که خوی و خصلتشان از نظر روانی، در برابر ضربات شدید نبرد مصونیت پیدا کرده بود، ولی همین اشخاص همچنان از حضور در جمع هراس داشتند. از میان افراد سرشناس این گونه آدمها در فرانسه، می‌توان تورن، هانری چهارم و مارشال نیی را نام برد. مارشال نیی، که ناپلئون او را «شجاع شجاعان» می‌نامید و سربازانش او را «شیر سرخ» نام داده بودند، جرئت ورود به سالنهای پذیرایی را نداشت. خود ناپلئون بناپارت زمانی که شهر «تولون» در جنوب فرانسه را محاصره کرده

بود، ترجیح می‌داد در برابر گلوله توپ قرار بگیرد اما در معرض نگاههای زنان نباشد. او در برابر زنان بشدت دست و پای خود را گم می‌کرد. جای بسی خوشوقتی است که تمام شکل‌های گوناگون هیجانی بودن ترمیم شدنی‌اند. حساسیت مفرط - که گاه مربوط به هیجانی بودن شدید است - مشخصات کاملاً جداگانه‌ای دارد و خود را کمتر در ظاهر نشان می‌دهد. روان فرد بسیار حساس تأثیرات واقعی و ذهنی را با ریزبینی خیلی دقیق درک می‌کند. این تأثیرات چه از طریق ایجاد صوت به گوش او برسد و چه مستقیماً بر ضمیر او وارد شود؛ احساسات وی را بیش از حد تحت تأثیر قرار می‌دهد و ردپای عمیق خود را بر آنها بر جای می‌گذارد. به این ترتیب در اولین سالهای جوانی، عکس‌العمل‌های نامطلوب یا ملال‌انگیز اطرافیان، در آنها هراسی بیش از اندازه به وجود می‌آورد. سپس در مسیر عادی زندگی نیز، برخوردی غیردوستانه یا یک سرزنش، ضربه‌های طاقت‌فرسایی بر آنان وارد می‌کند. اگر آنها طرد شوند، سرخورده گردند، و در شرایطی که در جستجوی همدلی هستند به حال خود رها شوند، آثار بازدارنده این حالتها می‌تواند در شخصیت و رفتار آنان منعکس شود.

حساسیت زیاد معمولاً با هوشیاری عمیق و فراوان همراه است (البته به شرط اینکه این هوشیاری از محیط مساعد برای ابراز وجود برخوردار باشد)، و نیز با گونه‌ای از کمرویی که شخص، خودش را منزوی می‌کند و دست کشیدن از زندگی عادی را بر مقابله با کشمکش‌های عاطفی ترجیح می‌دهد. پزشکان معالج این گونه حالت‌های روانی، نمونه‌های متعددی از این مبتلایان را در میان روشنفکران برجسته مانند ژان ژاک روسو<sup>۱</sup>، و آمی‌یل<sup>۲</sup>

۱. Jean-Jacques Rousseau: نویسنده و فیلسوف و متفکر نامدار فرانسوی که در قرن

هجدهم میلادی می‌زیست - م.

۲. Hensi-Ferédéric Amiel: نویسنده و متفکر سوئیسی که در قرن نوزدهم میلادی

می‌زیست - م.

ذکر می‌کنند.

می‌دانیم که انسان همیشه می‌تواند یاد بگیرد که چگونه بر احساسات خود غلبه کند بدون آنکه به آنها صدمه‌ای بزند؛ زیرا که نفس برتر همواره بر احساسات مسلط است و می‌داند که در صورت لزوم چگونه آرامش و دلشادی را حفظ کند، یا آنها را از نو جان ببخشد.

#### ۴. وسواس حفظ ظاهر

تحسین طلبی - که تقریباً فراگیر است - حالتی است که شخص را نسبت به نظر دیگران و جلب تحسین آنان دلمشغول نگه می‌دارد. این حالت، تا جایی که برای بودن، فرا گرفتن، و به عمل درآوردن باشد، بسیار خوب است. اما هنگامی که، در مورد حفظ ظاهر در برابر دیگران، موجب وسواس می‌شود به عامل تشویش بدل می‌گردد. این موضوع البته به جهان‌بینی و داوری افراد مربوط می‌شود: زنی که شایستگی بدون چون و چرا دارد، و مردی که از ارزشهای واقعی برخوردار است، می‌دانند که افراد روشن‌بین آنان را به علت صفات پسندیده‌ای که دارند تحسین می‌کنند، و نظر آدمهای معمولی برای آنان چندان اهمیتی ندارد. به همین دلیل، آنها هرگز اصرار ندارند که در چشم دیگران مهم جلوه کنند و استعداد و برتری خود را به رخ آنان بکشند. متأسفانه اکثریت کسانی که طرز فکر متوسط دارند یعنی خود را به اشتباه فاقد خصوصیات ذاتی برای برانگیختن تحسین دیگران می‌دانند، تا آنجا که می‌توانند می‌کوشند تا به نظر بیاید که می‌دانند، می‌توانند و دارای آن چیزی هستند که ندارند، تا به این وسیله توجه و محبت و تحسین دیگران را برانگیزند.

داشتن یکی از موجبات کمرویی که قبلاً به آن اشاره کردیم، تحسین طلبی را به ترس مفرط از خرده‌گیری تبدیل می‌کند. فرد کمرو درباره اهمیت و شخصیت خود در نظر همقطارانش مبالغه می‌کند، همواره تصور می‌کند هر کجا که می‌رود مردم متوجه او هستند؛ او را به دقت می‌نگرند؛ می‌سنجند و به

نقاط ضعف او می‌خندند. در جایی که واقعاً کسی توجهی به او ندارد، وی چنین احساس می‌کند که همه کوچکترین حرکات او را لجوجانه زیر نظر و مراقبت گرفته‌اند.

هنگامی که شخص کمرو یقین می‌کند که برآستی همه نگاهها متوجه اوست این نگرانی بی‌اساس به اوج خود می‌رسد: در دیدارها، در مراجعه برای انجام دادن کاری، در محل کار خود یا هر جای دیگر، در ملاقات با کسانی که اظهارنظر آنها درباره‌ی وی مهم است؛ و سواس از اینکه مبادا به عزت نفس او بی‌حرمتی شود سبب می‌گردد که وی اختیار فکر و گفتار و رفتار خود را از دست بدهد و مرتکب کارهای ناشیانه یا خطاهایی شود که سردرگمی او را بیشتر می‌کند.

جان کلام، ترس از مضحک به نظر آمدن یا مسخره و سرزنش شدن، به‌گونه‌ای خودپسندی کودکانه و نقصان استقلال فردی می‌انجامد. چرا باید به دید دیگران درباره‌ی شخصیتتان بیش از نظر شخصی خود اهمیت بدهید؟ چرا باید شکستی یا پاسخی منفی شما را ناراحت کند و توهینی نابخشودنی به شمار آید؟ بهترین سرداران نیز همیشه در جنگها پیروز نبوده‌اند، اما اگر شجاعانه نبرد کرده باشند می‌توانند همچنان به خودشان افتخار کنند.

خودپسندی، همانند سمی نامحسوس، مجاهدت را متزلزل می‌کند و انرژی را تحلیل می‌برد. این حالت، در کسانی که کمرو هستند کمک می‌کند تا از تصورهای مشمئزکننده بترسند و همواره این مسئله مانع آفریدن و ابتکار در آنها می‌شود. در مباحث بعدی خواهیم دید که چگونه می‌توان به این گرفتاری تحمل‌ناپذیر پایان داد.

## ۵. تصورهای بازدارنده

نیروی تخیل هر اندازه قویتر باشد، آثار به جای مانده از کوششهای نافرجام و احساسات سرکوب شده، و نیز تلقینهای بازدارنده که در دوران کودکی یا بعد



از آن دریافت شده‌اند پردوامتر خواهند بود. بویژه، کسی که زمانی دراز پذیرفته باشد که کمرو و فرودست است و توانایی موفقیت در کار مشخصی را ندارد، همیشه در ضمیر ناخودآگاهش صحنه‌هایی را مجسم می‌کند که پیشاپیش در کاری که بدان دست زده است شکست خورده است. وی خود را محرومیت کشیده می‌بیند و این تلقین سبب می‌شود که گرایش به کمرویی و تردید را در خویش افزایش دهد.

شخص پر جرئت (یکی از بهترین عوامل در توان‌یابی) کسی است که در برخورد با دشواریها یکباره سر در گریبان فرو نمی‌برد، زیرا اولین عکس‌العمل او همواره در جهت مخالف بروز می‌کند: «من هرگز این چنین نخواهم بود.»

اگر درست باشد که بعضیها از تصور خطر، رنگ می‌بازند، فرد کمرویی خیالی غالباً از فکر افرادی که حضورشان وی را ناراحت می‌کند و نیز از فکر رویدادی احتمالی که برای او دلهره‌آور است رنگش سرخ می‌شود.

در مقایسه با دیگر عوامل کمرویی، تصورات نقش افشاکنندگی دارند: هیجان‌زدگی و حساسیت را به تکاپو وامی‌دارند؛ احساسات در دآلود را به‌گونه‌ای ناگوار تحریک می‌کنند، و از همه مهمتر غرور را پیشاپیش جریحه‌دار می‌سازند. در برخی موارد، یورش تخیلات ترس‌آور، فعالیت نفس برتر را آن‌چنان مختل می‌کند که فرد کمرو به معنای واقعی عنان عقل خود را از دست می‌دهد (حالتی ثانوی مثل خواب‌آلودگی است که شخص را بی‌اختیار در خود می‌گیرد)؛ او دیگر نمی‌داند چه می‌شنود، چه می‌گوید و چه می‌کند. این حالت در نزد پاره‌ای نه تنها در زمان بلوغ (دوره تطبیق یافتن با واقعیت‌های زندگی)، بلکه در تمام دوران عمر در فاصله‌های کوتاه یا بلند تکرار می‌شود.

امیدوارم خواننده‌ای که دچار چنین عارضه‌ای است گمان نکند که چاره‌ای برای آن وجود ندارد. کمرویی چاره‌ناپذیر، نه وجود دارد و نه

می تواند وجود داشته باشد. خصوصاً نقش تخیلات همواره می تواند معکوس شود و کافی است که با آنها خردمندانه برخورد کنیم. بنابراین، برخلاف مشهور، که تجربه عکس آن را ثابت کرده است، در کشمکش میان تخیل و اراده، همیشه غلبه با اراده است.

می شنویم که می گویند: «هیچ کس مثل آدمی که ترسش ریخته است، شجاعت ندارد. در حقیقت، هیچ کس در اعتماد به نفس بر کمروی سابق که دچار افراط در تخیل بوده است برتری ندارد، زیرا چنین شخصی پس از آنکه شروع به داوری واقع بینانه درباره امور کرد هراسی که از گذشته خویش دارد سبب می شود که برای نشان دادن جرئت و جسارت خود در برابر تلقینهای برانگیزنده و مبارزه جویانه مشتاق باشد و بکلی از این رو به آن رو شود. بدین سان، او استوار و تزلزل ناپذیر و خردمند می شود و بر کسی که از روی لجاج خطرهای سهمگین و مهلک را دست کم می گیرد برتری می یابد.

در پدیده کاملاً شناخته شده ای موسوم به دلهره هنرمندان، معمولاً حساسیت آنان است که با تحریک حس تحسین طلبی، این نگرانی را بوجود می آورد که مبادا کمتر از آن جلوه کنند که دلشان می خواهد باشند. این نگرانی بر نیروی خیالپردازی آنان اثر می کند؛ و در ذهن خویش خود را با آنچه از آن هراس دارند روبرو می بینند: توهین تماشاگران و دست انداختن نقادان و اضطرابهایی از این قبیل. اگر هیجان پذیری آنان شدید باشد، دچار تنگی نفس می شوند، تپش قلبشان بالا می رود و تعادل فکری آنان مختل می شود. تقریباً تمام هنرپیشه ها، آوازخوانان، سخنرانان و وکلای دادگستری این دلهره را دارند. بسیاری از آنان موفق شده اند بر آن غلبه کنند، توانسته اند چنان بر خود مسلط شوند که بتوانند به اجرای نقش، خواندن یا سخنرانی بپردازند و وانمود کنند که در درون آنان چیزی نمی گذرد، ولی بدون پیروی از روشی مشخص، بعضی از آنها در تمام عمر از این حالت رنج می برند. کافی است که هر یک از عوامل این پدیده را جداگانه مطالعه و بررسی کنند تا از شر آنها

خلاص شوند و در خود آن استواری را پی ریزی کنند که پرهیاهوترین محفلها نیز در آنها کمترین تزلزلی ایجاد نکند. تجزیه و تحلیل دقیقی هر یک از عوامل این اضطراب امکان می دهد که عامل اصلی و مسلط شناسایی شود و میزان شدت هر یک از عاملهای دیگر نیز مشخص گردد. پس از این مرحله اساسی، مبارزه با یکایک عاملها، به ترتیب از شدیدترین تا خفیفترین آنها آغاز می شود. تنها ضرر این روش آن است که گاه موجب بروز نوعی بی تفاوتی می شود بدین گونه که شخص مورد نظر ممکن است آسیبهای این عوامل را دست کم بگیرد.

## ۶. نگذارید بی ارادگی حکمفرما شود

می گویند که کمروبی در آغاز نوجوانی را می توان عادی دانست، زیرا بتدریج، و در برخورد و کشمکش با دشواریها، اراده قوی می شود، و سبب می گردد که آشفستگی دوران جوانی جای خود را به اعتماد به نفسی بدهد که غالب افراد از آن برخوردارند. در واقع، زن یا مرد استوار و بااراده تزلزلهای دوران نوجوانی را معمولاً در حدود بیست سالگی بسرعت کنار می گذارند. اما در هر هزار نفر از این افراد استوار و بااراده چند نفر هستند که بدرستی می دانند چه راهی را انتخاب خواهند کرد؟ زندگی حرفه ای، اجتماعی یا شخصی و فعالیت جسمی یا فکری که هدف مشخصی دارد با انضباط درونی هدفدار می تواند تمام عوامل کمروبی را سرکوب کند.

باید توجه داشت که به طور کلی تلاشهای هر کس در چارچوب ویژه ای که گرایش طبیعی و تمایلات سلطه طلب بر او تحمیل می کنند صورت می پذیرد. به گفته یکی از متفکران: «آدمیزاد تصمیم نمی گیرد بلکه تصمیمها بر او تحمیل می شود.» نتیجه این وضع، ضعیف شدن نفس برتر آدمی است که به ضمیر ناخودآگاه و اعمال غیرارادی میدان می دهد تا در اداره امور زندگی شخص نقش غالب و مستبدانه ای بر عهده گیرد؛ و بر اثر این خمودگی استعدادهای

ذاتی و رهنمودکننده است که کمرویی ریشه می‌گیرد و رشد می‌کند. آگاه نبودن بر این علتها و راههای مبارزه با آنها، و نیز رخوت ذهنی، که دیگر نه تصمیم و نه تمایلی به تسلط بر خود دارد، عوارضی بوجود می‌آورد که من آنها را در مراجعانم مشاهده کرده‌ام. شخص کمرویی که برای به حرکت واداشتن این تصمیم و تمایل کوشش کند، می‌تواند مطمئن باشد که خیلی زود موفق خواهد شد. نکتهٔ اساسی چنین است: اشتیاق و آزمندی برای تسلط کامل بر خود، نه فقط ظاهری و نمایان بلکه عمیق و درونی، و انعطاف‌ناپذیر. اکنون می‌کوشیم تا به القای این آزمندی بپردازیم.

### نموداری از دو گونه نفس (ذهن یا روحیه)

**نفس برتر (اعلی):** ضمیر آگاه، تفکر خردمندانه، بینش واقع‌گرایانه، کندوکاو درونی، معیارهای منطقی، تعقل و اجتهاد، توجه ارادی، ارادهٔ استوار، عملهای سنجیده ...

**نفس فروتر:** ضمیر ناخودآگاه، تفکر خودجوش، عمل بدون اراده، تخیل، تمایلات، تأثیرپذیری، هیجان‌پذیری، حساسیت، خاطرات ...

## فصل دوم

### برنامه واکنش‌زا

در وجود شما به حدی نیروهای برتر نهفته است که می‌تواند به شما توانایی تلاشها و تحولاتی را بدهد تا به آن وسیله بر یکایک عوامل به وجود آورنده کمرویی غلبه کنید. برنامه‌ای که در این باره برای شما در نظر گرفته شده به جنبه‌های گوناگون شخصیت شما مربوط می‌شود.

#### ۱. مزیت آزمندی واقعی

کتابها، راهنماها و روشهای عملی برای کسانی که مایل اند شخصیت خود را بهبود بخشند، و نیز خوانندگان علاقه‌مند برای کوشش در بکار بستن این آگاهیها فراوانند. اما در اغلب موارد شوق آغاز کردن شعله می‌کشد و سپس همانند آتشی که بر مشتی کاه گرفته باشد، فرو می‌نشیند؛ جهش اولیه به سستی می‌گراید، کاهلی مسلط می‌شود، و طبیعت فطری - که موقتاً دچار رخوت شده بود - بسرعت باز می‌گردد.

تا آنجا که به کمرویی مربوط می‌شود، چون هرگز دیده نشده است که این ناهنجاری مدت زیادی در برابر عمل فعالانه و مداوم پایداری کند، دو عامل در درجه اول اهمیت قرار دارد:

- وحشت داشتن از دشواریها، بن‌بست‌ها و پیامدهای آن.

- آزمندی و شوق فراوان برای دستیابی به امتیازاتی که اعتماد به نفس به

همراه دارد.

این دو آگاهی و آمادگی درونی را کمروها معمولاً خیلی به کندی درک

می‌کنند، و به همین سبب گاه واکنش آنان تا مدتی به تأخیر می‌افتد. میل یا طلب، که نشانه‌های اولیهٔ ترجیح دادن‌اند، هیچ‌گونه همسانی با «آزمندی» ژرف و پر شور ندارند که اشتیاقی است که به تنهایی نیروی لازم و مداوم برای اقدام در به دست آوردن یا موفق شدن را تدارک می‌بیند.

معمولاً کلمه «آزمندی» را به معنی نامناسب آن می‌شنویم. می‌گوییم: «آدم آزمند پول، آزمند شهرت، آزمند قدرت...» این کلمه در عین حال گوشه‌ای از خصوصیات فردی را نشان می‌دهد؛ و نیز نشان‌دهندهٔ ولع، لذت‌جویی، یا خودخواهی فراوان است؛ و فرد آزمند برای رسیدن به هرگونه هدفی، با اشتیاق و حرارت تلاش می‌کند. برای مثال، محققى که روزانه پانزده ساعت کتابها و نقشه‌ها را مطالعه و بررسی می‌کند آزمند شناختن و کشف کردن است. آهنگسازی که در درک الهام غرق شده است و زمان و مکان را به فراموشی سپرده است، آزمند آفریدن اثری هنری است. پول برای مدیر عالیرتبه سازمانی که از مدتها پیش اقبال بر او لبخند زده، مثل دیگران اهمیت ندارد؛ به این سبب خود را درگیر تلاشی طاقت‌فرسا می‌کند و آزمند کسب قدرت اقتصادی می‌شود.

**هیچ کس کاری را بدون آزمندی انجام نمی‌دهد؛ حتی کسی که به ریاضت می‌پردازد، آزمندی او در رسیدن به آمال عرفانی است.** اما اگر آزمندی، انسان‌دوستانه و در خدمت بهتر زیستن نباشد، زندگی شبیه به دوران غارنشینی بشر خواهد بود. کسی که آزمند نباشد، بی‌اراده و افسرده می‌شود. هیچ کس در هیچ سازمانی دوام نمی‌آورد مگر آنکه هدفهایش جذاب و در تب و تاب واقعی برای رسیدن به آنها باشد. به عبارت دیگر، باید سرشار از چیزی باشد که من آن را «آزمندی» می‌نامم.

## ۲. زمان پایداری و ثبات قدم

بی‌تردید مقصود ما از دستیابی به اعتماد به نفس را درک کرده‌اید: برای رفع

موجبات کمرویی و جایگزینی اعتماد به نفس در وجود خود، باید مصمم به اقدام باشید. عزم راسخ و همه جانبه و پایدار، صرفاً با اجتناب از افتادن به دام علتها و عارضه‌های کمرویی، همراه با آزمندی ژرف برای رسیدن به مزایای حاصل از اعتماد به نفس به دست می‌آید.

به هر حال هر بار که ناگزیر می‌شوید برای دستیابی به منش گرانبهای تزلزل‌ناپذیری چیزی را بر خود تحمیل یا از چیزی احتراز کنید، تردید به خود راه ندهید و از کوشش غالباً خسته‌کننده‌ای که به نظرتان بی‌اهمیت جلوه می‌کند اجتناب ننمایید. گوشه‌ایتان در برابر تلقینهای نامناسب ناشنا خواهد بود، ذهن شما در برابر اغواهای خمودگی سرکش خواهد ماند، و نیروی شما برای مقابله با موانع متمرکز خواهد شد. تنها اندیشه‌ای همیشه حاضر، زنده و تزلزل‌ناپذیر می‌تواند بر تمام ملاحظه‌های دیگر فائق آید: «آنچه را که تصمیم گرفته‌ام به انجام خواهم رساند تا به نتیجه‌هایی برسم که برای خودم در نظر گرفته‌ام.»

اگر آنچه را که تاکنون گفته‌ایم با دقت خوانده باشید حتماً اینک احساس می‌کنید که برای اولین حمله آماده‌اید. پیش از ادامه کار، قلم و کاغذ بردارید و تمام آنچه تا این زمان شما را وادار به تحمل کمرویی کرده است مو به مو روی کاغذ بنویسید. بعد تمام ناراحتیها، دشواریها، ملالت‌هایی را که این نارسایی ممکن است در آتیه برای شما ایجاد کند بررسی و یادداشت کنید. به این ترتیب می‌توانید با دشمن خود روبرو شوید و همه موارد را بررسی کنید:

- کین‌ورزی خود را نسبت به کمرویی و این فکر که شما همچنان دستخوش چنین حالت زیان‌بخشی هستید، تشدید و تمام نیرویتان را علیه آن تجهیز کنید.  
- ذهن خود را، بر پایه اصول روانکاوی، از این اندیشه که کمرویی همزاد یا همجنس شماست رها سازید.

سیاهه‌ای که بدین ترتیب با هشیاری و با صداقت کامل فراهم کرده‌اید به شما آرامش خواهد بخشید. امتحان کنید. البته این بدان معنی نیست که شما بلافاصله پردل و جرئت خواهید شد، اما احساس خواهید کرد که بندها باز

شده‌اند، چون دیگر دشمن برای شما ناشناخته نیست و او را بخوبی می‌شناسید. این برنامه، کاری ده دقیقه‌ای نیست؛ باید ساعتها و جلسه‌های زیادی صرف آن شود. اگر اولین پژوهش و بررسیتان کاملاً واضح نیست، آن را ملموس کنید. سیاهه خود را رونویسی و نواقص را رفع کنید و روشها و درمانهای بیشتری در آن بگنجانید و مطمئن شوید که هیچ چیز را جا نینداخته‌اید.

مراقب یادداشت خود باشید و در هفته دو یا سه بار و هر بار دست کم یک ساعت، بدون اینکه خسته شوید، آن را بخوانید و نواقصش را رفع کنید. در ذهنتان آنچه را که نوشته‌اید مرور کنید و فعالانه علیه این واقعیت که گرفتار موانع، پای‌بندها و عذابها بوده‌اید طغیان کنید.

حالت فوق حتی لحظه‌ای هم نباید در شما پایدار بماند! احساس تنفری که به این ترتیب در خود جمع می‌کنید قطب منفی نیرویی است که آزمندی برای کسب اعتماد به نفس، قطب مثبت آن را تشکیل می‌دهد. بیزاری خود را از تمام اشتباهها و تردیدهای گذشته، و کوتاهیایی که ناشی از کمرویی شما بوده است بخوبی درک کنید. کراهتی که نسبت به این خطاها در شما بوجود می‌آید سبب می‌شود که تمایل شدیدی برای غلبه بر آنها در وجودتان ریشه بگیرد.

از سوی دیگر، حتی المقدور سیاهه‌ای دقیق و روشن از همه مزایای اعتماد به نفس، تا آنجا که می‌توانید تهیه کنید و همانند سیاهه پیشین، برای تحریک آزمندی خود نسبت به آنها وارد عمل شوید. سپس تواناییهایی را که برای موفقیت در این کار ضروری و نیازمند تکمیل و تقویت‌اند، بررسی کنید. مثلاً برای رفع لاغری یا نامتناسب بودن بدن باید برنامه ورزشی و بهداشتی، و احتمالاً جراحی زیبایی را در نظر بگیرید. همچنین برای رفع اضطرابی که به علت نقص اندام ایجاد می‌شود باید نفوذ شخصی خود را تقویت کنید. همچنین باید برای متعادل ساختن تأثیرپذیری و حساسیت



مفرط کوشش کنید و در برابر شک و تردید و تزلزل روحی، ارادهٔ راسخ و اعتماد به نفس داشته باشید.

### ۳. توانایی مزاجی

با موضوع توانایی مزاجی آغاز می‌کنیم؛ در فصل بعدی به مراتبی که برای رسیدن به آن باید انجام شود اشاره خواهیم کرد. در اینجا می‌پردازیم به ایجاد آزمندی زیربنایی که بدون آن نیروی محرکه‌ای برای رویارویی با خودکامگی عاداتهای ناتوان‌کننده نخواهیم داشت. توانایی مزاجی حالتی است که در آن تمام اعمال جسمانی با یگدیگر هماهنگی کامل دارند، زیرا هیچ مشکلی در کار تنفسی، سوخت و ساز درونی، گردش خون و مانند اینها وجود ندارد، و بنابراین، انرژی عصبی به صورت منظم و گسترده تأمین می‌شود.

در چنین شرایطی، شخص در حالت آرامش درونی به سر می‌برد و این حالت برای اتکا به خود، انبساط خاطر و بروز شایستگی در کار، بیان و تلاش بدنی بسیار مساعد است، زیرا عکس‌العملهای شبکه عصبی در برابر تحریکهای خارجی متعادل است. تواناییها یا به میدان می‌گذارند و استعدادها به آسانی رشد می‌کنند، زیرا تمرکز ذهنی و وظایف روزمره با بیماریها و افسردگی مختل نمی‌شوند. چون گردش خون منظم است، تحریکات عصبی موجب افزایش تپش قلب و رنگ پریدگی و سرخ شدنهای هیجانی نمی‌شود. خلاصه آنکه به محض برقراری توازن اعمال بدنی، برخی از عوامل روانی کمرویی از بین می‌روند.

با یاری گرفتن از این موارد، در ذهن خود، عزم بهره‌گیری از تمام برتریهای نظم کامل جسمی را تصور کنید و در نتیجه، به همان گونه عمل کنید که برای رسیدن به این هدف ضروری است.

### ۴. نفوذ شخصی

آزمندی برای تصویری دلپسند از خود، همان چیزی است که باید در برابر

بازدارندگیهای ناشی از حساسیت زیاد دربارهٔ نقصهای جسمی عرض اندام کند. بی‌تردید برخی از عیبهای ظاهری پوشیده نیست: مانند گوژپشتی یا لنگیدن.

بسیاری دیگر (حالت نامناسب بدن که مربوط به ورزش نکردن است، ناراحتیهای پوستی و غیره...) با استفاده از امکانات پزشکی، ترمیم زیبایی و ورزش درمانی، به آسانی اصلاح شدنی‌اند. همچنین برخی بی‌تناسبی‌های جسمی را می‌توان با دوخت لباس و انتخاب پارچه مناسب رفع کرد. غالباً نقصی کوچک که فرد کمرو ذهن خود را به آن متمرکز می‌کند، یا حتی نارسایی کاملاً موهوم، کافی است که به آشفتگی او بیفزاید.

اکنون می‌پردازیم به مذلت‌های واقعی (تخیلی یا حقیقی). اینها هرچه باشد، به شما می‌گویم که نمی‌تواند مستقیماً یا الزاماً در ایجاد کمرویی مؤثر باشد. چرا که می‌توانید همه روزه افراد نحیف یا معمولی را ببینید که از خود اعتماد به نفس تمام و کمال نشان می‌دهند. اهمیت هر چیز دقیقاً همان است که شما برای آن در نظر می‌گیرید. بنابراین، به درخود فرو رفتنهای ناتوان‌کننده که نیروی دماغی را به هدر می‌دهند اهمیت ندهید؛ از این نیرو برای غلبه کردن بر آثاری که ناهماهنگیهای ظاهری در شما باقی می‌گذارد بهره بگیرید. به مجرد اینکه آنها نادیده گرفته شوند، اهمیت خود را از دست می‌دهند زیرا با اثر گذاشتن بر روحیه شماست که آنها می‌توانند امکان نفوذ در دیگران را از شما سلب کنند.

در یک کفهٔ ترازو، عامل - کاملاً نسبی - خود کوچک بینی، و در کفهٔ دیگر امکاناتی که برای جلب نظر دیگران در اختیارتان است قرار می‌دهیم: سخنی فرهیخته و پرمایه، نگاهی آرام و مصمم، رفتاری بی‌تکلف، ظاهری آراسته، منشی بی‌شیله و پیله، صبوری، و بویژه اراده‌ای استوار برای نفوذ در دیگران. چشمگیرترین نارساییهای زیبایی نیز در کنار این امکانات رنگ می‌بازد. ارادهٔ تأثیر گذاشتن بر دیگران همراه با شخصیتی مستحکم، راسخ و مسلط، سبب

می‌شود که حتی ظاهری بسیار مفلوک بتواند، در همه جا و بر روی همه کس، تأثیر فوق‌العاده و مثبت بر جای بگذارد. زیبایی تحسین برانگیز و زشتی کراهت‌آور، فکری کهنه و عامیانه است. در عالم واقع، گردش کارها به گونه‌ای کاملاً دیگر است.

برای نشان دادن اراده، سعی کنید که سر و وضعتان را مرتب سازید و به این ترتیب، آزمندی برای نفوذ کردن را مجدداً پرورش دهید. عمل به آنچه درباره توانایی مزاجی خواهید خواند، به شما ظاهری متناسب می‌دهد که برای دلپسند بودن عاملی اساسی است.

کوششهایی که برای تسلط بر خودتان بکار خواهید بست - در بخشهای بعدی این کتاب به آن خواهیم پرداخت - در عین حال که روحیه شما را قوی می‌کند صورت ظاهر شما را نیز شاداب می‌سازد. سرانجام اگر افرادی را که با آنها روبرو می‌شوید، نمونه تجربی به شمار آورید که به شما این امکان را می‌دهد که حالت‌های روانی خود را بهبود بخشید، خیلی زود تشویش و دلهره کمرویی را که از ناهنجاریهای آن بخوبی آگاهید در سیاهه خاطرات گذشته خود قرار خواهید داد.

## ۵. خونسردی و تزلزل‌ناپذیری

شما احساساتی و حساس هستید یا فقط یکی از آنها؟ برای غلبه بر این دو عامل درهم ریختگی درونی، ابتدا بکوشید تا یک آزمند تزلزل‌ناپذیر باشید. تحسین شجاعت و تکریم دلاوری، اگر به فرد بسیار ترسویی القا شود، استعداد‌های والایی در او بوجود می‌آورد، چنان که به هنگام روبرو شدن با خطر، ضمیر وی را علیه طبیعت او تجهیز می‌کند و می‌کوشد تا اعمالش را با آنچه ضمیر او حکم می‌دهد هماهنگ سازد. بنابراین، افراد حساس و احساساتی که در آرزوی تزلزل‌ناپذیری راستین‌اند، این چنین می‌توانند ناخودآگاهانه گام بزرگی به جلو بردارند.

این نوع آزمندی را با جدیت تقویت کنید، الگوهای مهم خونسردی، تأثیرناپذیری و روشن بینی را که می خواهید همانند آنها بشوید، همواره در پرده تخیل یا در برابر دیدگانتان داشته باشید. زیرا، در غیر این صورت، در برابر موانع تحمل ناپذیر تسلیم محض خواهید بود. مزایای تزلزل ناپذیری را در نظر مجسم کنید. تصمیم بگیرید به هیچ کس و هیچ چیز اجازه ندهید که بیشتر از حد عادی و ضروری در شما تأثیر کند. مصمم باشید که با وجود همه کس و همه چیز، آرامش خود را حفظ کنید. از راه مطالعه یا مشاهده در پی شناسایی افرادی باشید که بر اعصاب و حساسیتهای خود تسلط کامل دارند. ذهن خود را با تمام قوا مشتاقانه از این نمونه‌ها انباشته کنید. نمونه‌های مخالف را نیز، در حالی که آنها را نفی می کنید، بررسی کنید. به خودتان بگویید و تکرار کنید که می خواهید تمام کانونهای استقلال فردی شما در اختیار خودتان باشد و آنها را - هر آنچه که پیش آید - تابع بی چون چرای اندیشه مختار خویش خواهید کرد. این کار را بکنید و مطمئن باشید که کمرویی شما خیلی زود مقاومت خود را در برابر تواناییهای ذهنیتان از دست خواهد داد.

## ۶. تکیه بر خویش

اینکه نگاه یک یا چند نفر شما را ناراحت کند، یا فقط تصور کنید که زیر نظر قرار گرفته‌اید، نشاندهنده ترس از دیده شدن است نه بدان گونه که می خواسته‌اید، یا دیده نشدن است بدان گونه که می خواسته‌اید. این تحسین طلبی و این نگرانی از مورد ارزیابی قرار گرفتن، در تحلیل نهایی از حس خودپسندی سرچشمه می‌گیرد. اگر این حس را - که نه تنها فایده‌ای از آن به دست نمی آید بلکه غالباً شخص را به کارهایی وامی دارد که زیان مادی و معنوی فراوان دارد - از خود دور کنید، تأثیرات نامطلوب ناشی از آن را نیز که نسبت به آنها حساسیت پیدا کرده‌اید به طور بنیانی از سر خود باز خواهید کرد. برای این کار، آزمندی احساس مخالف آن را در خود بپرورانید: اتکا به

خود، مزایای این حالت را در نظر مجسم کنید؛ آنها به حدی مهم‌اند که اگر در کسی اندیشهٔ اتکا به خود بر خودپسندی غالب باشد، همین کافی است تا موجب شود که او احساس برتری بسیاری کند. فکر و عقیده و گفتار او، استفاده او از وقت و هر گونه تصمیم‌گیری او، از قید و بند آرزوی تحسین دیگران رهایی خواهد یافت. وی هرگز برای جلب نظر مساعد دیگران خود را فرسوده نخواهد کرد و با تخصیص تمام نیروی خود برای تحقق اراده‌اش، فقط در این اندیشه خواهد بود تا نقشه‌هایی را که در کمال آزادی طرح کرده است عملی کند. یگانه رهنمود او در کارهایش این است که رفتارش قابل سرزنش نباشد و نقشه‌هایش را منظم اجرا کند. نظر دیگران هر چه باشد برای او فرق نمی‌کند؛ تنها چیزی که مهم است ارزیابی او دربارهٔ خودش است.

ضمناً این موضوع به معنی غیر اجتماعی بودن نیست. برعکس، آزاد ساختن خود از نفوذ دیگران باید در راه دستیابی به تعادل در رفتار، گذشت، خوشرفتاری و مصلحت‌اندیشی، بکار رود و این تأثیرناپذیری که پوزخند، تمسخر و خرده‌گیری و به‌طور کلی انواع هجومها با برخورد به آن متلاشی می‌شوند، باید حفظ شود. تکیه بر خود همچنين به معنی تحقیر خودپسندانه‌ای نیست که احتمالاً از برتر بودن یا مجرب بودن ناشی شود، بلکه بیشتر نشانهٔ شایستگی درک این نظرها و کوشش در بهره‌گیری پس از اطمینان از درستی آنهاست (نه اینکه تنها برای خوشآمد کسانی باشد که این نظرها را ابراز می‌کنند). در عین حال، شما این امکان را دارید که در پذیرفتن یا رد کردن نظراتی که به شما ارائه می‌شود، آزادی خود را حفظ کنید: در قبول یا امتناع، صاحب اختیار خود باشید و همواره نظر شخصی خود را حفظ کنید. در یک کلام: حتی ذره‌ای هم زیر نفوذ دیگران نباشید.

اینگونه آزمندی برای متکی به خود بودن، خیلی زود شخص کمرو را در برابر تمام عوارضی که آزارش می‌دهند آسیب‌ناپذیر می‌سازد، و اگر هنگامی که تصمیم به انجام دادن کاری گرفته است کسی به او بگوید:

خنده‌آور به نظر خواهی آمد، بدون تأمل پاسخ خواهد داد: «تا زمانی که به نظر خودم خنده‌آور نیستم، گفته دیگران برایم چندان اهمیتی ندارد.»

این کارکشتگی یک شبه شکل نخواهد گرفت، بلکه به دنبال کوششهایی که برخی از آنها مشقت‌آور است بروز می‌کند. پس از آنکه آزمندی بوجود آمد، شخص با جدیت بکار خواهد پرداخت و هر مشکلی که پیش آید تحمل خواهد کرد؛ از بپاخاستن علیه سرشت خود به شوق خواهد آمد؛ شوقی که ابتدا چهار نعل می‌تازد، ولی در برابر حملات پی در پی باز پس می‌رود.

## ۷. اولویت داوری صادقانه

نقشی که برای تخیل در نظر گرفته می‌شود این است که زیر فرمان نیروی داوری، با تصویرهایی که در حافظه ثبت شده‌اند به گونه‌ای هم‌نواپی کند که از این کار پنداشتها و فرضیه‌های تازه‌ای بوجود آید. به محض اینکه تخیل از فرمان نیروی داوری خارج شود به بیراهه می‌رود و با کمک هیجان‌پذیری، حساسیت یا خودپسندی، چشمداشتهای ناکام مانده فرد کمرو را به رخ او می‌کشد و برداشتهای واقعی وی را تعبیر مبالغه‌آمیز می‌نماید و به این ترتیب بر تشویش مداوم او می‌افزاید. ما بر پایه روش کلی خود، به آرایش مخالف روی می‌آوریم: واقع‌بینی موشکافانه نیروی داوری.

خود را نمونه‌ای کامل ببنداریم برای اینکه غرایز و تصورات و احساسها و عاطفه‌ها و آرمانهایمان را مجدانه به زیر فرمان معیاری معقول و وجدانی واقع‌نگر درآوریم. به این‌گونه، خطاهای خود را هرچه که باشد به کمترین اندازه و به همان نسبت، شکستها و ناکامیهایمان را نیز به حداقل خواهیم رساند.

برای رسیدن به این هدف، روشی انضباطی هست که ما بعداً به آن خواهیم پرداخت؛ اما برای آماده شدن جهت اجرای آن، ابتدا باید اشتیاق به ژرف‌بینی، نتیجه‌گیری، و منطقی بودن را در خود بپرورانیم؛ در هر چیزی به