

قدرت اراده

سرشناسه: ژاگو، پل کلمان، ۱۸۸۹-۱۹۶۲.

عنوان و نام پدیدآور: قدرت اراده: روش عملی تأثیر بر خویشتن، بر دیگران و بر سرنوشت خویش/پل کلمان ژاگو؛ ترجمه ایرج مهربان.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۸۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۱۱-۰۹۹-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: بر اساس اطلاعات فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: le pouvoir de la volonte: soi-meme...

یادداشت: این کتاب قبلاً تحت عنوان «قدرت اراده و روش عملی پرورش آن» به وسیله کاظم عبادی ترجمه و توسط انتشارات معرفت و مؤده چاپ شده است.

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: ۱. اراده. الف.

شناسه افزوده: مهربان، ایرج، ۱۳۲۱-۱۳۹۱، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۶ چ ۴ ج ۲ / BF ۶۳۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۲۶۹-۷۶ م

قدرت اراده

روش عملی تأثیر بر خویشتن،
بر دیگران و بر سرنوشت خویش

(ویرایش جدید)

پُل کلمان ژاگو

ترجمه ایرج مهربان



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Le Pouvoir de la Volonté
Méthode Pratique D'influence sur
Soi-même, Les Autres et le Destin
Paul-Clément Jagot
Éditions Dangles, 1994



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

* * *

پُل کلمان ژاگو

قدرت اراده

روش عملی تأثیر بر خویشتن،

بر دیگران و بر سرنوشت خویش

ترجمه ایرج مهربان

چاپ شانزدهم

(ویرایش جدید)

۲۰۰۰ نسخه

۱۳۹۷

چاپ رسام

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۴ - ۰۹۹ - ۳۱۱ - ۹۶۴ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 964 - 311 - 099 - 4

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

فهرست

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
۱. آمادگی برای پرورش.....	۱۷
۱. جبر و اختیار.....	۱۷
۲. چگونه انگیزه کوشش را در خود ایجاد کنیم.....	۱۸
۳. کمک آرزوهای اصلی.....	۲۰
۴. جریان سیال عصبی.....	۲۱
۵. اعمال خودکار را تابع آگاهی قرار دهیم.....	۲۲
۶. در کوشش استوار باشید.....	۲۶
۷. به عمل بپردازید.....	۲۷
۲. چگونه بر خود حاکم شوید.....	۲۹
۱. تنظیم جسم.....	۲۹
۲. تنظیم خواب.....	۳۴
۳. فعالیت مغزی در بیداری.....	۳۶
۴. تغییر ارادی افکار.....	۳۷
۵. تنش زدایی.....	۳۹

۶۰. به طور ادواری وضع خود را بررسی کنید..... ۴۰
۷. افسردگی‌های گهگاهی..... ۴۱
۸. عادات بد..... ۴۳
۹. آرامش..... ۴۵
۳. چگونه به اطمینان کامل دست یابیم..... ۵۱
۱. برای آسوده بودن در برابر دیگران..... ۵۱
۲. به نگاه خود صلابت ببخشید..... ۵۲
۳. صدا و سخن..... ۵۴
۴. اهمیت طرز برخورد..... ۵۶
۵. هنر متقاعد کردن..... ۵۷
۶. آمادگی برای برخوردی دشوار..... ۶۰
۷. ملاحظه شخصیت‌های گوناگون..... ۶۰
۸. حیران و دستپاچه نشوید..... ۶۲
۹. اعتماد به نفس خود را پرورش دهید..... ۶۴
۴. چگونه سرنوشت را در اختیار بگیریم..... ۶۷
۱. اراده، شخصیت و سرنوشت..... ۶۷
۲. تندرستی..... ۶۹
۳. برنامه عملی تغییر سرنوشت..... ۷۱
۴. چند خصوصیت اجتناب‌ناپذیر..... ۷۷
۵. اقبال و بداقبالی..... ۸۵
۶. تجربه‌های تلخ، بدبختی و سیه‌روزی..... ۸۷
۷. ادراک آرمان‌گرایانه، اجرای واقع‌بینانه..... ۸۹
۸. خودستایی و نوعدوستی..... ۹۲

۹. انصاف ۹۴
۵. منابع عظیم انرژی ۹۷
۱. تمرین کناره‌جویی ۹۷
۲. تمدد اعصاب و تنش‌زدایی ذهنی ۹۸
۳. مراقبه ۱۰۰
۴. عینیت‌بخشی ۱۰۱
۵. تمرکز ۱۰۲
۶. تلقین به خود ۱۰۵
۷. تبدیل نیروها ۱۰۸
۶. تأثیر بی‌واسطهٔ اراده بر بدن ۱۱۱
۱. تحریک اراده با هیپنوتیسم ۱۱۱
۲. تأثیرات عمیق اندیشه در حالت بیداری ۱۱۴
۳. توانایی‌های اندیشهٔ سنجیده ۱۱۷
۴. خوددرمانی با اندیشه در دوران باستان ۱۲۰
۵. اعمال فردی ۱۲۲
۷. تأثیر بی‌واسطهٔ اراده بر دیگران ۱۲۷
۱. قدرت‌های افسانه‌ای مَغ‌ها ۱۲۷
۲. تاریخچه ۱۲۹
۳. انتقال اندیشه ۱۳۱
۴. تلقین ذهنی ۱۳۳
۵. تحلیل رویدادها ۱۳۶
۶. آمادگی قبلی برای تجربه ۱۳۸
۷. روش‌های گوناگون ۱۴۰

۸. تمرین‌های عملی اثرگذاری روانی از راه دور..... ۱۴۲
۸. تأثیر اراده بر سرنوشت..... ۱۴۹
۱. قدرت تصور ذهنی..... ۱۴۹
۲. تسلسل علی..... ۱۵۱
۳. برخی نمونه‌های الهام‌بخش پیشگویی..... ۱۵۲
۴. دستورهای عملی..... ۱۵۴
۹. چگونه عمل کنیم..... ۱۵۷
۱. آیا می‌خواهید به نتیجه برسید؟..... ۱۵۷
۲. هدف شما چیست؟..... ۱۵۸
۳. از رؤیا تا عمل..... ۱۵۹
۴. از کجا باید شروع کرد..... ۱۶۰
۵. «تأثیرگذاری بر خویشتن»..... ۱۶۳
۶. «تأثیرگذاری بر دیگران»..... ۱۶۵
۷. «تأثیرگذاری بر سرنوشت»..... ۱۶۷
۸. بیش از آنچه فکر می‌کنید توانایی دارید..... ۱۷۱
۱۰. چگونه در برابر ضعف‌ها، ناتوانی‌ها و اهمال‌ها واکنش نشان دهیم..... ۱۷۳
۱. هرگز مایوس نشوید..... ۱۷۳
۲. شما جزو برگزیدگانید..... ۱۷۴
۳. تنش‌های عالی و پست..... ۱۷۵
۴. مشکل را تجزیه و تحلیل و بر آن غلبه کنید..... ۱۷۶
۵. ضد تلقین‌ها..... ۱۷۹
۶. در برابر موانع اتفاقی..... ۱۸۱

پیشگفتار

اصول و تمرین‌های مطرح‌شده در این کتاب به هیچ وجه ابداع یا بدیهه‌گویی شخصی نیستند، بلکه من ناچار بوده‌ام آن‌ها را، مانند هزاران نفر دیگر، از آثار ابداع‌کنندگانشان بیاموزم. پس از مدت‌های مدید تأمل، مراقبه، اندیشه، تحقیق و زیستن با این اصول به این نتیجه رسیدم که بهتر است برگردان و روایت جدیدی ارائه دهم... تا شاید مطلب برای افراد بسیار زیادتری درک‌پذیر شود.

از آغاز قرن بیستم، کتاب‌ها و مقالات گوناگونی، که شمارشان نیز پیوسته رو به افزایش بوده است، هم‌زمان با هم توجه عموم را به پرورش جسمانی و پرورش روانی جلب کرده‌اند. این دو زمینه گرچه با هم تفاوت دارند، مکمل یکدیگرند و هر دو در رشد و بهبود فردیت انسانی نقش دارند. اولی به ایجاد هماهنگی جسمانی، به قدرت و نرمش عضلانی توجه دارد؛ و هدف دومی رشد و پرورش مکانیسم‌های گوناگون مغزی است.

استعداد خواستن اگر با قاطعیت و استمرار توأم باشد، روشن‌بینی روحی را تقویت می‌کند و باعث برتری بی‌واسطهٔ اندیشهٔ سنجیده بر اندیشهٔ خودکار و از این طریق بر رفتار می‌شود.

همراه و همگام با افزایش پرورش جسمانی - چه از نظر مدت و چه از نظر شدت - که قابلیت کار عضلانی را می‌افزاید و باعث بهبود وضع جسمانی می‌شود، پرورش روانی نیز رفته‌رفته تنش انرژی مغزی و روانی را بالا می‌برد، و در نتیجه چیزی نمی‌گذرد که بازتاب درونی و تأثیر بیرونی فکر و اراده ده برابر می‌شود.

گستره و عمق دانایی انسان هر چقدر باشد، اگر هوش نتواند جریان روانی فعال را دریافت کند، سست و ثابت و عقیم و منفعل باقی می‌ماند. هوش و ارگانیسْم محرک پویا و زنده و پرتویخش را از فعالیت مغزی و روانی دریافت می‌کنند.

انسان با بالا بردن سطح قابلیت روانی خود و تلاش برای متمرکز ساختن ارادی فعالیت‌های آن، عرصهٔ امکانات بهنجار و طبیعی آن را فراخ‌تر می‌سازد و توانایی غلبه بر خویش و حتی جهان خارج، اختلالات، مقاومت‌ها و موانع متعددی را که ظاهراً غلبه‌ناپذیر به نظر می‌رسند پیدا می‌کند.

این‌که هیجان شدید می‌تواند نیروی عضلانی را فلج کند یا آن را چندین برابر سازد، نشان‌دهندهٔ برتری قوای ذهنی و روانی بر قوای فیزیولوژیک است. نیروی ذهنی و روانی هم می‌تواند برخی ضعف‌های ارگانیک را تشدید کند و هم قادر است فعالانه به امکان درمان آن‌ها یاری برساند. سرانجام، اگر احساسات و هیجان انسانی با فورانی برانگیخته شود، حتی بی‌حال‌ترین و سست‌ترین انسان‌ها گاه در برابر دیدگان حیرت‌زدهٔ همگان کارهایی ابتکاری و شایان توجه انجام می‌دهند که هیچ‌کس قبلاً باور نمی‌کرد قادر به انجام دادن آن باشند.

من به یکایک خوانندگان این کتاب اطمینان می‌دهم، هر قدر هم که از قدرت اراده و نیروی ذهنی و روانی محروم باشند، اگر توصیه‌های کتاب را به کار بندند، به نتایجی بسیار فراتر از امیدهای ایشان دست خواهند یافت.

پل کلمان ژاگو

مقدمه

- داشتن شخصیت نیرومند؛
- اعتماد به نفسی که اجازه دهد دست به اقدام زنی و موفق شویم؛
- اراده‌ای سنجیده، استوار و سرسخت و مصمم؛
- قدرت این‌که با سنجیدگی بر خود غلبه و تسلط داشته باشیم؛
- اطمینانی روشن‌بینانه، آسوده‌دلانه و همراه با داورى منصفانه در حضور دیگران؛
- استعداد تأثیرگذاری بر اندیشه، مقاصد و تصمیم‌های دیگران؛
- قوه ذهنی و روانی نیرومند و مهارت لازم برای غلبه بر انواع مشکلات زندگی...

... راست آن است که اکثر ما می‌پنداریم این صفات دست‌نیافتنی هستند حال آن‌که دست‌یافتنی‌اند. این کتاب می‌خواهد این امر را به شما ثابت کند و پیام‌رساند. این کتاب به شما نشان خواهد داد که چگونه با روشی خاص تمام این استعدادها را، هر قدر هم که آمادگی شما اندک باشد، در خود بی‌روانید. کارایی این روش را تا حد زیادی خوانندگان این دفتر تأیید کرده‌اند. اگر

بدون تبلیغات زیاد و پرسرو صدای مطبوعاتی و غیر مطبوعاتی تاکنون حدود ۲۰۰ هزار نسخه از این کتاب به فروش رفته است، از آن روست که هر کسی آن را خوانده از آن راضی بوده و خواندنش را به اطرافیان خود توصیه کرده است.

پس ضعیف‌ترین آدم‌ها نیز باید شجاعت خود را بازیابند و با اعتماد به پرورش تدریجی که ما توصیه می‌کنیم عمل کنند، در آن صورت هر قدر ضعیف، هر قدر متزلزل و مردد باشند، اراده آن‌ها تقویت می‌شود، سپس یاد می‌گیرند که اراده خود را بر امور حاکم کنند.

این پرورش بسیار سودمند است، و خواننده اگر هم توجه اندکی به آن داشته باشد، احساس می‌کند انگیزه تلاش اولیه‌ای را پیدا کرده که تلاش‌های بعدی را به همراه خواهد داشت. استحکام و تقویت قدرت هدایت‌کننده اراده از طریق آموزش و به کمک پرورش امکان‌پذیر می‌شود. پس از این‌که نخستین گام را برداشتید با نمایش امتیازاتی که دارد قوه محرکه‌ای ایجاد خواهد کرد تا دومین گام را با اطمینان بیشتری بردارید، و بدین ترتیب هر گام جدید راه گام بعدی را هموارتر خواهد ساخت.

تبعیت فعالیت‌های گوناگون روان-تنی^۱ از نظارتی که اندیشه سنجیده اعمال می‌کند، شرط اصلی موفقیت است. این تبعیت ما را قادر می‌سازد به‌رغم مانع یا مشکلی که وجود دارد، بر اساس تصمیمی قاطع عمل کنیم. این امر مطلوب مقدم بر سایر شروط است چون حداکثر هماهنگی درونی را ایجاد می‌کند. وقتی تحول جسمانی به حد معینی برسد، اراده‌ای همگام و رابطه‌ای دایم و تنگاتنگ با زندگی درونی پیدا می‌کند. آن‌گاه اراده هدایت افکار و - برحسب مورد - تعدیل یا تهییج احساسات و عواطف یا محرک‌های موجود و حاکمیت پیروزمندانه بر حالات حسی را بر عهده خواهد گرفت.

1. psychosomatique

تأثیر تنگاتنگ امور روحی و جسمی - تصویری که با استفادهٔ درمانی از تلقین رایج شده است -^۱ با دقت و شدت نزد کسانی تجلی می‌کند که به اندازهٔ کافی تمرکز ارادی فکر خود را پرورش داده‌اند: یعنی ضمن حفظ تصویر مناسب در آگاهی خود، می‌توانند در عمیق‌ترین بافت‌های بدنشان نیز تأثیر گذارند. از یک سو، قبل از ایجاد این امکان، تا حدی آسان است که وضع روحی خاصی ایجاد کنیم که بتواند با استواری، نیروی حیاتی و امکان مقاومت را در برابر علل بیماری‌زای مختلف در ما پدید آورد.

از سوی دیگر معلوم شده است که فکر پرتوافکنی نیرومندی دارد که از طریق اثر به سوی کسانی که به آن‌ها فکر می‌کنیم امواج نوسانی مکرر^۲ می‌فرستد و موجب می‌شود در آن‌ها حالات روحی مکمل حالات ما ایجاد شود. تصورات ذهنی دقیق، مداوم و شدید البته دارای تأثیر بسیار بیشتری هستند تا تصویرهای غیردقیق، فزّار و سست. بنابراین، تأثیر روانی فردی در نتیجهٔ کاهش تعدد حالات روحی و آموختن این‌که چگونه فعالانه بیندیشیم افزایش می‌یابد.

بدین ترتیب قصد ما در این کتاب تشریح روش پرورش اراده است تا اولاً بتوان بر خود مسلط شد، ثانیاً چگونگی تأثیرگذاری از راه دور بر یک یا چند شخص را فراگرفت، و بالاخره (برای کسانی که مایل‌اند دست به عمل بزنند) چگونگی و نحوهٔ اجرای روش‌های تعیین ارادی سرنوشت روشن شود.

نخستین تأثیراتی که حس خواهید کرد در قالب یافتن انگیزه برای ابتکار ذهنی آشکار می‌شوند، سپس با ایجاد حس اعتماد و حس قدرت

۱. از همین نویسنده: قدرت خودتلقینی، ترجمهٔ نیلوفر خوانساری (تهران: ققنوس، چاپ

یازدهم ۱۳۹۵). ۲. نک. Itzhak Bentov, *Univers vibratoire et conscience*.

انسان آگاه می‌شود که قدرت لازم برای تلاش‌های ارادی را کسب کرده است. رفته‌رفته - یعنی با همان سرعتی که روش را به اجرا درمی‌آورید - اعتماد به نفس شما دایمی می‌شود، و شما بر اندیشه‌های انگل و مزاحم، حالات عاطفی و احساسی فلج‌کننده، و خواسته‌های حسی مسلط خواهید شد. تسلط بر خویش کامل می‌شود^۱ و دیری نمی‌گذرد که با رضایت خاطر فراوان، هدایت حواس، احساسات و هوش خود را در اختیار می‌گیرید. در این زمان هر کس توانایی تمرکز انرژی روانی خود را بر یک تصویر دقیق به دست می‌آورد و می‌تواند به نحوی منظم، درمان‌کننده یا آرام‌بخش بر کالبد جسمانی خود تأثیر بگذارد.

پیدا است کسی که بیاموزد چگونه بر خود مسلط شود و چگونه احساساتش را زیر سلطهٔ عقل درآورد می‌تواند افراد با اعتماد به نفس و تمام کسانی را که با آنها سروکار دارد تحت تأثیر قرار دهد. نگاهی مصمم، سخنی ناب و رفتاری خوش‌قویچه، و نگرشی پرانرژی توأم با آرامش، به نحوی شایان توجه، در دیگران تأثیر خواهد گذاشت.



صفات ویژه و درونی دیگری، علاوه بر عوامل پیشین، به نفوذ شخص می‌افزایند، صفاتی نظیر حضور ذهن، حافظهٔ قوی، پیوستگی و نظم فکری و سرعت فهم مطالب.

هر کسی، حتی کسی که استعداد متوسطی دارد، اگر در مواجهه با رویدادها یا حوادث پیش‌بینی نشده و نگرش یا رفتار دیگران غافلگیر و شگفت‌زده نشود، به طور محسوسی خواهد توانست سرنوشت خویش را تغییر دهد. در واقع چنین شخصی در هر اوضاع و احوالی خواهد

۱. از همین نویسنده: چگونه بر خود مسلط شویم، ترجمهٔ ایرج مهربان (تهران: ققنوس، چاپ سیزدهم ۱۳۹۷).

توانست هوشیاری و روشن‌بینی ذهنی خود را برای عمل یا عکس‌العمل حفظ کند. می‌تواند بدون آشفتگی بهترین رفتار را برگزیند، و کاملاً آگاه و قاطع و مسلط بر آنچه در لحظه باید انجام دهد، دست به واکنش بزند.

آمادگی برای پرورش

۱. جبر و اختیار

شخصیت هر فرد پیش از سنی که ظرفیت آگاهی از شخصیت خویش را پیدا می‌کند شکل گرفته است، درست همان‌گونه که ساختار جسمانی حاصل وراثت است؛ آنچه موجودیت اخلاقی ما (گرایش‌ها، قوا، استعدادها و قابلیت‌ها و غیره) را تشکیل می‌دهد، مقدم بر مفهوم «من» است. بنابراین چنین می‌نماید که تأثیر دوسویه کارکردها بر مجموع حالات روانی فرد و مجموع حالات روانی بر کارکردها هر کس را برای احساس کردن، اندیشیدن و عمل کردن به نحوی از پیش معین شده آماده می‌سازد. دو ضرب‌المثل مشهور وجود دارد که می‌گوید «سرسخت آدمی عوض نمی‌شود» و «طبیعت آدمی را از در بیرون کنی، از پنجره باز نمی‌گردد» - این دو بسیار رایج‌اند، چون کوشش را نفی می‌کنند. دو ضرب‌المثل ذکر شده آشکارا بیان‌کننده این عقیده‌اند که انسان اصولاً نمی‌تواند شخصیت خود را تغییر دهد. بر اساس این نظریه، اراده همیشه و در هر لحظه تحت تأثیر نیروی بسیار قوی زمان و مقتضیات قرار می‌گیرد و عمل می‌کند.

اگر این دیدگاه درست باشد که محرک‌ها و تکانش‌ها، احساسات و داوری‌های اولیه ما حاصل اوضاع و احوال حاکم بر ما هستند و خودکار عمل می‌کنند، هیچ تردیدی نیست که نوعی آموزش و پرورش خاص می‌تواند نخست اندیشه، سپس تصمیم به واکنش نشان دادن علیه این خودکاری را در ما برانگیزد. با این حال، کسی که دست و پایسته به انتظار واکنش مساعد می‌نشیند، تا وقتی راه غلبه بر جبرگرایی را نیاموخته، ناچار به تحمل سلطه جبر است. این امر در روحش رخنه کرده و برخاسته از انقیادی است که با جملات «فلان احساس بر من غلبه کرد» یا «نتوانستم جلو خود را بگیرم» بیان می‌شود.

۲. چگونه انگیزه کوشش را در خود ایجاد کنیم

ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «هرچه از راه روح وارد شود از عضله‌ها خارج می‌شود.» روان‌شناسان جدید نیز قبول دارند که گرایش ما به این است که به اندیشه‌های خود جامعه عمل ببوشانیم. بر اساس این قانون و با ملاحظه تمام توجهات ممکن به انگیزه‌های گوناگونی که به خاطر آن‌ها پرورش اراده سودمند است، انسان احساس می‌کند مستعد آن است که به طور مشخص این تحول را در خود ایجاد کند. کسانی که با تأمل و مراقبه^۱ انس و آشنایی دارند هیچ مشکل ذهنی‌ای برای آغاز این آموزش روانی احساس نمی‌کنند؛ و اگر برعکس، استعداد تمرکز در کسی به حد کافی وجود نداشته یا پرورش نیافته باشد، بهتر است فهرستی مکتوب از تغییراتی که آرزو دارد در شخصیت خود پدید آورد تهیه و از آن پیروی کند.

تصور می‌کنیم مفید باشد که به خوانندگان خود پیشنهاد کنیم این فرمول‌ها را بنویسند و به آن توجه کنند:

- میل دارم به آرامشی دایمی، به اطمینانی خلل ناپذیر و اعتماد به نفسی موجه در خود دست یابم.
- میل دارم بر اضطراب، ترس، عصبی بودن و سایر عواطف فلج کننده فایق آیم.
- میل دارم در هر موقعیتی روحیه روشن بینی کامل را حفظ کنم، هر چه پیش آید بر خود مسلط باشم، و در حضور هر کسی که باشد کاملاً آرام و خونسرد بمانم.
- میل دارم حافظه ای دقیق و سریع، قدرت درک صحیح و اراده ای تزلزل ناپذیر داشته باشم.
- میل دارم استعداد های خود را به عالی ترین درجه پرورش دهم، در زمینه های مناسب، صلاحیت و مهارت فوق العاده ای پیدا کنم.
- میل دارم هر کار را درست در زمانی که برای آن مناسب تشخیص داده شده و به رغم خواسته ها یا رویدادهایی که مانع من می شوند انجام دهم.
- میل دارم کلیه محرک های جسمانی و عاطفی خود را در مهار خویش داشته باشم و از انجام دادن آن هایی که برخلاف تعادل حیاتی من، هدف من و اصول من هستند خودداری کنم.
- میل دارم بتوانم تمام اندیشه هایی که خود به خود به مغزم راه می یابند، یا دیگران مطرح می کنند یا در جایی می خوانم درست بررسی کنم.
- میل دارم سرسختی و لجاجتی آرام، نیرویی همراه با ادب و اطمینانی استوار به خود داشته باشم تا بر افراد و اوضاع و احوال مسلط شوم.
- هر کس بسته به اهداف شخصی اش فرمول های دیگری را ارائه خواهد داد. مثلاً بیماری که قبل از هر چیز می خواهد سلامتی اش را بازیابد، ممکن است عبارت زیر را اضافه کند:
- میل دارم اراده خود را تا جایی پرورش دهم که قدرت لازم برای بهبود حالم را پیدا کند.

پس از آن‌که فهرست نوشته شده را چند بار از سر تا ته خواندید، هر سطر را جداگانه بخوانید تا معنای آن را مجسم کنید. مثلاً در مورد نخستین عبارتی که به منزله الگو ارائه کردیم، تصور کنید اگر آرامشی استوار و حالتهای که منجر به چنین تعادل عصبی‌ای در شما می‌شوند در خود احساس کنید، احساس و تجربه شما چگونه خواهد بود.^۱

مؤلفان مختلف توصیه می‌کنند که هر یک از عبارات پیشنهادی در مورد مراقبه را درشت و واضح روی یک کاغذ بنویسید و آن‌گاه چند دقیقه در روز به هر فرمول خیره شوید. این روش به خصوص برای کسانی مناسب است که حواسی پریشان دارند و فقط در صورتی حواسشان متمرکز می‌شود که یک نقطه اتکای مادی داشته باشند.

افراد سست و تنبل در خواهند یافت برای آن‌که مغزشان به کار افتد، پیاده‌روی سریع کمک بدنی خوبی است، به عکس سکون جسمانی که اعصاب را کمرخت می‌کند حرکت بدنی اندیشه را به تحرک وامی‌دارد. بسیاری از بازرگانان و سوداگران بدون آن‌که خودشان بدانند این فرمول را به کار می‌برند؛ هنگامی که ذهنشان در پی راه‌حلی است. در این گونه مواقع آنان بی‌اختیار طول و عرض دفترشان را می‌پیمایند و مرتب قدم می‌زنند.

۳. کمک آرزوهای اصلی

باید ظرفیت حداقل تلاش معقول در ما وجود داشته باشد تا بتوانیم مقدمات کار را فراهم آوریم. ضعیف‌ترین اشخاص اگر از قدرت داوری خود کمک بگیرند، انرژی خواهند یافت. در واقع می‌دانیم که طی روز چندین محرک و انگیزش در حالت‌های مختلف آگاهی بروز می‌کنند: میل به کسب مهارت و استعداد و نابودی ضعف‌ها، میل به رفاه مادی بیشتر، میل به افزایش نفوذ شخصی و جز آن.

عادت به همگام شدن با آرزوهایی که به ذهن خطور می‌کنند، داشتن تصویری ذهنی از پرورش اراده که امکان تحقق آن آرزوها را فراهم می‌سازد، نوعی آمادگی لاقابل موقت را برای تلاش در انسان ایجاد می‌کند. استفاده از این لحظه برای فراخ‌تر کردن دامنه فعالیت به مدد مراقبه، به معنای برداشتن اولین قدم و گشودن راه برای ورود انرژی است. چشم‌انداز دارا شدن شخصیتی نیرومند (چه از لحاظ جسمانی، چه از لحاظ اخلاقی)، کسب موقعیت بهتر، موفقیت در فهم علم یا هنر، کامیابی در تسلط بر خویش بر اساس اصولی که مفید می‌دانیم، و به طور کلی رسیدن به هدفی که انسان در زندگی برای خود تعیین کرده است، اندیشه‌هایی نیرومند به وجود می‌آورد که انسان با اراده و تسلسل افکار، چنان که در بالا توصیه شد، از آن‌ها بهره می‌گیرد.

بنابراین، در مقابل خستگی، بی‌تصمیمی، سستی و لختی، این اعتقاد را بنا بگذاریم که اجازه نخواهیم داد تمایلات پست ما مانع از تحقق بلندپروازی‌های اصلی مان بشوند. توجه داشته باشیم که اراده پرورش یافته وسیله و ابزار عمل مستقیم یا غیرمستقیمی برای دستیابی به هر چیزی است که برایمان جالب است؛ در نظر داشته باشیم که درجه اراده ما بستگی به کارایی و مؤثر بودن واکنش ما در تمام اوضاع و احوال نامساعد دارد.

۴. جریان سیال عصبی

انگیزه‌ای که به حد کافی قاهر و قاطع باشد همواره اراده را برمی‌انگیزد و بسیج می‌کند، اما اگر جریان عصبی کافی نباشد، اراده به سرعت سر تسلیم فرود می‌آورد. اکثر شکست‌های اراده ناشی از تولید اندک نیروی عصبی است. مع ذلك مسلم است که هرگونه ناتوانی و عارضه باعث می‌شود که بخشی از این انرژی گرانبها بیهوده تلف شود، حال آن‌که حفظ این انرژی و حراست از آن برای بهبود فوری حال ما کافی است.

از این رو توصیه‌ی اکید ما آن است که – مانند نخستین تلاش‌های مربوط به پرورش – یک رشته ممنوعیت‌ها اعمال شود که ضمن تقویت هرگونه تمرین عقلی، مانع از اتلاف نیروی عصبی شود. دو یا سه روز تلاش کافی خواهد بود که خواننده را به مؤثر بودن این تمرین‌ها متقاعد کند، زیرا پس از اجرای آن‌ها، بی‌درنگ احساس قدرتی را در خویش تجربه خواهد کرد.

۵. اعمال خودکار را تابع آگاهی قرار دهیم

هرکس در وجود خویش دو منبع تشخیص می‌دهد که تصمیم‌هایش از آن‌ها سرچشمه می‌گیرد. از یک سو شعور یا آگاهی (قدرت دآوری، تعقل و اندیشه)، و از سوی دیگر اعمال خودکار^۱ یعنی اعمالی که بی‌اراده صورت می‌گیرند.

به کمک یک مثال وجود این دو مرکز شخصیت را به‌روشنی نشان خواهیم داد: دانشجوی جوانی در آغاز صبح پشت میزش می‌نشیند تا به مطالعه‌ی یک مسئله‌ی پیچیده‌ی فلسفی بپردازد که برایش جذابیتی هم ندارد. بیرون از اتاق خورشید می‌درخشد و انعکاس هزاران صدای شاد بیرون از پنجره‌ی نیمه‌باز همراه با هوای مطبوع تازه به درون اتاق وارد می‌شود. پسر جوان خیلی میل دارد که کتاب دشوار خود را رها کند و به سراغ چند تن از رفقایش برود و در هوای آزاد به بازی با دوستانش بپردازد، کاری که هر جوان سالمی به آن علاقه دارد. اما این حرکت خودکار، این تکانش یا انگیزش در آگاهی جوان مورد نظر ما با مقاومت روبه‌رو می‌شود: امتحانات نزدیک است و او برنامه‌ی سنگینی در پیش دارد که فقط کوشش سخت به وی امکان خواهد داد در آن موفق شود. آن‌گاه «نبردی درونی» درمی‌گیرد که نتیجه‌ی آن به رفتار دانشجوی بستگی خواهد داشت.

برای غلبه‌ی گام‌به‌گام بر اعمال خودکار و غیرارادی به کمک رفتار روشمند

1. automatisme

و منظم نخست باید برای غلبه بر انگیزه‌هایی که بی‌اهمیت و ناچیزند کوشش کرد، سپس انگیزه‌هایی که مهم‌تر و اساسی‌ترند؛ این تلاش‌ها رفته‌رفته جوان را متقاعد می‌کند که سریعاً و به طور کامل تابع تصورات اندیشیده و معقول خود شود.

الف) مهار انگیزه‌های عاطفی

ارضای انگیزه‌های عاطفی مستلزم صرف میزان زیادی از جریان‌های سیال عصبی است. از این رو بهترین کار آن است که این انگیزه‌ها را مهار کنیم. سه انگیزه از مهم‌ترین انگیزه‌های عاطفی به قرار زیرند:

میل به اظهار مکنونات قلبی به اشکال مختلف: به طور کلی سعی کنید همواره خاموش بمانید. مثلاً اگر از خبری مطلع شدید و احساس کردید میل دارید آن را با دوستی در میان گذارید، تصور کنید که با این کار یک واحد انرژی تلف خواهید کرد؛ این انرژی را حفظ کنید و چیزی نگویید. احساسات خود را بروز ندهید، به‌ویژه آن‌هایی که گفتگوهای اطرافیانتان را به یادتان می‌آورد: هر تعجب، هر گفته و هر حرکت نسنجیده‌ای بر بار عصبی شما می‌افزاید. نیروی روانی و ذهنی خود را با گفتگو درباره چیزهای خرد و بی‌اهمیت، با تفسیر رویدادهای روزانه، با ارزیابی عابران یا اعمالی که شاهدشان بوده‌اید متفرق و پریشان نکنید. این رفتار به معنای معاشرتی نبودن نیست بلکه فقط خودداری از فعالیت‌هایی است که نه به حال شما فایده‌ای دارد و نه به حال دیگران.

وقتی ناچارید سخن بگویید، این کار را مکانیکی انجام ندهید: بیانات خود را بسنجید، به جای گفته‌هایی که ممکن است بی‌اراده و نسنجیده از دهانتان خارج شوند، سخنان اندیشیده و سنجیده را جان‌نشین سازید. با هیجان و جوش و خروش صحبت نکنید، چون در آن صورت بیهوده اتلاف نیرو کرده‌اید، و به‌ویژه با دیگران بحث نکنید. با آرامش گوش کنید و جز

وقتی که ناچارید عقیده خود را ابراز نکنید. اجازه ندهید شما را به رغم میلтан وادار به سخن گفتن کنند. اگر فرد پرچانه‌ای بی وقفه پیش شما حرف می‌زند، وانمود کنید به آنچه می‌گوید علاقه دارید، بگذارید نیروی عصبی خود را هدر دهد و خودتان نیروی خویش را حفظ کنید.

میل به تصدیق و تحسین شدن: آدمی، اگر فرصتی پیش آید، میل به خودنمایی دارد، می‌خواهد در دیگران اندیشه ممتاز بودن شخصیت خود را القا کند، و اصرار دارد دیگران را با عقیده خویش، که می‌پندارد برتر است، همراه سازد. اگر خوب مخاطبان یا معاشران خود را مشاهده کنید، متوجه می‌شوید که احساس بالیدن و نازیدن چه کوشش‌های عبثی را تحمیل می‌کند بر اکثر کسانی که می‌خواهند مورد تصدیق و تحسین دیگران واقع شوند. خود به مشاهده خویش بپردازید و با دقت این گرایش را در خود سرکوب کنید.

خشم و عصبانیت: اگر با تسلط بر یک حرکت بی‌صبرانه کوچک شروع کنیم موفق می‌شویم حتی با وجود تحریکات شدید، خونسردی خود را حفظ کنیم. و اخوردگی، سرخوردگی، خشم یا عصبانیت مستلزم جلوه‌های جسمانی، حرکات و صدا بلند کردن‌هایی هستند که نشانه از میان رفتن خویشتنداری‌اند. تمرین تأثیرناپذیری و بی‌اعتنایی سهم زیادی در پرورش اراده دارد.

ب) مهار انگیزه‌های حسی

حواس پنجگانه ما پیوسته تحت تأثیر احساسات متعددی است که در ذهن و روان ما اثر می‌گذارد؛ و چه خوب می‌شد اگر می‌توانستیم تأثیر آن‌ها را معقولانه و سنجیده سازیم. نمونه‌هایی از این احساس‌ها را در زیر می‌آوریم:

— ظاهر موجودات و اشیا گاه عمیقاً در وضع درونی ما اثر می‌گذارد و آن را تغییر می‌دهد. مثلاً موقعیتی که در آن قرار می‌گیریم در ما اثر

می‌گذارد: نحوهٔ وارد شدنمان به مسافرخانه‌ای روستایی با ورودمان به محفل دوستان یا افراد خوشگذران یا مطب پزشکی مشهور فرق می‌کند. کفپوش‌ها، کاغذ دیواری، آثار هنری، کریستال‌های سالن و اثاث رسمی مطب پزشک ناخواسته در ما اثر خاصی می‌گذارند که در طرز تلقی و نگرش ما انعکاس پیدا می‌کند.

– اگر تصادفاً شاهد حادثه‌ای دردناک باشیم، بی‌اراده و از روی غریزه سرمان را برمی‌گردانیم. عادت و رفتار افراد نگرش ما را به آن‌ها تغییر می‌دهد. دوره‌های تیره و اندوه‌زایی که پیرامونمان را غمناک و نامطبوع می‌کنند گاه فعالیت ما را آشفته می‌کنند. موقعیت‌های زیادی هستند که در تسلط بر نفس ما تأثیر می‌گذارند.

– تماس با بعضی اجسام یا برخی جانوران باعث ایجاد احساس نفرت یا حتی وحشتی ظاهراً غلبه‌ناپذیر در ما می‌شود. بکوشیم از چنین برخوردهایی اجتناب کنیم و در صورت وقوع چنین برخوردی باید با حداکثر خونسردی آن را تحمل کنیم.

– صداهای ناهنجار، ناگهانی یا غیرمنتظره باعث انقباض عضلات چهرهٔ ما می‌شوند یا ما را از جا می‌جهانند و گاه وادارمان می‌کنند فریادی از سر تعجب برآوریم. بهتر است از این واکنش‌ها جلوگیری کنیم و خود را پرورش دهیم که بتوانیم با خونسردی سروصدای کارخانه، تیزی زنندهٔ جیغ یا هیاهوی وسایل نقلیه را تحمل کنیم.

– وقتی بوی نامطبوعی به مشاممان می‌رسد (به‌ویژه اگر این بو نشانهٔ امکان وجود مادهٔ سمی است)، بکوشیم تا خود را از منبع بو دور کنیم، اما اگر این بو بی‌ضرر است، از تحمل آن هراسی نداشته باشیم و با خود بگوییم: «اجازه نمی‌دهم این احساس بی‌معنی در من اثر بگذارد.» می‌دانیم که علاقهٔ ما به غذاهای خاص یا بیزاری ما از آن‌ها همیشه لزوماً ربطی به سودمند یا زیانمند بودن آن‌ها ندارد. بنابراین

داوری معقولانه خود را به کار اندازید و بگذارید برای انتخاب غذاهای مناسب غریزه شما امور را فیصله دهد.

۶. در کوشش استوار باشید

پرانرژی بودن یک چیز است؛ عمل کردن، چنان که گویی - لاقلاً گهگاه - انرژیک هستیم، چیزی دیگر؛ پس نگوئید: «باید اول اراده خستگی ناپذیر داشت تا استواری در کوشش اتفاق بیفتد.» برای تحقق کوشش مستمر و خستگی ناپذیر: بله (اما در آغاز به هیچ کس چنین کوشش زیاده از حدی را توصیه نخواهیم کرد)؛ ولی برای کوشیدن به همان نحوی که انسانی انرژیک برای محقق ساختن فعالیتی مشخص و کوتاه مدت می کوشد: نه.

ما حتی در ضعیف ترین افراد، وجود امکان پایداری، گرچه نه مقاومتی که فوراً پیروز شود، را تشخیص می دهیم. وانگهی، هر قدر هم که مقاومتمان شدید باشد، نباید انتظار داشته باشیم در همان روز اول موفق شویم. هدف دقیق فرد مبتدی باید این باشد که به کوشش خود بیفزاید. اگر، چنان که غالباً در روزهای نخست پیش می آید، در لحظه ایجاد اندیشه های بازدارنده به سرکوب آن ها نمی پردازید، لاقلاً از احساس بی فایده غیظ و خشم اجتناب کنید: این فقدان توجه را با تأکید درونی مانند این تأکید دنبال کنید: «دفعه دیگر به موقع درباره آن فکر خواهم کرد، قطعاً تصمیم گرفته ام بر بی ارادگی خود فایق آیم.» در واقع نیز این روش تکرار خواهد شد و آگاهی موفق می شود که به موقع مداخله کند.

وقتی انگیزه واحدی طی چند روز پیاپی وجود داشته باشد، تقریباً همیشه در لحظه خاص و با شدتی بسیار نیرومند بازمی گردد. در این جا مانع خطرناکی وجود دارد که باید با شدت با آن جنگید، زیرا پس از این که یک بار بر آن غلبه کنیم می توانیم مطمئن باشیم که بالاخره با سهولت بیشتری بر آن، به طور کامل، فایق خواهیم آمد.

۷. به عمل پردازید

پیش از این که این فصل را عملاً تمرین کنید، چند بار آن را بخوانید. محتوای آن روح شما را سرشار خواهد کرد، و هر قدر بیشتر آن را بفهمید و تحلیل کنید و به مراقبه و تأمل در آن پردازید، بیشتر آمادگی خواهید یافت که آن را به مرحله عمل درآورید.

هنگامی که مشاهده کردید که پرورش ذکر شده چقدر ملایم و تدریجی است و به دقت تنظیم شده تا همه قادر به اجرا و ادامه آن باشند، از فردای همان روز شروع کنید آن را در ذهن خود همچون یک وظیفه حک کنید و تمام توجه و انرژی خود را معطوف به آن سازید. سپس کوشش اولیه را از سرگیرید و برای بار دوم به نحوی متفاوت آن را دنبال کنید. پیوسته بکوشید تا به تمام موانعی که در بالا اشاره کردیم غلبه کنید. سرانجام سعی کنید، با در نظر گرفتن تمام تعلیمات این فصل، یک روز کامل را آن طور زندگی کنید و هنگامی که در این کار موفق شدید، یک هفته کامل را به این نحو زندگی کنید؛ آنگاه برای رجوع به فصل بعدی کاملاً آماده شده‌اید.

فراموش نکنید که آرزوهای برتری جویی، بلندپروازی، میل به پیشرفت و موفقیت خود را بکاوید تا نیروی عمل تقویت کننده و متعادل سازنده را از دل آن‌ها بیابید.

اگر «سستی مبهمی» شما را فراگرفت، با خونسردی استدلال کنید. به آرامی با خود بگویید:

— درست است که حالا خود را ضعیف احساس می‌کنم، این حالت دوام پیدا نخواهد کرد. وانگهی تا مدتی دیگر وقتی خوب خود را پرورش بدهم و ورزیده بشوم، این جور ضعف‌ها دیگر به سراغم نخواهد آمد.

سرانجام، وقتی در حال پرورش شخصیت خود هستید، به گفته‌های

مأیوس‌کننده‌ای که دیگران ممکن است بگویند هیچ اهمیتی ندهید. چه بسا حرف‌های ساده‌دلانه دیگران درست همان چیزهایی باشند که سرکوبشان بیشترین اهمیت را دارد؛ بدین ترتیب از کسانی که هنوز به اهمیت چنین پرورشی آگاهی ندارند و عقاید منفی خود را ابراز می‌دارند، اجتناب خواهید کرد.

چگونه بر خود حاکم شوید

۱. تنظیم جسم

قوای روانی – و به‌ویژه اراده – رابطه نزدیکی با وضعیت جسمانی دارند. پیش از آن‌که برای تأثیرگذاری بر کارکردهای گوناگون، از طریق تمرکز بر یک تصویر ذهنی، به درجه لازم از پرورش روانی دست یابید، بهتر است به بهداشت معقولانه متعهد باشید تا بتوانید وضعیت جسمانی خود را تحت فرمان خود بگیرید. راهنمای اصلی این بهداشت، پرهیز دقیق از تمامی عوامل مسمومیت‌آفرین است. دکتر گاستون دورویل^۱ به درستی نوشته است: «انسان مسموم همه‌چیز را از دریچه سم‌های خود احساس می‌کند و می‌بیند.» روان‌درمانی، به معنای خاص آن، هنگامی ناکام می‌ماند که به موازات اجرای آن، بیمار تحت رژیم مناسبی برای از بین بردن سموم بدن خود نباشد. وقتی مغز از خونی آلوده تغذیه کند، ناراحتی و عارضه‌ای پیش می‌آید که نخست با سستی و لختی همراه است، سپس اختلالات وخیم‌تر بروز می‌کند. یک مسمومیت خفیف کافی است تا

1. Gaston Durville

توانایی روحی را از بین ببرد و بدبینی، اندوه، کوفتگی و فرسودگی و ترس از فعالیت را ایجاد کند.

افراد نیرومندی که بنیه قوی دارند فوراً نتایج روانی عوارض گوناگون مسمومیت را احساس نمی‌کنند، و فقط گاه به‌ویژه بعد از غذا حس می‌کنند سرشان کمی سنگین شده است، اما دیر یا زود انواع ورم مفاصل نیروی حیاتی عمومی آن‌ها را مختل می‌کند، نیروی کار مغزی آن‌ها را می‌کاهد و باعث اختلال در دستگاه عصبی ایشان می‌شود. اما برعکس، ارگان‌های ضعیف و ظریف و متزلزل، اگر قواعدی را که در ادامه شرح خواهیم داد رعایت کنند، احساس بهبودی و تجدید حیات خواهند کرد. تغذیه معقولانه، فراوانی اکسیژن در خون و وفور آن در گردش خون سه شرطی است که تعادل فیزیولوژیک بدن را حفظ می‌کند و این تعادل با دور کردن اراده از هرگونه مزاحمت درونی، بهترین شرط پرورش آن را فراهم می‌سازد.

الف) اهمیت تغذیه

قبل از هر چیز خوراکی‌های مسموم را قاطعانه از برنامه غذایی خود کنار بگذارید. حتی اگر با وجود مصرف این غذاها کارکردهای تغذیه‌ای بدن به‌خوبی انجام گیرند، باز این امر موجب کار پرمشقت درونی بدن می‌شود در نتیجه مستلزم صرف نیروی عصبی زیادی است که نیروی اراده را سست می‌گرداند. این اقدام اولیه‌ای که ما توصیه می‌کنیم و اقدامی کیفی است، معنایش محدود کردن کمی غذاهاست. کمیت غذایی که برای هر کس می‌تواند کافی و مناسب باشد، برحسب طبایع، شغل و اقلیم فرق می‌کند، ولی می‌توانیم معیار مطلقی را مطرح سازیم که عبارت است از: اگر غذایی باعث کمترین احساس سنگینی در ما شود، به این معنی است که مقدار آن زیاد است.^۱

۱. بنگرید به André Passebecq, *Votre santé par la diététique et l'alimentation saine*.