

تقویت اراده

وفا مشعل - فهیمه حسن -
شیما پورمحمدی - حقوق ۷۷

تعریف اراده

بندبر اختلافها بارادته. صفتی که حالت مخصوصی را در آدمی ایجاد می‌کند که از او فعل مخصوص صادر می‌شود و در حقیقت اراده تعلق می‌گیرد. به چیز معدوم که آنرا بوجود و حصول بیاورد و چنانچه در آیه شریفه: انما امره اذا اراد شیئاً ان یقول له کن فیکون. مبلی است که از پس اعتقاد بر سود و نفع پیدا می‌شود و اراده عبارت از مطالبه قلب است غذای روح را از طیب نفس.

اراده قانع کردن نفس است از مرادات خود و رو نمودن است بر اوامر خدا و راضی شدن بر آن و گفته‌اند:

اراده اخگری است از آتش دوستی در قلب که اقتضا می‌کند اجابت کردن دواعی نفس را.^۱

اراده عبارت است از قدرت استدلال،

تصمیم‌گیری و عمل کردن. به این معنا که اگر

شخص بتواند از عهده انجام کاری برآید به یقین

ظرفیت و استعداد اجرای آن کار را داشته است.

اگر اتومبیلی حرکت می‌کند تردیدی نیست که از

امکان حرکت برخوردار بوده است.^۲ اراده بستگی

کامل با وضع جسمی و روحی فرد دارد. البته

ترددی نیست که در هر شخص ظرفیت اراده به

مقدار تقریباً مساوی و معین وجود دارد و این

دیگر بردارنده آن است که از این گنجینه چه مقدار

اراده: erada(-e) (ت ع ا اراده - اراده) عبارت است از: ۱- خواستن ۲- خواست، میل، قصد، آهنگ ۳- «تص» اخگری از آتش محبت در قلب که سانک را مستعد دواعی حقیقت می‌سازد. ۴- (روان). عبارت است از حاصل جمع نیروی ذاتی صور ذهنی (ادراکات، انفعالات) ۵- (فد) شوق شدید نفس که مستطیع عمل است و آن حالتی است نفسانی که پس از تصور و تصدیق به سود یا زیان امری و شوق بدان پیدا می‌شود و بلافاصله بعد از آن عمل بدنی شروع می‌گردد. سد آهنین، عزم و جزم استوار، خواست و قصد محکم و مردانه.

اراده داشتن: erāda(-e)- dastan [ع- ف]

(مص ل.) ۱- صاحب عزم و اراده بودن، داشتن

توانایی اعمال نظر و بر سر عقیده خود ایستادن

۲- قصد کردن، آهنگ کردن

اراده کردن: e-kardan [ع. ف.] [مص ل.]

عزم کردن، تصمیم گرفتن.^۱

اراده کردن: قصد کردن، آهنگ کردن، مقصود

داشتن.^۲

اراده: مص. (ع) «اراده» (ار د). ارادت: خواستن،

طلب کردن، دوست داشتن، «خواست، میل، قصد،

آهنگ» و نیز ارادت در فارسی بمعنی دلبستگی و

اعتقاد و اخلاص و دوستی بی‌ریا گفته می‌شود.^۳

اراده : قال الرضا(ع): الابداع و الاراده و المشیه

۱- فرهنگ فارسی، دکتر محمد معین، جلد اول، ۱- خ، ص ۱۸۷

۲- لغت نامه دهخدا، علی اکبر دهخدا، جلد (آزادی)، ص ۱۳۶۵

۳- فرهنگ عمید، حسن عمید، ص ۹۶

۴- لغت نامه دهخدا، ص ۱۳۳۲

۵- چگونه اراده خود را تقویت کنیم؟، ص ۳۱

داشته باشد؛ به عبارت بهتر موضوع فکر و رفتار او با همدیگر مطابقت کامل داشته باشد و به موازات هم سیر نمایند.

تمرکز فکر دو نوع است: تمرکز فکر ارادی و تمرکز فکر غیر ارادی. اگر انسان قلباً مشتاق و علاقه‌مند به مسأله‌ای باشد، بدون نیاز به آگاهی ارادی و نظارت بر فکر و رفتار خود، توانایی خود را در انجام آن به کار می‌گیرد. در چنین وضعیتی علاقه‌جانشین اراده می‌شود. لذا تمرکز فکر غیرارادی است. این نوع تمرکز، انرژی کمتری تلف می‌کند. اگر انسان علیرغم علاقه خود بخواهد کاری را انجام دهد باید از تمرکز فکر ارادی استفاده کند تا بتواند سستی‌ها و افکار طرد‌کننده را کنار زند.

این دو نوع تمرکز ممکن است بواسطه عوامل و فاکتورهایی تغییر یابند و به یکدیگر تبدیل شوند. اگر در تمرکز فکر ارادی فرد علیرغم علاقه‌اش در کاری به موفقیت برسد بتدریج به آن کار علاقه‌مند می‌شود و این باعث افزایش تمرکز بلا واسطه فرد بر کارش می‌گردد. بطور کلی مهم این است که تمرکز فکر باید تابعی از اراده و خواست آدمی باشد.^۱

تضعیف اراده

اراده از منطق و استدلال آدمی نشأت می‌گیرد اما منطق و استدلال در برابر اصل گریز از رنج و گرایش به لذت متزلزل می‌شود. این اصل چنان عمیق در انسان ریشه می‌دواند که فرد غالباً علیرغم حکم منطق و عقل و اراده‌اش تسلیم لذتی آنی می‌شود. پس پیش می‌آید که اراده آدمی تضعیف و کور گردد. در چنین موقعیتی اراده آدمی قربانی

توشه برگیرد و چگونه آن را به مصرف رساند. پس وظایف ما را در این مورد می‌توان به این ترتیب خلاصه کرد:

۱- اکتشاف اراده‌ای که در اعماق وجود ما فرار دارد...

۲- اراده کشف شده را از صافی گذرانند و آن را از اراده‌های کاذبی که ما را گمراه می‌سازد جدا کرد و به آن جلا داد. (مثلاً فرق است بین اراده و سماجت بیهوده).

۳- آنگاه آن اراده را با تمرین‌های خاص از رخوت و سستی بیرون کشاند و وارد مرحله عمل نمود.^۲

رابطه تمرکز فکر و اراده

«تمرکز فکر حالتی ذهنی است که در آن یکی از مشاهدات یا محفوظات فرد، متناسب با موقعیت مکانی و زمانی در محور و مرکز فعالیت‌های روانی و به تبع آن فعالیت‌های رفتاری وی قرار می‌گیرد و فکر مورد تمرکز با اراده فرد مطابقت دارد و مطیع تمایل اوست.» پس طبق تعریف، تمرکز فکر تابعی از اراده است یعنی فرد، خود، آن فکر را برای تمرکز برگزیده است و چنین نیست که فکر خاص خود را به فرد تحمیل نماید و بصورت فکر سرکش در ذهن او جریان یابد. نمونه بارز چنین تفکری در افرادی که دستخوش وسواس فکری هستند دیده می‌شود. در اینان تفکر خودبخود شروع می‌شود بی‌آنکه در انتخاب آن نقشی داشته باشند و حتی علیرغم ناخرسندی اینان ادامه می‌یابد. پس اولین ملاک در تمرکز فکر این است که تمرکز فکر از اراده فرد تبعیت نماید یعنی اراده فرد محتوای فکر را برگزیند. ملاک دوم در تشخیص یک تمرکز فکر حقیقی، آن است که فرد بتواند بر رفتار و جزئیات رفتاری خویش آگاهی

۱- همان منبع، ص ۱۸

۲- تمرکز فکر، علی اکبر محمدزاده، ص ۳۸

بطوری که حداکثر شیوع بیماری بین ۴۵ تا ۵۰ سالگی است.

«اسکیزوفرنی»

اسکیزوفرنی از دو لغت یونانی «اسکیزو» به معنای جدایی و از هم پاشیدگی و «فرن» به معنای مغز مشتق شده است و عبارت است از جدایی یا از هم پاشیدگی در شخصیت فرد؛ شاید جدایی از واقعیت نام بهتری برای آن باشد، زیرا شخص غالباً به دور از دنیای خارج و در دنیای کوچک خود زندگی می‌کند.

اسکیزوفرنی معمولترین نوع پسیکوز است و بیش از همه در اندیشه شخص اختلال بوجود می‌آورد؛ زیرا عقاید و افکار عجیب و غریب در او ایجاد می‌کند. اسکیزوفرنی در همه افراد یکسان نیست و ناسازگارهایی است که در نتیجه وضع روانی بیمار نسبت به جهان و مردم پدید آمده است. غالباً پس از بلوغ در جوانها آغاز می‌شود و در بیمار اختلالهای عاطفی، هوشی، رفتاری و نیز اختلال اساسی در ارتباط با واقعیت‌ها و ایجاد مفاهیم بوجود می‌آید. این بیماری از ۱۵ تا ۳۵ سالگی میان جوانان شیوع دارد اما قبل از ۱۵ سالگی و بعد از ۴۵ سالگی بسیار اندک است بدین جهت اسکیزوفرنی را «جنون جوانی» خوانده‌اند.^۱

«بلولر» عوارض اسکیزوفرنی را به دو دسته اصلی و ثانوی تقسیم نموده است:

عوارض اصلی: ۱- اختلال در اندیشه

۲- اختلال در عواطف ۳- تضاد و تردید

۴- گوشه‌گیری و در خود فرورفتگی ۵- اختلال در توجه و دقت.

عوارض ثانوی: ۱- اوهام و خیالات

یک هیجان زودگذر می‌شود که سرآغاز و منشأ آن تصور و اندیشه رسیدن به یک لذت است. زمانی که هیجان آغاز شود، اراده بسیار تضعیف می‌گردد و رفتار بوسینه هیجان هدایت می‌شود و برای جلوگیری از این کار باید در همان آغاز، هیجان را خنثی نمود. اگر فرد قدرت تمرکز ارادی خوبی داشته باشد، می‌تواند فکری را که میل به لذت را در او برانگیخته به کناری زده، فکر دیگری را برگزیند و جانشین نماید.

بیماریهای اراده

«سرخوش - افسرده»

این دسته از بیماریها همراه با اختلالهای هیجانی یا تأثرزاست و حالتهایی مانند افسردگی، سرخوشی، اضطراب و انگیزش پذیری بوجود می‌آورند و دارای ویژگیهای زیر نیز می‌باشند:

الف) ادواری بودن: افسردگی جای خود را به سرخوشی و بر عکس می‌دهد. بین این دو حالت فاصله‌های متنوعی وجود دارد و دوام هر حالت از دو تا ده ماه به طول می‌انجامد.

ب) وجود فاصله بهبود روانی: در فاصله بین دو حمله مرضی، بیمار کاملاً سالم و بهنجار می‌باشد و می‌تواند به کارهای جاری زندگی بپردازد.

ج) حفظ وحدت شخصیت: بیمار یگانگی و وحدت شخصیت خود را مانند برخی از بیماریهای روانی از دست نمی‌دهد. بیماری روانی «سرخوشی - افسردگی» یا «پسیکوزهای تأثرزا» در زنها بیش از مردان مشاهده می‌شود و در ماههای خرداد و تیر و مرداد شیوع بیشتری دارد. این بیماریها پیش از بلوغ کمیاب، هنگام بلوغ و جوانی فراوان و با پیشرفت سن بیشتر می‌شود.

۲- تخیلات و افکار زیان آور.^۱

خود انسان. تفسیر مجمع البیان وسواس را از وسوسه دانسته است و آن، خواندن به سوی چیزی است با صدای آهسته و تفسیر المیزان وسوسه را به معنی آن چیزی می‌داند که باطن و درونش با او سخن گوید.

وسواس

وسواس یکی از شایعترین اختلالات عصبی است که نه تنها در جامعه ما، بلکه در همه جوامع بشری از متمدن و غیر متمدن بطور آشکار و نهان وجود دارد. از لحاظ نسبت مبتلایان در بین گروه بیماران عصبی باید یادآور شویم که بیشترین گروه بیماران عصبی دچار اضطراب و تشویش هستند و پس از آن رقم وسواسی‌هاست که دومین گروه مبتلایان را تشکیل می‌دهند. همه ناراحتی‌های عصبی، آرام و قرار را سلب می‌کنند ولی هیچکدام از آنها چون وسواس جنبه طرد و رد اجتماعی ندارد، در مواردی به بیمارانی برمی‌خوریم که حتی فرزندان شیرخوار خود را طرد کرده و حاضر به نگهداری و پرستاری آنها نشده‌اند.

تعریف وسواس: واژه وسواس *obsession*

(وسواس فکری) از کلمه لاتین *obsidere* به معنای «محاصره» آمده است.^۲

وسواس به همان گونه که از نامش برمی‌آید بیماری ویژه‌ای است که ویژگی بارز آن وسوسه‌انگیزی یا حالت وسواس است. در اصطلاح اهل لغت حدیث نفس است. یعنی کلامی که در باطن انسان است و نیرویی بی‌ریشه ولی قوی که به امر و نهی انسان، وا داشتن او به ارتکاب عملی یا بازداشتن او از انجام دادن امری می‌پردازد.

در برخی از آیات قرآن، وسواس به معنی افکار بیهوده و مضرری است که در ذهن خطور می‌کند و در صورت تحقق و وقوع خارجی درمی‌یابیم که امری باطل و بیهوده بوده است. قاموس قرآن آن را به معنی حدیث نفس گرفته و کلامی از باطن خواه از سوی شیطان و خواه از

تعریف وسواس و ارتباط وسواس با اراده: توصیف بیماری وسواس - اجباری از تاریخ معرفی اولیه آن توسط اسکیرول^۳ در ۱۸۳۸ تاکنون تغییری نیافته است. یک سیمپتوم^۴ وسواسی معمولاً به صورت زیر تعریف می‌شود: «یک ایده، فکر، تصور، احساس یا حرکت مکرر^۵ یا مضر^۶ که با نوعی احساس اجبار و ناچاری ذهنی^۷ و علاقه به مقاومت در برابر آن همراه است. بیمار متوجه بیگانه بودن این حادثه نسبت به شخصیت خود بوده و از غیر عادی بودن و نابهنجار بودن رفتار خود آگاه است.^۸ برای مثال در اینگونه مواقع فرد سالم چنین حکمی صادر می‌کند: پس اراده انسان کجا رفته است؟ پاسخ این است که: هیچ جا! کاملاً سر جایش است فقط بقدری ناتوان و ضعیف است که کاری از آن ساخته نیست. وسواسی‌ها به پوچی و بیهودگی اعمال خود واقفند. فقط چاره‌ای ندارند و کار دیگری از دستشان برنمی‌آید.

آنها نیز مانند دیگر انسانها دارای اراده هستند فقط فاقد نیروی لازم برای بهره‌گیری از آن می‌باشند و به عبارت روشن‌تر فشارهای وجدان ناخودآگاه بسی نیرومندتر است و مانع از اجرای تصمیم مناسب توسط آنان می‌گردد.

۱- رفتارهای بهنجار و نابهنجار، دکتر شکوه نوابی نژاد، ص ۲۲

۲- اعصاب ما و زندگی امروز، نهبه و ترجمه دکتر هوشمند ویژه،

۳ - Esquirol

۴ - Symptom

۵ - Recurrent

۶ - Persistent

۷ - Subjective Compulsion

**وسواسی‌ها به پوچی و بیهودگی
اعمال خود واقفند. فقط چاره‌ای
ندارند و کار دیگری از دستشان
برنمی‌آید.**

**آنها نیز مانند دیگر انسانها دارای
اراده هستند فقط فاقد نیروی لازم
برای بهره‌گیری از آن می‌باشند و
به عبارت روشن‌تر فشارهای وجدان
ناخودآگاه بسی نیرومندتر است و
مانع از اجرای تصمیم مناسب توسط
آنان می‌گردد.**

بیندیشد، تواناییهای بسیاری بیش از آنچه در خود
می‌شناسد، خواهد یافت.^۱

اصل مقاومت

هرگاه برایتان مسأله‌ای پیش می‌آید که بسیار
مشکل، نا امید کننده و غیر قابل حل به نظر
می‌رسد، آنچه شما را تا حصول پیروزی یاری
خواهد کرد اصل تسلیم ناپذیری است. تسلیم
شدن یعنی شکست را پذیرفتن، به شخصیت
خود آسیب رساندن و برای شکست‌های پیاپی
آماده شدن. وقتی با مشکلی مواجه می‌گردید و به
طریقی با آن برخورد می‌کنید که موفق به حل آن
نمی‌شوید، راه حل خود را عوض کنید و اگر به
جایی نرسیدید باز راه حل دیگر و روشی دیگر را
برگزینید. شکل و مسأله بدون پاسخ وجود ندارد؛
پس با جستجوی مداوم، علاقه و تفکر در نهایت
به پیروزی خواهید رسید. ما شاهد شکست

۱- وسواس . جانانان ب گرسیرن، ادنا، ب ، فوآ ، جگیل استکسن،

ترجمه دکتر امیر هوشنگ مهربار

آثار و نشانه‌های وسواس: علائم این بیماری
مشکل از آداب و رسوم خشک و غیر قابل
انعطاف است که اغلب جنبه سمبولیک و سحرآمیز
دارد. در آن اعمال، الزام، شگفت‌انگیزی، تکرار
کلمات و اعداد اهمیت زیادی پیدا می‌کند. از علائم
اولیه آن ترس تکرار یک طرز فکر، تردید در عقاید
و تصورات و در صورت نهایی احساس اجبار
است. بیمار با توجه دائم به امری چون بسته بودن
درها، قراردادن اشیاء در جای خاص، دست زدن به
اشیاء و در مواردی پیدایش یک حالت افسردگی است.
مبتلایان اغلب به تحریکات ذهنی و
وسوسه‌های بی دلیل تمکین کرده و موافق با آن
عمل می‌کنند. ضعف روحی از نشانه‌های اصلی
است. همچنین از صورتهای مختلف وسواس
می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ۱- اجتناب
۲- تکرار و مداومت ۳- تردید ۴- شک در عبادت
۵- ترس ۶- دقت و نظم افراطی ۷- اجبار و الزام
۸- احساس بن بست.

وسواس اقسام مختلفی دارد از جمله:
۱- وسواس فکری ۲- وسواس عملی ۳- وسواس
ترس ۴- وسواس الزام

تقویت اراده

در غلبه بر مشکلات و مسائل زندگی تفکر
مثبت، امیدواری و باور به تواناییهای خویش،
نخستین گام است. اغلب کسانی که در مقابل
مشکلات زندگی سر تعظیم و تسلیم فرود
می‌آورند، نه به خاطر ناتوانی خویش که در اثر
پذیرفتن این تصور که ناتوانند به چنین وضعی
دچار می‌شوند. از نشانه‌های سلامت روح و روان
این است که انسان هم تواناییها و هم محدودیتهای
خویش را بشناسد و اگر هر فرد درباره خود بطور
واقعی، نه بر اساس تصورات نادرست و موهوم

انسانهای متکر بسیاری بوده‌ایم که با داشتن ایده‌های مطلوب با اولین شکست پا پس کشیده‌اند و گفته‌اند «نشدم»، حال آنکه با اندکی پشتکار و مداومت می‌توانستند از راهی دیگر به نتیجه برسند. هرگز کلام «نمی‌شود» را به کار نبرید؛ زیرا کاربرد آن یعنی قبول آن برعکس گفتن کلمات امیدوار کننده‌ای مانند اعتماد به نفس، ایمان به خدا، پیروزی و تقویت این اندیشه که من قادر به حل مشکل خود خواهم بود به شرطی که: «ایمان داشته باشم»، می‌خواهم و می‌توانم» ما را در رسیدن به مقاصدمان کمک خواهد کرد.

رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: «خداوند با کسانی است که در مشکلات پایداری می‌کنند».

اصل بینش :

وقتی کسی شکست را حس می‌کند و دچار تشویش و نگرانی می‌شود باید درون خویش را بکاود و عامل شکست را در خود بجوید. او باید بکوشد تا پیش از هر چیز خود را بشناسد، بداند کیست و چه می‌خواهد. نیروهای درونی خویش را کشف کند و آنها را بکار گیرد تا به نتیجه مطلوب برسد. این حقیقتی بارز و معلوم است که افراد نابسامان به سبب بی‌نظمی افکار خود سردرگمند. آنها نمی‌دانند که هستند و چه می‌خواهند. بسیاری کسانی که می‌خواهند کاری را به انجام برسانند اما نمی‌توانند، زیرا از درون ضعیفند؛ چون خودشناسی بسی مشکلتر از شناخت دیگران است. ما درون خود دارای مکانیسم خود ساخته حمایت کننده‌ای هستیم که همیشه در تلاش است تا کاری را که مورد نظر ماست به انجام برساند. این مکانیسم می‌کوشد حتی آنچه را که منطقی نیست مثبت و منطقی کند. عامل عمده پیروزی آنان که به هدفهایشان می‌رسند، خودشناسی است. آنها به

خود دروغ نمی‌گویند و خویشتن خویش را از خود پنهان نمی‌کنند. عامل شکست آنهایی که درمانده می‌شوند، بیش از عوامل خارجی، انگیزه‌های درونی است. نابسامانی و کشمکش‌های فکری و درگیری‌های درونی است که آنان را به ناکامی می‌کشاند. باید خود را آنگونه که هستیم ببینیم؛ با خود متصفانه رفتار کنیم و عادلانه در مورد خود قضاوت کنیم و بدانیم که خودشناسی در حقیقت آغاز تکامل است؛ چرا که استقامت و پایداری حاصل از خودشناسی، استعداد‌های ما را شکوفا می‌کند و نیروی درونی ما را بر می‌انگیزد تا در مصایب به یاری ما بشتابند.

همچنین ما باید این مسأله را در نظر داشته باشیم که در لحظه ناامیدی، اوضاع موجود می‌تواند هر لحظه به سود ما تغییر کند. همین که فکر کنیم کاری از ما ساخته نیست، بهانه و انگیزه لازم را برای شکست فراهم آورده‌ایم. آنان که پیروز می‌شوند کسانی هستند که بدنبال موقعیت‌های مساعد می‌گردند و اگر چنان موقعیتی پیش نیاید، خود آن را فراهم می‌آورند.^۱ هر مشکلی راه حلی دارد.

راه حل هر مسأله در بطن آن نهفته است. مطالب این فصل روش حل مسائل را به شما خواهد آموخت. بسیاری از مردم مشکلات خود را بزرگ می‌بینند در صورتی که هر مشکلی می‌تواند واقعاً یک سرگرمی خوب و پرهیجان باشد.

آیا خداوند هدایای گرانبهای خود را در بسته‌های زیبای آماده به شما اعطا می‌کند؟ هرگز! خداوند هر نعمتی را درون بسته‌ای از مشکلات اعطا می‌کند تا بندگان او با حل آن مسائل،

۱- معجزه اراده، ترجمه وجیهه آرزمی، ص ۹

۲- همان منبع، ص ۱۵ و ۲۰

شایستگی خود را برای دستیابی به آن نعمت به ثبوت برسانند.

مسائل و مشکلات نشانه‌های زندگی هستند. شما هرچه بیشتر مسأله و گرفتاری داشته باشید زنده‌ترید؛ درجه سلامت فکر آدمی بستگی زیادی به نحوه برخورد او با مسائل دارد. کسی که مشکلات را نمی‌خواهد باور کند، همیشه می‌نالد، از ستمهایی که بر او رفته است فریاد می‌کند، امیدی جز یاری دیگران ندارد. اگر همین آدم به جای ناله و فغان و انکار واقعیت‌ها، مسائل خود را بپذیرد و مشکلات را لازمه زندگی بداند و مطمئن باشد حل آن جز به همت خود او ممکن نیست، قدرتی مضاعف خواهد یافت و توان انجام هرکاری را خواهد داشت و باور خواهد کرد که خواستن، توانستن است.

سه عامل عمده در حل مسائل تأثیر بسزایی دارد: ۱- علم و آگاهی به موضوع ۲- تفکر ۳- بناور داشتن.

وقتی ریشه گرفتاری خود را پیدا کردید، گامی بزرگ در راه حل آن برداشته‌اید. دانش و آموخته‌های هر کس عامل عمده در توانایی تجزیه و تحلیل مسائل است. وقتی مشکلی دارید که حل ناشدنی به نظر می‌رسد آگاهی‌ها و دانش شماست

یکی از عوامل مؤثر در تسلط بر اعصاب، شتاب نکردن است. اجازه ندهید هیچ انگیزه‌ای شما را شتابزده کند. هرکاری را باطمینان و آرامش انجام بدهید. با تمرین زیاد می‌توانید به این کار عادت کنید.

که با بررسی دقیق جوانب امر، جنبه‌های حل قضیه را نمایان می‌کند.

از مغزتان کمک بگیرید. فکر کنید. تمام جوابهایی که احساسات برانگیخته شما آن را متوقف کرده است در مغز شما جای دارد.

مغز آشفته‌ای که دچار حمله‌های بی‌امان و واکنش‌های عصبی باشد، خلأق نیست. تنها در آرامش و سکون است که مغز فرمانهای منطقی می‌دهد و از عهده حل مشکلات برمی‌آید. خونسردی خود را حفظ کنید و پس از آرامش به تفکر پردازید. در شعور باطن شما کشمکش مداوم برای حل مشکلات در جریان است. حاصل این کشمکش اگر توأم با اندیشه آرام و درست باشد، بهترین وسیله برای دست یافتن به راه حل هر مشکلی است. مغزتان همواره در صدد یاری شماست ولی احساسات، ترس از فاجعه و حالت‌های هیستریک، آن را مشوش می‌کند و مانع بینش واقعی می‌گردد.

اولین گام در راه حل مشکلات، حفظ آرامش است. برای رسیدن به آرامش مطلوب باید منظم باشید، به کارها و اندیشه‌های خود نظم بدهید. اما مطمئن باشید با رعایت این گونه نظم می‌توانید اراده‌تان را قوت ببخشید و واکنش درست نشان دهید. بر خود مسلط باشید و بر احساسات خود غلبه کنید و به هیچ وجه تحت تأثیر احساسات و شتابزدگی قرار نگیرید. اگر آرام و منطقی با موانع برخورد کنید، مغز شما با تمام قدرت به کار خواهد افتاد.^۱

شتابزدگی

یکی از عوامل مؤثر در تسلط بر اعصاب، شتاب نکردن است. اجازه ندهید هیچ انگیزه‌ای

نیروهای پراکنده را جمع خواهند کرد. در وجود آنها پاره‌ای از نیروهای نهفته میل به پیشرفت دارند و الهام بخش افکار مترقی هستند، ایده‌های جالب را می‌پذیرند، اما پاره‌ای دیگر آنها را بازپس می‌زنند و مانع گام نهادن در راه پیشرفت هستند. در ضمیر ناخودآگاهشان چیزی آنها را از خراب کردن کارها می‌ترساند، اعتماد به نفس ندارند و همیشه شک دارند کاری را انجام دهند یا نه! از ریسک می‌ترسند. حاصل آنکه، هرگز کاری به انجام نمی‌رسد.

انسان مردد همیشه معذب و رنجور است. باید همیشه درست فکر کنید و زود تصمیم بگیرید و با تمام وجود بکوشید: در اینصورت خواهید دید که کارها رو به راه می‌شود. چنین تجربه‌ای که با شکوفا شدن انگیزه‌ای در درون شما به دست آید، تأثیر بسزایی در آینده‌تان خواهد داشت. به همین دلیل است که انسان باید همیشه مغز خود را آماده قبول افکار نو و تحرک بخش نگاه دارد.

بنابراین انسان باید به افکار خود نظم بدهد، اندیشه‌اش را تقویت کند و انگیزه داشته باشد. این چنین آتشی همیشه نمی‌ماند مگر آنکه هیزم بر آن بیفزاید. برای این کار برنامه داشته باشید، کتابهای تشویق کننده بخوانید، به جلسات سخنرانی بروید و با آنان که در راه تعالی پیش می‌روند، معاشرت کنید. از همه مهمتر از منفی بافی بگریزید که شما را به جایی نخواهد رساند. هر لحظه ممکن است جمله معجزه آسایی بشنوید که در شما اثر کند، پس چشم و گوشانتان را باز کنید و فکرتان را آماده پذیرش تازه‌ها نگاه دارید.

کلام معجزه‌آسا و محرک، پدیده‌ای شگفت‌انگیز و بسیار نیکوست، آن که فکری روشن و آماده دارد، همیشه مستعد دریافت تجربه‌ای مفید و

شما را شتابزده کند. هرکاری را با طمأنینه و آرامش انجام بدهید. با تمرین زیاد می‌توانید به این کار عادت کنید.

افکار سالم داشته باشید و آرام بمانید. مسائل را بخوبی تجزیه و تحلیل کنید و بر آن آگاه باشید. خود را از قضایا و اتفاقاتی که رخ می‌دهند، آزوده نکنید. مشکلات اهمیتی به ناراحتی‌های شما نمی‌دهند. این اتفاقها همیشه رخ می‌دهند و حیرت کردن از وقوع آنها بی‌معنی است.

توماس کارلایل گفته است: سکوت سبب می‌شود که افکار آدمی شک بگیرد و به نتیجه برسد. به دست آوردن توان غلبه بر احساسات و کسب آرامش در برابر مشکلات و مصایب، بستگی بسیاری به تمرین مداوم و اراده قوی دارد.

قدرت اشتیاق

بعضی‌ها نیاز به یک محرک خلاق و پر جاذبه دارند تا شخصیتشان شکوفا شود. البته محرک‌ها، برای افراد مختلف تفاوت می‌کند. در وجود هرکس جرقه‌ای هست و اگر به آتش بدل شود او را به کامیابی می‌رساند.

هیچ کس، حتی در سخت‌ترین شرایط نباید خود را بیازد و شکست را بپذیرد. محرک پیروزی آفرین درون ما، همیشه منتظر فرصت است تا ما را برانگیزد و به پیش براند.

چگونه است که بسیاری با وجود توانایی پیشرفت نمی‌کنند؟ آیا برای آن است که تمام نیروی خود را به کار نمی‌گیرند؟ می‌ترسند و جزئی از وجودشان همیشه میل به عقب نشینی دارد؟ نباید فراموش کرد که افراد موفق با تمام وجود تلاش می‌کنند و پیش می‌روند. بسیاری از افراد، نیروهایشان پراکنده است. اگر به این مطلب آگاه شوند و شروع به تصحیح اشتباهاتشان کنند،

اعتماد به نفس با تجربه کردن موفقیت ایجاد می‌شود. وقتی کاری را برای نخستین بار شروع می‌کنیم، از نتیجه‌اش زیاد اطلاع نداریم؛ زیرا موفقیت را تجربه نکرده‌ایم. در واقع باید گفت موفقیت تولید موفقیت می‌کند. حتی یک موفقیت کوچک می‌تواند قدمی برای موفقیت‌های بعدی باشد.^۱

روش دیگر ایجاد عادت یادآوری و موفقیتها فراموش کردن ناکامیهای گذشته است. در اثر تمرین، مهارت و موفقیت بیشتر می‌شود. اما نباید این را به حساب ارزش تکرار گذاشت. اگر تکرار اهمیت داشت باید اشتباه کردن را یاد می‌گرفتیم. هنگام تمرین ضربه زدن به توپ، در واقع تعداد ضربات خطا بسیار بیشتر از ضربات صحیح است. اگر می‌شد صرفاً با تکرار حرکت مهارت بیشتری به دست آورد، در اینصورت باید بازیکن در نواختن ضربات خطا مهارت پیدا می‌کرد؛ زیرا ضربات خطا را بیشتر تمرین کرده است. اما، اگر چه احتمالاً تعداد ضربات خطا ده برابر بیشتر از ضربات صحیح است بر مهارت ما افزوده می‌شود. علتش این است که مغز انسان، حرکات صحیح و موفق را در خاطر نگه می‌دارد و ضربات خطا را فراموش می‌کند. با این حال بسیاری از ما موفقیت‌های گذشته را فراموش می‌کنیم و شکستها را در خاطر نگه می‌داریم و در نتیجه اعتماد به نفس را از بین می‌بریم؛ نه تنها ناکامیها را به یاد می‌آوریم، بلکه آن را با احساس می‌آلاییم و به خورد ذهنمان می‌دهیم و خود را تحقیر می‌کنیم؛

درخشان است. این آمادگی با فکر کردن، آرزو کردن و علاقه‌مند بودن بدست می‌آید. برای آنکه آن کلام در روح و قلبمان رسوخ کند باید فکر حساس داشته باشیم.^۱

تغییر اندیشه

گر در شعور باطن خود، اندیشه‌های مثبت و ایده‌های نو راه بدهید، زندگیتان تغییر خواهد کرد. البته این گفته به این معنی نیست که شما دیگر در زندگی مسأله‌ای نخواهید داشت، بلکه منظور این است که قادر خواهید بود با اعتماد کامل با مشکلات برخورد کنید و با جسارت و شجاعت راه غلبه بر آن را پیدا کنید.^۲

موانع

گاهی محرک لازم را همین موانع ایجاد می‌کنند. برای بعضی‌ها موانع نردبان صعود به بلندای پیروزی است درحالیکه عده‌ای در برخورد با همین موانع تسلیم می‌شوند و شکست را می‌پذیرند.

ویلیام وارد گفته است: موانع، بعضی‌ها را از پای می‌افکند و برای بعضی‌ها وسیله شکستن رکوردهاست.

به قول شکسپیر: ناکامی گاهی میوه‌ای شیرین می‌دهد. هرگاه به موانعی برمی‌خورید با قدرتی بیشتر با آن دست و پنجه نرم کنید. در مقابله با مشکلات است که قدرت بیشتری پیدا می‌کنید و همین مشکلات ممکن است کلید رمز موفقیت شما باشد.^۳

اعتماد به نفس

امرسون گفته است: اعتماد به نفس، اولین رمز پیروزی است. عدم اطمینان به خود، اندیشه را فلج

۱- همان منبع، ص ۵۱

۲- همان منبع، ص ۵۶

۳- همان منبع، ص ۶۶

۴- همان منبع، ص ۶۸

۵- همان منبع، ص ۷۱

جهت رسیدن به هدفهایی که شما برایش در نظر گرفته‌اید - موفقیت و خوشبختی با شکست و بدبختی - کار می‌کند.

اگر به مکانیزم خلاق خود اطلاعاتی دال بر بی‌ارزش بودن، حقارت، بی‌لیاقتی و ناتوان بودن (تصویر ذهنی منفی) بدهیم، روی آن مانند سایر اطلاعات آماری تصمیم‌گیری می‌شود. برای برخورداری از زندگی بهتر، قبل از هر چیز باید درباره این مکانیزم خلاق یا سیستم هدایت خودکار موجود در انسان نکاتی بیاموزیم. باید یاد بگیریم که از آن به عنوان یک مکانیزم موفقیت و نه مکانیزم شکست، استفاده کنیم. خود روش مشتمل بر یادگیری، به کار بردن و تجربه کردن عادات جدید فکر کردن، پنداشتن، به یاد آوردن و عمل کردن برای ایجاد یک تصویر ذهنی واقع‌بینانه و شایسته و نیز استفاده از مکانیزم خلاق برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی در نیل به هدفهای مشخص، می‌شود.

شخصیت ناخشنود و شکست جو تنها به کمک اراده یا به صرف تصمیم نمی‌تواند تصویر ذهنی جدیدی ایجاد کند. باید زمینه و توجیهی وجود داشته باشد، باید دلیلی باشد که تصویر ذهنی قبلی

با این عمل تنها اعتماد به نفس از بین می‌رود. مهم نیست که در گذشته چند بار ناکام شده‌اید، این موفقیت است که باید به خاطر بماند و تقویت شود. برای پیروز شدن از اشتباهات بند بگریید و بعد اشتباه را از ذهن خود بزداید. موفقیت‌های گذشته را به خاطر آورید، آنها را برای خود تصویر کنید. دکتر وینفرد اورهولر معتقد است که به یاد آوردن لحظات شجاعت، اعتماد به نفس را زیاد می‌کند.

نیروی تخیل و تصویر ذهنی

کسی که خود را فردی مثبت و فعال می‌بیند و حاضر است تا حد نزوم در رسیدن به هدف خود، مطامعه و کوشش کند، همیشه به سمت هدف پیش خواهد رفت. قوه تخیل و تصویر ذهنی مثبت، از سرانجام کار بسیار قابل توجه است زیرا همیشه همان خواهد شد که تصورش را به ذهنمان راه داده‌ایم.

تصویر ذهنی مایه اصلی شخصیت و رفتار انسان است. با تغییر تصویر ذهنی، شخصیت و رفتار او تغییر می‌کند. اما از این هم بیشتر، تصویر ذهنی سرحلات فضایل انسان را مشخص می‌کند، نشان می‌دهد چه کاری از او ساخته است و چه کاری از او ساخته نیست. باتوسعه تصویر ذهنی، دامنه عمل توسعه می‌یابد. پرورش تصویر ذهنی واقع‌بینانه و مناسب، با ایجاد تواناییها و استعدادهای جدید در انسان، عملاً شکست را به موفقیت تبدیل می‌کند. «تفکر مثبت» بخصوص وقتی که با تصویر ذهنی خود سازگار باشد به راستی که اعجاز می‌کند. اما در صورت ناسازگاری، مادام که تصویر ذهنی تغییر نکرده، کارگر نمی‌افتد.

این مکانیزم خلاق درون شما قائم به شخص نیست. خودبخود و بدون دخالت شخصی در

روش دیگر ایجاد عادت یادآوری و موفقیتها فراموش کردن ناکامیهای گذشته است. در اثر تمرین، مهارت و موفقیت بیشتر می‌شود. اما نباید این را به حساب ارزش تکرار گذاشت. اگر تکرار اهمیت داشت باید اشتباه کردن را یاد می‌گرفتیم.

مردود و تصویر ذهنی جدید مناسب تشخیص داده شود. نمی‌توانید تصویر ذهنی جدیدی را مجسم کنید مگر آنکه آن را مبتنی بر حقیقتی بدانید.

برای استفاده از این مکانیزم به نکات زیر دقت کنید:

۱- مکانیزم موفقیت موجود در درون شما باید دارای هدف یا «نشانه» باشد. باید فرض کرد که این هدف یا نشانه خواه بالقوه خواه واقعی، در حال حاضر وجود دارد. این مکانیزم یا با (۱) هدایت شما به سوی هدفی که از قبل وجود داشته، یا با (۲) کشف چیزی که قبلاً وجود داشته کار می‌کند.

۲- مکانیزم خودکار دارای حکمت الهی است؛ یعنی در جهت اهداف نهایی کار می‌کند یا باید بکند. نگران رسیدن به هدف‌های نهایی نباشید. وظیفه مکانیزم خود کار است که وقتی هدف را مشخص می‌کنید راه رسیدن به آن را بیابد.

۳- از اشتباه کردن یا از ناکامیهای موقتی ترسی به دل راه ندهید.

۴- یادگیری مهارتی از هر نوع که باشد با آزمایش و خطا صورت می‌گیرد.

۵- باید به مکانیزم خلاق خود اعتماد کنید. مطمئن باشید کارش را انجام می‌دهد. بعمد آنها را زیر فشار نگذارید.

رابطه خیال و تصویر ذهنی: خیال، «تصویر» هدفی را که مکانیزم خودکار روی آن کار می‌کند مشخص می‌سازد. برخلاف تصور بسیاری از مردم، اگر موفق به انجام کاری می‌شویم یا در انجام آن شکست می‌خوریم، مسبب «اراده نیست، خیال است» انسان همیشه با توجه به آنچه درباره خود و محیطش درست می‌پندارد عمل می‌کند. این یکی از قوانین اولیه و اصول کلی ذهن است. وقتی این قانون ذهن را در افراد هیپنوتیزم شده مشاهده

می‌کنیم شک می‌کنیم که حتماً نیرویی مرموز یا فوق طبیعی در کار است. در واقع آنچه را که می‌بینیم، فرآیند طبیعی عمل مغز و دستگاه عصبی انسان است.

دستگاه عصبی، تجربه خیالی را از تجربه واقعی تمیز نمی‌دهد و در هر دو مورد با توجه به اطلاعاتی که از ناحیه مغز در اختیار او قرار می‌گیرد، واکنش نشان می‌دهد. دستگاه عصبی شما با توجه به آنچه فکر می‌کنید یا خیال می‌کنید که حقیقت دارد واکنش نشان می‌دهد.^۱

ترس

در وجود ما دو نیرو مقابل هم قرار دارند: ترس و ایمانی که بسی قویتر از ترس است. نیروی ایمان داروی محرک و نیروبخش است. هنگامی از چیزی می‌ترسید، افکار خود را متوجه موانع نکنید، با آن مواجه شوید و بسختی به آن ضربه بزنید. هر قدر ضربه سخت‌تر باشد، موفق‌تر خواهید شد.

همان کاری را انجام دهید که از آن می‌ترسید، خواهید دید که ترستان بی‌مورد بوده است. با خودشناسی و بینش درست بر ترس غلبه کنید. هرچه ایمان شما قویتر باشد ترس شما به ضعف خواهد گرایید.^۲

عملی کردن ایده‌ها

- ۱- سه آرزوی خود را روی برگه بنویسید و آرزوهایتان را شماره‌گذاری کنید.
- ۲- هر روز ساعتی را صرف مطالعه و تجزیه و تحلیل حرفه‌تان کنید و مطمئن باشید پس از پنج سال متخصصی ماهر خواهید شد.

۱- روانشناسی تصویر ذهنی، ماکسول مالترز، ترجمه مهدی قراچه

داغی، ص ۱۶۳

۲- همان منبع

حقارت و تفرق قرار گرفته و باید با انگیزه‌ای مثبت شستشو داده شود.

سه عامل عمده در کسب موفقیت، قضاوت درست، کوشش مداوم و سلامتی جسم است. نادیده گرفتن هر یک از این عوامل، امکان پیشرفت را به نسبت تضعیف خواهد کرد.

عمده‌ترین عامل از عوامل ذکر شده قضاوت درست است. قضاوت درست یعنی: داشتن تفکر منطقی، افکار متین و منظم که به تصمیم‌گیری صحیح منجر می‌گردد. قضاوت درست، فرد را برای تصمیم‌گیری صحیح باری می‌کند و کسب موفقیت، بستگی تام به این نوع تصمیم‌گیری صحیح دارد؛ بنابراین باید هر عامل باردازننده‌ای برای تصمیم‌گیری را از میان برداریم.

ارزش قضاوت درست اهمیت نظم فکری را نمایانگر می‌سازد، بدون نظم فکری قضاوت درست ممکن نیست.^۱

توانایی غلبه بر احساس

قضاوت درست و عاقلانه، در گرو توانایی غلبه بر احساس است. پدیده عجیب مغز انسان قدرتی فوق‌العاده در پیشبرد او دارد. قدرتی که اگر کنترل نشود، توان تخریب مهیبی خواهد داشت.

افراد بسیاری را دیده‌ایم که در اثر تسلط بر اندیشه و رفتار خود به نتایج فوق‌العاده پر ثمری رسیده‌اند و چه بسیار کسانی که عدم تسلط بر نفس، به شکست و ناکامیشان کشانده است.^۲

تفکر مثبت

پیشبرد کارها ارتباط مستقیم با طرز تفکرمان

سه عامل عمده در کسب موفقیت، قضاوت درست،

کوشش مداوم و سلامتی جسم

است. نادیده گرفتن هر یک از

این عوامل، امکان پیشرفت را

به نسبت تضعیف خواهد کرد.

۳- روزی یک ساعت از وقتتان را صرف نوشتن ایده‌هایی کنید که می‌تواند در بهبود کارتان مؤثر باشد.

کارشناسی دیگر روش زیر را پیشنهاد می‌کند:

یک صفحه کاغذ بردارید و مدت ۳۰ دقیقه

تمام اشکال ممکن یک تقویم رومیزی را که به

ذهتان خطور می‌کند بنویسید. اگر بین ۱۰ تا ۱۵

ایده و ابتکار را نوشتید خوبست، اما اگر کمتر از ۵

ایده را یادداشت کردید به علت آن فکر کنید، آیا

ایده‌ای به ذهنتان خطور کرده و به دلایلی از نوشتن

آن صرف‌نظر کرده‌اید؟ آیا ایده‌ای را نوشته‌اید؟

چون تهیه تقویمی به آن شکل گرانتر تمام

می‌شود؟ یا غیر عملی است و یا فکر کردید

ایده‌هایی که دارید قبلاً امتحان شده است؟

ما در بسیاری مواقع، خودمان، تفکرمان را

محدود می‌کنیم و راه پیشرفت را می‌بندیم. ایده‌ها

را باید جدی گرفت؛ عملی یا غیر عملی زیرا به هر

صورت قدرت ابتکار شما را بیشتر می‌کند. برای

پیدا کردن بهترین راه باید راههای بیشتری را در

نظر گرفت.^۱

هرگز اندیشه شکست را به ذهن خود راه

ندهید.

افکار تیره و درهم باعث از کار افتادگی و

ناتوانی مغز آدمی است. کسی که میل به انجام هیچ

کاری ندارد، مغزش تحت تأثیر افکار منفی، حس

۱- معجزه اراده، ص ۱۰۰

۲- همان منبع، ص ۱۲۲

۳- همان منبع، ص ۱۴۶

آلکس موريسون می‌گوید: قبل از انجام هر کار باید آن را بوضوح در ذهن خود ببینید. وقتی چیزی را بوضوح در ذهن ببینید، مکانیزم موفقیت درون شما وارد عمل شده و بسیار بهتر از آنچه می‌توانید با سعی عمدی یا قدرت اراده انجام دهید. کار را انجام می‌دهید. به جای آنکه این همه نیرو صرف کنید تا بعد و به کمک نیروی اراده کاری را انجام دهید، به جای آنکه در تمامی لحظات نگران بروز اشکالات و اشتباهات احتمالی باشید، خود را راحت کنید و بی جهت به خودتان فشار نیاورید. بدینصورت با تصویر کردن نتایج غایی در ذهن مجبور می‌شوید از تفکر مثبت خود استفاده کنید. بدین معنی نیست که دیگر کوشش نمی‌کنید، بلکه از این کوشش در جهت رسیدن به هدف استفاده می‌کنید و بی‌هوده ذهن شما گرفتار تضاد ناشی از اختلاف تصویر ذهنی و کاری که می‌خواهید بکنید، نمی‌شود.^۱

۱- همان منبع، ص ۱۵۱-۱۵۶

دارد. با تفکر منطقی، همواره باید از نفوذ خیالات یأس‌آور به ذهنمان جلوگیری کنیم. تفکر مثبت، عامل مؤثری در غلبه بر مشکلات است. بارها دیده‌اید که آدم منفی‌باف، تفکرات منفی را همچون فریادی در اطراف خود سر می‌دهد و در نتیجه گرفتار عواقب انعکاس منفی آن می‌شود.

افکار تیره و درهم باعث از کار افتادگی و ناتوانی مغز آدمی است. کسی که میل به انجام هیچ کاری ندارد، مغزش تحت تأثیر افکار منفی، حس حقارت و تنفر قرار گرفته و باید با انگیزه‌های مثبت شستشو داده شود.

منابع:

- اعصاب ما و زندگی امروز: تهیه و ترجمه دکتر هوشمند ویژه،
- تمرکز فکر: علی اکبر محمدزاده،
- چگونه اراده خود را تقویت کنیم؟:
- رفتارهای بهنجار و نابهنجار: دکتر شکوه نوایی نژاد
- روانشناسی تصویر ذهنی: دکتر ماکسول مالتز. ترجمه مهدی قراچه داغی
- زمینه روانشناسی: دکتر محمد پارسا،
- فرهنگ عمید: حسن عمید
- فرهنگ فارسی: دکتر محمد معین
- لغت نامه دهخدا: علی اکبر دهخدا
- معجزه اراده: وجیهه آرزمی
- وسواس: جانانان ب گرسیون، ادنا، ب، فوآ، گیل استکسن، ترجمه امیر هوشنگ مهریار