

## تأثیر اراده در موفقیت

تصمیم و اراده  
شک و تردید  
شجاعت و تهور

\* \* \*

## تصمیم و اراده

... اینجا است که باید تصمیم و اراده باشناخت و ادراک همکاری نماید تا امکان پروزی و موفقیت بدست آید ، اینجا است که اراده يك فصل خاص روانی پیدا کرده و نقش مهمی را بعهده میگیرد ، اینجا است که ادراک با وسیله و ابزار خود یعنی سلسله اعصاب ، موفقیت و ارزششان را در زندگی انسانی آشکار میگردانند . اینجا است که اعصاب نباتی یا (پاراسمپاتیک) قیمتشان روشن میشود . و بالاخره اینجا است که رابطه میان جسم و جان و همکاری تن و روان آشکار شده بررسی میگردد که : سلامت جسم تا چه حد در سلامت روح اثر داشته ، سلامت روان تا کجا در اعصاب و طرز کار آنها اثر میگذارد .

و از اینجا رابطه دیگر جهازهای تن با اعصاب و رابطه طرز تفکر با زندگی مادی و خلاصه ارتباط دقیق میان مادیات و معنویات آشکار میگردد .

در همین فصل است که میگوئیم محیط زندگی یعنی آب ، هوا ، غذا ، لباس ، مسکن ، مرکب ، رفیق ، استاد ، و ... در ساختن روح و سلامت و بیماری آن اثر میگذارد ، و بهمین دلیل است که روانپزشک بخود حق میدهد از تمام شئون زندگی و حتی خصوصیات داخلی و روابط ناشوئی و چگونگی بسترو همسر پرسش کند و دلیل و علت عوارض روحی و نا بسامانیهای فکری را در گوشهها و لابلای پردههای زندگی جستجو و بدست آورده از راه خود معالجه نماید .

مطلب کمی پیچیده است ، لطفاً دقت فرمائید مقصود روشن میشود : اعمال و رفتار آدمی مستقیماً به ادراکات و طرز تفکر او بستگی دارد ، ادراکات و طرز تفکری نیز با سلامت اعصاب ، سلامت اعصاب با سلامت دیگر جهازها ، سلامت جهازها با نوع زندگی و طرز تغذیه و محیط اقتصادی ، دینی و تربیتی بستگی دارد و باز این محیطها در غرائز طبیعی اثر گذاشته و طرز تفکر را تحت تأثیر میگذارند و در عین حال نوع زندگی و طرز تغذیه و محیطهای اقتصادی ، دینی و تربیتی ، خود زیر نظر طرز تفکر و ادراک بوجود آمده و اداره میشوند ، و باید گفت زندگی انسان در یک دایره مخصوصی میچرخد .

چنانچه در گذشته هم اشاره شد ، ما نمیگوئیم محیطهای زندگی اقتصادی ، دینی و تربیتی از راه تأثیر در غرائز و جهازها و اعصاب صد درصد سازنده طرز تفکر و بالاخره سازنده زندگی و شخصیت انسانی هستند ، اما بطور حتم ، تن و بدن و احتیاجات زندگی در مسیر غرائز اثر گذاشته و در ساختن زندگی و شخصیت انسانی سهم بسزائی داشته و باروح و جان آمیختگی خاصی دارد .

گاهی بیمار را از نظر جسمی هر چه معاینه میکنند کوچکترین نقصی نداشته علت وجهت مادی بچشم نمیخورد ، اما کمابها ، گوشه گیر و ناراحت بوده روز بروز رو به ضعف و لاغری میرود (۱)

گاهی هم علت روحی در کار نبوده اما ضعف و ناراحتی جسمی ، پژمردگی و تأثر آورده بی حالی و نومیدی ایجاد میکند .

از اینجا است که افلاطون میگوید : بزرگترین اشتباه آقایان پزشکان این است که بیماریهای جسمی رابتنهایی بررسی میکنند ، در صورتی که برای روان آدمی در این جهان زندگی مستقلی نبوده ، جسم و جان او دارای یک زندگی هستند .

برای کشف علل بیماریهای پیچیده ، پزشک باید با روانپزشک همکاری

(۱) بعنوان مثال ، دابستگیهای پنهانی را که باشکست روبرو شده است

میتوان ذکر کرد ، یعنی عشقها ، البته عشقهای پاک و مقدس ، نه شهواتهای جنسی که موقت و فصلی بوده و بنیلاط عشقش میگویند .

کرده ، روانپزشک هم باید نظریات پزشک را در معاینات خود مطالعه کند . (۱)

\* \* \*

### شک و تردید

سستی و ضعف بدن در سستی اراده و عمل مؤثر است ، اما قوت و نیرومندی تن برای اراده و عمل کافی نیست ، ناآشنائی با مقدمات و نتایج کار در ضعف اراده و عمل مؤثر است ، اما فهم و ادراک تنها برای آنکه انسانی با اراده باشیم کافی نیست .

یعنی اراده و عمل بعد از آمادگی شرایط جسمی باید از روانی تقویت شود ، مثلاً با آنکه میدانیم دغائیات نه تنها خاصیتی نداشته بلکه زیان و ضرر هم دارد ، عملاً باید خودداری کنیم ، با آنکه میدانیم الکل چه زیانهای غیر قابل

(۱) کارمند خوش استعداد و مبتکری را که یک قسمت مهم کارخانه ای را بخوبی اداره میکرد بطور ناگهانی ارتقاء درجه داده ما موراداره تمام کارخانه اش کرده ریاست و مسئولیت را بعهده وی گذاشتند . روز بعد سر کار نیامد و میگفت زانوهایم درد میکند و کم کم بستری شده و راستی از درد پارانج میبرد ، و قدرت بر حرکت نداشت ؛ آقایان پزشکان هر چه معاینه کردند کوچکترین دلیلی برای این ناراحتی بدست نیاوردند .

روانپزشک با دکتر معالج همکاری کرده پس از معاینات و پرسشهای مربوطه بدست آمد که وی از احساس مسئولیت رنج میبرد و چون آمادگی روحی برای قبول این مسئولیت نبوده و بطور ناگهانی قبل از آماده شدن بعهده وی گذاشته شده ایجاد رخوت و سستی در اعصاب نموده ، مخصوصاً در اعصاب و عضلات پا ، زیرا حرکت را حرکت بطرف مسئولیت میداند و این فکر او را گرفتار این ناراحتی جسمی کرده است .

از راه تفرین و ذکر حالات رؤسای بزرگ و ابتکارات آنان و ساده و کوچک و قابل هضم نشان دادن ، مطلب ، کم کم روح او را آماده قبول مسئولیت کرده و ند طولی نکشید که درد پاهم بکلی خوب شد .

(با تلخیص ، نقل از مجله سلامت فکر)

جبرانی دارد ، عملاً باید خودداری کرد ، با آنکه میدانیم ضعف و سستی تنبلی و بیکاری چه نتایج شومی بیمار میآورد ، عملاً هم باید بهره‌زیم .

بخود بگوئیم : دیگران که از این راهها رفتند بکجا رسیدند ؟ از خود پرسیم : آیا بهتر نیست که ما از راهی برویم که بنتائج بهتری برسیم ؟ با توجه دادن روح و آماده کردن آن از قدرت و شخصیت روانی ، که در اثر تمرین ، تکرار ، اصرار و تلقین نیرو میگیرد استفاده کرده ، باخیزیم و عمل را انجام دهیم .

علی (ع) میفرماید : **اذا خفت امر اققع فیه ..** یعنی هر وقت از کاری ترسیدی خود را در آن بیانداز که زیان و ضرر تردید و توقف که با خود بگویی این کنم یا آن کنم ؟ به مراتب بیشتر است از ضرری که از ناحیه آن کار ممکن است بشما برسد .

دقت میفرمائید حضرتش در این جمله کوتاه چه محاسبه دقیقی فرموده و به چه مسأله خاص روانی اشاره کرده است ؟

فرض کنید يك بازرگان میخواهد کالائی خریداری کرده یا برای خرید بمسافرتی برود ، صنعتگری میخواهد کاری را انجام دهد ، دانشمندی میخواهد آزمایشی را شروع کند ، فکر شروع بکار همانطور که موفقیت و منفعت را بنظر می‌آورد ، شکست و زیان را هم پیش میکشد بر اساس بحث گذشته « خود دوستی » جلب منفعت و دفع ضرر حالت تردید و شک را ایجاد کرده یک زبان میگوید : بخاطر منفعت باید شروع کرد و بزبان دیگر میگوید : برای مصون بودن از ضرر باید خودداری نمود اگر این حالت تردید که آیا بکنم ؟ آیا خودداری کنم ؟ طول بکشد اثری در روح گذاشته که برای تصمیم گرفتن خطرناک و پس از تکرار و اصرار کار بجائی میرسد که در مسائل بسیار ساده و پیش پا افتاده بخود میگوید : انجام دهم یا نه ؟ حتی برای غذا خوردن ، لباس پوشیدن ، چیزی خریدن ساعتها و دقیقه‌ها در حال تحیر و تردید میماند و بالنتیجه حالت تصمیم و اراده از او گرفته شده خود نمیتواند در مسائل زندگی پیش برود ، بزودی میشود او را بیکاری و - داشته‌ها و یا از کاری بازش داشت و بالاخره چنین انسانی خواه ناخواه در میدان زندگی عقب مانده نه بازرگان پیشرو ، و نه صنعتگر کامل و نه دانشمند رشیدی

خواهد بود .

این است آن ضرری که باورسیده و امیرالمؤمنین (ع) میفرماید : بیش از ضرری است که ممکن است از آن کار باو وارد شود .

حالا فرض کنید این بازرگان یا آن صنعتگر و دانشمند وقتی حالت تردید پیدا کرد خود را فوراً جمع و جور کرده بخود گفت بالاتر از سیاهی رنگی نیست و وارد کارشداگر نتیجه مثبت بود چه بهتر و اگر نتیجه منفی هم باشد حالت تصمیم گرفتن تقویت شده برای دومین بار و سومین بار تصمیم میگیرد و وارد کار میشود و بالاخره ب نتیجه رسیده موفق میشود .

حالا زیان و ضرر احتمالی آن کار بیشتر است یا زیان و ضرر تردید؟ تصدیق میفرمائید که حضرت برای تقویت حالت اراده و تصمیم بعد از شناخت و ادراک ، میفرماید : هر وقت از کاری ترسیدی خود را در آن بیانداز ، زیانش کمتر است از زیان آنکه لحظه ای بحالت شك و تردید بگذرانی .

زود تصمیم گرفتن ، اراده کردن ، وارد کار شدن يك حالت روحی است که آن را از راه تمرین و عمل ، از راه تکرار ، از راه تشجیع و آماده شدن برای پذیرش ضرر میتوان تقویت کرد ، و بالنتیجه انسانی با اراده ، نیرومند و ترس بار خواهد آمد .

البته منظور از سرعت در تصمیم و اراده بی باکی ، تهور ، شتابزدگی نیست ، منظور از آنکه میگوئیم اجازه ندهید حتی چند دقیقه روح شما در حال تردید بسر برد آن نیست که بدون فکر و مطالعه ، بدون شناخت راه و نتیجه ، متهورانه با شتابزدگی وارد شو .

قدرت و شجاعت روحی در اراده و تصمیم گرفتن برای کوبیدن خوف و ترس ، برای از بین بردن ضعف اراده است نه برای تهور و شتابزدگی .  
اینجا بایک مثال دیگر بحث را توضیح داده فرق سرعت در اراده و تصمیم را با تهور و شتابزدگی روشن تر میبینیم .

( ناتمام )