

## نیرومندی

### ۵ - تلقین بنفس در مواجهه روانی

( دنباله شماره قبل )

#### مثال شخص با اراده و نیرومند

برای آنکه بجهریان تجسم فکری بهتری برده شود مثالی را که در شماره قبل ذکر شد کمی تشریح مینمائیم

برای اینکار بهتر است سعی کنیم افکار، تمایلات و اعمال شخصی را که خواهان چیز معینی است مجسم سازیم برای ما که بقدرت فکر آشنا هستیم کلمه اراده بمعنای اراده محکم و با شهامتی است که بر کلیه موانع چیره شود ( با اطمینان از اینکه موانع مزبور را دور میزند یا از بین می برد ) و هیچ چیز در مقابل آن تاب مقاومت نداشته باشد زیرا چنین اراده ای میتواند تمام موانع را پیش بینی کند و برای رسیدن به هدف مطلوب هر نوع سختی را تحمل نماید.

برای بهتر مجسم ساختن شخص با اراده از خاطرات خود استمداد می طلبیم این خاطرات هزارها تصور را در نظر من مجسم میسازد و فکر من با استمداد از تصورهای مزبور نمونه کمال مطلوبی را از شخص با اراده ( یعنی شخصی که در زندگی بموقیت نائل میگردد ) ایجاد میکند.

من عالیترین نمونه مرد ارادی را در نظر خویش مجسم میسازم یعنی کسیکه با اصرار لیکن بدون خود نمائی میخوهد ، قوای خود را برای تظاهرات بیهوده محصور نمیکند و اراده او مستمر و مداوم است نزد چنین شخصی بهیچوجه فکر تظاهر یا خرد کردن سایرین بر اثر آزار و اذیت آنها یافته نمیشود آنچه را که مرد با اراده ( طبق تعریف بالا ) میخوهد آنستکه محل خود را بر اثر خصلتهای قوی و افکار شرافتمندانه باز کند او حقوق خود را بدون دست اندازی بحقوق

سایرین حفظ میکند اینهاست خصائل مردیکه مورد نظر ما میباشد اکنون ببینیم چنین شخصیکه در زندگی موفق میشود و ما میخواهیم او را سرمشق خود قرار دهیم چگونه عمل میکند؟

### نخستین کار او تسلط بر خویشتن است

شخص مزبور قبل از آنکه بخواهد بر سر نوشت خود تسلط یابد بر حرکات انعکاسی (Reflexe) نقائص ارثی و تمایلات پست خود چیره میشود شخص با اراده قبل از اینکه در زندگی اجتماعی آزاد گردد سعی میکند که در زندگی درونی خویشتن را آزاد سازد او در هر موقع و موردی آرامش خود را حفظ میکند چنین شخصی افکار خود را منظم میسازد و آنها را مانند قوای بیمصرف پراکنده نمی نماید و بیهوده تلف نمیکند او افکار مزبور را برای آنکه بعداً بتواند مورد استفاده قرار دهد به بهترین نحو طبقه بندی میکند او آنچه را که میخواهد انجام دهد کاملاً میداند و وسائل عمل خود را موشناسد و اهمیت هر یک را درست تشخیص میدهد بدین ترتیب و با وجود موانعی که در راه او موجود است بموفقیت خود اطمینان دارد. هیچ چیز او را بی ذوق نمیسازد و از کار باز نمیدارد او میداند که موفق خواهد شد بدلیل آنکه میخواهد

او احساسات قلبی و حساسیت فطری خود را محو نمیسازد بعکس در مقابل پیش آمده ها بشدت مرتعش نمیشود او فعال و شیک و با عزم است حدت بر شدت او به تصمیمهاییکه عقل بر سایر مباحثات سرد باطنی اخذ میکند پروبال می بخشد شخص با اراده از مقصد خود با اطلاع است و دیگر عادات نامطلوب و پیاده رویهای متروک برای او تأثیری ندارد او راه دیگران را طی نمیکند بلکه راه مخصوص بخود را می پیماید او با شهامت و بی باک است لیکن بی باکی او منطقی است او در راههاییکه انتخاب نموده ثبات قدم بخارج میدهد زیرا میداند که راههای مزبور صحیح است و آنها را کاملاً مطالعه کرده است عقل او روشن و فعال است او مشاهده و لاینقطع فکر میکند، کسب اطلاع مینماید و هیچ چیز را با اتفاق واگذار نمیکند او میداند که اتفاق وجود خارجی ندارد و در نتیجه از مساعدت غیر منتظره اقبال هیچ انتظاری ندارد در حقیقت هر معلولی علتی دارد که باید آنرا شناخت. برای شخص عاقل اقبال و شانس وجود

ندارد مگر آنچه بر اثر فعالیت صحیح، درستی کامل و اراده ایکه در اجرای عمل خیر از هیچ چیز سر نخورد تولید گردد.

شخص با اراده در سایرین نفوذ میکند

او در مواقع لزوم میداند که اثر اتفاقات اجتناب ناپذیر را چگونه میتواند خنثی کرد و خود را با محیط وفق میدهد در موقع لزوم خاضع میشود بدون آنکه خود را پست سازد یا آنکه از موضوع صرف نظر و یا استعفاء کند و در صورت لزوم انتظار میکشد بدون آنکه کینه و خشم خاصی در دل بپروراند مانند کسیکه بر اثر طوفان شدید مجبور شود پناها همگام وقت اختیار کند در حقیقت مشت با آسمان نشان دادن مانع غریب آن نخواهد شد و در نتیجه هر خشم و غضبی بمنزله یکتوع ضعف است پس مرد با اراده در جاهائیکه باید عمل کند وارد میگردد و این موضوع بر اثر نیروی اطمینان بخشی است که از اراده متین و آرام حاصل میگردد و محیط زندگی خود را بتدریج تغییر شکل میدهد و هرگز با عصبانیت فراوان فریاد نمیزند و چشمهای غضب آلود خویش را با اطراف نمیگرداند بیان متین و آرام او اعتماد خاصی در اطرافیان ایجاد میکند و نگاه ملایم و نیرومند او محبت اشخاص را بخود جلب مینماید در کمیسیونهائیکه عقل سلیم او وی را وادار میکند تا صدای او قاطع است او در اطراف خود نور افشانی میکند و نگاه او بمنزله شعاعی است که به خشک ترین مکالمات حرارت و نیرو می بخشد رفتار مؤدبانه او (بدون تملق و چاپلوسی) وی را مورد ستایش همه قرار میدهد کسانی که نخستین بار او را می بینند حس میکنند که معذوب او شده اند در نتیجه مجدد بسراغ او میروند و میل دارند که با او دوست شوند همه کس رفاقت و همکاری با او را خواهان است افکار نیکمی از او تراوش میکند نشاط، متانت و وقار اخلاق راسخ او را که هرگز گردد غم و گرفتگی نمیگردد مطبوع تر میسازد راستی و درستی در نگاهش میدرخشد همه کس میداند که در موارد مشکل و سخت میتواند با او اعتماد کرد و قاب او برای تسکین آلام سایرین باز است.



اعلم حضرت همایونی هنگام بازدید سربازخانه اصفهان



اعلی حضرت همایونی هنگام عزیمت به نائین (از اصفهان)

جرای

توان

بدون

اودر

رانده

قیقت

شم و

کند

ستین

د او

راف

گناه

یکه

نور

ارت

ورد

که

ست

وش

کی

اند

الام



پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

### شخص با اراده در حوادث نفوذ مینماید

اینموضوع ممکن است خارق العاده بنظر آید لیکن انکار پذیر نیست. بدون آنکه بتوان علت آنرا تشریح کرد همه چیز بر او لبخند میزند و همه چیز بطرف او می آید اشخاص ساده لوح و سطحی میگویند که او خوش شانس است این اشخاص بر مز قدرت فکر آشنا نیستند و نمیدانند که شخص نیرومند نه تنها اشخاص بلکه حیوانات و اشیاء را بطرف خود جذب میکند اگر او کاری را که در شرف پریشانی است در دست گیرد بزودی بآن سر و سامان می بخشد زیرا دارای قضاوت سالمی است و امر تازه و مجهولی را کور کورانه تعهد نمیکند او حرفه خود را بخوبی میشناسد و دارای فعالیت زیاد و نیروی خیر خواهانه ایست که همه چیز را بطرف خود جلب مینماید او همکاران شایسته خوب که بدردتش میخورند پیدا میکند و آنان را بکار خود علاقه مند میسازد و در اطراف خویش فقط اشخاص لازم را جمع میکند او اشخاص مزبور را بنخستین نگاه میشناسد و آنها را بکاری وامیدارد که بهترین بهره را عاید دارند زیرا او میتواند خصائل و استعداد هر کس را بخوبی تمیز دهد همچنین میتواند تشخیص دهد که هر کس برای چه کاری مناسب تر است .

نمونه سلامت، نیرو، نشاط، سعادت و موفقیت

با در نظر گرفتن خصائل هر ارادی بخوبی دیده میشود که بین فکر واحد و موقت و تجسم فکری که با اراده ایجاد و با دقت بازرسی گردد چه تفاوت فاحشی موجود است در حقیقت برای تغییر دادن خود در جهت خصائلی که از آن محروم هستیم یا آنرا باندازه کافی پرورش نداده ایم باید تجسمهای فکری تولید کرد ما باید در نظر خود مثالهای برجسته ای را مجسم و خود را بتقلید نمودن از آنها مجبور سازیم

پس برای کسی که بخواهد خود را تربیت کند یا تغییر دهد تکرار نمودن يك جمله تنها ( بدون آنکه هیچ چیزی از خویشتن بر آن بیفزاید ) اشتباه است تکرار نمودن جملات بطور ماشینی و گفتن حرفهای طوطی وار طبیعه بی تاثیر است حتی اگر ما جملات مزبور را قدری هم بکار بریم باز نتیجه حاصل خیلی کم است زیرا تلاش ما باندازه کافی زیاد نخواهد بود



برای نیل بترتیب صحیح لازم است نمونه بسیار روشنی را در خاطر خود کاملاً مجسم ساخت و سعی کرد که مانند نمونه مزبور رفتار نمود .  
 باید شخصی را که مورد تقلید ماست هر چه حقیقی تر و عینی تر (Objectif) مجسم ساخت باید نمونه‌ای که میخواهیم بآن برسیم کاملاً مشخص باشد : نمونه سلامت ، قدرت ، نشاط ، سعادت و موفقیت لیکن تنها این امر کفایت نمیکند بلکه قبل از هر چیز باید آرمان شرافتمندانه‌ای داشت .

اگر ما آرمان مزبور را نداشته باشیم در اینصورت زحمتهای ما بچه‌درد خواهد خورد؛ و راهی که برای خود ترسیم کرده‌ایم ما را بکدام هدف هدایت خواهد کرد؟ ما برای خود نمونه‌ای از ایمان ، درستی و بی نظری ایجاد کرده‌ایم حال اگر در منافع شخصی خود غوطه ور باشیم نخواهیم توانست از آن تقلید کنیم اگر ما خستگی کوه نوردی را تحمل میکنیم برای آنستکه امیدواریم پس از رسیدن بقله از مشاهده مناظر لذت بخش و فرح انگیز اطراف تمتع بریم حال چنانچه پس از رسیدن بقله مجبور باشیم بدیوار یا منظره عادی دیگری نظاره کنیم زحمات ما بیهوده و خستگی‌های ما طاقت فرسا خواهد گشت  
 اپیکتت (Epictète) این موضوع را به بهترین وجه تشریح نمود ماست :  
 بدون تاخیر تو باید برای خود نمونه‌ای از اخلاق و رفتار خوب تعیین کنی و خود را بآن وفق دهی و این موضوع خواه در زندگی فردی و خواه اجتماعی لازم است .

آنچه قبل از هر چیز باید دانست آنستکه ما بمقدار کافی مختار، هستیم باید نظریه‌های جبری را کنار گذاشت این نظریه‌ها که بوسیله پاسکال پذیرفته شده برای هدایت اراده بسیار مضر میباشد طبق نظریه‌های مزبور جریان عالم مانند خط آهنی است که انحراف از آن برای ما میسر نمیباشد این فرضیه دارای خطرات بسیاریست زیرا نتیجه حاصل از آن آنستکه هر نوع ابتکار را از فکر و قلب آدمی زائل میسازد و انسان را دست و پا بسته تسلیم آنچه بنام تقدیر نامیده میشود مینماید .

بدون شك این موضوع انکار ناپذیر است که ما مجبور، هستیم من شخصاً به علیت قائل هستم هم علیت شخصی و هم علیت اجتماعی در حقیقت این نکته واضح

است که ما چه از نظر خصائص توارثی و چه از نظر خبطهای قبلی خود محدود میباشیم لیکن این نکته نیز بنوبه خود صحیح است که مادر این دنیا برای ترقی دادن و تکمیل نمودن شخصیت خویش خلق شده ایم زیرا در غیر اینصورت زندگی بیموده خواهد گشت ما باید بر اثر کار خود در امتزج سازیم همچنین باید هوش ظاهر خود را آزاد نمائیم و هوش باطن را مطیع آن سازیم، خصائلی را که فاقد هستیم بدست آوریم و خصائلی را که بر اثر بکار نبردن بحال رکود افتاده اند بیدار سازیم و نیروی احساسات را در خویشتن نمودیم نیروئی که زندگی آدمی را صفای بخشد و قلب انسانی را به چنگی مبدل میسازد که با آهنگ عقل بنوسان در میآید.

مادر صحنه بزرگ حیات بشری واقع شده ایم و باید در آن نقش معینی را بازی کنیم این نقش بر اثر حالات قبلی ما تعیین شده است لیکن اگر ما نتوانیم نقش مزبور را تغییر دهیم لا اقل میتوانیم و میباید که بازی خود را تکمیل کنیم و حتی الامکان بکوشیم که نقش مربوط بما هر چه بهتر انجام یابد و خویشتن را فدای موفقیت آن سازیم حتی در صورتیکه نقش ما بدون نشاط و بدون افتخار باشد باز باید آن را آزادانه و با طیب خاطر بپذیریم زیرا نقشی خوب بازی میشود که با اراده پذیرفته شده باشد.

ما باید لاینقطع نقش مربوط بخود را بازی کنیم بهمین جهت نباید تصور کنیم که تنها یک فکر ما را فوراً تغییر خواهد داد یا تنها یک تجسم فکری نیروئی را که مورد احتیاج است در ما تولید خواهد کرد در مغز ما طوفان اشکال و افکار مختلف با اندازه ای شدید است که برای ایجاد حالت روانی خاص یا برقرار ساختن یک فکر حقیقه مفید باید افکار معینی را دائماً و بطور مستمر تکرار نمود پس ما برای آنکه نظیر کسی بشویم که مورد نظر ماست باید در نیت خود ثابت قدم باشیم و آنرا دائماً دنبال و تکرار کنیم اینکنت اینموضوع را با عباراتی بسیار ساده و قاطع تشریح میکند:

هر عادت و استعدادی بر اثر تکرار اعمال شبیه بآن تشکیل و تقویت میگردد برای آنکه قاصد خوبی بشوید باید راه بروید و برای آنکه دهنده خوبی گردید باید بدوید اگر بخواهید خواندن را بیاموزید باید بخوانید و اگر میل دارید نوشتن را یاد بگیرید باید بنویسید ده روز بخوابید و بعد سعی کنید حسافت زیادی را ببیمائید آنوقت خواهید دید که باهای شما تا چه اندازه دارای



راه رفتن دارند؛ باز تکرار میشود اگر شما بخواهید بکاری عادت کنید باید همان کار را انجام دهید.

موقعیکه شما باین دستور عمل کردید و موقعیکه در خود عادت مزبور را ایجاد نمودید در اینصورت تسلط بر افکار خود بخود ایجاد خواهد شد و بر اثر حرکت انعکاسی (Reflexe) ساده بر افکار خود توفیق خواهید یافت اینموضوع را داکتر (مارسلویار) در کتاب «هنر فکر کردن» بدینطریق بیان میکند:

«افکار ما مثل تمام حادثات طبیعی بطور نیمه خود کار ایجاد میگردند لیکن لازم است که ذهن باین طرز عمل که عبارت از طریقه عمل عادیست آگاهی یابد برای رسیدن باین نتیجه باید ذهن را بانضباط بسیار سختی مقید ساخت در این وقت افکار بترتیب منظمی که عبارت از طریقه عادی یا طریقه دلخواه ماست ظاهر خواهند گشت موقعیکه بر اثر کار مداوم موفق بیازرسی کردن افکار خود گردیم همچنین موقعیکه افکار خویش را مجبور سازیم که بنوبه خود ظاهر و جانشین هم گردند و موقعیکه بر اثر تمرکز جدی افکار خود را با انضباط سازیم بزرگترین لذتهای روحی را درک خواهیم کرد».

چنانکه ملاحظه میشود این طریقه بسیار مشکل است زیرا ذهن را وادار میسازد که دائماً در خود عمل کند و تولید و ترتیب افکار را تنظیم نماید طریقه مزبور سیل افکار را نگاهداری میکند و در مقابل آن سدهای لازم را می بندد و در نتیجه افکار را که بر آنها تسلط یافته ایم هدایت میکند. این عمل اغلب همراه با تلاش قابل ملاحظه ایست (سابقه) لزوم تلاش مداوم مزبور را چنین شرح میدهد:

«تلاش عبارت از عامل لازم و عالی هر نوع تغییر است آنچه تلاش را ایجاد میکند و آنچه مستلزم تلاش است علت تغییر میگردد و ممکن است که علت ترقی گردد لیکن از بین بردن یا حتی کافی نبودن تلاش بالمآل بتوقف و حتی بعقب نشینی و حرکت قهقرائی منجر خواهد گشت».

آنچه را که گفته شد میتوان بطریق زیرین خلاصه کرد:

ما نباید بیک فکر مجزی و بیک شکل مبهمی که بمحض تصور از ذهن زائل گردد اکتفا کنیم بلکه بعکس باید یک تجسم فکری زنده و طولانی ایجاد



دژه ورزشکاران باشگاه کازرونی در حضور ملو کانه



طرز استقبال مردم اصفهان از موکب ملو کانه



پروشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

و آنرا آنقدر تکرار و تکمیل کنیم تا بتغییر دادن خود نائل گردیم ما باید آرمانی هر چه عالیتر داشته باشیم تا ما را در راه خود هدایت و روشن سازد.

ما باید تلاش انجام شده را لاینقطع تکرار کنیم زیرا بدون استمرار نتیجه‌ای نخواهیم رسید این کار بدون شک در ابتدا مشکل و طاقت فرسا بنظر می‌آید لیکن باید یقین داشته باشیم که تلاش مزبور همیشه با موفقیت قرین خواهد گشت

### فکر توأم با شور و هیجان

آنچه گفته شد نصف عمل مورد احتیاج است قبلاً دیدیم که در وجود ما دو عامل مختلف یعنی قلب و مغز وجود دارد و برای موفقیت لازم است که در عین حال هم فکر و هم حس خود را تربیت کنیم بیلان عقلانی و اخلاقی ما بمتابه دو کفه ترازوست و تا موقعیکه دو کفه تعادل کامل نیابد به‌دفعه نهایتی خود نخواهیم رسید قبل از هر چیز لازم است که یکی از کفه‌ها بر دیگری رجحان نیابد تمایلات فطری ما هر چه باشد، هر نوع میل مفرط و هر نوع تفوق فاحش تعادلی را که بزحمت تولید شده مختل خواهد ساخت. بنابراین اثر تعادل مزبور ما بکمال خود نائل خواهیم شد.

قبلاً این اصل معروف روانشناسی را که هر فکری میل دارد بعمل منجر گردد تشریح نمودیم ایکن این اصل عمومیت ندارد و اغلب اصل بالا عملی نمیگردد ببینیم علت این موضوع چیست و چرا وقفه‌ای در این عمل تولید میشود؟ تمایل فکر که بعمل منجر گردد در قدر در ما شور و هیجانی ایجاد شود جهت صورت میگیرد.

فکر خالص و مجرد بندرت تحقق مییابد فکر مزبور کسی را که بآن بپردازد خشک و بدبین میسازد زیرا هیچگونه شور و حرارتی در او ایجاد نمیکند بعکس شور و هیجان بفکر پروبال می‌بخشد و آنرا خلاق میسازد شور و هیجان است که فکر ما را با تمام آرایشهای بیان و آهنگ مزین میسازد و آنرا با انواع لطف و زیبایی خیال زینت می‌بخشد (موسه) با نهایت ظرافت و دقت چنین میگوید که «تنها قلب آدمی شاعر است. لیکن قلب آدمی فقط در برابر هنر حساس نیست کلمه شور و هیجان یعنی چیزیکه شخص را بحرکت و بعمل و امیدارد. اگر هیچگونه ضربت هیجان آمیزی یافته نشود ما بدون اخذ نتیجه دائماً در باره مقدرات عمل فکر میکنیم و تنها شور و هیجان است که ما را با اجرای عمل و ادار میسازد.

ارسطو چنین میگوید هیچ چیزی در عقل یافته نمیشود که قبلاً در حواس موجود نباشد، یعنی هیچ فکری تولید نمیگردد مگر آنکه احساسی خواه از خارج یا از داخل برای تثبیت آن ایجاد شود پس فکر از راه حواس تولید میشود :

حس باصره ، لامسه ، سامعه ، شامه یا ذائقه

هر عملی هر قدر باشور و هیجان همراه باشد بهمان نسبت قوی تر است در حقیقت احساسات است که عالیترین اعمال آدمی را باعث میگردد.

مثلاً در صحنه حافظه شدت احساسات توأم با ادراک است که آنرا کمابیش در ذهن ماحک مینماید ممکن است شخص هزار نوع لباس را بدون دقت ببیند لیکن جزئیات لباس مادر ، خواهر یا همسر خود را بهنگام شادی یا غم و غصه بخاطر دارد (بویژه لباس هنگام مفارقت که تصویر شخص مورد علاقه را در مخیله ثبت میکند) همچنین اگر ما شاهد سانحه هولناکی باشیم این منظره در ذهن ما بخوبی تثبیت میشود و حتی نزد اشخاص خیلی حساس ممکن است علت وسوسه خیال گردد خاطر شدید منظره مزبور دائماً در مخیله ما تکرار و باعث تجسم واقعه مذکور میگردد بسیاری از جزئیات محل که بکرات بدون کوچکترین توجهی از آنجا عبور کرده ایم برای همیشه در نظر ما نقش می بندد در حقیقت محل سانحه ، تجمع غابریل ، شخص مقتول و خونیکه روی خیابان ریخته شده تمام اینها در نظر ما باقی میمانند و حتی فریاد و استغاثه شخص مزبور نیز مدت مدیدی بر صفحه خاطر ما نقش می بندد هر قدر سانحه مذکور بیشتر با رامتأثر سازد بهمان نسبت خاطر آن بطور زنده و خونگونی باقی خواهد ماند این نکته واضح است که اگر ما علری از احساسات بودیم زندگی خیلی کسل کننده و یکنواخت میکشید با وجود این نباید بهر نوع احساساتی آن در داد در اینجاست که باید قضاوت نمود و انتخاب بعمل آورد زیرا احساسات هم مانند فکر صورت و وجه گوناگون دارد و ما باید با تمام قوا از کلیه احساسات نا شایسته و تمایلاتی که باعث تحقیر شخص میگردد فرار کنیم از قبیل کینه و حسادت (نسبت بسایرین) و غم و غصه و ترس و خشم و عصبانیت که قوای ما را بیهوده تلف میسازد

باید احساسات خوب و احساساتی را که مایه از دیاد قدرت عمل ما میگردد.

در خود نمودیم مانند نشاط ، میل به نیکی و اعتماد

درما قوای مضرری یافته میشود که اگر بخواهیم بتکمیل شخصیت خویش  
پیردازیم باید آنها را از بین ببریم خود پرستی اساس کلیه معایب است بعکس  
اغلب فضائل برنوع پرستی متکی است مانند راستی، درستی، نیکمی، فداکاری،  
اغماض، صبر، شجاعت و صداقت.

احساسات، فضائل و رذائل درما نفوذ عظیمی دارند و برای کسیکه بکنه  
موضوعی برده باشد اهمیت فوق العاده زیاد تربیت را مدال میسازند درحقیقت  
نمی‌توان از سن جوانی رذائل اخلاقی خود را از بین برد و فضائل نیک را  
نموداد و خویشتن را بکانون اعمال خیر مبدل ساخت (دکتر فردو) که مدت مدیدی  
این موضوع را مطالعه نموده چنین نتیجه میگیرد:

«عواطف Passions زیان بخش مانند ترس، وحشت، بهت، دلتنگی و  
ناامیدی ما را مغلوب میسازند در صورتیکه عواطف هیجان آور یا نیروی بخشند  
در نتیجه عواطف نخستین ما را در معرض امراض قرار میدهند و دسته دوم ما را  
از خطر امراض مصون میدارند»

پس لازم است که ما در اطراف خود مشاهده کنیم و در هر چیز جنبه خوب و زیبای  
آنها مد نظر قرار دهیم بدمطلق وجود ندارد و اغلب داروی هر دردی در اطراف  
آن یافته میشود قبل از هر چیز باید در خود و همه جا جوئیای حقیقت باشیم زیرا  
حقیقت از زیباترین تظاهرات زیباتر است ما باید فضیلت و رشادت را مورد تمجید  
و تکریم قرار دهیم و در مقابل امور شرافتمندانه و زیبا تهییج شویم زیرا بدین  
ترتیب نیروی حیاتی و آفری درما ایجاد خواهد شد. وای بحال کسی که نتواند  
در مقابل طبیعت و در برابر شجاعت تحریک گردد! در حقیقت در یچه تمام نشاطها  
نیروی چنین شخصی بسته است.

### مشخصات اسلوب تلقین بنفس احساساتی

دو نکته اساسی اسلوب تلقین بنفس ما بدین قرار است:  
- فکر خود را تحت انضباط در آوریم برای آنکه اعمالی را که شایسته و وظیفه  
و مقام آدمی است انجام دهیم

- در خویشتن شور و حرارت ایجاد کنیم برای آنکه اعمال مزبور مانند  
چشمه‌ای از ما فوران یابد و منتهای تاثیر خود را ببخشد زیرا بدون هیجان و عشق  
هیچ عمل نیک و زیبایی بوجود نخواهد آمد



پس ممکن است روش پیشنهادی ما را تلقین بنفس احساساتی نماید تا بتوان آنرا از سایر روشها که تنها یک جنبه موضوع را در نظر میگیرند (یعنی باهوش باطن را بدون بازرسی قرار میدهند و یا تنها هوش ظاهر را مورد نظر قرار میدهند) تمیز داد بنظر ما درزندگی باید هر دو جنبه مزبور را در نظر گرفت برای رسیدن باین موضوع لازم است که در مرحله تمرین نقشی را بازی کرد نقشی که برای ما مفید باشد و پس از مشورت و مطالعه کافی آنرا انتخاب نموده باشیم ضمناً لازم است که نقش مزبور را با اطلاع کامل بازی کرد و هر چه ممکن است میل و رغبت بیشتری در اجرای آن بکار برد کسی که بدین ترتیب عمل کند بزودی بسر چشمه تمام نشاطهای حقیقی دست خواهد یافت هیچ دلیلی یافته نمیشود که یکدسته از نشاطهای مزبور را فدای دسته دیگر سازیم در مقابل نشاطهای فکری نباید خویشتن را از نشاطهای احساساتی محروم سازیم در حقیقت یک فکر خوب و یک کتاب خوب برای ما مفید است لکن مفیدتر از حالت جذبه‌ای نیست که در موقع نظاره طبیعت بمادست میدهد یا نشاطی که از اشعار خوب و موسیقی خوب و بویژه محبت‌های خالصی که مختص کانون خانواده است تولید میگردد.

ما باید نقش خود را بازی کنیم لیکن این نقش برای همه یکسان نیست و بعلاوه ممکن است آنرا بطرق متفاوتی بازی کرد

ویلسن (رئیس جمهوری امریکا) چنین میگوید «ممکن است نقش خویش را بطرق مختلف بازی کرد بعضی در بازی عشق طبیعی و شور و حرارت مستقیمی بکار می برند لیکن بدون رعایت هیچگونه هنر و ظرافتی برخی تمام هم خود را صرف لباس و ظاهر میسازند و تنها ب فکر تأثیر آنها در تماشاچیان هستند لیکن عده ای هم هستند که مانند کسانی بازی میکنند که با سرار هنر مربوط کاملاً واقف میباشند، خود را با کمال رغبت تسلیم فکر مدیره بازی میسازند، مانند خدمتگزاران با وفا نهایت جدیت خویش را بکار می برند، از هر نوع لجاجت و هوس رانی و از هر نوع حرکات خارج از رویه شخصی خودداری مینمایند و بدین ترتیب دل و صدا و ژست خود را بتمامی در راه پیشرفت کامل نقش خویش بکار می برند اینها تنها اشخاصی هستند که نیروی خود را باز یافته اند و در نتیجه از آرامش کاملی که بر اثر قالب گیری (Adjustment) صحیح بدست می آید بهره مند میگردند.



اعلیٰ حضرت ہمایونی عمارت چہل ستون اصفہان را بازدید میفرمایند



اعلیٰ حضرت ہمایونی عمارت چہل ستون اصفہان را بازدید میفرمایند



پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

این مطلب کاملاً صحیح است کسی که تعلیمات ما را بدین طریق درک کند میتواند بییقین ادعا نماید که انسان آنچه را که میخواهد میشود بشرط آنکه با استمرار بخواند و برای رسیدن بمقصود با ایمان کامل و ثبات قدم کار کند انسان خود سازنده خویش است و راهی را که درزندگی طی میکند تنها نتیجه تلاش شخصی اوست درزندگی هر کس آزاد است که بجای او یا بمقبر برود. درد، بیماری، مشکلات و موانع برای همه موجود است لیکن موانع هر چه باشد باز همیشه وسیله پیشرفت و تکمیل شخصیت برای افراد یافته میشود.

### چگونه باید نقش خود را بازی کرد

اکنون ببینیم چگونه باید نقش مربوط را بازی کرد؟ تصور می رود که آنچه مربوط بتمرین روانی، اسلوب و اهمیت آنست قبلاً تشریح شده باشد در حقیقت ما اهمیت فکر و شور و هیجان را تشریح کرده و نشان داده ایم که تا چه حد این در قوه باید باهم مربوط باشند همینکه این موضوع درک شد اکنون میتوان گفت که چگونه باید نقش خود را عملی بازی کنیم این موضوع شامل دو مرحله عمده است و در این دو مرحله باید مانند یک نفر هنرپیشه ماهر عمل نماییم یعنی:

در مرحله اول: موضوع نمایش را بیاموزیم

در مرحله دوم: آنرا کاملاً مجسم سازیم

### ۱ - مطالعه موضوع پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مرحله اول چندان مطلوب نیست در واقع حقیقت آن شخص هنرپیشه باید قبلاً نقش خود را مانند شاگردی که درس بیخواند بیاموزد برای اینکار آنرا میخواند، تکرار میکند و در حافظه خود ثبت مینماید او موضوع مربوط بخود را جمله بجممله مطالعه میکند تا موقعیکه آنرا کاملاً یاد بگیرد و یقین حاصل کند که در قسمت دوم عمل ندانستن موضوع نمایش مانع کار او نخواهد شد.

### ۲ - تجسم موضوع

این قسمت کار خیلی مشکل تر و در عین حال جالب تر است دیگر شخص هنرپیشه باین فکر که موضوعی را که مورد علاقه او هست یا نیست بطور ماشینی تکرار کند نمیباشد بلکه او باید شبیه کسی گردد که نقش او را عهده دار است

و برای اینکار لباس او را می پوشد، حرکات و رفتار او را تقلید میکنند و برای ادای کلمات صدای او را تکرار مینمایند در حقیقت شخص هنرپیشه باید شخصیت خود را هر چه بیشتر فراموش کند و مثلاً بیک شاه یا گدا یا دائم الخمر مبدل گردد و زندگی اشخاصی را که کاملاً با او متفاوت هستند انجام دهد با وجود این باید بازرسی خویشتن را از دست ندهد برای آنکه ببیند آیا نقش پادشاه، گدایا، دائم الخمر با حقیقت وفق میدهد یا خیر موقفیت هنرپیشه تابع درجه شور و هیجان اوست در حقیقت کسانی که بعد کمال هنر پیشگی میرسند و برای مجسم ساختن نقش مربوط شخصیت خود را کاملاً فراموش میکنند خیلی نادر هستند.

ما نیز بنوبه خود باید همان عمل هنرپیشه را انجام دهیم برای اینکار بدو نقش مربوط بخود را مطالعه و بعد سعی خواهیم کرد که آنرا کاملاً مجسم سازیم برای مطالعه نقش مربوط بدو باید از قوه تداعی معانی خود استمداد جوئیم قبلاً دیدیم که چگونه باید شخص مورد تقلید را بادیده باطن مشاهده نمود بعد باید دید شخص مزبور در زندگی چگونه رفتار میکند و در مقابل اتفاقاتی که بنظر ما مهم می آید چگونه مقاومت مینماید.

آیا شخص با اراده در مقابل گرفتاری که اکنون هر نوع قدرتی را از ما سلب کرده چگونه رفتار خواهد نمود؟ بدون شک بی اعتنائی پیشه خواهد کرد و مانیز دلیلی ندارد که چنان تکذیب پس ما باید از او پیروی نمائیم حرکات او را با دقت مطالعه و هر يك از اعمال و احساسات او را تشریح کنیم برای مطالعه شخص مورد نظر و بررسی اعمال، حرکات انعکاسی و احساسات او باید از عالیتربن قوای دماغی خود استفاده کنیم باید عقل، فکر، قوه مشاهده و تصور خود را بکار بریم و هر قدر این قوا شدیدتر و دانسته تر بکار روند بهمان نسبت نتیجه واضحتر و سریعتر خواهد شد.

بعد باید نقش مربوط را مجسم سازیم ببینیم برای اینکار شخص هنرپیشه چه میکند؟ او خود را با شخص مورد نظر وفق میدهد یعنی حرکات خود را مورد دقت قرار میدهد، نگاه خود را تربیت میکند، صدای خویش را تغییر میدهد و رفتار خود را باسن، قدرت و مقام اجتماعی شخص مزبور منطبق میسازد. خلاصه تمام وجود خود را وقف مجسم ساختن زندگی شخص مورد تقلید مینماید.

پس شخص هنرپیشه باید بر وجود خویش کاملاً تسلط داشته باشد: تسلط جسمانی، تسلط فکری و تسلط احساساتی ما نیز باید بهمین طریق عمل کنیم در نتیجه باید زندگی، حرکات و افکار خود را باشخصی که هدف مطلوب ماست و فوق‌دهیم.

شخص هنرپیشه برای تقلید از شخص معین بر حسب استعداد فطری خود مهلت کمابیش زیادی لازم دارد مانع باید مانند او رفتار کنیم یعنی بتدریج عمل نمائیم نباید انتظار داشت که بیک خیز بقله رسید این موضوع هرگز دیده نشده است عمل گاهی بکنندی صورت میگیرد لیکن باید در نظر داشت که هر کوششی همیشه بیاداش خود خواهد رسید و هر قدمی ما را بمقصد نزدیکتر میسازد و برای تکمیل شخصیت خود تمام مدت عمر در اختیار ماست ضمناً تلاش و کوشش بزودی جای خود را بنشاط و شادی واگذار خواهد کرد بعلاوه نباید فراموش کرد که در آموختن، تکمیل نمودن شخصیت خود، درک بهتر طرح کلی عالم، وفق یافتن کامل با آن، خلاص ساختن خود از قیود جسمانی، آزاد ساختن خویش از تمایلات ناپسند، درهم شکستن موانعی که حرکت ما را مختل میسازد و قطع رابطه کردن با گذشته که سنگین ترین بارها را تشکیل میدهد یکنوع انبساط خاطر حقیقی یافته میشود.

بعوض «من میخوامستم» باید گفت «من میخوامهم»

ما باید مجدداً و همیشه راجع به مضامین «دوران زندگی عقلانی و احساساتی» خود توجه کامل نمائیم و هیچیک از این دو طرز عمل را فراموش نکنیم هر یک از این دو طرز زندگی در دیگری تأثیر دارد و نمیتوان آنها را از هم جدا ساخت زیرا در اینصورت اشتباهات مهمی صورت خواهد گرفت.

دقت پایه زندگی عقلانی ما را تشکیل میدهد دقت است که مفاهیم مختلف را جمع آوری و آنها را با قلم کم و بیش محکمی در مغز ما حک میکند با دقت ضعیف ممکن نیست مفاهیم واضحی بدست آورد و آنها را تا هر موقع که مورد احتیاج است در حافظه حفظ کرد بمکس با دقت قوی ما عالیترین خصلت را دارا هستیم و میتوانیم بموقفیت خود یقین داشته باشیم.

طبق نظر (من دوبیران) دقت بر شدت احساس نمی افزاید بلکه وضوح ادراک



را باعث میشود. هر چه مبادقت بیشتری مشاهده کنیم بهمان نسبت تصویر شیمی واضح تر و دقیق تر خواهد شد و خاطره مزبور قویتر و پایدارتر خواهد بود.

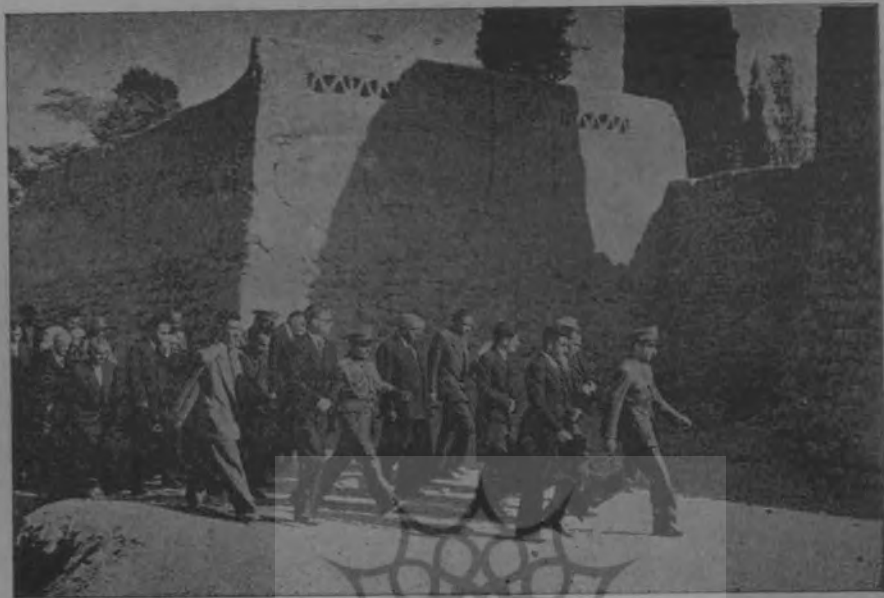
اگر بخواهیم بروشنی ادراک که تا این اندازه برای زندگی عقلانی و تکمیل شخصیت ما نافع است نائل گردیم لازم است خود را مجبور سازیم که آنچه را در اطراف ماست با دقت ببینیم و جزئیات و تناسب اشیاء را مشاهده و مقایسه کنیم تا آنچه در خاطره خود ضبط مینمائیم نقصی نداشته باشد نتیجه این عمل آنستکه بر اثر دقت تمام قوای ذهنی ما توسعه خواهد یافت: قضاوت صحیح تر و سریعتر بعمل خواهد آمد، تداعی معانی سریعتر و وسیعتر خواهد گشت، حافظه بسیط تر و مطیع تر و قوه تصور سرشارتر خواهد شد و در نتیجه عناصر لازم برای فکر را بهتر تهیه خواهد کرد.

در ابتدای امر این طرز عمل مستلزم کوشش و تلاش مختصریست لیکن بزودی عادت تولید میشود و عادت مزبور برای ذهن بسیار نافع است بعلاوه بر اثر عادت کار سهلتر و بتدریج مستلزم تلاش کمتری میگردد، در حقیقت این قانون عادتست که تلاش لازم بمتناسب مداومت در عمل کم میشود.

پس موقعیکه عادت مزبور کاملاً تولید گردد تکمیل شخصیت با سهولت بیشتری بعمل خواهد آمد در حقیقت قبل از شروع بکوه نوردی توده عظیم کوه ما را میترساند لیکن همینکه مسافرت شروع شد جزئیات مطبوع ضمن راه زحمت کوه پیمائی را از نظر مخفی میدارد زحمت عمل روانی نیز همه روزه بر اثر ممارست در کار کمتر میشود و موفقیتهای مختلف ما را تشویق، میل به پیشرفت را در ما ایجاد و ایمان ما را قویتر مینماید

نکته دیگری هست که باید مورد دقت قرار گیرد و آن عبارت از رابطه ایست که بین شخصیت خارجی و داخلی ما یافته میشود در حقیقت جسم و روح کاملاً بهم مربوط میباشند

(فویه) که در عین حال فیلسوف و روانشناس شهرپرست چنین میگوید «طبق یک قانون روانشناسی معروف هر حالت روانی با علائم خارجی آن کاملاً مربوط است نه تنها حالت روحی بوسیله علامت ظاهری خود آشکار میگردد بلکه علامت ظاهری نیز بنوبه خود سعی میکند حالت روانی مربوط را ایجاد کند»



اعلیحضرت همایونی در باغ فین کاشان



اعلیحضرت همایونی در نطنز

اس  
میں  
کا  
بعض  
آدا  
کا  
لیت  
شد  
جو  
رو  
ور  
اف  
او  
او  
نما  
لاز  
وظ  
برا  
کا  
کا



پرویش گاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

فعالیت جسمانی با حالت روحی ارتباط دارد در بعضی موارد فکر ممکن است باعث سکون موقت گردد عملاً شخصیکه دقت خود را متوجه فکر مجردی مینماید متوقف میشود چنانچه خود را در دست میگیرد و ابروهای خود را کمابیش گره نمیزند حالت تفکر آمیز و دقیق یک حالت سکونی است این حالت شبیه به خواب که در آن عضلات از حرکت می ایستند نمیباشد بلکه حالتی است که در آن حتی عضلات نیز مشغول فعالیت هستند .

موقعیکه کار فکری شدید میشود ممکن است عضلات بحد اعلی تهییج گردند واضح است که این تحریک عضلات بوسیله حرکات خارجی ظاهر نمیگردد لیکن آهنگ تنفس ، ضربان قلب و زدن نبض بکلی تغییر می یابد .

اگر کار فکری از اختیار اراده خارج گردد در اینصورت شخصیکه با شدت فکر میکند شبیه باشخص کاملاً عصبانی میشود که تحریک زیاد عضلات ، حرف زدن سریع و حرکات بریده و ناهنجار بویژه برای روانشناسان کاملاً روشن و مبین حالت درونی آنان میباشد .

بعکس شخص نیرومند یعنی کسی که راه خواستن را میدانند بر حرکات و رفتار خود تسلط کامل دارد ، از تمام وجود او آرامش خاصی تراوش میکند ، افکار او مقرون باطمینان و آرام است و ذهن او با وضوح و روشنی عمل میکند زیرا او نمیکندارد افکار افراطی و خطا در مغزش وارد گردد در حقیقت آرامش خارجی او بر اثر عادات فکری وی تولید میشود *برای علوم انسانی و مطالعات فرهنگی* .  
برای کسی که بخواهد خود را معالجه کند ، شخصیت خویش را تکمیل نماید و خصائل روحی ، آرامش و نیروئی را که هنوز فاقد آنست بدست آورد لازم است چگونگی حالات و رفتار شخص با اراده و نیرومند را تحقیق نماید .  
و ظاهر خود را با حالات مزبور وفق دهد .

پس این یک حالت جدیدیست که شما باید در تمام وجود خود ایجاد کنید برای اینکار در ظاهر حالت شخص متین و با اراده ایرا که میتواند بر اشکالات کنونی شما فائق آید بخود گیرید این عمل باید هر چه طبیعی تر و کامل تر اجرا گردد در باطن هر نوع فکر فتور آمیز را از خود دور سازید ، شک و تردید را کنار گذارید (شک و تردیدی که شمارا اودار میکند نسبت به آنچه تصمیم گرفته اید

هر دو باشید و با فکری که ضامن نجات شماست با دیده تردید بنگرید ( ترس و وحشتی را که باعث تقویت شك و تردید مزبور است بخود راه ندهید ، سعی کنید که عادت لذت بردن از غمها و خاطرات محزون گذشته را ترك کنید زیرا این خاطرات مانند بار اضافی بر قلب شما سنگینی خواهد کرد و مایه اضطراب خاطر شما را فراهم خواهد ساخت بموض این موانع درونی هر چه بیشتر افکار نشاط آمیز و نیرو بخش قرار دهید ، امید و آرزو های حقه و تمایلات عالی را در خود پیرو رانید ( تمایلاتی که شما را ما فوق تحریکات زندگی ، منافع پست ، حسد و کینه قرار میدهند ) در قلب و فکر خود افکار مثبت ، عامل و فرح بخش را توسعه دهید بقسمیکه افکار مزبور بتوانند در اشکالات اجتناب ناپذیر شما را کومک کنند نه آنکه سربار غم و اندوه شما گردند .

روابط خود را ( خواه جسمانی یا روحانی ) با گذشته ای که موجب رنج و الم شما گشته است بکلی قطع نمائید هیچ دلیلی ندارد که شما خاطرات حزن انگیز را مانند میکربهای بیماری از وجود خویش دور نسازید در حقیقت نباید بطرف گذشته المناك متوجه شد بلکه باید بطرف آینده که با اشعه طلائی امید و آرزو جلوه میکند روی آورد

پس برای اجرای تلاش لازم و نیل به هدف تصمیم بگیرید و برای این منظور در مغز خود شعار را قائل شوید که قابل تردید و سستی نزل نباشد هرگز ننکوئید .  
چون میخواستم ، بلکه همیشه بگوئید ، چون میخواهم ،  
( ناتمام )

