



اعتماد به نفس را در خود همیشگی سازیم؟!

دکتر فریدون ضرغام
روانپزشک (اصفهان)

کنترل نفس یا خویش تندیاری صفتی است که برای هر کس کشش و جاذبه ای وصف ناپذیر دارد. معمولاً با خود می‌گوییم "کاشکی فقط می‌توانستم جلو زبانم را بگیرم" و از این قبیل. پاره‌ای از افراد را می‌بینیم که قادرند جلو نفس خودشان را بگیرند و در نتیجه دل مان می‌خواهد که مثل آنها بشویم و در سایه آن به آرزوهای خودمان برسیم.

یکی از شاعران اروپایی می‌گوید که:

شیرین و رضایت بخش باشد.
برای رسیدن به مرحله خویشتن داری نخستین قدمی که باید برداشت این است که شخص خودش را بشناسد.
"خودت را به شناس" در واقع مفهوم همان کتبیبه ای است که در بالای سر در، معبد قدیمی دلفی هست و هنوز که هنوز است اگر کسی بخواهد عاقل شود باید با بکار بستن این مفهوم تربیت نفس را آغاز کند.
انسان موجودی است که قدرت نامحدودی در مورد گول زدن خویش دارد.
برای اینکه از خود فریبی در امان به مانید خوب است به دو نکته اساسی توجه کنید:

در پستی و بلندی‌های زندگی همیشه بر روان خود مسلط بودم، عنان سر نوشتم را در دست داشتم و در حقیقت ناخدای وجود خود بودم. تسلط بر نفس چیزی است که هم آدمی را تحریک می‌کند و هم تشویق، برای بسیاری از ما پیدا کردن صفت تسلط بر نفس مستلزم استقامت، کار و فکر است. ولی وقتی به هدف رسیدیم و خویشتن دار شدیم، زندگی خودمان را زیر فرمان می‌گیریم و به سوی هدفی که در پیش داریم، هدایتش می‌کنیم و سرانجام به طلایی‌ترین آرزوهای خود در زندگی خواهیم رسید. در این دنیا کمتر چیزی هست که مثل موضوع رسیدن به آرزوها، در سایه کار کردن، با حوصله و شکیبایی و استقامت و بردباری،



اگر دقت کنید که دیگران نسبت به شما چه واکنشی از خود نشان می‌دهند، آن وقت ممکن است به توانید به معایب کوچک و بی‌اهمیت خود پی ببرید و آنها را برطرف سازید. مهم این است که باید به مدد راه‌هایی که توضیح داده شد، به وجود دشمنانی که در خود ما وجود دارند و ما از آنها آگاه نمی‌باشیم پی ببریم و چاره‌ای برایشان به یابیم، برای آنکه بر نفس خود مسلط شویم باید بتوانیم چیزهای نامربوط را ذهن خود دور سازیم.

می‌پرسید این چیزهای نامربوط و بی‌فایده کدامند؟: این‌ها عبارتند از همه احساسات منفی و مخربی که احیاناً ممکن است به ما دست دهد و یا انتقاد بیش از اندازه از خویشتن و یا عذر آوردن و یا دلیل تراشی بی‌جهت، برای موجه جلوه دادن اشتباهات و نظایر آن، خلاصه هر چه از این مقوله در خود سراغ داریم باید کاملاً از ذهن و از روان ما پاک شوند.

هم چنان که داریم در راه خودشناسی کوشش می‌کنیم، بهتر است مواظب باشیم، همان طوری که باید در مورد معایب دیگران اغماض و چشم‌پوشی و گذشت از خود نشان دهیم، در مورد گناهان و تقصیرهای خودمان نیز نباید بیش از اندازه سخت‌گیر باشیم.

احساس گناه در واقع باری است که بر دوش کشیدن آن فایده‌ای ندارد.

باید یاد بگیریم که خودمان را به بخشیم و همواره شکست‌ها و

نخست آنکه خوب دقت کنید و به بینید در مورد دیگران چه می‌گویید و یا چه انتقادی از آنها می‌کنید.

دیگر اینکه خوب دقت کنید و به بینید عکس‌العمل دیگران در حق شما کدام است و شما به آنها چه می‌گویید.

گفته‌ای است در کتاب تورات که می‌گوید:

بعضی‌ها کوچک‌ترین عیب را در چهره دیگری تشخیص می‌دهند، لیکن قادر نیستند بزرگ‌ترین عیب را در صورت خود به بینند.

مردم معمولاً عیب‌های خودشان را به دیگران نسبت می‌دهند و از دیگران به سبب آن معایب انتقاد کردن را شروع می‌کنند، شرط عقل و دانایی این است که به جای جستجوی معایب دیگران به کردار و گفتار و پندار خودمان توجه کنیم.

نگاه کنید به بینید چه می‌گویید. اگر می‌بینید که در مورد دیگران چیزهای بد و منفی می‌گویید هیچ بعید نیست که علت این بد گویی به خاطر معایب و یا تقصیرهایی باشد که در خودتان وجود دارد، شما به طور ناخودآگاهانه و، خودآگاهانه نیز از آن‌ها به دیگران نسبت می‌دهید و انتقاد کردن از آنان را شروع می‌کنید. وقتی که از این موضوع در رنج هستیم که مبادا دیگران درباره‌ی ما بد فکر کنند و یا سخن ناهنجاری بر زبان آورند، راه عاقلانه این است که بی‌درنگ در خودمان دقیق شویم و به بینیم ما، درباره‌ی "دیگران" چگونه فکر می‌کنیم و چه کلماتی در مورد آنها بر زبان می‌آوریم.

نسبت بدهید. علت این بی رغبتی هر چه باشد، فقط یک چاره دارد و آن این است که تصمیم بگیرید و کار را شروع کنید. این است معنی انضباطی که در بالا بدان اشاره کردم و در زیر نیز آن را توضیح می‌دهم.

فرماندهی کشتی و جودتان را در اختیار به گیرید و این جمله را شعار و محرک خود قرار دهید که "حالا آن کار را انجام بده" این جمله را روی کاغذی به خط درشت به نویسید و بعد جایی آویزان کنید که پیوسته در میدان دیدتان باشد. از چیزهای بی‌هوده دست بکشید، کاری دقیق و مشخص را پیشه خود سازید و در یک مرحله آن را به انجام برسانید. این دیگر مهم نیست که فلان کار چقدر طول می‌کشد.

مهم این است که وقتی آن را شروع کردید به پایانش برسانید. وقتی که قدم اول را در هر کاری برداشته‌اید، قدم‌های دیگر را بخودی خود بر خواهید داشت. همیشه این قدم اول است که خیلی اهمیت دارد.

این قدم اول ممکن است نوشتن یک نامه یا زدن یک تلفن یا

اشتباهات گذشته خود را به رخ خودمان نکشیم، بلکه بر عکس گذشته را فراموش کرده به طرف آینده‌ای بهتر گام برداریم. عاقلانه نیست اگر بگوییم که انجام این کارها آسان و سریع است. بلکه باید بالاخره این کار خودشناسی را روزی شروع کرد. وقتی شروع کردید. نصف کار تمام شده است. خویشتن داری مستلزم داشتن انضباط است، زیرا وجودی که نظم و ترتیب بر آن حاکم نباشد ممکن است به طرف هدف‌های ارزنده هدایت نشود و گمراه گردد. پس شما زمانی می‌توانید زندگی تان را بهتر سازید که:

بخواهید زندگی تان را بهتر کنید برای رسیدن به این هدف نظم و ترتیبی را به خودتان تحمیل کنید که من نام آن را انضباط می‌گذارم.

مثالی می‌زنم که برای همه کس مانوس و آشناست:

وقتی که نمی‌دانید چه بکنید و میل به انجام کاری ندارید، چه باید بکنید؟ ممکن است بتوانید علت این بی رغبتی به کار را به یک ماجرای نومید کننده که قبلا برای تان پیش آمده است،



رفتن به باغچه و یا باز کردن در فلان اطاق کار و از این قبیل باشد. برای اینکه بتوانید اداره وجود خودتان را در دست بگیرید و در واقع بتوانید تصمیم بگیرید، باید با خود بگویید:

من باید این کار را به کنم و تا این کار به پایان نرسیده کار دیگری را شروع نکنم" اگر قادر به اجرای این تصمیم شدید، می توان گفت که اهل نظم و انضباط هستید. به خودتان وعده بدهید وقتی که مثلاً فلان قدم را برداشتید جایزه به خودتان خواهید داد. مثلاً یک فنجان چای داغ خواهید نوشید و یا به یک گردش مختصر خواهید رفت و یا یک تکه شیرینی به دندان خواهید گرفت. ولی مهم این است که کار را شروع کنید. هم چنین می توانید از محرک های مختلفی در این راه استفاده کنید.

ادیسون مخترع برق، شاید بزرگ ترین مخترع جهان باشد. در میان نامه هایی که از او باقی مانده است. نامه کوتاهی است که این کلمات را در آن نوشته است " وقتی که مایوس شدی و یا شکست خوردی بیاد ایوب بیفت که بیشتر از تو صبر و شکیبایی از خود نشان داد."



چنان که می بینید مرد بزرگی مانند ادیسون نیز گاهی مثل ما احتیاج داشت که به وسیله ای خودش را به کار و کوشش تحریک کند.

اخیراً کتابی در انگلستان تحت عنوان (کسب موفقیت از راه مثبت اندیشی) چاپ شده که بسیاری از این نوع محرک ها را در آن می توان یافت که من اهم آنها را در اینجا می آورم:

■ امید چاشنی سحر آمیزی است که در هر نوع اوضاع و احوالی به کار می آید.

■ ذهن تان را همیشه متوجه به چیزهایی کنید که می خواهید و آن را از چیزهایی که نمی خواهید دور سازید.

■ با شور و علاقه باشید و با شور و با علاقه عمل کنید.

■ دشمنی دشمنی می آورد، و محبت محبت.

■ رضایت خاطر یک حالت روانی است و من از همین حالا چنین حالتی را برای خود انتخاب می کنم.

■ هر چیزی که در زندگی ارزش داشته باشد ارزش این را دارد که آدمی در طلبش کار کند.

■ خوب است هر صبح و شب این محرک ها را به خودتان درس بدهید و آنوقت مفهوم این محرک ها را به کار بندید. این محرک ها همیشه بدردتان می خورند مخصوصاً وقتی که رغبتی به کاری ندارید و حوصله تان تنگ است. این محرک ها بزرگ ترین وسایلی هستند که شما می توانید بدان واسطه تسلطی بر نفس خود پیدا کنید و خویشتن دار شوید.

■ از هر وسیله ای که در دست دارید برای پیدا کردن اعتماد به نفس استفاده کنید. خودتان را عادت بدهید که به خویشتن اعتماد کنید و خودتان وقوا و استعداد های فطری آنرا بسوی کسب توفیق در کارهایی که می کند بسیج نمایید.

■ شما باید این قدرت را داشته باشید که با خودتان در صلح و صفا زندگی کنید و اگر می خواهید سعادت مند باشید و دل مردگی، کینه و اضطراب را که از آفات زندگی به حساب می آیند از خود دور سازید باید حساب خودتان را با خودتان تسویه کنید، بدین معنی که خودتان را دوست داشته باشید و محترم بدارید فراموش نکنید شما در این دنیا منحصر به فرد هستید و از اینکه می توانید کاری و یا خدمتی در این دنیا انجام بدهید شاد و خرم باشید.

■ فهرستی از محاسن خودتان را فراهم آورید و به توفیق هایی که در زندگی به دست آورده اید، تکیه کنید و به آن مبادرت ورزید.