

نیرومندی

۵ - تلقین بنفس در معالجه روانی

(دنباله شماره قبل)

تصور خلاق ارادی و تأثیرات آن

ما قبلاً اینموضوع را یادآور شدیم که برای تشکیل دادن فکرو عادات خود طبق نیستی که داریم اطمینان بخش‌ترین و عملی‌ترین وسیله آنستکه نقش مربوط را درست بازی کنیم.

برای بازی کردن نقش مزبور باید مانند هنرمندان ماهر بدواً چنین تصور کرد که ما همان شخصی هستیم که میخواهیم بشویم باید حتی الامکان حالات ، رفتار ، صدا ، طرز نگاه کردن و تمام وجنات خارجی او را تقلید کرد در کلیه موارد باید قسمی رفتار نمود که تصور می‌رود شخص مزبور در موارد مشابه آن رفتار میکنند همچنین باید فکر خود را با فکر او وفق داد.

در طریقه پیشنهادی ما بعکس سایر روشها معالجه را از تکرار ماشینی جمله یا فورمولی نمیتوان انتظار داشت بعکس باید نسبت با اهمیت نقش خود دقیق و هشیار بود حتی ممکن است بدون خطر در باره اهمیت نقش مزبور غلو نمود زیرا دانستن آنچه انجام میدهیم و درك علت آن بی اندازه مهم است باین شرائط نتایج طریقه پیشنهادی ما بزودی ظاهر خواهد شد در حقیقت عادت ارادی حالت روانی مربوط را ایجاد میکند که بدون آن نتایج مزبور پایدار نخواهد بود.

اکنون ببینیم که اراده در تشکیل شخصیت افراد از چه قوه‌ای کومک می‌گیرد؟ بدون شك از تصور لیکن نه از يك تصور بی نظم و بی ترتیب و بازرسی نشده بلکه از شکل عالی تصور یعنی تصور تجسم‌کننده تصور مزبور عبارت از قوه ایستکه برای ما میسر میسازد که شکل انتخاب شده را در ذهن خود هر دفعه

با وضوح بیشتری مجسم سازیم بدین ترتیب قوه تصور شخص مورد تقلید را مجسم میسازد نزد اشخاص ورزیده این نوع تصور بزودی خلاق میگردد یعنی تنها به تقلید کردن و کپی کردن اکتفا نمیکند بلکه برای شخص مقدر میسازد که ابداع کندو نمونه‌ای برتر از اشخاص عادی ایجاد نماید این نمونه کمال مطلوب را ما با عناصری که در اطراف خود بزرگ و عالی تشخیص دهیم ایجاد مینمائیم مانند یک نفر هنرمند ماهر که برای رسم نمونه زیبایی کامل روی پرده نقاشی یا حک آن بر سنگ خطوط لازم را از نمونه‌های مختلف اخذ میکند پس بخوبی دیده میشود که در این جا صحبت از تصور خلاق ندانسته و خود کار نیست بلکه موضوع عبارت از تصور خلاق ارادیت که دانسته و مستلزم تشخیص و تمیز است بدین ترتیب شخصیکه بخود تلقین میکند دیگر یک موجود غیر عاملی نیست که چند فورمول را طوطی وار تکرار کند بلکه او قوای روانی خویش را عالماً عامداً بکار و امیدارد و نتیجه بسیار عالی تری بدست می‌آورد.

(پ. ژاگو) حالت مزبور را بشرح زیر تشریح میکند:

هوش باطن تقریباً شبیه به اطلاق قاریک دور بین عکاسی است چنانچه فکری را در مقابل عدسی دور بین (که عبارت از قوه تصور است) قرار دهیم فکر مزبور در هوش باطن حک میگردد و بعداً هوش باطن خود بخود از روی آن کلیشه بر میدارد. *مؤسسه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی*

بخوبی مشاهده میشود که این طرز عکس برداری ممکن نیست بطور اتفاقی انجام یابد بلکه باید بوسیله عکاسی اجرا گردد که دارای قوه تمیز، اسلوب و حس هنرمندی باشد زیرا در غیر اینصورت کلیشه‌ها بدون ارزش خواهد بود در حقیقت باید انتخاب کرد و این انتخاب مستلزم سلیقه و قضاوت صحیح میباشد و گرنه کلیشه‌های مزبور بمنزله بارسنگینی است که هیچ فایده‌ای برای شخص نخواهد داشت این نکته مسلم است که ارزش یک کلکسیون مربوط بتعداد اشیاء جمع آوری شده نیست زیرا در اینصورت پست ترین مغازه سمساری از بهترین موزها برتر خواهد بود در حقیقت ارزش هنری و ارزش ذاتی اشیاء جمع آوری شده است که اهمیت کلکسیون را باعث میگردد پس نخستین مرحله تلقین بنفس مزبور همیشه عبارت از بکار بردن هوش ظاهر است تنها در مرحله بعد

هوش باطن عمل خود را انجام میدهد یعنی کلیشه های مختلف را حفظ و آنها را طبقه بندی میکند بقسمی که در موقع احتیاج و موقعی که هوش ظاهر مایل باشد بتوان آنها را ظاهر ساخت.

تلقین بنفس در حال خواب - پسمیکانالیز

در اسلوبهای تربیت شخصیت آدمی اشتباهات دیگری نیز موجود است. بعضی از روانشناسان از حد صحیح تجاوز کرده و فوائد قوه تصور را بکلی منکر شده و خواسته اند آنرا کاملاً از بین ببرند این موضوع اشتباه بزرگی است زیرا قوه تصور لازم است. در حقیقت برای عمل دانسته و تلاش مفید تصورهای محسوس لازم میباشد قوه تصور در تمام کار فکری ما نقش عمده ای بازی میکند یک تصور ضعیف و بیجاصل برای صاحب خود بسیار مضراست زیرا شخص بدین ترتیب از یکی از خلاق ترین قوایش محروم میگردد پس منکر قوه تصور شدن یا آنرا همانند دشمن خود تصور کردن در از احتیاط است.

بعضی از روانشناسان بگمان اینکه دخالت قوه تصور حتماً بضرر شخص تمام میشود چنین پنداشته اند که اگر بیمار از هر نوع عکس العملی محروم گردد یعنی در حال خواب باشد عمل تلقین بهتر اجرا میشود مثلاً کتر (کست دولاگراو) چنین ادعا میکنند که بهترین وضع برای اجرای تلقین بنفس موقع

چرت زدن قبل از خواب است *علم الانسان ومطالعات فربغی*
 در موقع چرت زدن تمام قوا در حال استراحت هستند در نتیجه عمل تجرید Abstraction ممکن است بحد اعلی صورت گیرد مقصود از تجرید حالتی است که ضمن آن شخص خود را از دنیای خارج جدا میسازد و تنها بیک چیز متوجه میگردد بعضی از علما، ریاضی دانها و فلاسفه بر اثر کار مداوم و تمرینهای ضمن بیداری بحالت تجرید مائل گشته اند لیکن این حالت بهنگام چرت زدن قبل از خواب با سهولت بیشتری تولید میشود.

اشتهایی که قبلاً بدان اشاره شد در این قسمت ناشی از مخلوط کردن دو حالت کاملاً مختلف و ارستکی Isolement و تمرکز فکر است نخستین حالت عبارت از مرحله استراحت فکر است در صورتیکه حالت دوم مربوط بمرحله تلاش آن میباشد و این دو مرحله کاملاً باهم تفاوت دارد: در حقیقت از دو حال

خارج نیست یا فعالیت فکری ما متوقف می‌گردد و یا ما برای اجرای عملی تمام فکر خود را متمرکز می‌سازیم.

اگر فعالیت فکری ما متوقف گردد و اگر ما چرت بزیم در اینصورت دیگر نمیتوانیم موضوعی را بر خویشتمن تحمیل کنیم که درست درک گردد و کاملاً اجرا شود. بعکس اگر چراغ روانی ما با تمام قدرت خود بسوزد و اگر دقت ما بحد اعلی عمل کند ما فکر خود را تا حد امکان متمرکز می‌سازیم و تنها در اینصورت بحالت تجریدیکه د کمتر (کست دولاکراو) از آن بحث میکند نائل خواهیم گشت این حالت تجرید عکس چرت زدن، استراحت کردن و حالت روانی است که ما آنرا بنام وارستگی Isolement می‌نامیم یعنی حالت مخالف با تمرکز دماغی زیرا در حالت مزبور شخص حتی الامکان از هر نوع تفکری خود داری میکند در صورتیکه حالت تمرکز دماغی (که د کمتر کست دولاکراو بنام تجرید مینامد) عبارت از حالتی است که در آن دقت شخص بحد اعلی متوجه نقطه خاصی می‌گردد.

همین اشتباه (و شاید هم بزرگتر از آن) توسط کسانی بعمل می‌آید که تصور میکنند با قرار دادن خود در حال خواب مقناطیسی میتوانند قوای خویش را تربیت کنند این اشتباه از آنجا ناشی می‌گردد که در این پنجاه سال اخیر عده‌ای از نویسندگان ادعا کرده‌اند که با خواب کردن اشخاص ممکن است آنان را معتقد ساخت که بیماریشان مرتفع شده است و در نتیجه باو ادا کردن آنان باینکه مانند اشخاص سالم رفتار کنند آنها را معالجه کرد این موضوع اشتباه است زیرا، خود آگاهی، Conscience انسان حاضر نیست که مورد سختی و خشونت قرار گیرد در حقیقت حتی نزدیکترین اشخاص همیشه تمایل به استقلال و احتیاج با آزادی موجود است و همین امر سبب میشود که شخص از هر نوع اجبار و از هر نوع دخل و تصرفی در خود آگاهی، خویش ناراضی باشد پس از این راه جز نتایج واهی و موقت بدست نخواهد آمد بهمین دلیل است که ما بعوض طریقه غیر منطقی و غیر اخلاقی تلقین تحمیل شده طریقه منطقی و مفید تلقین عقلانی را انتخاب نموده ایم اظهارات نخستین تلقین کنندگان که تنها تلقین تحمیل شده در حال خواب را مفید می‌پنداشتند طریقه تلقین بنفس

در حال خواب را ایجاد نموده است از آنجائیکه مبنای این طریقه صحیح نیست نتایج آن نیز قابل اعتناء نمیباشد و دلیل این امر همان است که قبلاً گفته شد در حقیقت اگر ما چرت بزنینیم یا بخوابیم و اگر خود را از همکاری قوای عالی خویشتن محروم سازیم هوش ظاهر ما از بین میرود و نمیتواند قلقین های مختلف را ببیند و در نتیجه نمیتواند بهوش باطن معلوماتی را بدهد که خود عالماً عامداً قبول کرده باشد و بدین ترتیب نمیتواند دستور دهد در حقیقت تنها هوش ظاهر صلاحیت و قدرت دستور دادن را دارد و آنهم موقعیکه دستورهای مزبور را بشناسد و موقعیکه فایده و ضرر آنها را تشخیص داده باشد.

برخی از روانشناسان هوش باطن را کنار گذاشته و بیشتر هم خود را صرف هوش ظاهر نموده اند (برای آنکه نقائص و معایب آنرا تعیین کنند) بدین ترتیب طریقه هایی بوجود آمده که بیشتر در سویس متداول است و بنام پسیکانالیزه Psychanalyse نامیده میشود این طریقه ها نیز مانند طریقه های قبلی بدون خطر نیست و در بدو امر برای شخص بیمار مشکل است (چنانچه غیر ممکن میباشد) که بکنه هوش ظاهر خود پی برد و علت اضطرابهای خود را درست تشخیص دهد یعنی در عین حال عدم تعادل بیمار و روشن بینی پزشک را دارا باشد بدون شك لازم است که شخص بیمار از حالت خود اطلاع داشته باشد و علت اختلالات مزاج خویش را بداند لیکن چنانچه این موضوع را دائماً و با دقت مورد توجه قرار دهد و علل مزبور را قطع در فکر خود تشریح کند یقیناً باعث تشدید بیماری خویش خواهد گشت زیرا ما طبعاً مایل هستیم بر آنچه باعث رنج و کسالت ما میگردد با غم و غصه بنگریم اگر این موضوع در تمام موارد بطور قطع صدق نکند برای اکثر موارد صادق است.

برای مثال یک نفر بازیگر محبوب و خجول را در نظر گیریم او میداند که دفعه قبل ضمن برخورد با جمعیت ناگهان دچار قرس و خجلت شده، زانوهایش بلرزه افتاده، همه چیز در نظرش شروع بچرخیدن کرده، چراغهای جلو صحنه نمایش مانند مه روشنی نمودار شده، گلویش خشک و خارج شدن صدا از آن غیر معقول گشته، رنگ پریدگی زیادی خون او را متوقف ساخته و یا بالعکس بر اثر جریان سریع خون صورتش سرخ شده است اکنون تنها فکر آمدن روی صحنه

برای او این خاطرات طاقت فرسا را تجدید میکند چنانچه بیمار ما بخواهد طبق نظریه بیروان پسیکانالیز رفتار کند باید ترس و اضطراب خود را به خاطر آورد، آنرا در خود احیا و مجدداً حس کند که رنگش می پرد و یا گویهای سرخ میشود، می لرزد و خفقان میگیرد. بیاد آوردن خاطرات مزبور برای شخص بیمار این نتیجه را می بخشد که شب بعد حال او اگر بدتر از شب قبل نباشد لااقل بهمان بدی خواهد بود هر قدر بازیگر ما قلق و اضطراب خود را به خاطر آورد هر قدر علل و آثار آنرا تجزیه و تحلیل کند بهمان نسبت بر بیم و ترس او افزوده میشود بدین ترتیب میتوان یقین داشت که شخص مزبور بعوض شفایافتن روز بروز بیمار تر خواهد شد.

اعتماد بنفس و فوائد آن

بمکس آنچه لازم است آنستکه بهیچوجه بضعفها، نومیدیها، غمها و بطور خلاصه بچیزهایی که در گذشته باعث رنج و زحمت ما گشته اند فکر نکنیم ما باید همیشه بفکر آینده باشیم زیرا میدانیم که ویرانه های نیست که با جدیت و پشتکار آباد نشود. طبیعت در اینخصوص بهترین درس را بما میدهد. زمستان ظاهرآ همه چیز را ویران میکند برف رویهم جمع میشود و طوفان باغهای مصفا و منظم را و از کون میسازد با وجود این همینکه نخستین اشعه آفتاب بهاری طالع میگردد گلها در نهایت لطف و صفا ظاهر میشوند و بر تن کان آشیانه خود را مجدداً روی درختهایی که هر شاخه آنها مجموعه ای از نسیم و عطر و زیبایی است بنا میکنند بدین ترتیب همه جا دوباره پر از نشاط و امید و سعادت و زندگی میگردد.

شما که امروز رنج میبرید آیا میدانید که آینده شما چگونه خواهد بود؟ آینده شما توأم با شکفته شدن کلیه استعدادهای بالقوه شماست همینکه خورشید بهار شما طلوع کند یاریک رفیق موافق اندر ز صحتی شما بدهد زندگی شما تجدید خواهد شد.

شاید شما خود را قادر بتفوق یافتن بر غم و غصه و خستگی ندانید برای رفع این نقیصه باید خصائل را که برای شما لازم میباشد آرزو کنید، قوانیرا که مورد احتیاج شماست خواستار گردید و از استعدادهایی که هنوز وجود آنها را در خود حس نمیکنید لیکن در شما بحال کمون موجود میباشد اعتماد



اعلیحضرت همایونی در مانور دانشکده افسری از دیدگاه عمل گروههای
اکتشافی را ملاحظه میفرمایند



پوشگاه علوم انسانی
رئال جامع علوم انسانی

اعلیحضرت همایونی حمله واحدهای پیاده را که در پناه پردهای از دود
اجرا میگرد مشاهده میفرمایند



ژویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مجله علمی پژوهشی فصلنامه علمی پژوهشی
مجله علمی پژوهشی فصلنامه علمی پژوهشی
مجله علمی پژوهشی فصلنامه علمی پژوهشی

طلبید باید بخواهید که در عالم وجود محل خود را حفظ یا مجدداً اشغال نمائید
شما عنصری از خانواده بزرگ آدمی هستید و بیکار ماندن شما موقعی که تمام
برادران بکار مشغولند یکتوع تقصیر است .

نقش خود را بازی کنید : قله ای را که در آن معبد صلح و صفا برپاست در نظر
گیرید و بعزم صعود بآن از شیبهای تند و سنگلاخ حرکت کنید نگذارید که
فناامیدی و شکست بر شما چیره شود هدف خود را بزرگ و بالا انتخاب کنید هر چه
شما بالاتر روید بهمان نسبت چشم انداز وسیعتری در مقابل شما جلوه گر میشود
و شمارا از زمین ، از منافع پست شخصی آن و از علائق بیمعنی و عادی آن منصرف
میسازد سعی کنید خط سیر خود را دور از باطلاهای ناسالم و لجن زار قرار دهید
آیا شما برای صعود بقله مزبور حاضر شده اید ؟ برای اینکار بدو باید ایمان
داشته باشید ایمانی که شمارا در تلاشهای خود یاری میبخشد بقوای خود که بدین
ترتیب تولید میشود و لاینقطع رو با افزایش است همچنین به وقتیت نهائی که بدون
شک زحمات زیاد شمارا پاداش خواهد بخشید ایمان داشته باشید .

هرگز خود را در مرتبه خویش نپندارید و بییقین بدانید که هیچگونه
عیبی یافته نمیشود که نتوان آنرا از بین برد ؛ هیچگونه نقص موروثی نیست
که رژیم مناسب آنرا تخفیف ندهد ، هیچگونه اضطرابی وجود ندارد که اراده
ثابت و استوار آنرا محدود سازد ، ضعفی که تلاش مستمر بر آن فائق نیاید و
اضطراب اخلاقی که یقین موجود در حقیقت آنرا تسکین ندهد بر اثر راهنمایی
صحیح ممکن است بر تمام چیزهایی که شمارا مضطرب میسازد فائق آئید .

بخصوص باید ارتباط خود را با گذشته المناک ، با خاطر های نامطلوب
و با بغض و کینه قطع کنید و در قلب خویش هیچیک از این احساسات را نگاه
ندارید زیرا احساسات مزبور مقام شخص را تنزل میدهد .

قبل از اینکه بطرف قلل نورانی حرکت کنید لحظه ای در خویشتن بنگرید
باید در چشمان شما میل بزندگی با شرافت ، درست و نیرومند ظاهر گردد اگر
شما دارای نیت پاك باشید و قلبی مملو از افکار شرافتمندانه داشته باشید یقیناً
موفق خواهید شد سعی کنید آنچه را مایه رنج و آزار شماست با عزم آهنین

خود معدوم سازید ، قلب خویش را از بزرگترین و عالیترین امیدها مملو نمائید و در موفقیت خود رامخ باشید تا بموفقیت فائل گردید .

موقعیکه بیماری نزد من می آید در حالیکه شدت درد و اندوه کمز او را خم نموده است اغلب برای من خیلی ساده است که مجدداً او را بزنده گی ، همت و سلامت عودت دهم همینکه بیمار مزبور از دراطاق وارد میشود يك نگاه ملاطفت آمیز ، فشردن دست دوستانه ، يك كلمه باحرارت و درك مرارت و سختی او کافی است که اعتماد وی را جلب کند و در نتیجه درد دل خود را شروع و قلب خویش را کاملاً برای من باز نماید همین شرح گرفتاریها یکنوع تسلیتی برای او ایجاد میکند درحقیقت کسیکه رنج می برد و اطرافیان بدرد او پی نمی برند چنانچه بکسی برخورد که بعوض تمسخر کردن و انکار نمودن درد او با ملاطفت و مهربانی بدردش برسند فوق العاده مسرور میشود چنین شخص حرفهائی را که باعث دلگرمی ، امیدواری و آرامش خاطر میشود بانهایت علاقه و اعتماد می پذیرد .

اغلب من بیماری را می بینم که از هر نوع امید و ایمانی محروم گشته و از زنده گی بکلی خسته و بیذوق شده اند برای اینکه بیمار آن مزبور دو باره زنده شوند و برای آنکه منظره کارهائیکه باید انجام دهند ، مراوداتی که باید برقرار کنند و خانواده ای که باید تشکیل دهند مجدداً در نظر آنان مجسم گردد تنها کوماک فکری مختصری کافی است این موضوع مانند معجزه ایست بلی این معجزه است و گاهی کسیکه هنگام ورود شانهاش زیر بار درد و الم خم شده بود در ظرف چند دقیقه عوض میشود و بافق جدید زنده گی خود لبخند میزند این موضوع بر اثر آنستکه شخص روانشناسی یعنی کسیکه با سرار روان آدمی آگاه است اغلب میتواند سرعت عجیبی در شخص بیمار که خود را فاقد همه چیز می پندارد نیرو های شگرفی تولید نماید در نتیجه شخص ضعیف البنیه ایکه برای او کوچکترین تصمیم عملی غیر ممکن مینموزد از جای خود بر میخیزد و براه می افتد ، شخص عصبانی و خیالی حلقه خیالات بیمعنائی را که از هر طرف او را احاطه کرده بود درهم میشکنند و فکر روشن خود را مجدداً بدست می آورند ، شخص بیچاره ایکه جز خود کشی علاجی بنظرش نمیرسید افکار تاریک خود را رها میکند و بطرف روشنائی نشاط آور امید و آرزو میشتابد و همگی میگویند که این یکنوع معجزه ایست !

اگر هر کدام از ما میدانستیم و اگر بنیرو های شگرفی که در وجود ما نهفته است آگاهی میداشتیم چه معجزاتی که انجام نمیدادیم! کسی که کلید این مخزن عجیب را در دست دارد بشخص افذیح میگوید ، برخیز ، و در نتیجه شخص مزبور بر راه می افتد ضربت شورا انگیز ، Choc émotionnel ، نیروی بی پایانی است که هر کس میتواند در اختیار داشته باشد بشرط آنکه زحمت مختصر شناختن آنرا بر خود هموار سازد گاهی اوقات برای زنده کردن بیماری که در حال مرگ است و برای بجزکت آوردن کسی که فاقد هر نوع امید است بیش از يك کلمه لازم نیست .

در حقیقت همگی باید با ایمان بموفقیت و بانیروئیکه از حقیقت سرچشمه میگیرد بتوانیم بشخص بیمار چنین گوئیم :

، اعتماد داشته باش و سر خود را بلند کن تو بزودی شفا خواهی یافت میل دارم همان برقی که در چشمان من می بینم و نور نشاطی که زندگی مرا روشن میسازد در وجود تو نیز درخشیدن گیرد ، در زیر خا کسترنا امیدی های توجره ای پنهان است که من آنرا روشن میسازم و هر قهیکه شعله آتش بدیدار شد مانع خاموش شدن آن خواهم گشت از این لحظه امیدهای من متعلق بتو است باید که ایمان من نیز در تو ایجاد شود ؛ من تو را بشخص کاملا جدیدی تبدیل خواهم کرد که رنج و الم در او تأثیری نداشته باشد .

خوانندگان محترم رنج و المی که روح شمارا معذب میدارد با اندک توجهی از بین خواهد رفت شما بیشتر از این موضوع رنج میبرید که خود را نمی شناسید اگر شما میدانستید که چه قوای عجیبی در وجود شما نهفته است و اگر میدانستید چه استعداد های مرموزی در خود دارید که هنوز از نظر شما مخفی هستند زندگی شما بکلی تغییر می کرد ؛ باید نشاط حیاتی در شما ایجاد گردد خود را بشناسید ، راضی نشوید که در جامعه بار بهوده ای بردوش خود و سایرین گردید و از نیروی مورد شکایت اطرافیان خود قرار گیرید . همت کنید ؛ برخیزید ؛ شما اینکار را باید بخاطر خود ، خانواده خود ، اطرافیان خود و کشور خود انجام دهید اینکار برای شما لازم است و شما در این راه موفق خواهید شد .

لحظه حیاتی

این لحظه که من باشما صحبت میکنم حیاتی است من بشما میگویم: سر خود را بلند کنید، بر خیزید و حرکت نمائید، معنای این جملات را درست درک کنید و آنها را با حرارت مربوط با ایمان بپذیرید جملات مزبور زندگی شما را تغییر خواهد داد و در نتیجه تمام عجایب عالم در نظر شما سهل خواهد شد.

خوانندگان محترم ببینید (ویکتور مورگان) در این خصوص چه میگوید: «اگر در اعماق وجود شما حتی بمدت یک چشم برهم زدن ایمان و یقین حاصل گردد که شما میخواستید شخص نیرومندی شوید و شما میتوانید نیرومند گردید و شما نیرومند خواهید شد در این صورت من با کمال ایمان و قدرت و علاقه بشما تبریک میگویم! تبریکی خالصانه و جاودانی. خاطره این لحظه مبارک را در قلب خود مانند معتقدات مذهبی حفظ کنید و بعد شروع بعمل نمائید و با شجاعت و استقامت جاده موفقیت را منزل بمنزل بیمائید.»

تصور نکنید که برای رسیدن به هدف باید قوای زیادی داشته باشید یا آنکه ریاضتهای خارق العاده ای بکشید خیر! همینقدر که زندگی سالمی طبق قوانین طبیعت انجام دهید قوای شما بحد کافی خواهد بود.

خویشتن را بدون تکبر و بدون ترس مورد آزمایش قرار دهید و نقاط ضعف خود را بشناسید لیکن همینکه آنها را شناختید دیگر در آنها باقی نمانید و قوای خود را در مشاهده نقاط کسالت خیز مزبور از بین نبرید بلکه روی خرابهای نقاط ضعف خود که از بین برده اید امید و آرزوی عالی و بزرگی بنا نهید آینده خود را ایجاد کنید و آنها را چون کاخی مرتفع و بزرگ بنا نمائید مگر نه آنکه برای زدن به هدف باید بالا نشانه روی کرد؟ آنچه را که بانسان پر و بال میبخشد جستجو کنید زیرا خیلی چیزهاست که دائماً ما را بطرف پائین میکشاند.

بدین ترتیب در وجود شما امید و آرزو مانند خورشید بامدادی طلوع میکنند، باریکه بردوش شما فشار وارد می آورد از بین میرود، ابرومه پراکنده میشود و قلب شما مشعوف میگردد در اینوقت حوادث خارجی دیگر شما را بازیچه خود قرار نمیدهند بلکه شما بر آنها تسلط می یابید و آنها را چنانکه باید و شاید

هدایت خواهید کرد و اگر نتوانید جریان آنها را تغییر دهید لااقل بر خود آنها چیره خواهید شد.

این نکته را بخاطر بسپارید که برای کسیکه از ارزش خود آگاه باشد آرمان غیر عملی وجود ندارد کسیکه عزم و اراده خود را مافوق خویش قرار دهد به‌الیت‌ترین آرزو ها نائل خواهد شد. همینکه شما از منافع خصوصی غیر مشروع صرف‌نظر کنید و سعادت خود را با سعادت اطرافیان خویش و فق دهید همه چیز بر شما لهنند خواهد زد.

(ویکتور مورگان) این نکته را بخوبی تشریح میکند:

«برای نیروی خلاق که ما بتوانیم در وجود خویش مخزن کنیم هیچ حدی وجود ندارد بشرط آنکه اراده ما نیروی مزبور را طبق طرح عمومی جهان هدایت کند یعنی آنرا بطور معقول بنکاربرد بکسیم که بتواند جسم و جان ما را تکمیل و خیر هم‌نوع را تأمین نماید برای دانستن اینکه آیا شما این نیرو را در تصرف دارید یا نه باید در ابتدا مانند آن رفتار کنید که نیروی مزبور در تصرف شماست باید با فلیجی که در اعماق وجود شما خفته است چنین بگوئید: برخیز و حرکت کن. پس برای شروع بعمل چنین تصور کنید که قوه مزبور در اختیار شماست و بعد با تلقینهای دائم این عقیده را تقویت کنید بکسیم که قوه مذکور را در خویشتم حس نمایید در نتیجه قوه مزبور بتدریج و بطور قطع تولید خواهد شد.»

پس قبل از هر چیز باید اعتماد بنفس پیدا کنید و بر اهمیت اقدامیکه می‌خواهید انجام دهید بخوبی واقف گردید اقدام مزبور را مافوق قدرت خویش نپندارید موفقیت شما در این اقدام باندازه درجه اعتماد بنفس شماست همچنین باندازه درجه اعتماد شما بکسی است که شما را در این راه هدایت میکند قبل از شروع بعمل باید اعتماد مزبور را بدست آورد.

ایمان مزبور که قلب شما را قوت می‌بخشد باید در ظاهر شما نیز هویدا گردد یعنی وجنات شما باید حاکی از ایمان مذکور باشد پس سر بزیر افکند خود را شرافتمندانه بلند کنید و از خویشتم خجالت نکشید اگر شما مرتکب

خبط‌هایی شده‌اید و اگر در شبیهانی لغزیده‌اید که اجتناب از آن برای کسیکه بر تمایلات بست و بر میراث نا سالم خویش تسلط ندارد کار مشکلی است هرگز این نکته را فراموش نکنید که هیچ لغزش و سقوطی قطعی نیست و هیچ خطائی جبران‌ناپذیر نمی‌باشد در مواقع بحرانی بخود مانند شخص افلیج بگوئید و بر خیز و حرکت کن ؛ ، از جای خود بر خیزید و در کنار جاده دراز نکشید هم اکنون صدای شما محکم‌تر و حاضر برای انواع فرامین می‌باشد و قدم‌های شما مطمئن‌تر و حاضرند شما را بقلل شامخ موفقیت هدایت کنند همچنین حرکات و رفتار شما تحت تسلط اراده‌ای قوی دیگر لرزان و مضطرب نمی‌باشد .

فکر خود را نیز هدایت کنید و بخود بگوئید که شما در احراز موفقیت ، سعادت و سلامت حق دارید همواره با وضوح کامل و با ایمانی راسخ بخویشتمن تلقین کنید که وسائل بدست آوردن عوامل مزبور را که تا بحال از شما می‌گریختند در دست دارید و چنانکه در ساعات نا امیدي تصور می‌کردید از مزایای طبیعی محروم نیستید .

آلام و زحمات گذشته برای ما شبیه به تونل طویلی است که در انتهای تاریک آن روشنائی روز خودنمائی می‌کنند پس از کسالتها و ناراحتیها نوبت نشاط و شادی خواهد رسید و این بمنزله شفق سحر گاهی است که بر تاریکیهای شب فائق خواهد آمد .

سخنان اشخاصی را که میدانند باور کنید و از کسانی که قبل از شما راه را پیموده‌اند و در ضمن راه شکستها و ناکامیها را با آغوش باز پذیرفته و سرانجام موفق گشته‌اند سرمشق گیرید .

بلی ! بر خیزید و حرکت کنید و سر خود را بالا نگاه دارید هم اکنون بار آلام در نظر شما سبک‌تر می‌آید خویشتمن را از چنگال افکار پلیدیکه تا بحال شما را اسیر کرده بودند خلاص سازید و استقلال فکری از خود بروز دهید در حقیقت آزادی بکسی تعلق دارد که لیاقت بچنگ آوردن آنرا داشته باشد بدین ترتیب بزودی از جسم شما که آنرا لاشه بیمصر فی بیش تصور نمی‌کردید شخصیت جدیدی بوجود خواهد آمد .



اعلیحضرت همایونی در دیدگاه مانور دانشکده افسری



شیرگاه علوم و فنون و مطالعات
رتاب جان علوم انسانی

اعلیحضرت همایونی در مانور دانشکده افسری پناهگاه زیرزمینی را
از نزدیک ملاحظه میفرمایند



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

این مجله در راستای اهداف علمی و پژوهشی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و با همکاری هیئت تحریر و نشر و با استفاده از سیستم مدیریت محتوای مجله طراحی و تولید شده است.

مجله علمی-پژوهشی علوم انسانی

فکر و احساسات

اکنون ما به اساسی ترین نکته تعلیمات خود میرسیم در حقیقت ایمانیکه برای شما حاصل شده شما را بحرکت و امیداردو نخستین قدمهای شما رانامین میکند بدون ایمان مزبور بدون مثالی که در نظر شما جلوه نموده و بدون تلقینی که در وجود شما ایجاد شده شاید هرگز بیبالا رفتن از کوه نیرومندی مصمم نمیشدید لیکن ایمان بدون ثبات قدم کامل فایدهای ندارد.

باید ایمان تولید شده را بطور دانسته و ارادی توسعه داد، بعظمت تلاشی که باید انجام یابد پی برد و قوانین را که باید بکار برده شود ضمن پیروی نمودن از قوانین مربوط بدست آورد زیرا قوانین ابدئی یافته میشود که نمیتوان از قید آنها خلاص یافت.

در وجود ما دو نیرو یافته میشود که بگوئیم آنها میتوانیم زندگی خود را کاملا تغییر دهیم این ها عبارت از نیروهای اساسی و فوق العاده قوی هستند که تمام اشخاص دارا میباشند و کسانی که بر سر وجود آنها پی برند و طرز بکار بردن آنها را بیاموزند میتوانند اعمال معجز آسایی انجام دهند نیروهای مزبور عبارتند از فکر و احساسات.

فکر که زائیده عالیترین عنصر وجود ذهنی ماست برای کسیکه بتواند آنرا بکار برد بهترین اسباب قدرت و دقت است لیکن فکر مزبور محتاج آنستکه تحریک گردد فکر چنانچه بوسیله احساسات تحریک نشود بدون ارزش است زیرا احساسات است که فکر را وارد عمل میکند و آنرا بر موانع فائق میسازد ما بدو وسیله با دنیای خارج مربوط میگردیم: مغز که فکر دانسته ما را تولید میکند و قلب که تحت تاثیر احساسات (بویژه احساسات دانسته) فکر را با نیروی فوق العاده زیاد بکار و امیدارد.

بهرتر است نظم و ترتیب اسباب کار را که طبیعت بما اعطا نموده بر هم نزنیم و نیروی فکری را از نیروی احساساتی جدا نسازیم بدین ترتیب ما موفق میشویم از فکر خود نهایت استفاده را ببریم و بر قوای نا مساعد وجود خویش چیره گردیم لیکن هم آهنگی مزبور را باید بطور ارادی ایجاد کرد در حقیقت باید در عین حال هم بر احساسات و هم بر فکر خود تسلط داشت بر ماست که افکار

و احساسات بد را بدور افکنیم و افکار و احساسات خوب را حفظ نماییم و آنها را پرورش و توسعه دهیم انتخاب مزبور، تقویت افکار و احساساتیکه صحیح بنظر میرسد و تسلط بر نفس هدف ما را تشکیل میدهد.

بدو آ صحنه فکری را در نظر میگیریم چنانکه قبلاً گفته شد فکر عبارت از عنصر اساسی تمام زندگی ذهنی ماست فکر شناسائی اشیاء و رابطه بین آنها را برای ما میسر میسازد لیکن تنها باینکار اکتفا نمیکند و این موضوع مورد تصدیق تمام روانشناسان است که فکر سعی میکند که بعمل منجر گردد، این اصل اساس تمام روش های تلقینی را تشکیل میدهد.

فکر بد و شکل در مظاهر میگردد گاهی بخودی خود اعمال یا تصاویر را در نظر ما مجسم میسازد که بهیچوجه نمیتوان وقوع آنها را پیش بینی کرد مثلاً موقعیکه آهنگی را میشنویم تحت تاثیر فکر معینی آنرا بطور ماشینی زمزمه میکنیم لیکن ما بطور ارادی نیز فکر میکنیم و برای اینکار تصورهای احساسهای مختلف را برای تولید قضاوت در مغز خود جمع مینماییم مثلاً اگر ما حکایت واقعه ایرا که مستلزم رشادت و جسارت است بشنویم در اینصورت حد قیاسهایی در نظر ما تولید میشود و هزارها خاطره شجاعت آمیز بیاد ما می آید همچنین تحت نفوذ مثال خوبه سخن میگوئیم که بنا بر اثر قوا آنهاکه در اعماق وجود ما متحرک میگردد تغییر می یابیم.

رتال جامع علوم انسانی

اینگونه افکار ما را تغییر میدهد لیکن با کمال تأسف باید اظهار داشت که این تغییر حالت خیلی موقت است در حقیقت برای تغییر دادن تمام زندگی ما تنها یک فکر یا یک مثال خوب کافی نیست ما باید با کلیه وسائل ممکن جهت جدیدی برای افکار خود تولید کنیم تا افکار مزبور بنوبه خود زندگی ما را در جهت جدید توجیه کنند تنها بر اثر این تلاش مستمر است که فتح و ظفر نصیب ما خواهد شد برای رسیدن باین مقصود بهتر است نخستین قدم را هم اکنون برداریم یعنی تجسم فکری را (Representation mentale) که خیلی عامل تر و فعال تر است جانشین فکر تنها سازیم

تجسم فکری یعنی چه؟ تجسم فکری عبارت از مجموعه‌ای از افکار است که بر اثر عادت کمابیش طولانی یا کمابیش آسان برای ما حالت روانی ایجاد میکند و یا آنکه تصویر هر چه روشن تر آنچه را که میل داریم ببینیم در نظر ما مجسم میسازد.

بطور مثال موضوع خواستن را در نظر میگیریم تنها فکر بما نشان میدهد موعیه که چیز را میخواهیم چه اعمالی باید انجام دهیم از قبیل رؤیت درونی شیمی مزبور، فکر (کمابیش قوی) بدست آوردن آن ضمن بکار بردن وسائل مفید و غیره لیکن بر حسب وضع روحی شخصی که تجسم فکری مزبور را مینماید طرز عمل بکلی متفاوت میباشد مثلاً برای یک نفر بیمار موضوع خواستن یک نوع هوس یا عشق شدید است در صورتیکه برای شخص عاقل و متین خواستن مزبور بیطو و آرام، تزلزل ناپذیر و مداوم بعمل میآید. (ناتمام)



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

