

نام کتاب: یاد بگیریم چگونه بر خود مسلط شویم

نویسنده: پروفیسور ار - اسپرینگر

ترجمه: ساعد زمان

اسکن و ترمیم: محسن فرجامی

تهیه شده در تابستان ۱۳۸۵

یاد بگیریم:

چگونه بر خود مسلط شویم



ار. اسپرینگر

ترجمه ساعد زمان

یاد بگیریم :

«چگونه برخود مسلط شویم»

نوشتهٔ پروفیسور ار۔ اسپرنگر

ترجمہ ساعد زمان



این کتاب ترجمه ای است از:

COMMENT ACQUERIR
LA MAITRISE
TOTALE DE SOI
PAR PR R.SPRINGER
EDITIONS IDÉGRAF-SUISSE, 1983

انتشارات ققنوس	۱۳۶۸	چاپ اول
انتشارات ققنوس	۱۳۶۹	چاپ دوم



میدان انقلاب، خیابان اردیبهشت، تلفن ۶۴۰۹۳۲۳

چاپ سوم، ۵۰۰۰ نسخه، بهار ۱۳۷۱
چاپ صنوبر

فهرست مطالب

۵	درس اول
۱۲	درس دوم
۱۶	درس سوم
۲۲	درس چهارم
۲۷	درس پنجم
۳۲	درس ششم
۳۶	درس هفتم
۳۹	درس هشتم
۴۲	درس نهم
۴۷	درس دهم
۵۰	درس یازدهم
۵۴	درس دوازدهم

درس اول

تسلط بر خود از توانائیهای باارزشی است که اگر کسی برآستی بخواهد بر سرنوشتش حاکم شود، حتماً بایستی آن را به دست آورد. معمولاً افراد را از این نظر می‌توان به دو دسته تقسیم کرد: دسته اول کسانی هستند که به نظر می‌رسد در دست حوادث بصورت بازیچه‌ای در می‌آیند و سرنوشت بر آنان حاکم است. اینگونه افراد همیشه به دیگران وابسته هستند. دسته دیگر شامل کسانی است که به نظر می‌رسد خود برای آینده‌شان تصمیم می‌گیرند، همیشه نقشه‌ای در سر دارند و به آن عمل می‌کنند. این افراد کاملاً از افکار و عقاید دیگران مستقل بوده و به جای آنکه بصورت برده وقایع و حوادث درآیند، بر آنها غالب می‌شوند. گروه اول ادعا می‌کنند که «شانس» ندارند؛ همچنین گفته می‌شود که «شانس» به گروه دوم لبخند می‌زند...

در واقع نه گروه اول بدشانس بوده و نه گروه دوم

خوش شانس هستند. نکته فقط در چگونگی رفتار و روش زندگی آنان است. آنان که هیچگونه تسلطی برخورد ندارند، شانس، حوادث، و دیگران را بهانه کرده و آنها را مسبب تمام بدبختیهای می دانند که بر سرشان می آید. برعکس کسانی که برخورد و رفتار خود مسلط هستند، می دانند که مسئول پیروزیها و شکستهایشان خود هستند و بس. همچنین مسئولیتهایی را که خود بر عهده دارند، بر گردن دیگران نمی اندازند. اینگونه افراد عموماً به سادگی در کارهایشان موفق می شوند (حداقل در ظاهر امر) زیرا عادت دارند برخورد مسلط باشند که این خصوصیت شرط اول پیروزی بر نابسامانیها و در دست گرفتن کنترل سرنوشت خویش است.

حال این موضوع را بیشتر می شکافیم. در مقابل شرایط مختلف زندگی که ممکن است برای هر کسی پیش آید، برخورد کسانی که بر نفس خویشان حاکمند، و کسانی که دیگران و غرایزشان بر آنها حاکم هستند و در نتیجه وقایع نیز بر آنها غالب می گردد، با یکدیگر فرق دارد. در اینجا رفتار. این دو گروه را با یکدیگر مقایسه می کنیم؛

گروه دوم

— رفتار آنها بصورتی است که احساس می شود بی خیال و بی حال هستند و یا برعکس بیهوده منقلب می شوند

گروه اول

— در مقابل حوادث مختلف با رفتار خود که قوی، محکم، آرام، موقر و متین است مشخص می شوند.

— در برابر فشارهای زود گذر مقاومت — خود را در دست لحظات و

درس اول / ۷

خوشحالیهای زودگذرها نموده و به سختی می‌توانند در مقابل هوسها و تمایلات خود مقاومت کنند.

— به سادگی بوسیله دیگران متقاعد می‌شوند. (حال چه بوسیله عموم و یا از طریق اطرافیان باشد).

— در صورتی که بخواهند هدفی را دنبال کنند، ثابت قدم نبوده و غالباً سطحی عمل می‌کنند و همیشه دلایل به ظاهر منطقی برای متوقف نمودن سعی و تلاش خود پیدا می‌کنند.

— این جسم است که برآنان حاکم می‌شود و حاضر به قبول خستگی ای که بر اثر ورزش ایجاد می‌گردد نیستند. دوست دارند همیشه خوابیده یا بنشینند، به رژیمهای غذایی توجهی نداشته و به سادگی به خاطر لذت در خوردن و نوشیدن افراط کرده و حتی از سیگار و قمار نیز پرهیز نمی‌کنند.

— به سادگی فریب احساساتی از قبیل: خودپرستی، میل به تظاهر، حسادت، خشم و نفرت را خورده و

کرده با آینده نگری به آنچه که دارای ارزش بیشتر و دیرپا باشد دل می‌بندند.

— هیچ خبر و نظری را پیش از آنکه به خوبی و با آرامش بررسی و تجزیه و تحلیل نکنند، نمی‌پذیرند.

— هنگامی که هدفی را در نظر می‌گیرند، می‌دانند چگونه از خود پشتیبان نشان داده و ثابت و استوار در مسیر آن گام بردارند.

— بر جسم خود حاکم بوده و آن را وادار به انجام تمرینات بدنی نموده، وزن خود را کنترل می‌کنند. از زیاده روی در غذا خورداری و از الکل، مواد مخدر، وعادات ناپسندی نظیر کشیدن سیگار، قمار و غیره پرهیز می‌کنند.

— در مقابل احساسات بی ارزش، حسادت، نفرت، هوسهای زودگذر به راحتی مقاومت می‌کنند و همواره

این احساسات را کنترل کرده تا آشکار نشوند. به سختی خود را کنترل می‌کند و این احساسات را بروز می‌دهند.

— زبان‌شان را کنترل کرده و از مرز افکارشان هرگز فراتر نمی‌روند یعنی بدون فکر حرف نمی‌زنند. می‌دانند چگونه رازدار باشند و اسراری را که دیگران به آنها سپرده‌اند محترم شمارند.

— همیشه سعی می‌کنند با گذشت زمان خوددارتر بوده و عاقلتر و داناتر باشند. — حتی تصور این را نیز نمی‌کنند که بتوان با اراده علیه نواقص و عیوب مبارزه کرد و جای آنها را با ارزشهای دیگر عوض کرد.

— خود را کاملاً مسئول اعمال خوب یا بدشان می‌دانند. — به سادگی دیگران را بخاطر اشتباهاتی که خود مرتکب شده‌اند متهم می‌کنند.

— آگاهانه یا ناآگاهانه اطرافیان خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند. — حتی بدون آنکه آگاه باشند از همه چیز متأثر می‌شوند.

— خود را همانطور که هستند قبول داشته و علیه ضعف و کمبودهایشان با نیروی اراده مبارزه می‌کنند. — گاهی برای اینکه از خود تصویری غیر از آنچه که واقعاً هستند نشان دهند از خود تعریف می‌کنند.

— برای موفق شدن در طرحها و افکار — برای موفقیت در کارهایشان تنها

روی خود و تلاشهای خود برای رسیدن به موفقیت حساب می‌کند. خود به دنبال شانس، تصادف و رابطه با دیگران هستند.

اگر احساس می‌کنید که در اکثر موارد دارای رفتاری که در ستون سمت چپ مطرح شده هستید، به دو دلیل اصلاً نباید نگران باشید زیرا:

— اول آنکه طبیعت انسان فطرتاً طوری است که شخص را بسوی بی خیالی و بی توجهی سوق می‌دهد. دل بستن به هوسها و لذت‌هایی که به ما پیشنهاد می‌شوند امری عادی است. بهره‌مند شدن از یک چیز خوشایند بسیار راحت‌تر از مقاومت کردن در مقابل آن است. بروز دادن خشم و عصبانیت خیلی آسان‌تر از کنترل آن است. استفاده از دارویی مسکن یا روشن کردن یک سیگار خیلی آسان‌تر از مبارزه با اضطراب از طریق روشهای روانشناسی یا روانشناسی- فیزیولوژیکی است. پذیرفتن بی‌چون و چرای اخبار تلویزیون خیلی ساده‌تر از مطالعه دقیق روزنامه با دیدی منتقدانه است. انداختن مسئولیت گفتریهایی که بر اثر اشتباهات یا بی‌توجهی‌های ما بوجود آمده‌اند، برگردن دیگران به جای مبارزه با علل ایجاد کننده آنها به شخص اطمینان خاطر بیشتری می‌دهند. بسیار ساده است که علت شکست‌هایمان را بدشناسی و عامل موفقیت دیگران را خوش‌شانسی آنان بدانیم. گرایش طبیعی (که البته این مسئله گناه نیست) رفتن به سوی راحتی است. اما برای رسیدن به تسلط کامل بر خود، رفتاری محدود کننده و حساب شده مورد نیاز است. متأسفانه تمام پیشرفتهای بوجود آمده از زمان خلقت بشر، با مبارزه علیه طبیعت خارجی

(پیشرفتهای تکنیکی) یا علیه طبیعت درونی (پیشرفتهای اخلاقی، تمدنها) بوجود آمده است. متأسفانه راه صحیح، راهی دشوار است. راه مبارزه و تلاشهایی است که تنها روشهای موجود برای بدست آوردن شخصیتی والا هستند.

تنها کسانی که بتوانند کاملاً بر خود مسلط شوند، می توانند امیدوار باشند که از نظر فردی و شخصی به درجات بالای موفقیت دست یابند.

— دومین دلیل برای آنکه خود را نگران نکنید، این است که تسلط بر خود با آموزشی مناسب و تلاش در جهت صحیح به سادگی بدست می آید. ما قبلاً گفتیم که تسلط بر خود حالتی طبیعی و یا (جز در موارد استثنایی) رفتاری مادرزادی نیست. البته برخی از افراد به علت طبیعت خاص خود راحت تر از دیگران می توانند این کار را انجام دهند. برای مثال کسی که خیلی عصبی و حساس است، برای کنترل خود دچار مشکلات بیشتری می شود تا کسی که از حساسیت کمتری برخوردار بوده و خونسردتر است. ولی شخصیت و گرایشات طبیعی شما از هر نوع که باشد، مطمئن باشید فقط با اراده و تلاش است که تسلط بر خود را بدست خواهید آورد و بر احساسات و هیجان زدگیها غالب شده و آرامشتان را در هر شرایطی حفظ خواهید کرد. علاوه بر آن اراده شما نیز پیشرفت کرده و با پشتکار به اهداف خود دست خواهید یافت.

ولی شاید به خود بگویید: «اگر قرار بر اراده کردن باشد، من موفق نخواهم شد زیرا من بر خودم مسلط نیستم، پس اراده ای هم

درس اول / ۱۱

نخواهم داشت» در اینجا نیز مطمئن باشید اراده را می‌توان رشد داد. اولین تلاشی که ما از شما خواهیم خواست بسیار کوچک و سبک خواهد بود. بتدریج شما هر بار کمی بیشتر بر خودتان مسلط خواهید شد و از این طریق اراده شما نیز قوی‌تر می‌شود. پس از آن با تقویت اراده بیشتر بر خود تسلط خواهید یافت و این زنجیره به همین صورت ادامه می‌یابد.

در این حالت هر چه زمان بیشتری بگذرد، تمایل شما برای حاکم شدن بر خودتان نیز افزون‌تر خواهد شد و صعود به مرحله بعد برایتان آسانتر می‌گردد.

بنابراین سعی کنید درس اول را خوب درک کنید و این جمله را همواره تکرار نمایید که:

«تسلط بر خود یک توانایی مادرزادی نبوده و هر کسی می‌تواند آن را بدست آورد.»

درس دوم

تأکید کردیم که «توانایی مسلط شدن بر خود را می‌توان بدست آورد». بله این درست است ولی چگونه؟
 برای پاسخ دادن به سؤال باید یکی از اصولی را که ویلیام جیمز روانشناس بزرگ آمریکایی آموزش می‌داد بخوبی درک کرد. او می‌گفت: «همه می‌دانند که عمل پس از فکر انجام می‌شود. ولی دانستن این نکته نیز مهم است که فکر عمل به دنبال عمل انجام می‌گیرد».

این جمله چه معنایی دارد؟

روشن است، معنای آن این است که هنگامی که درما فکری ایجاد می‌شود، طبیعی است که نتیجه آن بصورت یک حرکت یا یک رفتار ظاهر می‌گردد.

بعنوان مثال: من تشنه هستم؛ پس تشنگی را احساس می‌کنم؛ به آن می‌اندیشم و سپس تصمیم می‌گیرم که لیوان آبی

درس دوم / ۱۳

بنوشم. همه این افکار در مغز من گذشته است. در این هنگام دستم را بسوی لیوان آب دراز می‌کنم. فکر در این مورد (تشنگی — لیوان) باعث انجام عمل می‌شود که همان دراز کردن دست است.

یک مثال دیگر: من کودکی را می‌بینم که به سمت اتومبیلی که با سرعت در حال حرکت است می‌دود. در این حالت من تصادف را در ذهنم مجسم می‌کنم، وحشت در صورتم خوانده می‌شود و قلم به تپش می‌افتد. این فکر (تصور تصادف) در من باعث ایجاد عکس‌العمل شده است (حرکت ماهیچه‌های صورتم ترس مرا نشان می‌دهند). مثالهای بسیاری از این نوع می‌توان یافت و واضح است که تعدادی از این افکار منجر به عمل می‌شوند و تأثیر فکر بر اعمال هر کسی بسیار زیاد است.

برعکس افراد زیادی از این مسئله بی‌اطلاع هستند که در این حالت حرکات و رفتار روی روان منعکس می‌شود. در اینجا این اعمال هستند که روی فکر تأثیر می‌گذارند و این حرکات و رفتار هستند که روی روان ما تأثیر دارند.

این مسئله را می‌توان منشأ یک رشته روشهای درمانی در مورد روانشناسی فردی دانست. ویلیام جیمز در واقع دریافته است که ما می‌توانیم با درپیش گرفتن رفتار بیرونی که مربوط به هدف معین می‌شود روان خود را بطور عمیقی (البته بتدریج) متغیر سازیم. به عبارت دیگر اگر من نوعی رفتار بیرونی را درپیش بگیرم که به حالت خاصی مربوط می‌شود (مثلاً اینکه من بر خود مسلط هستم) این رفتار بیرونی فقط به شکل یک نمای ظاهری باقی نخواهد ماند بلکه من

کم کم بطور کاملاً واقعی و در عمق روانم برخورد حاکم می‌شوم. اگر رفتار بیرونی و خارجی من ظاهری سست و بی تفاوت داشته باشد، نخواهم توانست وضعیت خود را در مورد تسلط برخورد بهبود بخشم زیرا این رفتار باعث می‌شود که از لحاظ روانی تنبلی و بی تفاوتی بوجود آید. و برعکس اگر سعی کنم در غالب اوقات رفتار کسی را انجام دهم که مصمم، با اراده و محکم است، روحیه تصمیم گیری و اراده من نیز روبه رشد می‌گذارد.

اگر هنگامی که مسئله‌ای حوصله‌ام را سر برده، شروع به کوبیدن انگشتهایم روی چیزی یا تکان دادن پاهایم کنم، احتمال اینکه بی صبریم کمتر شده و بتوانم بخوبی برخورد مسلط شوم بازهم کمتر می‌شود. ولی حتی فقط با انجام ندادن همین حرکات نیز می‌توانم آن قسمت از شخصیت خود را که در رابطه با بی صبری است تغییر دهم.

این موضوع یک اصل پایه‌ای در رفتار روانی انسان است. با استفاده از همین اصل اگر کسی بخواهد در این مسیر پیشرفت کند، می‌تواند صفات و ارزشهایی را که به نظر او مفید هستند، بدست آورده و علیه عیبهایی که او را آزار می‌دهند مبارزه کند.

خواهیم دید که چگونه باید این اصل را برای رسیدن به تسلط برخورد بکار برد؟

ولی قبل از آن چندین بار این اصل را بخوانید:

اگر چه غالباً عمل، فکر را دنبال می‌کند، ولی بر عکس فکریه، دنبال عمل می‌آید.

و در مورد کاربرد عملی آن:

رفتار خارجی و بیرونی ما بطور مستقیم و طولانی روان ما را متأثر می‌سازد.
با پیروی از رفتار و کرداری که غالباً از نوعی حالت روحی خاص سرچشمه می‌گیرد، می‌توان آن حالت روحی را در فرد ایجاد نمود.

درس سوم

در درس اول دیدیم که گرایش‌های طبیعی بسیاری در ما وجود دارند که در جهت مخالف تسلط بر خود عمل می‌کنند. وجود این گرایش‌ها البته مایهٔ تأسف است، ولی به هر حال طبیعت ما اینگونه ساخته شده است. بنابراین باید علیه برخی از این عیبه‌ها که از حاکم شدن ما بر خود جلوگیری می‌کنند، مبارزه کرد.

حال این عیبه‌ها را یکی پس از دیگری بررسی نموده و ببینیم که چگونه می‌توان بر آنها چیره شد:

۱. بی‌خیال بودن: این حالت با رفتار انفعالی و شانه خالی کردن در برابر وقایع و حوادث خود را نشان می‌دهد. معمولاً این وضعیت با بی‌توجهی به نظافت و طرز لباس پوشیدن نیز همراه است. کسی که بر خود مسلط است، در برابر وقایع حالت انفعالی ندارد. از نظر فیزیکی پرتحرک بوده و خود را راست نگه می‌دارد. گاهی اوقات مشت خود را گره کرده (البته نه زیاد) و کلماتش را بخوبی

تلفظ می‌کند. چون هر روز در مرتب کردن خود سعی و تلاش دارد، ظاهر او مرتب و منظم است و علی‌رغم یکنواخت بودن آن تمیز کردن یا مراقبت از طرز لباس پوشیدن را ضروری می‌داند. او وقت خود را در خیالهای موهوم و بیهوده با فرو رفتن در صندلی نمی‌گذراند، بلکه از هر دقیقه عمرش نهایت استفاده را می‌کند. چیزی مانع این نمی‌شود که او چند ساعتی را به دلخواه خود برای رفع خستگی به استراحت بپردازد. هنگامی که چیزی می‌خواند و یا موزیک گوش می‌دهد، پژمرده و سست و بی‌حال نمی‌شود. حتی زمانی که احساس آرامش می‌کند بازهم رفتار خود را کنترل می‌نماید. بنابراین برای مبارزه با بی‌تفاوتی روحی و روانی ابتدا بایستی با هر نوع بی‌تفاوتی جسمانی مبارزه کرد.

۲. هوسهای زودگذر: کسی که نداند چگونه در برابر این هوسها مقاومت کند، بایستی هزار و یک هوس لحظه‌ای را که در وی ایجاد می‌شوند ارضاء کند. مثلاً هوا گرم است و او نمی‌تواند در برابر هوس نوشیدن نوشابه‌ای خنک یا خوردن یک بستنی مقاومت کند. هوس می‌کند سیگاری بکشد اگر چه می‌داند که مقدار مصرف سیگارش بالاست، ولی با این وجود سیگار دیگری می‌کشد! در منزل مشغول کاری است، دوستی به او تلفن می‌زند: او کارهایش را رها کرده و با دوست خود سرگرم می‌شود و الی آخر.

کسی که بر خود حاکم باشد، در برابر هوسها مقاومت کرده و قبل از تسلیم شدن، با فکر و شناخت عوامل بوجود آورنده آنها، در برابرشان برخورد می‌کند، گاهی اوقات این کار را نمی‌کند. باید خود

را برای مقاومت در برابر این لذائذ تمرین داد. البته در اینجا منظور مرتاض شدن و ریاضت کشیدن و خودداری از هر گونه لذت و تفریحی نیست، بلکه بایستی به رفتار عمومی خود در این زمینه فکر کرد. آیا شما گرایش به مقاومت و یا برعکس تسلیم شدن در برابر این احساسات را دارید؟ برای شروع آموزش در این زمینه بایستی با حداقل تلاش سعی در محدود کردن خود نمایید که کار ساده‌ای است. مثالی بزنیم: در حال قدم زدن هستید، زمستان است و هوا سرد، در یک لحظه هوس یک نوشیدنی گرم می‌کنید. به جای آنکه به سرعت وارد مغازه‌ای شوید تا آن را تهیه کنید، به ساعت خود نگاه کنید و بعد این کار را ۵ دقیقه به تأخیر بیندازید. کار بسیار راحتی است و با انجام تعدادی از این کارها می‌توانید چنین هوسهای زود گذر و لذت‌های لحظه‌ای را راحت کنترل کنید.

تسلط بر خود با چنین محدودیتهای ساده‌ای آغاز می‌شود. هر کسی می‌تواند به سادگی ارضای هوس خود را چند دقیقه به این شکل به تأخیر بیندازد.

۳. بیکاری: عادت کردن به اینکه در جایی بیکار و بدون کوچکترین احساس ناراحتی در این حالت باقی بمانید، بسیار مضر است. این وضع مسلماً بخشی از مجموعه بی‌خیالی است که قبلاً آن را مطرح کردیم. عدم تحرک باعث تنبلی است و آن هم به نوبه خود بیکاری را باعث می‌شود و این دور تسلسل همچنان ادامه می‌یابد.

در این رابطه باید به موضوعی توجه کرد: اول آنکه در بسیاری از کشورها دانش آموزان نوجوان در مجموع ۵ ماه تعطیلی دارند

درس سوم / ۱۹

(بدون احتساب جمعه‌ها). این مسئله نه تنها نیروی خلاقیت و فعال بودن را از آنان می‌گیرد، بلکه پس از تحصیل، شرایطی را که باید در آن کار کنند و زندگی سازنده‌ای را دنبال نمایند برایشان مشکل می‌سازد. این تعطیلات بایستی به جای ۵ ماه، ۵ هفته باشد؛ هر چند این کار بسیار سخت به نظر برسد. البته باید برای این کار افراد را آموزش داد. از سوی دیگر سنین نوجوانی و بلوغ مراحل هستند که در آنها تغییرات عمیقی در بدن بوجود می‌آید که باعث ایجاد خستگی شدید می‌شود. بین سنین ۱۴ و ۲۲ سالگی شخص به سادگی احساس خستگی زیادی کرده و حس می‌کند که به استراحت نیاز دارد. این مسئله به هیچوجه غیرطبیعی نیست، ولی طبیعی بودن آن باعث نمی‌شود که شخص برای مبارزه با این سستی و بی حالی اقدامی نکند.

فاجعه پس از سنین ۲۳، ۲۴ یا ۲۵ سالگی با عادت کردن به این بیکاری آغاز می‌شود. با پشت سر گذاشتن سن بلوغ، انسان بایستی فعالیت‌هایش را نمایان سازد. بنابراین اگر نمی‌خواهیم در تمام زندگی بیکار باقی بمانیم، بایستی عادات صحیح را هر چه سریعتر کسب کنیم. زیرا اگر با این عادات خونگیری، کارکردن واقعاً ناراحت کننده خواهد بود. آیا ناراحتی ای طاقت فرساتر از این وجود دارد که شخصی ناچار باشد به مدت چهل سال برای امرار معاش کاری را انجام دهد که آن را برای خود محدودیت دائمی می‌داند؟

انسانی که بر خود مسلط باشد، به این نوع مشکلات دچار نمی‌شود. او با کار و فعالیت مأنوس بوده و از انجام آن احساس

رضایت می‌کند. و نه تنها از آن رنج نمی‌برد، بلکه احساس لذت می‌کند.

بنابراین باید علیه بیکاری مبارزه کرد. از بیکار ماندن حتی برای یک ربع یا نیم ساعت خودداری کنید. وقت را با صرف کردن برای آهنگی که به سختی به آن گوش می‌دهید! یا نگاه کردن به برنامه تلویزیونی که آن را با بی میلی دنبال می‌کنید، بیهوده از بین نبرید. خود را به کاری که انجام می‌دهید علاقه‌مند سازید. هر چه شما خود را بیشتر به کار مرتبط کنید، بیشتر به سوی آن جذب شده و انجام آن برایتان راحت‌تر به نظر می‌رسد و گذشت زمان را احساس نخواهید کرد. از بالا بردن مدت اشتغال به کار برای رسیدن به اهدافتان تردید نکنید و سعی و تلاش خود را اندازه‌گیری نمایید.

به خاطر داشته باشید که این مسائل اصلاً نیازی به اخلاقی بودن ندارند. و منحصراً برای این است که به شما کمک شود تا خوشبخت‌تر زندگی نموده و به نحو مؤثری به هدفهای خود دست یابید.

بنابراین، این توصیه‌های بسیار ساده را بکار بندید:

- جز در ساعاتی که برای آرامش و استراحت از قبل مشخص نموده‌اید، در بقیه ساعات بیکار باقی نمانید.
- هنگامی که تصمیم گرفته‌اید کاری را انجام دهید، اجازه ندهید چیزی حواس شما را پرت کند.
- خود را به کار بیشتر عادت داده و سعی کنید که عمیقاً غرق کار شوید.

درس سوم / ۲۱

و پس از آنکه این درس را بخوبی فرا گرفتید، این اصول را
برای بکار بردن یاد بگیرید:

- با هر نوع بی خیالی مبارزه کنید.
- از هوسهای آنی پرهیز نموده و آنها را به تأخیر بیندازید.
- از هرگونه بیکاری دوری نموده و بهتر و بیشتر کار کنید.

درس چهارم

به بررسی عیبهایی که برای دسترسی به تسلط بر خود باید علیه آنها مبارزه نمود ادامه می دهیم. سه مورد اول را مجدداً یادآوری می کنیم که عبارت بودند از:

۱. بی خیالی

۲. تمایل به هوسها ولذائذ لحظه ای

۳. بیکاری

۴. به سادگی تحت تأثیر قرار گرفتن: این حالت را نیز بایستی

از خود دور کرد. تبلیغات، مطبوعات، تلویزیون و دیگر وسایل ارتباطی دائماً در حال وارد آوردن فشار بر افکار شما هستند. فشاری که شما باید بتوانید در برابر آن مقاومت کنید. برای خریدن جنسی که آخرین مدل آن را تبلیغ کرده اند، فوراً به فروشگاه نروید. سعی کنید با گفته های فلان برنامه تلویزیونی یا فلان خبرنگار تحت تأثیر قرار نگیرید و بدون فکر کردن به توصیه های دوستانی که به آنها اعتماد

دارید، اقدام نکنید. برای اینکه بازیچه دست این همه اطلاعات و پیشنهاداتی که شما را احاطه کرده اند نشوید، حس منتقدانه خود را بکار اندازید.^۱ بخاطر داشته باشید که یکی از اصولی که دکارت بیان کرده این جمله است: «تا حقیقت چیزی را خود در نیابم، هرگز آن را قبول نخواهم کرد». برای حاکم شدن بر خود باید دائماً در برابر قضاوتها و پیشنهاداتی که از سوی دیگران می شود مقاومت کرد. این روشی اساسی است که حتماً باید آن را تقویت کرد. همیشه فقط بر پایه عکس العمل خود و نظرات شخصی خودتان و تصمیماتی که قبلاً گرفته اید اقدام کنید.

۵. حواس پرتی: یکی از ناراحتیهایی که تقریباً بیش از ناراحتیهای دیگر در عصر ما وجود دارد، بی توجهی و عدم تمرکز قوای فکری است. برای تسلط بیشتر بر خود، تقویت و رشد توجه و قدرت تمرکز فکر از مهمترین اصول است.

مثال: فرض می کنیم شما در حال مطالعه یک کتاب مهم هستید. در اواسط مطالعه، یکبار به فکر کردن به چیز دیگری رشته فکر اصلی از دستتان خارج می شود، در حالی که چشمان شما همچنان به دنبال خطوط کتاب است. دوباره فکرتان روی کتاب متمرکز می شود، در می یابید که یک صفحه ونیم جلورفته اید بدون اینکه کوچکترین اطلاعاتی از متن این صفحات داشته باشید. این یکی از اتفاقات رایج در مورد کم توجهی است. اگر شما کاملاً بر خود

۱. منظور نویسنده از اطلاعات و پیشنهادات همان موج تبلیغات در مورد انواع وسایل مصرفی در غرب است که بطور بسیار فشرده و گیج کننده ای صورت می گیرد. — م

مسلط باشید قادر خواهید بود توجه خود را روی چیزی که تصمیم دارید مطالعه کنید متمرکز نموده و بدون اینکه حواستان از آن پرت شود این کار را به اتمام برسانید.

مثال دیگر: شما باید تصمیم مهمی بگیرید بنابراین می‌خواهید به کلیه جوانب مثبت و منفی آن دقیقاً فکر کنید. ولی در حالی که به این مسئله فکر می‌کنید، فکر شما به جای دیگری مشغول می‌شود. یک یا دو دقیقه بعد شما متوجه این مسئله شده و دوباره به موضوع اصلی باز می‌گردید اما پس از مدتی دوباره افکار شما منحرف می‌شود. این نیز یکی از مواردی است که نشان دهنده عدم وجود تمرکز فکر است و اگر تسلط بیشتری برخورد داشته باشید اتفاق نمی‌افتد.

ما نمی‌توانیم در چارچوب این کتاب روشهای تمرینی را جهت جلوگیری از حواس پرتی برایتان مطرح سازیم، فقط دو تمرین بسیار ساده را که از کتاب آموزش برای تقویت توجه و تمرکز نوشته پروفسور والتر اقتباس شده است برای شما توضیح می‌دهیم. با بکار بردن این دو روش شما می‌توانید نتایجی بسیار عالی بدست آورید.

تمرین برای تقویت توجه خارجی

این تمرین با عنوان «قدم زدن آگاهانه» شناخته شده است. هنگامی که در گوشه‌ای خلوت قدم می‌زنید، سعی کنید که از همه حرکات بدنتان در قدم زدن آگاهی یابید. هنگامی که پای چپ را بلند کرده و آن را به جلوی پای راست می‌برید؛ سعی کنید هنگام

درس چهارم / ۲۵

انجام دادن این کار حرکت داخلی ساق پا و ران را احساس کنید. سپس پا بر زمین گذاشته می شود و به دنبال آن همین احساس را در هنگام برداشتن پای راست که آن را نیز به جلو می برید در نظر بگیرید. علاوه بر آن احساسی را که بوسیله حرکت دادن دستهایتان در هنگام راه رفتن به شما دست می دهد تجزیه و تحلیل کنید. سعی کنید لباسهایتان را نیز که در جریان این حرکات روی پوست شما جابجا می شود حس نمایید. با درک حرکات بدن و حواسی که معمولاً به آن توجه نمی کنید، می توانید قدرت توجه خود را زیاد کنید. در اوایل فقط می توانید چند قدم را به این طریق بردارید، ولی بعدها مدت این کار بیشتر شده و می توانید با حفظ توجه تان بطوری که متذکر شدیم، چند دقیقه آگاهانه قدم بزنید.

تمرین برای تقویت قدرت تمرکز درونی

در برابر یک دیوار سفید قرار بگیرید. به آن نگاه نموده و مجسم کنید که با یک گچ یا ماژیک یک مربع بزرگ با اضلاع یک متری یا یک متریسم رسم می کنید. به خود فشار بیاورید تا آن گچ را دیده و به آهستگی با نگاه رسم هر ضلع این مربع را دنبال کنید. یک تمرین دیگر: کتاب مشکلی را به دست بگیرید. سعی کنید ده خط آن را بدون حواس پرتی بخوانید. اگر این ده خط را کاملاً نفهمیدید، چندین بار آن را بخوانید. روز بعد دوباره این ده خط را خوانده و ده خط دیگر به آن اضافه کنید و همان روش روز قبل را بکار ببندید.

باید سعی کنید از این درس دواصل را یاد گرفته و بکار بندید. پس آنها را خوب حفظ کنید:

۱. در مقابل تأثیر تبلیغات، داده‌ها و دوستانان مقاومت کنید. قبل از آنکه موضوعی را با دید منتقدانه خود بررسی کنید، آن را قبول ننمایید.

۲. با حواس پرتی روانی مبارزه کنید. سعی کنید توجه خارجی و تمرکز درونی خود را تقویت نموده و آنها را رشد دهید.

درس پنجم

همانگونه که ملاحظه می‌کنید، این درسها شامل توصیه‌های عملی زیادی هستند. ولی فقط خواندن آنها و توصیه‌هایشان کافی نیست. تنها با بکار بردن این توصیه‌هاست که شما به نتایجی که انتظار دارید می‌رسید.

ما به شما پیشنهاداتی قبل از ادامهٔ درس و طرح مسائل دیگر ارائه می‌کنیم تا از این درس نتیجهٔ بهتری بگیرید.

یکی از عاداتهای خوب حمل یک کارت کوچک است که اصلی را که می‌خواهید دنبال کنید، روی آن نوشته شده باشد. این کارت را در کیف جیبی یا کیف پول و یا ساک دستی خود حمل کنید. در طول روز چندین بار یا مثلاً هنگامی که کمی وقت دارید (مثلاً در وسایط نقلیه عمومی یا در مدتی که پشت گیشه‌ای در انتظار هستید) آن را بخوانید. مثلاً می‌توانید روی این کارت با تیتربزرگ بنویسید: «مبارزه علیه بی‌خیالی» و در زیر آن نکات مهم یا خلاصهٔ

۲۸ / چگونه بر خود مسلط شویم

درس را یادداشت کنید.

مثلاً به این شکل:

مبارزه علیه بی خیالی

- داشتن لباسی آراسته،
- راست نگهداشتن خود،
- صدای محکم،
- خوب ادا کردن جملات و کلمات،
- حداکثر پاکیزگی.

علاوه بر آن شما می‌توانید در پائین این کارت یک فرمول تلقین به خود را که در بخش بعدی به آن خواهیم پرداخت بنویسید. بعنوان مثال: من در هر شرایطی رفتاری فعال خواهم داشت. یا من هر روز خودم را راست‌تر نگه می‌دارم و کلمات را بهتر و بهتر ادا خواهم کرد.

به این ترتیب این کارت را به مدت یک هفته با خود حمل کرده و سعی کنید نکاتی را که در آن ذکر شده است بکار بندید. اگر بخواهیم از اول درسهای را که تا به حال دیدیم روی کارتها پیاده کنیم، شما بایستی ۵ کارت تهیه کرده باشید که عبارتند از:

۱. مبارزه علیه بی خیالی؛
۲. مبارزه با هوسهای آنی و زود گذر؛
۳. مبارزه با بیکاری؛
۴. مبارزه علیه تحت تأثیر قرار گرفتن؛
۵. مبارزه با حواس پرتی.

بنابراین این ۵ کسارت برنامه ۵ هفته است. برنامه ای که شما با درسهای بعدی آن را تکمیل خواهید کرد. حال برگردیم به خود تلقینی.

مسئله هر کسی کمابیش در مورد روش معروف امیل کوهه چیزهایی شنیده است. این روش که بین دو جنگ جهانی شهرت و معروفیتی کسب نموده بود، پس از جنگ دوم مدت زمانی به فراموشی سپرده شد که این فراموشی عکس العمل اغراق آمیزیش از حدی بود که در باره آن انجام گرفته بود. ولی نقش مؤثر خود تلقینی را در تغییراتی که می تواند در رفتارهای روحی و روانی ما (یعنی مسئله ای که در رابطه با تسلط بر خود ما را به خود مشغول داشته است) ایجاد کند نمی توان انکار کرد.

خود تلقینی براساس مشاهدات علمی که در روانشناسی انجام گرفته پایه ریزی شده است. ویلیام جیمز در این مورد بطور خلاصه می گوید: «هر فکری که در مغز ما کاشته شده و جای گرفته باشد، دارای نیرویی خاص برای مرحله بعمل درآوردن خود است». معنای این جمله این است که بجز عوامل دیگری که می توانند در همان جهت بصورت مناسبی دخالت داشته باشند فکری که در روان ما ثبت شده باشد، خود به اجرا و تعبیر شدن بوسیله اعمال و کردار ما گرایش دارد.

مثلاً اگر من این باور را که آرامتر هستم در خود ایجاد کنم، واقعاً آرامتر خواهم شد و مطمئناً هرچه سعی بیشتری در این رابطه انجام دهم، نتیجه نیز بهتر خواهد بود. ولی حتی فقط جای دادن این

باور در مغز نیز به دستیابی به همان هدف کمک خواهد کرد. همانطور که می‌بینید، شما می‌توانید از این اصل استفاده کنید. کاربرد روش خود تلقینی بسیار ساده است و همین اصل است که تلقین روانی از فاصله دور را توجیه می‌کند. تلقین روانی از فاصله دور یعنی تحت تأثیر قراردادن دیگران از فاصله دور، و آن پدیده‌ای است که در مرحله اول تعجب آور است، ولی در عین حال واقعیت آن نیز غیر قابل انکار می‌باشد.

هدف خود تلقینی با هدف مایعنی ایجاد افکار پر قدرت در مغزیکی است و شامل یک فرمول مثبت است که محتوای هدف مورد نظریا رفتار و یا ارزش مورد توجه است. این فرمول بصورت تکرار در فکریا با صدای آهسته در تنهایی بیان می‌گردد.

برای مثال: «من هر چه بیشتر فعال می‌شوم، کارم بیشتر و بیشتر مورد علاقه ام قرار می‌گیرد».

و یا اینکه: «من روز بروز توجهم بیشتر می‌شود. تمرکز فکر من هر روز افزایش می‌یابد».

فرمولی را که انتخاب کرده‌اید، ده تا بیست بار در صبح و به همان مقدار در ظهر و شب هنگام قبل از خواب تکرار کنید. تنها سعی کنید تا قالب دستوری این جملات را بصورت مثبت تهیه کنید نه منفی:

مثلاً باید گفت: «توجه من روز بروز تقویت می‌شود.»

نه اینکه بگوئید: «حواس پرتی من کمتر و کمتر می‌شود.»

از سوی دیگر هر بار که توانستید سعی کنید نتایج این خود

درس پنجم / ۳۱

تلقینی را در فکر خود مشاهده نمایید. اگر برای خودتان تکرار می‌کنید که «من بیشتر و بیشتر خود را راست نگه می‌دارم» سعی کنید نتیجه آن را هنگامی که در خیابان، دانشگاه یا در اداره و یا با دوستان و غیره در این حالت هستید، در فکر خود ترسیم کنید.

بنابراین روی کارتی که قبلاً ذکر شد، یک فرمول مثبت خود تلقینی را نیز که سه بار در روز به مدت یک هفته آن را تکرار خواهید نمود اضافه کنید. (البته این موضوع مانع از آن نمی‌شود که در طول روز هر بار این کلمات را در دست می‌گیرید، دوباره آن را بخوانید).

بطور خلاصه:

— کارتی تهیه کنید که ۵ اصلی که گفته شد در آن نوشته شده باشد.

— فرمولهایی برای خود تلقینی تهیه کنید.

— از همین هفته دنبال نمودن اولین توصیه را شروع کنید و هفته بعد به توصیه دوم بپردازید.

درس ششم

هنوز بسیاری از عیبها وجود دارند که برای حاکم شدن بر خود باید با آنها مبارزه کرد. اکنون خواهیم دید که برای مستقل شدن و تسلط بر خود، رفتارهای دیگری نیز وجود دارند که باید از آنها دوری کرد.

۱. خودنمایی، غرور، تکبر و خودپسندی

اینها عیبهایی هستند که باید با آنها مبارزه کرد زیرا این عیبها با روابط با دیگران در ارتباط بوده و باعث وابستگی شخص به نظرات دیگران می شود و همین مسئله او را را وادار می کند که خود را بزرگ جلوه دهد. (چیزی که مدت زیادی نمی توان دیگران را با آن فریفت). اگر شما مغرور و خودنما هستید، به این علت است که نگران تأثیری هستید که روی دیگران می گذارید. درحالی که حاکم بودن بر خود از جهتی به معنای مستقل بودن از دیگران است. بنابراین

درس ششم / ۳۳

اگر دارای این عیبه‌ها هستید، باید آنها را از بین ببرید. البته متوجه باشید که غرور و تکبر با افتخار فرق دارد. ممکن است شما بطور خصوصی به خودتان افتخار کنید و از انجام وظیفه یا گذراندن آزمایشی که برای موفقیت در آن تلاش زیادی کرده‌اید و یا بخاطر بدست آوردن تسلط بیشتر بر خود احساس رضایت کنید. این احساس البته جنبه منفی نداشته و ممنوع نیست. چیزی که ممنوع است به نمایش گذاشتن امکانات خود برای فریفتن دیگران است.

۲. تمایلات و حسادت‌ها

در اینجا نیز این احساسات فرد را به دیگران وابسته می‌سازد. علیه هوسها مبارزه کنید. اگر کسی در شرایطی مناسب بسر می‌برد، کاری را که برای رسیدن به شرایط خوب او باید انجام داد، انجام دهید. به جای اینکه بطور منفی به کسی حسادت ورزید، سعی کنید دریابید او چه خصوصیت‌هایی را داراست که این موفقیت‌ها را کسب نموده است. و اگر در مقابل همان مراحل شکست خورده‌اید، با شجاعت علل آن را تجزیه و تحلیل کنید. از حسادت دوری نموده و مستقل باشید.

۳. نفرت داشتن، کینه ورزیدن

اینها نیز از رفتارهای منفی هستند که شما را به دیگران وابسته می‌کنند. شما با داشتن چنین احساساتی هیچ چیز بدست نمی‌آورید. به خود فشار بیاورید تا آنها را از بین ببرید. این احساسات

بیش از انتقامی که شما می‌خواهید از دیگران بگیرید، به شما آسیب خواهند رساند.

۴. فضولی در کارهای دیگران

کنجکاوی در مورد اشیاء چیز بسیار خوبی است. میل به بیشتر دانستن و جستجو برای درک و فهم دنیایی که ما را احاطه کرده، عالی است. چیزی که ما در راه تسلط بر خود آن را رد می‌کنیم، کنجکاوی بزدلانه در امور دیگران است. افرادی وجود دارند که از شما سؤالاتی بسیار خصوصی می‌کنند. از این نوع افراد نباشید. فقط در صورتی از کسی سؤال کنید که در رابطه با یک هدف کاملاً مشخص باشد نه فقط برای ارضای حس کنجکاوی خودتان. کسی که بر خود حاکم باشد، رازدار باقی می‌ماند و داوطلبانه اسرار خویش را برای کسی بازگو نمی‌کند و برعکس در رابطه با دیگران نیز همین‌طور بوده و ایشان را هدف کنجکاویهای بیمورد خود قرار نمی‌دهد.

۵. میل مفرط به تأیید و تبرئه خود

اگر نسبت به دیگران مستقل باشید، سعی نخواهید کرد برای تأیید هر کاری که انجام می‌دهید و تبرئه خود همه اسرار را برملا سازید. استقلال عمل داشته باشید و نیاز به توضیح در مورد هر چه که انجام می‌دهید یا اینکه چگونه و چرا آن را انجام می‌دهید را از خود دور نمایید. احساس نیاز به توضیح به دیگران نشانه آن است که در

درس ششم / ۳۵

وضعیتی قرار داریم که به کسی که برایش توضیح می‌دهیم وابسته هستیم و مسلط شدن بر خود یعنی رد این وابستگی.

تمرین:

ببینید از میان ۵ نمونه رفتاری که شخص را وابسته می‌کند و ما آنها را مطرح کردیم، آنهایی که در مورد شما زیاد اتفاق می‌افتد کدام موارد هستند. آنها را بنابر درجه شدتشان طبقه‌بندی کنید و از آنکه مهمتر است شروع کرده و تا پائین بر روی کارتی که مشخص کننده گرایش‌تان است و بایستی با آنها مبارزه نمایید یادداشت کنید.

این کارت را همیشه با خود همراه داشته باشید و در پایان هر روز آن را بررسی کنید و ببینید که آیا در آن روز تسلیم این گرایش‌ها شده‌اید یا اینکه در برابر آنها مقاومت کرده‌اید.

درس هفتم

کسی که بر خود حاکم است، در رفتارش با دیگران آرام، متین، سنگین و جدی است و از خود بی صبری نشان نمی‌دهد. احساسات او را نمی‌توان از چهره‌اش خواند و طبیعتاً هرگز به خشم نمی‌آید.

در این درس و درس بعدی خواهیم دید که شما چگونه می‌توانید بر رفتار و ظاهر بیرونی خود مسلط باشید. برای پاسخ به این سؤال به اصل «تفکر عمل را دنبال می‌کند» مراجعه می‌کنیم. در واقع با وادار کردن تدریجی شما برای تسلط بر رفتار فیزیکی خود، شما بر تمام احساسات و هیجانات خود نیز مسلط خواهید شد.

این بخش از درسها بسیار مهم است زیرا تلاشهای کوچکی که شما بعمل می‌آورید، روی رفتار بیرونی تان نیز تأثیر گذارده و بتدریج تغییرات عمیقی را در حالات شما بوجود می‌آورند و شما را قادر خواهند ساخت که تسلط کامل بر خود را بدست آورید. این جمله را

تکرار می‌کنیم «این تلاش‌های کوچک هستند که در رفتار بیرونی شما تغییر ایجاد نموده و کم‌کم تسلط کامل شما بر خودتان را بوجود می‌آورند».

با خشم و غضب مبارزه کنید

البته اگر کسی طبیعتاً عصبی مزاج باشد، نمی‌تواند با کمی تلاش از عصبانی شدن خود در مقابل موضوعی عصبانی کننده خودداری کند. در این مبارزه بایستی صبر پیشه کنید و برای این کار ابتدا باید با محدود کردن زمان این عکس‌العمل خارجی شروع کرد. چون شما نمی‌توانید در عرض یکی دو روز از عصبانی شدن خود در برابر مسئله‌ای که شما را به حالت انفجار در می‌آورد جلوگیری کنید، بنابراین سعی کنید با دیده شدن اولین نشانه‌های بیرونی خشم رابه محض اینکه متوجه آنها شدید متوقف نمائید. در آن هنگام شما خواهید توانست کنترل وضعیت‌تان را در دست بگیرید:

الف) شروع به تنفس عمیق و آهسته کنید.

ب) همه حرکات خود را آهسته کنید تا از طولانی کردن خشم خود بوسیله حرکات ناگهانی و بدون مقدمه جلوگیری کنید.

ج) با صدای آهسته و آرام صحبت کنید.

این سه نکته به شما اجازه می‌دهد تا دیگر در ورطه خشم فرو نیفتید. با اجرای همین اصول سه گانه شما خواهید توانست هرچه بیشتر خشم خود را کاهش دهید تا روزی که بتوانید به محض احساس اوج گرفتن آن با انجام تنفس عمیق و آهسته حرف زدن

فوراً آن را مهار کنید.

اگر شما طبیعتاً فردی عصبانی هستید، آموزش خود را با این جملات تلقینی کامل سازید: «من هر روز بهتر و بهتر خشم خود را مهار می‌کنم» و «من شروع خشم خود را احساس نموده و هر چه بیشتر و بیشتر به سرعت بر آن غالب می‌شوم».

اگر شما طبیعتی عصبانی ندارید و فقط گهگاه دچار آن می‌شوید، اصول سه گانه «تنفس — حرکات — حرف زدن» برای جلوگیری تدریجی از همه نشانه‌های بیرونی در لحظه خشم کافی خواهد بود.

در رابطه با تنفس عمیق باید بگوئیم که برای نگهداشتن خشم خود بوسیله تنفس باید بطور آرام و منظم نفس کشید.

نفس خود را به آرامی از طریق بینی فرو برید و برای بیرون دادن آن طوری این کار را انجام دهید تا مدت آن دو برابر زمان فرو بردن نفس طول بکشد. بعضی از افراد با انجام مکشی نتیجه بهتری بدست می‌آورند (یک یا دو ثانیه بین دم و بازدم و همچنین بین بازدم و دم، یا در یکی از این دو مورد). هر دو مورد آن را امتحان کنید و ببینید کدامیک برایتان بهتر است.

بطور خلاصه شما با بکار بردن اصول سه گانه زیر با خشم و عصبانیت خود مبارزه خواهید کرد:

— تنفس عمیق
— آهسته و کند کردن حرکات
— آهسته نمودن آهنگ و ثن صدا

این خلاصه را نیز روی یک کارت یادداشت کنید.

درس هشتم

در اینجا به مسئله ای که کمتر حاد بوده و عکس عملهای بیرونی آن از شدت کمتری برخوردار است (یعنی بی صبری) می پردازیم.

شما با تجزیه و تحلیل عکس عملهای بیرونی که بی صبری در شما ایجاد می کند آن را کنترل خواهید کرد.

بی صبری بیشتر به یکی از صورتهای زیر دیده می شود:

— حرکات دست یا انگشتان: از قبیل ضربه زدن یا بازی

کردن با یک شیء (مداد، خودکار، کلید و غیره).

— حرکات پا: تکان دادن و ضربه زدن با یک یا دو پا در

حال نشسته، یا کوبیدن پا بر زمین در صورت ایستادن.

— حرکات تند دهان و چشمها نشان دهنده بی صبری هستند.

— سریع تر نفس کشیدن.

— تند حرف زدن.

البته ممکن است افراد مختلف عکس‌العملهای دیگری نیز از خود نشان دهند.

کنترل بی‌صبری و بویژه عکس‌العملهای بیرونی آن بسیار ساده‌تر از خشم و عصبانیت است. و کافی است که شما به روش زیر عمل کنید:

لیستی از عکس‌العملهای بیرونی که از خودتان بروز می‌دهید تهیه کنید. سپس آنها را روی یک کارت بنویسید و برنامه‌ای برای مبارزه با این عکس‌العملها تهیه نمایید. از ساده‌ترین آنها شروع کنید (بعنوان مثال دیگر با انگشتان خود ضربه نزنید) و تلاش و سعی خود را روی آن نقطه متمرکز کنید تا نتیجه رضایت بخشی بدست آورید و پس از آن به موضوع بعدی پردازید.

در اینجا خاطرنشان می‌کنیم که ممکن است یک یا چند موردی که در کارت خود یادداشت کرده‌اید تا روی آنها کار کنید، با موضوعات بخشهای دیگر نیز در ارتباط باشد و این دقیقاً همان هدفی است که از تهیه این کارتها انتظار می‌رود، یعنی یادآوری پیوسته نکاتی که شما باید در مورد آنها تلاش کنید.

مانند خشم و عصبانیت، شما فقط باید با عکس‌العملهای بیرونی بی‌صبری مبارزه کنید. تبدیلات داخلی بدون تلاش اضافی بعدها خود بخود انجام می‌گیرند.
بطور خلاصه:

بایستی علیه عکس‌العملهای بیرونی بی‌صبری مبارزه کرد. برای

درس هشتم / ۴۱

شروع یک کارت از عکس عملهایی که هنگام بی صبری از خود
بروز می دهید تهیه نمایید.

درس نهم

اگر ما بطور طبیعی فردی خونسرد نباشیم، غالباً دچار اغراق و زیاده روی در حرفها و حرکاتمان می شویم.

مثلاً شما به یک کنسرت رفته و از آن خیلی خوشتان آمده است. در میان این رضایت و خشنودی، از کلمات بسیار خوب و بزرگ استفاده می کنید و می گوئید: «این کنسرت واقعاً عالی بود. بی نظیر بود و رهبر ارکستر یک نابغه واقعی است» و برای تبیین حرفهایتان حالتی به صورت خود می دهید که نشان دهنده این موضوع است که این ارکستر از هر چیزی که بتوان تصور نمود بالا تر بوده و حرکات سر و دست را نیز همراه آن می کنید. در این حال دست خود را از بالا به پایین و از چپ به راست تکان می دهید.

مثالی دیگر: یکی از دوستان خبری را به شما می دهد که باعث تعجب شما می شود. در اینجا نیز از اصطلاحات اغراق آمیزی به همراه چشمانی گشاد شده از حیرت، و حرکات ابروها و دستها

استفاده می‌کنید.

باز مثالی دیگر: شما صدایی را می‌شنوید و از جا می‌پرید و درست مثل اینکه فتری شما را از جایتان تکان داده باشد به سمت صدا بر می‌گردید.

و آخرین مثال: شما دارویی را که طعم ناخوشایندی دارد می‌خورید. سپس صورت خود را درهم کشیده و می‌گویید: واقعاً نفرت انگیز است!

این چند مثال به ما نشان می‌دهد برای اینکه ما احساسات خود را بهتر آشکار کنیم، در عکس‌العملها و حرکات خود اغراق می‌ورزیم و اگر کسی می‌خواهد برخورد تسلط یابد بایستی از هر نوع زیاده‌روی از این دست خودداری ورزد و احساسات یا حساسیتهای خود را با عکس‌العملهای اغراق‌آمیز نشان ندهد. هدف شما در هر شرایطی باید به این شکل باشد. مثلاً اگر یک لاستیک اتومبیل در کنار شما می‌ترکد، به جای اینکه از جا جهیده و بپرید، به آرامی برگردید یا اگر چیزی را می‌خورید که طعم خاصی دارد، با استفاده از کلمات درست و بدون زیاده‌روی، بویژه بدون روتش کردن احساس خود را (البته اگر نیازی به مطرح کردن آن است) ابراز کنید. به همین شکل اگر برای مثال با خوردن چیز داغی دهانتان می‌سوزد یا اینکه در انجام کاری به انگشتان ضربه‌ای وارد می‌کنید، مراقب باشید در هر شرایطی عکس‌العملهای کنترل شده‌ای در مورد اهمیت مسئله از خود ابراز دارید.

طبیعتاً این مسئله به این معنا نیست که اگر به فرض خبر

غم انگیزی را به اطلاع شما رساندند (مثلاً کسی به شما گفت که همسرش در گذشته است) شما بدون نشان دادن هیچ گونه عکس العملی ساکت باقی بمانید. در چنین مواردی هیچ چیز جلوی شما را برای اظهار تأسف همراه با نشانه های ناراحتی در صورتان نمی گیرد. نکته مهم در این است که شما با اراده تصمیم بگیرید چه زمانی احساسات خود را نشان دهید. برعکس اگر شما بایستی یک مشتری یا یک نماینده از شرکت خودتان را در مورد کیفیت عالی مثلاً یک ماده تولیدی جدید متقاعد کنید، از نشان دادن صمیمیت و احساسات خود در حرفهایتان، صورتتان و حتی در حرکاتتان دریغ نوزید. در اینجا نیز مهم این است که شما به اختیار خود تصمیم می گیرید فلان نوع احساسات را بیان دارید.

شما در خواهید یافت که اگر بطور کلی حالت منطقی خود را حفظ کنید، اگر زمانی حالت صورتتان به خاطریک دلیل موجه تغییر نماید، این تغییر خیلی بهتر و واضحتر از طرف مخاطبین شما تشخیص داده می شود.

جز در مواردی که اظهار نمودن احساسات یا حساسیتها از طریق صورت، صدا، کلمات و حرکات مفید است، در بقیه موارد شما باید تحت هر شرایطی بدون احساس باقی بمانید.

همانطور که دیدیم این موارد از طرفی شامل عکس العملهایی است که در برابر وقایعی که در برابر ما انجام می شوند یا اینکه برایمان تعریف می کنند نشان می دهیم و از سوی دیگر شامل زمانی می شود که می خواهیم عقاید، احساسات و حواس خود را بیان کنیم.

که در مورد اول بستگی به عکس العمل داشته و در مورد دیگر عکس العمل غیر ارادی است، ولی در هر دو مورد بایستی یاد گرفت تا با حرکات اغراق آمیز مبارزه کرد.

کنترل و آموزش برای تسلط بر خود از اینجا آغاز می شود. برای این مسئله اهمیت زیادی قائل شوید. با تسلط به این عکس العملهای بیرونی است که شما می توانید در تسلط بر عمق وجودتان نیز پیشرفت کنید.

در مرحله اول نقاط ضعف خود را دریابید:

۱. آیا در حین حرف زدن دستهایتان را زیاد حرکت

می دهید؟

۲. آیا هنگامی که می خواهید در مورد احساسات درونی خود

اظهار نظر کنید (صمیمیت، یا ناراحتی و غیره) خیلی بلند حرف

می زنید؟

۳. آیا به استفاده از کلمات اغراق آمیز گرایش دارید؟

۴. آیا برای شدت بخشیدن به اظهار احساسات خود گرایش

به انجام بیش از حد اشارات صورت دارید؟

برای از بین بردن نقاط ضعف، از ساده ترین آنها شروع کنید.

در کارتی خلاصه آنها را یادداشت نموده و مواردی را که باید روی

آنها کار کنید مشخص سازید.

شما پس از چند هفته تمرین از پیشرفتهای بدست آمده

متعجب خواهید شد و این کنترل عکس العملهای خارجی به مقدار

زیادی باعث ایجاد تسلط درونی خواهد شد. تنها پیشرفت در این

۴۶ / چگونه بر خود مسلط شویم

زمینه می‌تواند تقریباً شخصیت یک فرد را متحول نماید. در حقیقت شما حالا از یکی از اسراری که انسان را به تسلط بر خویش هدایت می‌کند آگاه شده‌اید. بنابراین این اصل را بخاطر بسپارید.

— بایستی علیه هر نوع عکس‌العمل بیرونی یا بروز نشانه‌هایی در صورت و صدا یا استفاده از کلمات و حرکات اغراق‌آمیز مبارزه کرد.

درس دهم

شما مطمئناً هدفها و نقشه‌هایی را برای بهبود کیفیت زندگی خود در زمینه‌های مالی یا حرفه‌ای یا صفات شخصی در نظر گرفته‌اید.

چون شما به مسلط شدن بر خود علاقه‌مند هستید پس جزء آن گروه از افرادی هستید که حداکثر استفاده را از منابعی که در آنها وجود دارد نموده و می‌خواهند شخصیتی قوی پیدا کنند. بنابراین انگیزه‌ای کاملاً مثبت و میل به بدست آوردن نتیجه در شما وجود دارد. ولی تنها تمایل داشتن به چیزی کافی نیست بلکه بایستی آن را بدست آورد و معمولاً برای این کار باید تلاش کرد. و تلاشی آمیخته با هیجان تنها کافی نبوده و باید پشتکار داشت.

بدین ترتیب مسائل مشکل‌تر می‌شوند. اگر چه انجام تلاش اولیه نسبتاً ساده و راحت است، ولی متأسفانه داشتن پشتکار مشکل‌تر است و این کار نیاز به تلاش تازه‌ای دارد. افراد زیادی وجود دارند

که یک برنامه بسیار خوب را بخاطر اینکه پشتکار نداشته اند رها نموده و نتایج بسیار خوبی را که می توانستند بدست بیاورند از دست داده اند (داستان غم انگیز جستجوگر طلا که زمین را می کند، می کند و بالاخره در حالی که به نیم متری رگه طلا رسید بخاطر تنبلی کار را رها می کند). مشکلات نایستی ما را باز دارند و از هنگامی که بر خود حاکم شدیم تا زمانی که به هدف خود نرسیده ایم هرگز نباید تلاشهای خود را متوقف کنیم. تصمیم گیری برای تلاش کردن (حتی تلاش شدید) برای بدست آوردن نتیجه کار ساده ای است و چیزی که بسیار مشکلتر است ادامه دادن این تلاش است. اگر در زمینه ای تسلط بر خود به راحتی انجام شود، دقیقاً در همین زمینه است. زیرا کسی که بر خود حاکم باشد می داند چگونه نظم و پشتکار را در کارهایش بر خود تحمیل کند.

ولی در این مورد نیز شما می توانید به تجزیه و تحلیل شخصیت خود پرداخته و ببینید که آیا در تلاشهای خود نظم و پشتکار دارید یا خیر. اگر احساس نمودید که شما نیز این نقطه ضعف را دارید، اراده خود را در این زمینه تربیت کنید.

از کارهای ساده شروع کنید. برای مثال شما تصمیم گرفته اید که هر روز صبح لباس خود را با برس پاک کنید. یک زمان معین را انتخاب کنید مثلاً پس از صرف صبحانه. بدین ترتیب هیچ بهانه ای جلوی این کار را نخواهد گرفت.

مثال دیگر: دندانپزشک به شما توصیه کرده است که علاوه بر مسواک زدن در صبحها، شبها نیز این کار را انجام دهید. این

درس دهم / ۴۹

مسئله را بعنوان یک اصل برای خود قرار دهید تا آن را فراموش نکنید. باز یک مثال دیگر: شما تصمیم می‌گیرید که زبان انگلیسی را نزد خود بیاموزید. در این مورد توصیه شده است که هر روز کمی بیشتر مطالعه کنید. به خود فشار بیاورید و به مدت شش ماه هر شب بدون استثنا روی این مسئله کار کرده و در طول این مدت، قبل از انجام آن، از رفتن به رختخواب خودداری کنید. اگر شما یک شب خیلی خسته به منزل باز می‌گردید می‌توانید درس شب قبل را به مدت دو یا سه دقیقه دوره کنید، ولی هرگز از برنامه‌ای که از قبل ریخته‌اید تخطی نکنید. بنابراین از مسائل خیلی کوچک شروع کنید و بتدریج پیشرفت نمایید. کارتی تهیه کنید و روی آن این اصل را یادداشت نموده و هرگز آن را فراموش نکنید:

برای موفق شدن، تلاشی شدید به مدت کوتاه کافی نیست، برعکس بایستی خود را وادار نمود تا در این تلاش پشکار داشت.

درس یازدهم

در جریان درسهای قبل روشهای دقیقی را در رابطه با طریقه تربیت و آموزش شما برای تسلط بر خودتان دیدیم. اکنون چند تمرین تکمیلی را که به شما کمک نموده و به برنامه شما در جهت بدست آوردن شخصیتی بهتر، کیفیت بالاتری می دهند مطرح می سازیم:

تمرین شماره ۱: مقاله ای را از یک روزنامه انتخاب نموده و مطالعه کنید. در حین مطالعه هر جایی که نویسنده نظر شخصی خود را بدون ارائه دلیل منطقی مطرح کرده است (از قبیل ارقام مشخص، آمارها، اسامی اشخاص، مکان ها، مثال مشابه و غیره) زیر آن را خط بکشید. این تمرین شما را عادت می دهد تا تحت تاثیر اظهارات و گفته های بدون دلیل و مدرک قرار نگیرید.

تمرین شماره ۲: مقاله ای از یک روزنامه را به اندازه ۱۵، ۲۰ یا ۲۵ درصد مقدار اولیه آن خلاصه کنید. این خلاصه را یک هفته نگاه دارید و سپس آن را دوباره کوتاه تر کنید بطوری که نصف متن

اول شود. این تمرین توجه و تمرکز شما را تقویت خواهد کرد.

تمرین شماره ۳: سه موضوع خیالی کلی (مثلاً جنگ اتمی، رهبری اقتصادی، رایجترین فرهنگ در منطقه و غیره) یا شخصی (تعطیلات آینده شما، بیشتر شدن درآمدها، زندگی خانواده گیتان و غیره) یا آمیخته ای از این دو را انتخاب کنید. با یک ساعت شماطه دار یا کرونومتر به هریک از این موضوعات به نوبت یک دقیقه فکر کنید. مراقب باشید که در مدت یک دقیقه موضوعی را که در باره اش فکر می کنید رها نسازید و البته در این مدت به دو موضوع دیگر و یا چیز دیگری نیز نباید فکر کنید.

امتیاز این تمرین در این است که تمرکز شما را تقویت می کند.

تمرین شماره ۴: به محض اینکه در جریان مطالعه متنی، به مطلب ناشناخته یا مشکلی بر می خورید، این عادت را در خود بوجود بیاورید که فوراً لغت نامه را برداشته و معنای دقیق آن را پیدا کنید. این تمرین که شخص را به منظم بودن و می دارد طبیعتاً تسلط بر خود را نیز راحت تر می کند. البته در این مسیر به معلومات شما نیز افزوده می شود.

تمرین شماره ۵: تصمیم بگیرید که در یک روز معین به هنگام ظهر یک وعده غذا نخورید (در عوض اگر دوست دارید می توانید آب زیاد یا چند فنجان چای یا قهوه بنوشید). این تمرین اراده و تسلط شما را بر خودتان تقویت می کند.

تمرین شماره ۶: به محلی بروید که سرو صدای زیادی در آن

وجود داشته باشد (مثلاً در یک خیابان بسیار پر سرو صدا یا محلی که صدای زیاد موسیقی در آن شنیده شود). در چنین شرایطی بدون آنکه حواستان بخواهر این سرو صدا پرت شود، خود را وادار سازید که چیزی را بخوانید. یا اینکه سعی کنید در این وضعیت به موضوعی که انتخاب نموده اید فکر کنید.

این تمرین برای مسلط شدن بر خود و تمرکز مناسب است. تمرین شماره ۷: خود را به گرما یا سرما عادت دهید. از روزهای سرد زمستان استفاده نموده و بدون پوشیدن لباس زیاد بیرون بروید بطوری که هنگام خروج از منزل احساس سرما کنید. به جای آنکه خود را منقبض نموده و باعث کند شدن جریان خون در اندامها و در نتیجه احساس سرمای بیشتری شوید، آرام باشید و با قدم زدن تند خود را گرم کنید. عادت کنید که دمای هوای خانه شما بیش از ۱۸ درجه سانتی گراد نباشد. و برعکس در تابستان لباس اضافی را در هنگام گرما تحمل کنید.

عادت دادن خود به تحمل گرما و سرما باعث افزایش تسلط بر خود می شود. البته نه در حدی که باعث بروز بیماری گردد.

تمرین شماره ۸: سعی کنید خاطرات خود را بیاد بیاورید. البته نه فقط در تخیل بلکه سعی کنید صداها، بوها، مزه ها و تماسها را دوباره احساس کنید. ما عادت داریم که خاطرات را فقط از طریق حس بینایی زنده کنیم و بندرت این کار را با سایر حواس انجام می دهیم بنابراین سعی خود را روی حافظه شنوایی، بویایی، چشایی یا لامسه نیز متمرکز کنید. در آغاز این کار قدری مشکل

است، ولی به سرعت می‌توان در آن پیشرفت کرد.

این تمرین تمرکز و حافظه را تقویت می‌کند.

تمرین شماره ۹: اگر فعالیت فکری شما زیاد است، یک برنامه نرمش یا دوبه مدت ۵ دقیقه برای خود در نظر بگیرید یا اگر وقت بیشتری دارید یک ساعت قدم بزنید. اگر برعکس فعالیت جسمانی شما زیاد است هر روز نیم ساعت به انتخاب خود متنی را تهیه نموده و مطالعه کنید. این تمرینات باعث تعادل شده و در جهت تسلط بر خود نیز مفیدند.

تمرین شماره ۱۰: روی زمین یا تشکی سفت دراز بکشید. به مدت ۳۰ ثانیه کاملاً بی حرکت باقی بمانید. پس از آن، این مدت را به یک، دو، سه یا پنج دقیقه افزایش دهید بویژه ماهیچه‌های خود را به حالت کشیده و سفت نگاه داشته و پس از آن همه آنها را آرام رها سازید. این تمرین برای مسلط شدن بر بدن مفید است.

درس دوازدهم

تا اینجا کارهایی را که بایستی انجام شوند و آنهایی که نباید انجام شوند تا تسلط بر خود را بدست آورید، شناختیم. آیا باید بازهم متذکر شویم که تنها خواندن این درسها برای بدست آوردن تسلط کامل کافی نیست؟ مسلماً باید این درسها را حتی تا چند بار خواند تا کاملاً آنها را فهمید، ولی علاوه بر خواندن باید توصیه‌هایی را که در آنها وجود دارد بکاربرد. علاوه بر آن شما می‌توانید با تهیه کارتهای محتوی خلاصه و خطوط اصلی درسها که باید آنها را در اوقات مختلف روز بکاربندید به این کار کمک کنید. و بالاخره شما با استفاده از خود تلقینی می‌توانید خود را در انجام عکس‌العملهای مناسب و رفتار صحیح روانی یاری‌دهید.

برای بردن بیشترین سود از این درسها یک برنامه آموزشی — شخصی جهت مسلط شدن بر خود تهیه کنید. نکاتی را که براساس اصول مطرح شده رعایت نمی‌کنید، به ترتیب مشخص نمایید و آنها را

به نسبت اهمیتشان (آنهايي که غالباً يا شديداً در موردشان کمبود داريد) و برحسب مشکل بودن آنها (نکاتی که احساس می کنید به سرعت می توانید بر آنها چیره شوید) طبقه بندی کنید. از روی همین طبقه بندی برنامه شخصی پیشرفت و تسلط بر خودتان را تهیه نمایید.

از آن گذشته این برنامه خواهد توانست چارچوب تسلط بر خود را مشخص نموده و شامل طرحی جهت پیشرفت شخصی و نکات دیگری از قبیل تقویت فرهنگ، مطالعه یک زبان، تقویت حافظه، مبارزه علیه خجالتی بودن، آموزش هنر سخن گفتن و غیره نیز بشود.

در اوایل ممکن است شما احساس کنید که این برنامه کاملاً شما را احاطه نموده و دیگر وقت آزادی برایتان باقی نگذاشته و دائماً در حال سعی و تلاش هستید. اما پس از آن بتدریج درخواهید یافت که وضع راحت تر شده و تلاشهای شما طبیعی تر می شوند. هرچه اراده شما قوی تر شود بیشتر بر خود مسلط شده و راحت تر پیشرفت خواهید کرد. و بالاخره رفتار و حالاتی را که امروز باید به شکلی آگاهانه و باتلاش در پیش گیرید، در آن هنگام بصورت خودبخود و ناآگاهانه انجام خواهید داد و این خود دلیلی برای این است که شما موفق شده اید.

در مدت تمرین و آموزش خود مسلماً با شکستهایی نیز روبرو خواهید شد که البته نباید شما را دلسرد کنند زیرا این مسئله کاملاً طبیعی است. همانطور که در اول این درسها توضیح دادیم، برای حاکم شدن بر خود باید به جنگ گرایشات طبیعی رفت.

ضرب المثلی در این مورد می‌گوید: «هر غریزه و عادت طبیعی که از آن جلوگیری کنید، چهار نعل بازمی‌گردد». بنابراین اگر شما دچار اشکال و در برخی مواقع ناچار به عقب‌نشینی شدید، تعجب آور نیست. ایجاد تغییر اساسی در طبیعت خود در عرض چند روز کاری غیرممکن است و تلاش برای این کار معمولاً چند ماه طول می‌کشد اگر چه غالباً از همان هفته‌های اول نتایج آن را مشاهده می‌کنیم. در عین حال برای مسلط شدن بر خود از طریق روشهایی که توضیح دادیم، و در تمام شرایط، شما به ۳ تا ۱۲ ماه وقت نیاز دارید. پس از چند هفته سعی و تلاش خود را متوقف نکنید که باعث تأسف خواهد بود و این را بدانید که موفقیت در پایان راه قرار دارد. با دنبال کردن این تلاش شما پیروز خواهید شد و در آن هنگام قدرتی در شما بوجود خواهد آمد که شخصیتی قوی را به شما ارائه خواهد نمود. شما می‌توانید از آن گروه افرادی باشید که دیگران حسرت تسلط شما بر خودتان را می‌خورند. این تسلط بر خود به شما اجازه خواهد داد تا از این موانع عبور نموده و به همه اهداف خود برسید. شما می‌توانید هدفهای بزرگی را در نظر بگیرید، زیرا در آن هنگام هر آنچه را که برای موفقیت و بدست آوردن آن مورد نیاز باشد در خود خواهید داشت. شما بر خود مسلط خواهید بود، ولی شخصیت شما به شکلی کاملاً طبیعی بر اطرافیان نیز غالب بوده و خواهید توانست بر سر نوشت خویش نیز مسلط شوید. در زندگیتان موفق خواهید شد زیرا این زندگی همانگونه خواهد بود که شما آن را انتخاب نموده‌اید. زیرا شما همیشه نیروی مورد نیاز را برای تحقق آرمانهای خود خواهید

درس دوازدهم / ۵۷

داشت. تسلط بر خود، به شما اجازه می‌دهد تا بتوانید خوشبختی را در زندگی داخلی و احساسی و همچنین زندگی حرفه‌ای بیابید. کلید موفقیت در دست شماست

قسمتی از فهرست انتشارات ققنوس

نا یاب	دکتر علی مقدم	راز درون
۷۵۰ ریال	برنارد دلاول / ترجمه دکتر احمدی	حافظه و یادگیری
زیر چاپ	د. شیخاوندی	ملت شناسی و ملت سازی
۹۱۰ ریال	هنری توماس رودانالی توماس	ماجراهای جاودان در فلسفه
زیر چاپ	لورانس پرنو / ترجمه ساعد زمان	من در انتظار کودکی هستم
۵۵۰ ریال	فرخ انصاری ، احمد عابدینی	خون چیست
		گیاهان دارویی
زیر چاپ	(روش های کشت ، برداشت و شرح مصور گیاهان)	کودک
زیر چاپ	(راهنمای عملی برای والدین و مربیان) دکتر آندره پاسک	

از سری کتابهای بهداشت طبیعی

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| دکتر آندره پاسک | ۱- درمان طبیعی بیماریهای گردش خون |
| دکتر آندره پاسک | ۲- درمان طبیعی بیماریهای چشمی |
| دکتر جی راسل . اسندان | ۳- درمان طبیعی بیماریهای فشار خون |
| دکتر ژان لوک داریگل | ۴- درمان طبیعی بیماریهای یبوست |
| دکتر آندره پاسک | ۵- درمان طبیعی بیماریهای گوارشی |
| دکتر آندره پاسک | ۶- درمان طبیعی بیماریهای تنفسی |



مجموعه کتابهای «آگاهی برای موفقیت»

• یاد بگیریم چگونه بر خود مسلط شویم

نوشته ار. اسپرینگر

• یاد بگیریم چگونه بر ترس و اضطراب خود

نوشته ژرژ باربارون

عالم کنیم

• یاد بگیریم چگونه بهتر بخوابیم

نوشته پیر فلویت

• یاد بگیریم چگونه خود را با غذا درمان کنیم

نوشته ژان لوک دارینگل ای. جی. شارل

• یاد بگیریم چگونه حافظه‌ای برتر داشته باشیم

نوشته روبرت بود