

خلاصه کتاب:

یاد بگیریم چگونه بر خود مسلط شویم.



نویسنده: پروفسور ار. اسپرینگر

ترجمه: ساعد زمان

(۱۳۸۰)

تخلیص: بیژن قربانی

مشاوره ستاد پرورش استعدادهای علمی دانشجویان

چکیده

در مقابل شرایط مختلف زندگی که ممکن است برای هر کسی پیش آید، برخورد کسانی که بر نفس خویش حاکمند، و کسانی که دیگران و غرایزشان بر آنها حاکم هستند، فرق دارد. تسلط بر خود از توانایی‌های با ارزشی است که اگر کسی به راستی بخواهد بر سرنوشتش حاکم شود، باید آن را به‌دست آورد. معمولاً افراد دو گروهند: گروهی که خود را به‌دست حادثه‌های روزگار می‌دهند و سرنوشت بر آنان حاکم است، و گروه دیگر کسانی هستند که خود برای آینده تصمیم می‌گیرند و کاملاً از فکر و عقیده‌های دیگران مستقل بوده و به دیگران وابستگی ندارند. گروه اول فکر می‌کنند همیشه بدشانس هستند و شانس به گروه دوم لبخند می‌زند. در صورتی که اینگونه نیست و تفاوت فقط در چگونگی رفتار و روش زندگی آنان است. انسانی که برخورد مسلط است، می‌داند که خود مسئول پیروزی و شکست‌هایش است، پس بنابراین سعی می‌کند همیشه با رفتاری قوی و محکم ظاهر شود. در برابر فشارهای زودگذر مقاومت کند و هنگامی که هدفی را در نظر می‌گیرد از خود پشتکار نشان داده و ثابت و استوار در مسیر آن گام بردارد. اراده انسان در این جا نقش مهمی را ایفا می‌کند. با تقویت اراده می‌توان بر خود بیشتر تسلط پیدا کرد. تسلط بر خود توانایی مادرزادی نیست و هر کسی می‌تواند آن را به‌دست آورد. در این مجموعه سعی شده خلاصه‌ای از یک آموزش شخصی جهت تسلط شدن بر خود تهیه شود.

چگونه بر خود مسلط شویم

رفتار افرادی که هیچ گونه تسلطی بر خود ندارند طوری است که احساس می‌شود بی‌خیال و بی‌حال هستند، خود را در دست لحظه‌ها و خوشحالی‌های زودگذر رها می‌کنند و به سختی می‌توانند در مقابل هوس‌ها و تمایل‌های خود مقاومت کنند. دیگران به راحتی بر وی عقایدشان اثر می‌گذارند.

حاضر به قبول خستگی‌ای که بر اثر ورزش ایجاد می‌شود نیستند. دوست دارند همیشه در حالت خوابیده یا نشسته باشند، به رژیم غذایی توجهی ندارند، حتی از سیگار و قمار پرهیز نمی‌کنند. اگر بخواهند به هدفی دست یابند، در این راه ثابت قدم نیستند و غالباً سطحی عملی می‌کنند غالباً در حرف زدن زیاده روی می‌کنند و معمولاً راز نگهدار نیستند. حتی تصور این را نیز نمی‌کنند که بتوان با اراده علیه نواقص و عیوب مبارزه کرد و برای موفق شدن در طرح‌ها و افکار خود به دنبال شانس، تصادف و ایجاد ارتباط با دیگران هستند.

بر عکس این دسته از افراد، کسانی که بر رفتار خود مسلط هستند در مقابل حادثه‌ها مختلف رفتاری کاملاً آرام، موقر و متین دارند، زود تصمیم نمی‌گیرند و با آینده‌نگری به آنچه ارزشمند و دیرپاتر است دل می‌بندند. بر جسم خود حاکمند، ورزش می‌کنند و از زیاده روی در غذا خورداری می‌کنند. در کارها پشتکار دارند و در مقابل هوس‌ها زودگذر مقاومت می‌کنند. بدون فکر حرف نمی‌زنند و رازدار اسرار دیگرانند. با نیروی اراده علیه ضعف و کمبودهایشان مبارزه می‌کنند. برای موفقیت تنها روی خود و تلاش‌هایشان حساب می‌کنند.

البته گرایش‌های طبیعی انسان (که گناه هم نیست) به سوی راحتی است. اما برای رسیدن به تسلط کامل بر خود، رفتاری محدود کننده و حساب شده مورد نیاز است. تنها کسانی که بتوانند کاملاً برخورد مسلط شوند، می‌توانند امیدوار باشند که از نظر فردی و شخصی به درجه‌های بالای موفقیت دست می‌یابند.

تسلط بر خود با آموزش مناسب و تلاش در جهت صحیح به سادگی به دست می‌آید:

وقتی فکری در ذهنمان ایجاد می‌شود، طبیعی است که نتیجه آن به صورت یک حرکت یا یک رفتار ظاهر شود. تاثیر فکر بر اعمال هر کسی بسیار زیاد است. ولی باید دانست در این حالت حرکت‌ها و رفتار روی روان منعکس می‌شوند. در این‌جا، اعمال هستند که روی فکر تاثیر می‌گذارند و حرکت‌ها و رفتار هستند که روی روان، تاثیر دارند.

این واقعیت را می‌توان منشأ یک رشته روش‌های درمانی در مورد روان‌شناسی فردی دانست. ما می‌توانیم با در پیش گرفتن رفتار بیرونی که مربوط به هدف معین می‌شود، روان خود را به‌طور عمقی (البته به تدریج) تغییر دهیم. به عبارت دیگر اگر من نوعی رفتار بیرونی را در پیش بگیرم که به حالت ویژه‌ای مربوط می‌شود (مثلاً این که من برخورد مسلط هستم) این رفتار بیرونی فقط به شکل یک نمای ظاهری باقی نخواهد ماند بلکه من کم‌کم به‌طور کاملاً واقعی و در عمق برخورد حاکم می‌شوم. 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 مفیدند، به دست آورد و با عیب‌هایی که آزارش می‌دهند مبارزه کند. حال این عیب‌ها را یکی پس از دیگری بررسی می‌کنیم تا دریابیم چگونه می‌توان بر آن‌ها چیره شد:

۱- بی‌خیال بودن:

معمولاً این وضعیت با شانه خالی کردن در برابر وقایع و حادثه‌ها و با بی‌توجهی به نظافت و طرز لباس پوشیدن همراه است. کسی که مسلط است از نظر جسمانی پرتحرک است. هر روز در مرتب کردن خود سعی و تلاش می‌کند. از هر دقیقه عمرش نهایت استفاده را می‌کند. حتی زمان که احساس آرامش می‌کند باز هم

رفتار خود را کنترل می‌نماید. بنابراین برای مبارزه با بی‌تفاوتی روحی و روانی ابتدا باید با هر نوع بی‌تفاوتی جسمانی مبارزه کرد.

۲- هوس‌های زودگذر:

کسی که بر خود حاکم باشد، در برابر هوس‌ها مقاومت می‌کند و قبل از تسلیم شدن، با فکر و شناخت عامل‌های به وجود آورنده آن‌ها، در برابرشان می‌ایستد، اما گاهی وقت‌ها نیز این کار را نمی‌کند. برای آموزش در این زمینه باید با حداقل تلاش کوشید و خود را محدود کرد که کار ساده است. مثلاً، در حال قدم زدن در هوای سرد اگر هوس یک نوشیدنی گرم کردید آن را برای چند دقیقه عقب بیندازید. تسلط بر خود با چنین محدودیت‌های ساده‌ای آغاز می‌شود. هر کسی می‌تواند به سادگی از هوس‌های آنی پرهیز کرد و آن‌ها را به تاخیر انداخت.

۳- بی‌کاری:

عادت کردن به این که بدون کم‌ترین احساس ناراحتی در جایی بی‌کار باقی بمانید، بسیار مضر است. انسانی که بر خود مسلط باشد، با کار و فعالیت مانوس است و از انجام دادن آن احساس رضایت می‌کند و نه تنها از آن رنج نمی‌برد، بلکه احساس لذت می‌کند. بنابراین باید با تن‌پروری مبارزه کرد. از بی‌کار ماندن حتی برای یک ربع یا نیم ساعت خودداری کنید. هنگامیکه تصمیم گرفته‌اید کاری را انجام دهید، اجازه ندهید چیزی حواس شما را پرت کند. خود را به کار بیشتر عادت دهید و سعی کنید که عمیقاً غرق کار شوید.

۴- به سادگی تحت تاثیر قرار گرفتن:

برای حاکم شدن بر خود باید دائماً در برابر قضاوت‌ها و پیشنهادهایی که از سوی دیگران مطرح می‌شود مقاومت کرد. این روش را باید حتماً تقویت کرد. همیشه تا حقیقت چیزی را نفهمیدیم آن را قبول نکنیم و بر اساس نظرهای شخصی خود و تصمیم‌هایی که قبلاً گرفته‌اید اقدام کنید.

۵- حواس پرتی:

بی‌توجهی و عدم تمرکز قوای فکری، یکی از ناراحتی‌های عصر ماست. برای تسلط بیشتر بر خود، تقویت و رشد توجه و قدرت تمرکز فکر از مهم‌ترین اصول است. جهت جلوگیری از حواس پرتی دو روش بسیار ساده را توضیح می‌دهیم که با به کار بردن آن نتایج عالی را به دست بیاورید.

الف) «تمرین برای تقویت توجه خارجی»

هنگامیکه در جایی خلوت راه می‌روید، سعی کنید از همه حرکت‌های بدنتان در قدم زدن آگاهی یابید. مثلاً: وقتی که پای چپ را بلند می‌کنید و جلوی پای راست می‌گذارید، حرکت‌های ساق پا را احساس کنید یا لباسی که روی بدن جابه‌جا می‌شود را حس کنید. با درک حرکت‌های بدن و حواسی که به‌طور معمول به آن توجه نمی‌کنید، می‌توانید قدرت توجه خود را زیاد کنید.

ب) «تمرین برای تقویت قدرت تمرکز درونی»

کتاب مشکلی را به دست بگیرید. سعی کنید ده خط آن را بدون حواس پرتی بخوانید. اگر نفهمیدید، چندین بار این کار را تکرار کنید. روز بعد دوباره این ده خط را بخوانید و ده خط دیگر به آن اضافه کنید.

۶- خودنمایی، غرور، تکبر و خودپسندی

این عیب‌ها به رابطه با دیگران مربوط می‌شود. چونکه شخص مغرور همیشه می‌خواهد خود را در نظر دیگران بزرگ جلوه دهد و همیشه در این فکر هست که روی دیگران تاثیر بگذارد. در حالی که حاکم بودن بر خود از جهتی به معنای مستقل بودن از دیگران است.

۷- هوس‌ها و حسادت‌ها

اگر کسی وضعیت مناسبی دارد، سعی کنید در یابید او چه خصوصیت‌هایی دارد که این موفقیت را کسب کرده است. از حسادت دوری کنید و مستقل باشید.

۸- نفرت داشتن، کینه ورزیدن

این احساس‌ها بیش از انتقامی که شما می‌خواهید از دیگران بگیرید، به شما آسیب خواهند رساند. سعی کنید این رفتارهای منفی را از بین ببرید.

۹- فضولی در کارهای دیگران

میل به بیشتر دانستن و جستجو برای درک و فهم دنیایی که ما را احاطه کرده است، عالی است. چیزی که ما در راه تسلط بر خود آن را رد می‌کنیم کنجکاوی‌های بی‌مورد در امور دیگران است.

۱۰- میل مفرط به تأیید و تبریه خود

اگر نسبت به دیگران مستقل باشید، لازم نیست برای تأیید هر کاری نیاز به توضیح داشته باشید. احساس نیاز به توضیح به دیگران نشانه آن است که در وضعیتی قرار داریم که به کسی برایش توضیح می‌دهیم وابسته هستیم و مسلط شدن بر خود یعنی رد این وابستگی.

۱۱- خشم و غضب

شخصی که عصبی مزاج است، باید صبور باشد. با اجرای این سه اصل می‌توانید خشم خود را کاهش دهید:
(الف) شروع به تنفس عمیق و آهسته کنید.
(ب) آهسته و کند کردن حرکتهایی که باعث طولانی شدن خشم می‌شود.
(ج) با صدای آهسته و آرام صحبت کنید.
فرد عصبانی می‌تواند از جمله‌های تلقینی مانند: «من هر روز بهتر و بهتر خشم خود را مهار می‌کنم». در کمک به کاهش خشم خود استفاده کند.
بسیاری از عیب‌های دیگر وجود دارند که برای حاکم شدن بر خود باید با آن‌ها مبارزه کرد ولی خواندن آن‌ها و توصیه‌هایشان کافی نیست. تنها با به کار بردن این توصیه‌ها می‌توان به نتایجی که انتظار دارید، رسید. توصیه می‌شود همیشه یک کارت کوچک که روی آن اصلی را که می‌خواهید دنبال کرده و عمل کنید نوشته و در کیف بغلی یا کیف پول و یا ساک دستی خود حمل کنید. این کارت را در پایان هر روز بررسی کنید و ببینید که آیا در آن روز تسلیم این گرایش‌ها شدیداید یا این که در برابر آن مقاومت کرده‌اید. موضوع دیگری

که در تغییر رفتارهای ذهنی و روانی ما می‌تواند موثر باشد، تلقین به خود است. هر فکری که در مغز ما کاشته شده و جای گرفته باشد، دارای نیرویی خاص برای مرحله به عمل در آوردن خود است به عبارت دیگر فکری که در روان ما ثبت شود خود به مرحله اجرا در می‌آورد. مثلاً اگر من این باور را که آرام‌تر هستم در خود ایجاد کنم، واقعاً آرام‌تر خواهم شد و هر چه بیشتر سعی کنم بیشتر نتیجه خواهم گرفت.

باید باور کنید که این تلاش‌های کوچک هستند که در رفتارهای بیرونی شما تغییر ایجاد می‌کنند و کم‌کم تسلط کامل شما بر خودتان را به وجود می‌آورند. باید دانست تنها تمایل داشتن به چیزی کافی نیست بلکه باید آن را به دست آورد و معمولاً برای این کار باید تلاش کرد و از همه مهم‌تر اینکه پشتکار باید داشت. افراد زیادی هستند که یک برنامه بسیار خوب را به دلیل نداشتن پشتکار، رها کرده و نتایج بسیار خوبی را که می‌توانستند به دست بیاورند را از دست داده‌اند.

چند تمرین تکمیلی جهت به دست آوردن شخصیتی بهتر

تمرین ۱: هنگام مطالعه یک مطلب، که نویسنده نظر شخصی خود را بدون ارایه دلیل منطقی مطرح کرده است، خطی بکشید که عادت کنید تحت تاثیر گفته‌های بدون دلیل قرار نگیرید.

تمرین ۲: مقاله‌ای را خوانده و خلاصه کنید. این تمرین توجه و تمرکز شما را تقویت می‌کند.

تمرین ۳: سعی کنید در مدت ۱ دقیقه راجع به یک موضوع فکر کرده و آن را رها نسازید و در این مدت به هیچ موضوع دیگری فکر نکنید. این تمرین تمرکز شما را تقویت می‌کند.

تمرین ۴: هنگامیکه به مطلب ناشناخته‌ای می‌رسید فوراً معنای دقیق آن را پیدا کنید. این تمرین شخص را به منظم بودن وا می‌دارد.

تمرین ۵: از خوردن یک وعده غذا در طول یک روز بگذرید. این تمرین اراده شما را تقویت می‌کند.

تمرین ۶: به جای پر سر و صدایی بروید و خود را وادار به خواندن مطلبی کنید. این کار برای مسلط شدن به خود و تمرکز مناسب است.

تمرین ۷: بدن خود را در سرما به لباس کم و در گرما به لباس بیشتر عادت دهید. این کار باعث تسلط بر خود می‌شود.

تمرین ۸: سعی خود را روی حافظه شنوایی، بویایی، چشایی یا لامسه متمرکز کنید. این تمرین، تمرکز و حافظه را تقویت می‌کند.

تمرین ۹: اگر فعالیت فکری شما زیاد است کمی از وقت خود را به فعالیت‌های جسمانی و اگر بیشتر فعالیت‌های شما جسمانی است کمی از وقت خود را به مطالعه و استراحت بدهید. این تمرین‌ها باعث تعادل می‌شود.

تمرین ۱۰: برای چند ثانیه روی زمین سفتی دراز بکشید و کاملاً بی‌حرکت باشید. مدت زمان را افزایش دهید. ماهیچه‌های خود را بکشید و سپس از مدتی آرام رها سازید. این تمرین برای مسلط شدن بر بدن موثر است.

تسلط بر نفس به شما اجازه می‌دهد تا از همه مانع‌ها عبور کنید و به هدف‌هایتان برسید. شما دیگر می‌توانید هدف‌های بزرگ در نظر بگیرید، زیرا هرآنچه که برای موفقیت موردنیاز باشد در خود خواهید داشت. در زندگی موفق خواهید بود، زیرا این زندگی همان‌گونه خواهد بود که شما خواسته‌اید. زیرا داشتن تسلط بر نفس به شما اجازه می‌دهد تا بتوانید خوشبختی را در زندگی داخلی و احساسی و همچنین حرفه‌ای بیابید.