

قدرت اراده

روش عملی تأثیر بر خویشتن،
بر دیگران و بر سرنوشت خویش
(ویرایش جدید)

پُل کلمان ژاگو

ترجمه ایرج مهربان



فهرست

پیشگفتار	۹
مقدمه	۱۱
۱. آمادگی برای پرورش	۱۷
۱. جبر و اختیار	۱۷
۲. چگونه انگیزه کوشش را در خود ایجاد کنیم	۱۸
۳. کمک آرزوهای اصلی	۲۰
۴. جریان سیال عصبی	۲۱
۵. اعمال خودکار را تابع آگاهی قرار دهیم	۲۲
۶. در کوشش استوار باشید	۲۶
۷. به عمل پردازید	۲۷
۲. چگونه بر خود حاکم شوید	۲۹
۱. تنظیم جسم	۲۹
۲. تنظیم خواب	۳۴
۳. فعالیت مغزی در بیداری	۳۶
۴. تغییر ارادی افکار	۳۷
۵. تنش زدایی	۳۹

۸. تمرین‌های عملی اثرگذاری روانی از راه دور..... ۱۴۲
۸. تأثیر اراده بر سرنوشت ۱۴۹
۱. قدرت تصور ذهنی..... ۱۴۹
۲. تسلسل علیّی ۱۵۱
۳. برخی نمونه‌های الهام‌بخش پیشگویی ۱۵۲
۴. دستورهای عملی ۱۵۴
۹. چگونه عمل کنیم..... ۱۵۷
۱. آیا می‌خواهید به نتیجه برسید؟ ۱۵۷
۲. هدف شما چیست؟ ۱۵۸
۳. از رؤیا تا عمل ۱۵۹
۴. از کجا باید شروع کرد..... ۱۶۰
۵. «تأثیرگذاری بر خویشتن» ۱۶۳
۶. «تأثیرگذاری بر دیگران» ۱۶۵
۷. «تأثیرگذاری بر سرنوشت» ۱۶۷
۸. بیش از آنچه فکر می‌کنید توانایی دارید..... ۱۷۱
۱۰. چگونه در برابر ضعف‌ها، ناتوانی‌ها و اهمال‌ها واکنش نشان دهیم ۱۷۳
۱. هرگز مایوس نشوید..... ۱۷۳
۲. شما جزو برگزیدگانید..... ۱۷۴
۳. تنش‌های عالی و پست ۱۷۵
۴. مشکل را تجزیه و تحلیل و بر آن غلبه کنید..... ۱۷۶
۵. ضدتلقین‌ها ۱۷۹
۶. در برابر موانع اتفاقی ۱۸۱

پیشگفتار

اصول و تمرین‌های مطرح‌شده در این کتاب به هیچ وجه ابداع یا بدیهه‌گویی شخصی نیستند، بلکه من ناچار بوده‌ام آن‌ها را، مانند هزاران نفر دیگر، از آثار ابداع‌کنندگانشان بیاموزم. پس از مدت‌های مدید تأمل، مراقبه، اندیشه، تحقیق و زیستن با این اصول به این نتیجه رسیدم که بهتر است برگردان و روایت جدیدی ارائه دهم... تا شاید مطلب برای افراد بسیار زیادتری درک‌پذیر شود.

از آغاز قرن بیستم، کتاب‌ها و مقالات گوناگونی، که شمارشان نیز پیوسته رو به افزایش بوده است، همزمان با هم توجه عموم را به پرورش جسمانی و پرورش روانی جلب کرده‌اند. این دو زمینه گرچه با هم تفاوت دارند، مکمل یکدیگرند و هر دو در رشد و بهبود فردیت انسانی نقش دارند. اولی به ایجاد هماهنگی جسمانی، به قدرت و نرمش عضلانی توجه دارد؛ و هدف دومی رشد و پرورش مکانیسم‌های گوناگون مغزی است.

استعداد خواستن اگر با قاطعیت و استمرار توأم باشد، روشن‌بینی روحی را تقویت می‌کند و باعث برتری بی‌واسطه اندیشه‌سنجیده بر اندیشه خودکار و از این طریق بر رفتار می‌شود.