

Comment Acquérir la Maîtrise de Soi
Méthode Pratique Pour Devenir
Énergique, Gouverner vos Instincts
et Dominer vos Émotions

چگونه بر خود مسلط شویم

روش‌های عملی پرتوان بودن،
فرمانروایی بر غرایز و چیرگی بر هیجانات

(ویرایش جدید)

پُل کلمان ژاگو

ترجمه ایرج مهربان



www.fekr.com
ISBN: 978-964-11-114-4
فکر

فهرست

مقدمه ۱۱

بخش اول: نظریه و اصول

۱. تسلط بر خویش اکتسابی است ۱۵

۱. تسلط بر خویش از کجا آغاز می شود؟ ۱۵

۲. هدف کلی ۱۶

۳. توانمندی ها ۱۹

۴. امتیازهای تلاش ورزیدن ۲۱

۵. میل شدید ۲۲

۶. بررسی خودمان ۲۳

۷. نخستین گام ۲۴

۲. از سستی پرهیزید ۲۷

۱. دور باطل ۲۷

۲. غیب اساسی بی توجهی است ۲۸

۳. بی عملی ۳۰

۴. سرهم بندی ۳۱

۵. بی‌حسی و لاقیدی ۳۲
۶. کشش لذت‌های آنی ۳۳
۷. فرمانبرداری افراطی ۳۵
۳. آنچه باید از آن اجتناب ورزید ۳۹
۱. آمادگی روانی ۳۹
۲. پُرخوری ۴۰
۳. زیاده‌روی در اعمال جنسی ۴۲
۴. دخانیات و مواد مخدر ۴۳
۵. بی‌نظمی ۴۴
۴. تعادل جسمانی ۴۷
۱. موانع درونی ۴۷
۲. شرایط بنیادی بهبود جسمانی ۴۸
۳. مرز کمترین مقاومت ۵۰
۴. عصب سمپاتیک و غدد ۵۱
۵. موانع خطیر ۵۲
۶. تأثیر فکر ۵۴
۵. حالت‌های روانی منفی ۵۵
۱. تعریف ۵۵
۲. رشک و غبطه ۵۶
۳. خودنمایی ۵۷
۴. کنجکاو‌های بی‌هوده ۵۸
۵. مسئولیت‌ناپذیری و تهمت‌های ناروا ۶۰
۶. کینه‌ها ۶۱

۷. بازداری‌ها ۶۳
۶. تکانش‌ها و سائق‌ها ۶۵
۱. ناشکیبایی ۶۵
۲. شتاب ۶۶
۳. خشم ۶۷
۴. حرکات معنی‌دار ۶۸
۵. تیک‌ها و حرکات عصبی ۶۹
۶. امیال شدید و مقاومت‌ناپذیر ۷۰
۷. هوس‌ها ۷۱
۷. تأثیر پذیری‌ها ۷۵
۱. هراس ۷۵
۲. تلقین‌پذیری ۷۶
۳. عصبی بودن ۷۷
۴. خستگی شدید یا بی‌حالی ۷۸
۵. تناوب شادی و افسردگی ۷۹
۶. گرایش به غش و ضعف ۸۱
۷. وظیفه‌شناسی ۸۲
۸. تسلط بر ضمیر ناخودآگاه ۸۵
۱. دوگانگی روانی ۸۵
۲. خودتحلیلی ۸۷
۳. نقش ضمیر ناخودآگاه ۸۸
۴. اصول هدایت‌کننده ۹۱
۵. تخیل و رؤیا ۹۲

- ۶. حساسیت ۹۳
 - ۷. حافظه ۹۴
 - ۹. تسلط بر ضمیر خودآگاه ۹۷
 - ۱. خود ذهن می تواند تغییر کند ۹۷
 - ۲. شناخت و اراده ۹۸
 - ۳. رهنمودهای کلی ۹۹
 - ۴. استعداد مشاهده را در خود پرورش دهید ۱۰۱
 - ۵. دو تمرین مؤثر ۱۰۳
 - ۶. کلمه ها و تعریف ها ۱۰۴
 - ۷. فعالیت ذهنی ۱۰۴
- بخش دوم: کاربرد در زندگی روزمره**
- ۱۰. تسلط بر خود در زندگی اجتماعی ۱۰۹
 - ۱. اطمینان ۱۰۹
 - ۲. تدبیر ۱۱۱
 - ۳. مقابله با دشمنی ها ۱۱۳
 - ۴. ارزش دستورالعمل های قبل ۱۱۴
 - ۵. نقش های متقابل ۱۱۵
 - ۶. شخصیت شناسی ۱۱۷
 - ۷. استقلال ۱۱۸
 - ۱۱. تسلط بر خود در زندگی خصوصی ۱۲۱
 - ۱. سازگاری ۱۲۱
 - ۲. تأثیرات خانوادگی ۱۲۲

- ۳. اقتدار ۱۲۴
- ۴. احساسات ۱۲۵
- ۵. اشتراک سرنوشت ها ۱۲۷
- ۶. هنگام مواجهه با یک خطا ۱۲۸
- ۷. مسئولیت ها ۱۲۸
- ۱۲. تسلط بر خویش و عمل ۱۳۱
 - ۱. عمل کردن ۱۳۱
 - ۲. چشم اندازهای شما ۱۳۲
 - ۳. پایگاه حرکت ۱۳۴
 - ۴. برنامه ۱۳۵
 - ۵. تداوم ۱۳۷
 - ۶. واکنش ۱۳۸
 - ۷. استفاده از بی عملی ۱۴۰
- ۱۳. تمرین های ویژه ۱۴۳
 - ۱. برای شتاب بخشیدن به پیشرفت ها ۱۴۳
 - ۲. تمرین های بدنی ۱۴۳
 - ۳. برای تنظیم دستگاه عصبی ۱۴۵
 - ۴. برای تسلط یافتن بر هیجان ها ۱۴۷
 - ۵. پرورش مغز ۱۴۹
 - ۶. برای تقویت توجه ۱۵۰
 - ۷. بهبود ترکیب ذهنی ۱۵۲

۶۶۶۱ حساسیت ۶۲

۶۶۶۲ حافظه ۶۳

۶۶۶۳ تسلط بر ضمیر خود را که ۶۷

۶۶۶۴ خود ذهن می تواند تغییر کند ۶۷

۶۶۶۵ شناخت و اراده ۶۸

۶۶۶۶ رهبر و همای کلی ۶۹

۶۶۶۷ اعتماد مشاهده را در خود پرورش دهید ۱۰۶

۶۶۶۸ دو تمرین کلیدی ۱۰۶

۶۶۶۹ کلمه ها و تعریف ما ۱۰۶

۶۶۷۰ فعالیت ذهنی ۱۰۶

۶۶۷۱ ۵

۶۶۷۲ بخش دوم: کاربرد در زندگی روزمره ۹

۶۶۷۳ تسلط بر خود در زندگی اجتماعی ۱۰۶

۶۶۷۴ ۱۰۶

۶۶۷۵ ۱۱۱

۶۶۷۶ مقاله با دشمنان ما ۱۱۳

۶۶۷۷ کار ارزشمند و دستور العمل های قیل ۱۱۳

۶۶۷۸ کار دشمنان مقابل ۱۱۵

۶۶۷۹ ۱۱۵

۶۶۸۰ استقلال ۱۱۸

۶۶۸۱ تسلط بر خود در زندگی خصوصی ۱۲۷

۱. سازگاری ۱۲۱

۲. تأثیرات خانوادگی ۱۲۲

تسلط بر خویش، چه در امور جزئی روزانه و چه در لحظات حیاتی تصمیم گیری های مهم، از اهمیت اساسی برخوردار است. توانایی کار کردن طی مدت زمانی دقیقاً پیش بینی شده، تصمیم گیری قاطع هنگامی که دستخوش تردیدیم و ظاهراً حس می کنیم باید از کاری اجتناب بورزیم، مهارت جلوگیری از سخن گفتن یا انجام دادن حرکتی که بعداً مایه تأسف خواهد بود، تن ندادن به حواس پرتی هایی که به گیجی و بی توجهی لگام گسیخته می انجامند، توانایی رعایت کردن دقیق رژیم غذایی، تعدیل گرایش های بلهوسانه، انجام دادن متوالی یک تمرین، برنامه ریزی برای بهره گیری از امکانات و توانایی ها، نشان دادن واکنش های قاطع توأم با آرامش در موقعیت های نگران کننده، توانایی تجهیز و سازماندهی قوای خویشتن بدون اسیر شدن در کمترین تردید در اوضاع و احوال بسیار خطرناک ... و خلاصه سود جستن تام و تمام از همه امکانات خود در موقعیت های خطیر، جملگی مصداق خصوصیتی هستند به نام تسلط بر خویش.

مقدمه

تسلط بر خویش، چه در امور جزئی روزانه و چه در لحظات حیاتی تصمیم گیری های مهم، از اهمیت اساسی برخوردار است. توانایی کار کردن طی مدت زمانی دقیقاً پیش بینی شده، تصمیم گیری قاطع هنگامی که دستخوش تردیدیم و ظاهراً حس می کنیم باید از کاری اجتناب بورزیم، مهارت جلوگیری از سخن گفتن یا انجام دادن حرکتی که بعداً مایه تأسف خواهد بود، تن ندادن به حواس پرتی هایی که به گیجی و بی توجهی لگام گسیخته می انجامند، توانایی رعایت کردن دقیق رژیم غذایی، تعدیل گرایش های بلهوسانه، انجام دادن متوالی یک تمرین، برنامه ریزی برای بهره گیری از امکانات و توانایی ها، نشان دادن واکنش های قاطع توأم با آرامش در موقعیت های نگران کننده، توانایی تجهیز و سازماندهی قوای خویشتن بدون اسیر شدن در کمترین تردید در اوضاع و احوال بسیار خطرناک ... و خلاصه سود جستن تام و تمام از همه امکانات خود در موقعیت های خطیر، جملگی مصداق خصوصیتی هستند به نام تسلط بر خویش.

اما این خصوصیت خودبه‌خود در وجود کسی پدید نمی‌آید، بلکه باید آن را با اجرای دستورالعمل‌هایی در خود پدید آوریم و پرورش دهیم که جزئیاتشان را خواهیم دید. البته همه این‌ها در صورتی تحقق خواهند یافت که اختیار خویش را داشتن، یا تسلط بر خویش، آرزوی بزرگمان باشد.

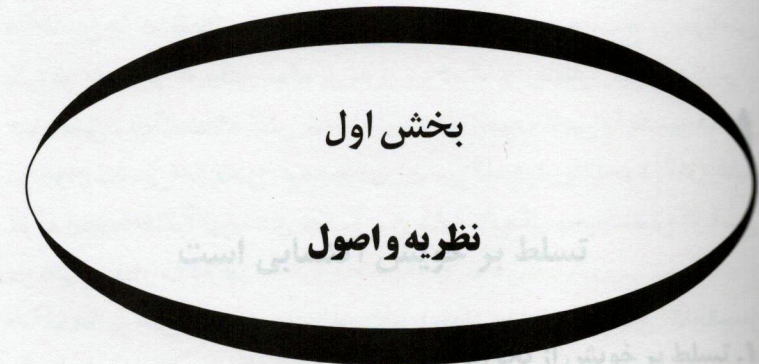
آدمی، حتی اگر از جمله امکاناتی که خداوند در وجودش نهاده بهره‌مند شود، باز هم نمی‌تواند بر برخی قوای خود چیره شود و هیچ تضمینی هم برای حفظ ثباتش وجود ندارد. تعادل شخصیت وی دستخوش جبرهای درونی و بیرونی‌ای است که از سرکشی غرایز، نابسامانی خواست‌ها و هوس‌ها و تاریکی اندیشه مایه می‌گیرند.

برعکس، آدمی اگر از کمترین موهبت‌ها برخوردار باشد، هرگاه تلاش کند به نحوی سنجیده مهار عناصر تشکیل‌دهنده فردیت خود را به دست بگیرد و بر آن‌ها حاکم شود، می‌تواند استعدادهای درونی خود را پرورش دهد، ساختار شخصیتش را تقویت کند، شکاف‌های پرورش اولیه خویش را پر کند، و به مهارت و صلاحیتی دست یابد که کامیابی حرفه‌ای و اجتماعی وی را تضمین و تأمین کند و با یقین کامل به تحقق هدف‌ها و طرح‌های خود ادامه دهد...

بخش اول

نظریه و اصول

تسلط بر خویش از توانایی بیگانه‌ای است



۱. تسلط بر خویش از توانایی بیگانه‌ای است. تسلط بر خویش عبارت است از توانایی بیگیری همه‌جانبه مجموعه‌ای از تصمیم‌ها که با تدبیر اتخاذ و به‌دقت سنجیده شده‌اند. کسانی که بتوانند به‌راستی از عهده چنین کاری برآیند افرادی استثنایی‌اند. در مرحله اول، افرادی یافت می‌شوند که حتی چشم‌انداز سخت‌ترین مجازات‌ها نیز به زحمت می‌تواند مانع از بروز غرایز سرکش و تمایلات تیره با فراطبی در آن‌ها شود. چنین افرادی نمی‌توانند با گرایش‌های اجتماع‌متیز خرد مقابله کنند (و بدون شک در فکر آن هم نیستند)، و گرایش شدید هم در آن‌ها وجود دارد که به کارهای خلاف قانون روی آورند. در حاشیه اجتماع زندگی کنند و پیوسته مجازات‌های قانونی را متحمل شوند. از سویی دیگر، عده زیادی هم هستند که نا اندازه‌ای، ولو اندک، شور وطن‌خواهی و علاقه به اجتماع دارند و چندان بر خود مسلط هستند که از هرگونه مبارزه و برخورد با قانون و قواعد اجتماعی بپرهیزند. دسته سوم، افرادی‌اند که عوامل ارزشمند و قابل‌تجسینی در رفتار