



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را
تنها از سایت و کانال ما دنبال کنید :

t.me/ltmsyarir

www.LTMSYAR.ir

(برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید.)

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

درس اول

تسلط بر خود از تواناییهای با ارزشی است که اگر کسی براستی بخواهد بر سرنوشتش حاکم شود، حتما بایستی آن را به دست آورد . معمولاً افراد را از این نظر می توان به دو دسته تقسیم کرد :

دسته اول کسانی هستند که به نظر می رسد در دست حوادث بصورت بازپچه ای در می آیند و سرنوشت بر آنان حاکم است . اینگونه افراد همیشه به دیگران وابسته هستند .

دسته دیگر شامل کسانی است که به نظر می رسد خود برای آینده شان تصمیم می گیرند، همیشه نقشه ای در سر دارند و به آن عمل می کنند . این افراد کاملاً از افکار و عقاید دیگران مستقل بوده و به جای آنکه بصورت برده وقایع و حوادث در آیند، بر آنها غالب می شوند .

گروه اول ادعا می کنند که "شانس" ندارند؛ همچنین گفته می شود که "شانس" به گروه دوم لبخند می زند ...

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 هیچ گونه تسلطی بر خود ندارند، شانس، حوادث، و دیگران را بهانه کرده و آنها را مسبب تمام بدبختیهای می دانند که بر سرشان می آید . برعکس کسانی که بر خود و رفتار خود مسلط هستند، می دانند که مسئول پیروزی ها 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 بر خود مسلط باشند که این خصوصیت شرط اول پیروزی بر نابسامانیها و در دست گرفتن کنترل سرنوشت خویش است . این 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 میکنیم؛

گروه اول

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

-در برابر فشارهای زودگذر مقاومت کرده با آینده نگری به آنچه که دارای ارزش بیشتر و دیرپا باشد دل می بندند .

-هنگامی که هدفی را در نظر می گیرند، میدانند چگونه از خود پشتکار نشان داده و ثابت و استوار در مسیر آن گام بردارند.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

- هیچ خبر و نظری را پیش از آنکه به خوبی و با آرامش بررسی و تجزیه و تحلیل نکنند، نمی پذیرند .
- برجسم خود حاکم بوده و آن را وادار به انجام تمرینات بدنی نموده، وزن خود را کنترل می کنند.از زیاده روی در غذا خورداری واز الکل، مواد مخدر، وعادات ناپسندی نظیر کشیدن سیگار، قمار وغیره پرهیز می کنند .
- در مقابل احساسات بی ارزش، حسادت، نفرت، هوسهای زودگذر به راحتی مقاومت می کنند و همواره این احساسات را کنترل کرده تا آشکار نشوند .
- زبانشان را کنترل کرده و از مرز افکارشان هرگز فراتر نمی روند، یعنی بدون فکر حرف نمی زنند.می دانند چگونه رازدار باشند و اسراری را که دیگران به آنها سپرده اند محترم شمارند .
- همیشه سعی میکنند با گذشت زمان خوددارتر بوده و عاقلتر و داناتر باشند
- خود را کاملا مسئول اعمال خوب یا بدشان می دانند .
- آگاهانه یا ناآگاهانه، اطرافیان خود را تحت تاثیر قرار می دهند.
- خود را همانطور که هستند قبول داشته و علیه ضعف و کمبودهایشان با نیروی اراده مبارزه می کنند .
- برای موفقیت در کارهایشان تنها روی خود و تلاشهای خود برای رسیدن به موفقیت حساب می کنند با دیگران هستند.
- گروه دوم
- رفتار آنها بصورتی است که احساس می شود بی خیال و بی حال هستند و یا برعکس بیهوده منقلب می شوند.
- خود را در دست لحظات و خوشحالی های زودگذر رها نموده و به سختی می توانند در مقابل هوسها و تمایلات خود مقاومت کنند .
- به سادگی بوسیله دیگران متقاعد می شوند(حال چه بوسیله عموم و یا از طریق اطرافیانش باشد)
- در صورتی که بخواهند هدفی را دنبال کنند، ثابت قدم نبوده و غالبا سطحی عمل میکنند و همیشه دلایل به ظاهر منطقی برای متوقف نمودن سعی و تلاش خود پیدا می کنند .
- این جسم است که برآنان حاکم می شود و حاضر به قبول خستگی ای که برآثر ورزش ایجاد می گردد نیستند. دوست دارند همیشه خوابیده یا بنشینند، به رژیم های غذایی توجهی نداشته و به سادگی به خاطر لذت در خوردن و نوشیدن افراط کرده و حتی از سیگار و قمار نیز پرهیز نمی کنند .

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

-به سادگی فریب احساساتی از قبیل : خودپرستی، میل به تظاهر، حسادت، خشم و نفرت را خورده و به سختی خود را کنترل میکنند و این احساسات را بروز می دهند
-غالباً در حرف زدن زیاده روی کرده و پس از آن متاسف می شوند. معمولاً راز نگهدار نبوده و خود نیز به عواقب بد پرحرفی هایشان دچار می شوند .
-حتی تصور این را نیز نمی کنند که بتوان با اراده علیه نواقص و عیوب مبارزه کرد و جای آنها را با ارزشهای دیگر عوض کرد .
-به سادگی دیگران را بخاطر اشتباهاتی که خود مرتکب شده اند متهم می کنند .
-حتی بدون آنکه آگاه باشند از همه چیز متاثر می شوند.
-گاهی برای اینکه از خود تصویری غیر از آنچه که واقعا هستند نشان دهند از خود تعریف میکنند .
-برای موفق شدن در طرحها و افکار خود به دنبال شانس، تصادف و رابطه با دیگران هستند.
اگر احساس می کنید 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 فطرت طوری است که شخص را بسوی بی خیالی و بی توجهی سوق میدهد. دل بستن به هوسها ولذت هایی که به ما پیشنهاد می شوند امری عادی است. بهره مند شدن از یک چیز خوشایند بسیار راحت تر از مقاومت کردن در مقابل آن است. بروز دادن خشم و عصبانیت خیلی آسان تر 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 بی چون و چرای اخبار تلویزیون خیلی ساده تر از مطالعه دقیق روزنامه با دیدی منتقدانه است. انداختن مسئولیت گرفتاریهایی که بر اثر اشتباهات یا بی توجهی های ما بوجود آمده اند، برگردن دیگران به جای مبارزه با علل ایجاد کننده آنها به شخص اطمینان خاطر بیشتری می دهند. بسیار ساده است که علت شکست هایمان را بدشانسی و عامل موفقیت دیگران را خوش شانسی 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، تمدنهای) 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 .

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

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 قبلا گفتیم که تسلط بر خود حالتی طبیعی و یا (جز در موارد استثنایی) رفتاری مادر زادی 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 به دست 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 نخواهم داشت. در اینجا نیز مطمئن باشید اراده را می توان 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 می شود. پس از آن با تقویت اراده بیشتر بر خود تسلط خواهید یافت و این زنجیره به همین صورت ادامه می یابد. و 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 می گردد.

بنابراین سعی کنید درس اول را خوب درک کنید و این جمله را همواره تکرار نمایید که :
"تسلط بر خود یک توانایی مادر زادی نبوده و هر کسی می تواند آن را بدست آورد".

درس دوم

تاکید کردیم که "توانایی تسلط شدن بر خود را می توان بدست آورد" بله این درست است ولی چگونه؟
برای پاسخ دادن به سوال باید یکی از اصولی را که ویلیام جیمز روانشناس بزرگ آمریکایی آموزش می داد بخوبی درک کرد. او می گفت : همه می دانند که عمل پس از فکر انجام می شود. ولی دانستن این نکته نیز مهم است که فکر عمل به دنبال عمل انجام می گیرد.
این جمله چه معنایی دارد؟

روشن است، معنای آن این است که هنگامی که در ما فکری ایجاد می شود، طبیعی است که نتیجه آن بصورت یک حرکت یا یک رفتار ظاهر می گردد.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

بعنوان مثال: من تشنه هستم؛ پس تشنگی را احساس می کنم؛ به آن می اندیشم و سپس تصمیم میگیرم که لیوان آبی 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 می شود که همان دراز کردن دست است. و یک مثال دیگر: من کودکی را می بینم که به سمت اتومبیلی که با سرعت در حال حرکت است میدود . در این حالت من تصادف را در ذهنم مجسم می کنم، وحشت در صورتم خوانده می شود و قلبم به تپش می افتد . این فکر (تصور تصادف) در من باعث ایجاد عکس العمل شده است. (حرکت ماهیچه های صورتم ترس مرا نشان می دهند). مثال های بسیاری از این نوع می توان یافت، و واضح است که تعدادی از این افکار منجر به عمل می شوند و تاثیر فکر بر اعمال هر کسی بسیار زیاد است .

برعکس افراد زیادی از این مسئله بی اطلاع هستند که در این حالت حرکات و رفتار روی روان منعکس می شود . در اینجا این اعمال هستند که روی فکر تاثیر می گذارند و این حرکات و رفتار هستند که روی روان ما تاثیر دارند .

این مسئله را می توان منشا یک رشته روشهای درمانی در مورد روانشناسی فردی دانست . ویلیام جیمز در واقع دریافته است که ما می توانیم با در پیش گرفتن رفتار بیرونی که مربوط به هدف معین می شود روان خود را بطور عمقی (البته بتدریج) متغیر سازیم . به عبارت دیگر اگر من نوعی رفتار بیرونی را در پیش بگیرم که به حالت خاصی مربوط می شود(مثلا اینکه من بر خود مسلط هستم) این رفتار بیرونی فقط به شکل یک نمای ظاهری باقی نخواهد ماند بلکه من کم کم بطور کاملا واقعی و در عمق روانم بر خود حاکم می شوم و اگر رفتار بیرونی و خارجی من ظاهری سست و بی تفاوت داشته باشد، نخواهم توانست وضعیت خود را در مورد تسلط بر خود بهبود بخشم، زیرا این رفتار باعث می شود که از لحاظ روانی تنبلی و بی تفاوتی بوجود آید . و بر عکس 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 رو به رشد می گذارد .

اگر هنگامی که مسئله ای حوصله ام را سر برده، شروع به کوبیدن انگشتهایم روی چیزی یا تکان دادن پاهایم کنم، احتمال اینکه بی صبریم کمتر شده و بتوانم بخوبی بر خود مسلط شوم بازهم کمتر می شود . ولی حتی فقط با انجام ندادن همین حرکات نیز می توانم آن قسمت از شخصیت خود را که در رابطه با بی صبری است تغییر دهم . و این موضوع یک اصل پایه ای در رفتار روانی انسان است . با استفاده از همین اصل اگر کسی بخواهد در این مسیر پیشرفت کند، می تواند صفات و ارزشهایی را که به نظر او مفید هستند . بدست آورده و علیه عیبهایی که او را آزار می دهند مبارزه کند . خواهیم دید که چگونه باید این اصل را برای رسیدن به تسلسل بر خود بکار برد؟

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

ولی قبل از آن چندین بار این اصل را بخوانید :

اگر چه غالباً عمل، فکر را دنبال می کند. ولی بر عکس فکر به دنبال عمل می آید .

و در مورد کاربرد عملی آن :

رفتار خارجی و بیرونی ما بطور مستقیم و طولانی روان ما را متاثر می سازد. با پیروی از رفتار و کرداری که غالباً از نوعی حالت روحی خاص سرچشمه می گیرد، می توان آن حالت روحی را در فرد ایجاد نمود .

درس سوم

در درس اول دیدیم که گرایشات طبیعی بسیاری در ما وجود دارند که در جهت مخالف تسلط بر خود عمل می کنند. وجود این گرایشات البته مایه تاسف است، ولی به هر حال طبیعت ما اینگونه ساخته شده است. بنابراین باید علیه برخی از این عیبها که از حاکم شدن ما بر خود جلوگیری می کنند، مبارزه کرد .

حال این عیبها را یکی پس از دیگری بررسی نموده و ببینیم که چگونه می توان بر آنها چیره شد :

۱- بی خیال بودن : این حالت با رفتار انفعالی و شانه خالی کردن در برابر وقایع و حوادث خود را نشان میدهد . معمولاً این وضعیت با بی توجهی به نظافت و طرز لباس پوشیدن نیز همراه است .

کسی که بر خود مسلط است، در برابر وقایع حالت انفعالی ندارد. از نظر فیزیکی پر تحرک بوده و خود را راست نگه می دارد. گاهی اوقات مشت خود را گره کرده (البته نه زیاد) و کلماتش را بخوبی تلفظ می کند. چون هر روز در مرتب کردن خود سعی و تلاش دارد، ظاهر او مرتب و منظم است و علی رغم یکنواخت بودن آن تمیز کردن یا مراقبت از طرز لباس پوشیدن را ضروری می داند. او وقت خود را در خیالهای موهوم و بیهوده با فرو رفتن در صندلی نمی گذراند، بلکه از هر دقیقه عمرش نهایت استفاده را می کند. چیزی مانع این نمی شود که او چند ساعتی را به دلخواه خود برای رفع خستگی به استراحت بپردازد. هنگامی که چیزی می خواند و یا موزیک گوش می دهد، پژمرده و سست و بیحال نمی شود. حتی زمانی که احساس آرامش میکند بازهم رفتار خود را کنترل می نماید. بنابراین برای مبارزه با بی تفاوتی روحی و روانی ابتدا بایستی با هر نوع بی تفاوتی جسمانی مبارزه کرد .

۲- هوس های زودگذر : کسی که نداند چگونه در برابر این هوس ها مقاومت کند، بایستی هزار و یک هوس لحظه ای را که در وی ایجاد می شوند ارضاء کند. مثلاً هوا گرم است و او نمی تواند در برابر هوس نوشیدن نوشابه ای خنک یا خوردن یک بستنی مقاومت کند. هوس می کند سیگاری بکشد اگر چه می داند که مقدار مصرف

پار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

سیگارش بالاست، ولی با این وجود سیگار دیگری می کشد. در منزل مشغول کاری است، دوستی به او تلفن می زند، او کارهایش را رها کرده و با دوست خود سرگرم می شود 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 می کند، گاهی اوقات این کار را نمی کند. باید خود را برای مقاومت در برابر این لذت‌آمیز 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 می کنید 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 تاخیر بیندازید. کار بسیار راحتی است و با انجام تعدادی از این کارها می توانید چنین هوسهای زودگذر و لذت‌های لحظه‌ای را راحت کنترل کنید. تسلط بر خود با چنین محدودیتهای ساده‌ای آغاز می شود. هر کسی میتواند به سادگی ارضای هوس خود را چند دقیقه به این شکل به تاخیر 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 می شود و این دور تسلسل همچنان ادامه می یابد. اما در این رابطه باید به موضوعی توجه کرد: اول آنکه در بسیاری از کشورها دانش آموزان نوجوان در مجموع ۵ ماه تعطیلی دارند، (بدون احتساب جمعه‌ها). این مسئله نه تنها نیروی خلاقیت و فعال بودن را از آنان می گیرد، بلکه پس از تحصیل، شرایطی را که باید در آن کار کنند و زندگی سازنده‌ای را دنبال نمایند، برایشان مشکل می سازد. 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 می آید که باعث ایجاد خستگی شدید می شود. بین سنین ۱۴ و ۲۲ سالگی شخص به سادگی احساس خستگی زیادی کرده و حس میکند که به استراحت نیاز دارد. این مسئله به هیچ وجه غیرطبیعی نیست، ولی طبیعی بودن آن باعث نمی شود که شخص برای مبارزه با این سستی و بی‌حالی اقدامی نکند. فاجعه پس از سنین ۲۳، ۲۹، یا ۲۵ سالگی با عادت کردن به این بیکاری آغاز می شود. با پشت سر گذاشتن سن بلوغ، انسان بایستی فعالیت‌هایش را نمایان سازد.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

بنابراین اگر نمی‌خواهیم در تمام زندگی بیکار باقی بمانیم، بایستی عادات صحیح را هر چه سریعتر کسب کنیم. زیرا اگر با این عاداتها خو نگیریم، کار کردن واقعا 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 مانوس 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 علاقه مند سازید. هر چه شما خود را بیشتر به کار مرتبط کنید، بیشتر به سوی آن جذب شده و انجام آن برایتان راحت تر 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 اندازه گیری ننمایید. به خاطر داشته باشید که این مسائل اصلا نیازی به اخلاقی بودن ندارند. و منحصر برای این است که به شما کمک شود تا خوشبخت تر زندگی نموده و به نحو موثری به هدفهای خود دست یابید.

بنابراین، این توصیه های بسیار ساده را بکار بندید:

- جز در ساعاتی که برای آرامش و استراحت از قبل مشخص نموده اید، در بقیه ساعات بیکار باقی نمانید. در پیدا
- هنگامی که تصمیم گرفته اید کاری را انجام دهید، اجازه ندهید چیزی حواس شما را پرت کند.
- خود را به کار بیشتر عادت داده و سعی کنید که عمیقا غرق کار شوید.
- 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 تاخیر بیندازید.
- از هرگونه بیکاری دوری نموده و بهتر و بیشتر کار کنید.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

درس چهارم

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

۱- بی خیالی

۲- تمایل به هوسها ولذائذ لحظه ای

۳- بیکاری

۴- به سادگی تحت تاثیر قرار گرفتن: این حالت را نیز بایستی از خود دور کرد. تبلیغات، مطبوعات، تلویزیون و دیگر وسایل ارتباطی دائما 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 بروید. سعی کنید با گفته های فلان برنامه تلویزیونی یا فلان خبرنگار تحت تاثیر قرار نگیرید و بدون فکر کردن به توصیه های دوستانی که به آنها اعتماد دارید، اقدام نکنید. برای اینکه بازچه دست این همه اطلاعات و پیشنهاداتی که شما را احاطه کرده اند نشوید، حس منتقدانه خود را بکار اندازید. (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.) 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 دائما در برابر قضاوتها و پیشنهاداتی که از سوی دیگران می شود مقاومت کرد. این روشی اساسی است که حتما 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 ناراحتی هایی 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، یکباره با 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 جلو رفته 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 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.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

مثال دیگر: شما باید تصمیم مهمی بگیرید بنابراین می خواهید به کلیه جوانب مثبت و منفی آن دقیقاً فکر کنید. ولی در حالی که به این مسئله فکر می کنید، فکر شما به جای دیگری مشغول می شود. یک یا دو دقیقه بعد شما متوجه این مسئله شده و دوباره به موضوع اصلی باز می گردید اما پس از مدتی دوباره افکار شما منحرف می شود. این نیز یکی از مواردی است که نشان دهنده عدم وجود تمرکز فکر است و اگر تسلط بیشتری بر خود داشته باشید اتفاق نمی افتد. و ما نمی توانیم 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 پروفیسور والتر اقتباس شده است برای شما توضیح می دهیم. با بکار بردن این دو روش شما می توانید نتایجی بسیار عالی بدست آورید.

تمرین برای تقویت توجه خارجی

این تمرین با عنوان "قدم زدن آگاهانه" شناخته شده است. هنگامی که در گوشه ای خلوت قدم می زنید، 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 می برید؛ سعی کنید هنگام 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 میدهد 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 متر یا یک متر و نیم 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 دو اصل را یاد گرفته و بکار بندید. پس آنها را خوب حفظ کنید.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

۱- در مقابل تاثیر تبلیغات، داده ها و دوستانتان 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 می کنید، این درس ها شامل توصیه های عملی زیادی هستند. ولی فقط خواندن آنها و توصیه هایشان کافی نیست. تنها با بکار بردن این توصیه هاست که شما به نتایجی که انتظار دارید می رسید. ما به شما پیشنهاداتی قبل از ادامه درس و طرح مسائل دیگر ارائه می کنیم تا از این درس نتیجه بهتری بگیرید . یکی از عادت های خوب حمل یک کارت کوچک است که اصلی را که می خواهید 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 مثلا هنگامی که کمی وقت دارید (مثلا در وسایط نقلیه عمومی یا در مدتی که پشت گیشه ای در انتظار هستید) آن را بخوانید. مثلا می توانید روی این کارت با تیتر بزرگ بنویسید: "مبارزه علیه بی خیالی" و در زیر آن نکات مهم یا خلاصه درس را یادداشت کنید .

مثلا 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 می توانید 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 راست تر 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 خواهیم از اول درسهایی را که تا به

حال دیدیم روب کارتها پیاده کنیم، شما بایستی ۵ کارت تهیه کرده باشید که عبارتند از :

۱- مبارزه علیه بی خیالی ؛

پار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

۲- مبارزه با هوسهای آنی و زود گذر؛

۳- مبارزه با بیکاری؛

۴- مبارزه علیه تحت تاثیر قرار گرفتن؛

۵- مبارزه با حواس پرتی؛

بنابراین این ۵ کارت 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 آمیز بیش از حدی بود که درباره آن انجام گرفته بود. ولی نقش موثر 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.

مثلا اگر من این باور را که آرامتر هستم در خود ایجاد کنم، واقعا آرامتر خواهم شد و مطمئنا هر چه 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 می بینید، شما می توانید از این اصل استفاده کنید. کاربرد روش خود تلقینی بسیار ساده است و همین اصل است که تلقین روانی از فاصله دور را توجیه می کند. تلقین روانی از فاصله دور یعنی تحت تاثیر قراردادن دیگران از فاصله دور، و آن پدیده ای است که در مرحله اول تعجب آور است، ولی در عین حال واقعیت آن نیز غیرقابل انکار می باشد. با هدف خود تلقینی با هدف ما یعنی ایجاد افکار پر قدرت در مغز یکی است و شامل یک فرمول مثبت است که محتوای هدف مورد نظر یا رفتار و یا ارزش مورد توجه است. این فرمول بصورت تکرار در فکر یا با صدای آهسته در تنهایی بیان می گردد. برای مثال: من هر چه بیشتر فعال می شوم، کارم بیشتر و بیشتر مورد علاقه ام قرار می گیرد.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

یا اینکه: من روز بروز توجهم بیشتر می شود. تمرکز فکر من هر روز افزایش می یابد.

فرمولی را که انتخاب کرده اید، 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:

مثلا باید گفت: توجه من روز بروز تقویت می شود.

نه اینکه بگویید: حواس پرتی من کمتر و کمتر می شود.

از سوی دیگر هر بار که توانستید سعی کنید نتایج این خود تلقینی را در فکر خود مشاهده نمایید. اگر برای خودتان تکرار می کنید که من بیشتر و بیشتر خود را

راست نگه می دارم 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 قبلا 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 نمی شود که در طول روز هر بار این کلمات را در دست می گیرید، 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 پردازید.

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

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

اینها عیب هایی هستند که باید با آنها مبارزه کرد زیرا این عیب ها با روابط با دیگران در ارتباط بوده و باعث وابستگی شخص به نظرات دیگران می شود و همین مسئله او 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 تاثیری هستید که روی دیگران می گذارید. در حالی که حاکم بودن بر خود از جهتی به معنای مستقل بودن از دیگران است. بنابراین اگر دارای این عیب ها 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 کرده اید 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 حسادت ها در اینجا نیز این احساسات فرد را به دیگران وابسته میسازد. علیه هوس ها مبارزه کنید. اگر کسی در شرایطی مناسب بسر می برد، 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 خصوصیت هایی را داراست که این موفقیتها را کسب نموده است. اگر در مقابل همان مراحل شکست خورده اید، 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 می کنند. شما با داشتن چنین احساساتی هیچ چیز بدست نمی آورید به خود فشار بیاورید تا آنها را از بین ببرید. این احساسات بیش از انتقامی که شما می خواهید 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 می کنیم، کنجکاوی بزدلانه در امور دیگران است. افرادی وجود دارند که از شما سوالاتی بسیار خصوصی می کنند. از این نوع افراد نباشید.

فقط در صورتی از کسی سوال 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 می ماند و داوطلبانه اسرار خویش را برای کسی بازگو نمی کند و برعکس در رابطه با دیگران نیز همین طور بوده و ایشان را هدف کنجکاوی های بی مورد خود قرار نمی دهد.

۵- میل مفرط به تایید و تبرئه خود

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

اگر نسبت به دیگران مستقل باشید، سعی نخواهید کرد برای تایید هر کاری که انجام می‌دهید و تبرئه خود همه اسرار را بر ملا 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 وضعیتی قرار داریم که به کسی که برایش توضیح می‌دهیم وابسته هستیم و مسلط شدن بر خود یعنی رد این وابستگی .
تمرین :

بینید 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 طبقه بندی کنید و از آنکه مهمتر است شروع کرده و تا پایین بر روی گارتی 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 گرایشات شده اید یا اینکه در برابر آنها مقاومت کرده اید .

درس هفتم

کسی که بر خود حاکم است، در رفتارش با دیگران آرام، متین، سنگین و جدی است و از خود بی‌صبری نشان نمی‌دهد . احساسات او را نمی‌توان از چهره اش خواند و طبیعتاً هرگز به خشم نمی‌آید . و در این درس و درس بعدی خواهیم دید که شما چگونه می‌توانید بر رفتار و ظاهر بیرونی خود مسلط باشید . برای پاسخ به این سوال 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 . از این بخش از درسها بسیار مهم است زیرا تلاشهای کوچکی که شما بعمل می‌آورید، روی رفتار بیرونی تان نیز تاثیر 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 کم کم 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 عکس العمل خارجی شروع کرد . چون شما نمی‌توانید در عرض یکی دو روز

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

از عصبانی شدن خود در برابر مسئله ای که شما را به حالت انفجار در می آورد جلوگیری کنید، بنابراین سعی کنید با دیده شدن اولین نشانه های بیرونی خشم را به محض اینکه متوجه آنها شدید متوقف نمائید. در آن هنگام شما خواهید توانست کنترل وضعیت تان 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 هر چه 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 می کنم" و "من شروع خشم خود را احساس نموده و هر چه بیشتر و بیشتر به سرعت بر آن غالب میشوم".

اگر شما طبیعتاً عصبانی ندارید و فقط گهگاه دچار آن می شوید، اصول سه گانه "تنفس - حرکات - حرف زدن" برای جلوگیری تدریجی از همه نشانه های بیرونی در لحظه خشم کافی خواهد بود .

در رابطه با تنفس عمیق باید بگوییم 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 می آورند (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 تن صدا

پار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

این خلاصه را نیز روی یک کارت یادداشت کنید .

درس هشتم

در اینجا به مسئله ای که کمتر حاد بوده و عکس‌العمل‌های بیرونی آن از شدت کمتری برخوردار است (یعنی بی صبری) می پردازیم . شما با تجزیه و تحلیل عکس‌العمل‌های 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 شی 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 بی صبری و بویژه عکس‌العمل‌های بیرونی آن بسیار ساده تر از خشم و عصبانیت است. کافی است که شما به روش زیر عمل کنید :

لیستی از عکس‌العمل‌های بیرونی که از خودتان بروز می دهید تهیه کنید .سپس آنها را روی یک کارت بنویسید و برنامه ای برای مبارزه با این عکس‌العمل‌ها تهیه نمایید .از ساده ترین 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 خاطر نشان می کنیم که ممکن است یک یا چند موردی که در کارت خود یادداشت کرده اید تا روی آنها کار کنید، با موضوعات بخشهای دیگر نیز در ارتباط باشد و این دقیقا همان هدفی است که از تهیه این کارت ها انتظار می رود، یعنی یاد آوری پیوسته نکاتی که شما باید در مورد آنها تلاش کنید .

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

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

بایستی علیه عکس‌العملهای بیرونی بی صبری مبارزه کرد. برای شروع یک کارت از عکس‌العملهایی که هنگام بی صبری از خود بروز می‌دهید تهیه نمایید.

درس نهم

اگر ما بطور طبیعی فردی خونسرد نباشیم، غالبا دچار اغراق و زیاده روی در حرف‌ها و حرکاتمان می‌شویم.

مثلا 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 می‌کنید و می‌گویید: این کنسرت واقعا عالی بود. بی نظیر بود و رهبر ارکستر یک نابغه واقعی است و برای تبیین حرفهایتان حالتی به صورت خود می‌دهید که نشان دهنده این موضوع است که این ارکستر از هر چیزی که بتوان تصور نمود بالاتر بوده و حرکات سر و دست را نیز همراه آن می‌کنید. در این حال دست خود را از بالا به پایین و از چپ به راست تکان می‌دهید.

مثالی دیگر: یکی از دوستان خبری را به شما می‌دهد که باعث تعجب شما می‌شود. 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 در هم کشیده و می‌گویید: واقعا 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 زیاده روی از این دست خودداری ورزد و احساسات یا حساسیتهای خود را با عکس‌العملهای اغراق آمیز نشان ندهد. هدف شما در هر شرایطی باید به این شکل باشد. مثلا 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 زیاده روی، 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 ضربه ای وارد می‌کنید، مراقب باشید در هر شرایطی عکس‌العملهای کنترل شده ای در مورد اهمیت مسئله از خود ابراز دارید.

طبیعتا این مسئله به این معنا نیست که اگر به فرض خبر غم انگیزی را به اطلاع شما رساندند (مثلا کسی به شما گفت که همسرش در گذشته است) شما بدون نشان دادن هیچ گونه عکس‌العملی ساکت باقی بمانید. در چنین مواردی هیچ چیز جلوی شما را برای اظهار تاسف همراه با نشانه های ناراحتی در صورتتان نمی‌گیرد. نکته

پار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

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 مثلا یک ماده تولیدی جدید متقاعد کنید، از نشان دادن صمیمیت و احساسات خود در حرفهایتان، صورتتان و حتی در حرکاتتان دریغ نورزید. در اینجا نیز مهم این است که شما به اختیار خود تصمیم میگیرید فلان نوع احساسات را بیان دارید. از شما درخواهید یافت که اگر بطور کلی حالت منطقی خود را حفظ کنید، اگر زمانی حالت صورتتان به خاطر یک دلیل موجه تغییر نماید، این تغییر خیلی بهتر و واضحتر از طرف مخاطبین شما تشخیصی 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 میدهیم 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. و 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

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

پیشرفت در این زمینه می تواند تقریبا شخصیت یک فرد را متحول نماید. در حقیقت شما حالا از یکی از اسراری که انسان را به تسلط بر خویش هدایت می کند آگاه شده اید .

بنابراین این اصل را بخاطر بسپارید:

-بایستی علیه هر نوع عکس العمل بیرونی یا بروز نشانه هایی در صورت و صدا با استفاده از کلمات و حرکات اغراق آمیز مبارزه کرد .

درس دهم

شما مطمئنا هدف ها و نقشه هایی را برای بهبود کیفیت زندگی خود در زمینه های مالی یا حرفه ای یا صفات شخصی در نظر گرفته اید .

چون شما به مسلط شدن بر خود علاقه مند هستید پس جزء آن گروه از افرادی هستید که حداکثر استفاده را از منابعی که در آنها وجود دارد نموده و می خواهند شخصیتی قوی پیدا کنند. بنابراین انگیزه ای کاملا 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 معمولا برای این کار باید تلاش کرد و تلاشی آمیخته با هیجان تنها کافی نبوده و باید پشتکار داشت . بدین ترتیب مسائل مشکلتر می شوند. اگر چه انجام تلاش اولیه نسبتا ساده و راحت است، ولی متاسفانه داشتن پشتکار مشکلتر است و این کار نیاز به تلاش تازه ای 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، دقیقا 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 .

پار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

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 مسئله را بعنوان یک اصل برای خود قرار دهید تا آن را فراموش نکنید.

باز یک مثال دیگر: شما تصمیم می گیرید 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 می گردید می توانید درس شب قبل را به مدت دو یا سه دقیقه دوره کنید، ولی هرگز از برنامه ای که از قبل ریخته اید تخطی نکنید.

بنابراین از مسائل خیلی کوچک شروع کنید و بتدریج پیشرفت نمایید. کارتی تهیه کنید و روی آن 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 پشتکار 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.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

تمرین شماره ۳: سه موضوع خیالی کلی (مثلا جنگ اتمی، رهبری اقتصادی، رایجترین فرهنگ در منطقه وغیره) یا شخصی تعطیلات آینده شما، بیشتر شدن در آمدتان، زندگی خانوادگیتان و غیره، یا آمیخته اس از این دو را انتخاب کنید. با یک ساعت شماطه دار یا کرونومتر به هر یک از این موضوعات به نوبت یک دقیقه فکر کنید. مراقب باشید که در مدت یک دقیقه موضوعی را که در باره اش فکر میکنید 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 میدارد 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 سر و صدای زیادی در آن وجود داشته باشد (مثلا در یک خیابان بسیار پر سر و صدا یا محلی که صدای زیاد موسیقی در آن شنیده شود). در چنین شرایطی بدون آنکه حواستان بخاطر این سر و 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 می توان در آن پیشرفت کرد. این تمرین تمرکز و حافظه را تقویت می کند.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

تمرین شماره ۹: اگر فعالیت فکری شما زیاد است، یک برنامه نرمش یا دو به 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 ماهیچه های 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 و مسلماً باید این درسها را حتی تا چند بار خواند تا کاملاً آنها را فهمید، ولی علاوه بر خواندن باید توصیه هایی را که در آنها وجود دارد بکار برد.

علاوه بر آن شما می توانید با تهیه کارتهای محتوی خلاصه و خطوط اصلی درسها که باید آنها را در اوقات مختلف روز بکار بندید به این کار کمک کنید. و بالاخره شما با استفاده از خود تلقینی می توانید خود را در انجام عکس العملهای مناسب و رفتار صحیح روانی یاری دهید. و 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 نمی کنید، به ترتیب مشخص نمایید و آنها را به نسبت اهمیتشان (آنهایی که غالباً یا شدید در موردشان کمبود دارید) و بر حسب 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.

یار LTMS سایت و کانال ضمن خدمت

در اوایل ممکن است شما احساس کنید که این برنامه شما را احاطه نموده و دیگر وقت آزادی برایتان باقی نگذاشته و دائما در حال سعی و تلاش هستید. اما پس از آن بتدریج درخواهید یافت که پ وضع راحت تر شده و تلاشهای شما طبیعی تر می شوند. هرچه اراده شما قویتر شود بیشتر بر خود مسلط شده و راحت تر پیشرفت خواهید کرد.

بالاخره رفتار و حالاتی را که امروز باید به شکلی آگاهانه و با تلاش در پیش گیرید، در آن هنگام بصورت خودبخود و نا آگاهانه انجام خواهید داد و این خود دلیلی برای این است که شما موفق شده اید.

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

ضرب المثلی در این مورد می گوید: هر غریزه و عادت طبیعی که از آن جلوگیری کنید، چهار نعل باز می گردد. بنابراین اگر شما دچار اشکال و در برخی مواقع ناچار به عقب نشینی شدید. تعجب آور نیست. ایجاد تغییر اساسی در طبیعت خود در عرض چند روز کاری غیرممکن است و تلاش برای این کار معمولا چند ماه طول می کشد اگر چه غالبا از همان هفته های اول نتایج آن را مشاهده می کنیم. 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 تاسف 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 می توانید از آن گروه افرادی باشید که دیگران حسرت تسلط شما بر خودتان را می خورند. این تسلط بر خود به شما اجازه خواهد داد تا از این موانع عبور نموده و به همه اهداف خود برسید. شما می توانید 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 کاملا طبیعی بر اطرافیان نیز غالب بوده و خواهید توانست بر سرنواخت خویش نیز مسلط شوید. در زندگیتان موفق خواهید شد زیرا این زندگی همانگونه خواهد بود که شما آن را انتخاب نموده اید. زیرا شما همیشه نیروی مورد نیاز را برای تحقق آرمانهای خود خواهید داشت. تسلط بر خود، به شما اجازه میدهد تا بتوانید خوشبختی را در زندگی داخلی و احساسی و همچنین زندگی حرفه ای بیابید.

کلید موفقیت در دست شماست.



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را
تنها از سایت و کانال ما دنبال کنید :

t.me/ltmsyarir

www.LTMSYAR.ir

(برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید.)