**توانائی شگرف شوق**

**نرمان ونسان پل**

**مترجم : راد، احمد**

در جهان همچنانکه زیبائی بسیار است زشتی نیز کم نیست،هم گنج است و هم رنج،خوشی‏ و ناخوشی با هم توأمند.نیک‏بخت آنکه در پیش‏آمدها خود را نبازد و هیجان و نشاط را از دست‏ ندهد و شعلهء ذوق و شوق هیچگاه در دل او خاموش نشود.بتجربه ثابت شده که در این جهان کسانی‏ پیش میروند و در امور معنوی و مادی بمقامات عالی میرسند که آتش شوق همیشه در دل ایشان فروزان‏ است.صنعتگر مجربی می‏گفت:میان دو کارگر که استعداد و لیاقتشان از هر جهت یکسان باشد، من همیشه آن یک را برمی‏گزینم که آتش شوقش فروزنده‏تر و اشتیاقش بکار فزونتر باشد،زیرا بعقیدهء من نتیجهء کار این یک بیقین از آن دیگر بمراتب بیشتر خواهد بود.شوق بکار منبع نیروئی‏ است که صاحب شوق را بکار و کوشش کامل برمی‏انگیزد،و مشتاقانه همه کوشش خود را برای رسیدن‏ بهدف بکار می‏اندازد،بلکه هر مانع که پیش آید بنیروی اشتیاق از میان بر می‏دارد.

اگر شما بازیچهء ضعف نفس خود هستید،اعصاب شما در کار سستی مینماید،از هر پیش‏آمد می‏هراسید،خود را برای بانجام رساندن هر کاری ناتوان و زبون می‏بینید.بیشتر اوقات علتی جز آن ندارد که تاکنون نیروی حرارت شوق را در نیافته‏اید.نیرو و قدرتی در شما-همین شما که‏ همیشه هراسان و از جزئی چیزی ترسانید.بودیعت نهفته است که نمیتوان میزان آنرا بطور کامل‏ سنجید.بسیاری از مردم ارزش خود را چنانکه باید نمیشناسند.بی‏آنکه بعیب«خودپسندی» آلوده شوید،میتوانید و بلکه باید از این نیروی شگرف بهره برگیرید.

ویلیام جمس( William James )فیلسوف و روانشناس معروف امریکائی دربارهء اعتماد بنفس دستور میدهد،«ایمان داشته باش که ذخیرهء سرشاری از مایهء سلامتی،نیروی کار و قدرت تحمل‏ در تو نهفته است.اگر هم‏چنین ذخیره‏ای موجود نباشد،ایمان بدان،حقیقةّ آنرا خلق خواهد کرد.»

نخستین کاری که لازم است انجام شود آنست که طبیعت افکار خود را بیازمائی و چگونگی‏ قوای دماغی خویش را بشناسی زیرا در مغزی که اندیشه‏های ناسالم و افکار منفی و ناهنجار ریشه‏ دوانید،نهال شوق رشد نکند و ثمر نشاط بار نیاورد.وقتی چنین شد باید آب و هوای محیط مغز را تغییر داد.برای تغییر آب و هوای محیط مغز هم باید هر بامداد،برابر آینه‏ای بایستی و قریب باین‏ مضامین را بنفس تلقین کنی،«امروز بخت با من یار است و از هرسو آثار خوبی و خوشی نمودار،تنم‏ سالم،کانون خانواده گرم،کارم دل‏چسب....بامید خدا،در چنین روز خوشی،فرصت را غنیمت شمرده ببهترین وجه از آن استفاده خواهم کرد.چقدر من در زندگی خوشبخت و سعادتمندم!»

شب نیز این«ورد»را تکرار کن.این تدبیر کوچکیست در مبارزهء با نفس ولی بسیار مهم و مؤثر،زیرا تذکار نفس در رفتار شخص تأثیری بسزا دارد،افکار ناسالم ممکن است انسان‏ را بیمار کند،احساس مغلوبیت خود موجب هزیمت و شکست میشود.

یکشب مردی مرا باتلفون خوانده و با ناله و زاری بشکایت آغاز کرد:«هیچ نمی‏دانم چه‏ کنم؟تاب و توانم را از دست داده‏ام،هرچه می‏کنم خوابم نمی‏برد.بعد از ظهر فردا باید از پیچ‏ و خم بحرانی‏ترین وضعی که در تمام مدت خدمتم پیش آمده بگذرم و اگر در این پرتگاه بلغزم بکلی‏ از بین خواهم رفت.»

لازم بود من قبلا خاطر او را آسوده سازم و بعد در اصل موضوع وارد شوم باو گفتم: «تو محققا در جریان زندگی خویش بر بسیاری از مشکلات فائق آمده‏ای،از این ورطه نیز بیقین‏ پیروز و سرافراز بیرون خواهی آمد.اما چنان می‏فهم که اکنون بسیار مضطرب و پریشان حالی. یک صندلی پیش بکش،بر روی آن راحت بنشین تا با آرامش خاطر گفتگو کنیم.فعلا خود را منصرف ساز و افکار تیره‏ای که بسر داری بیرون ران تا افکار روشن و نیک در مغزت جای‏گیر شود. این انصراف خیال برای تو لازم است و کاملا بدان نیازمندی».آن‏گاه باو دستور دادم فکرش را بموضوع دیگری متوجه سازد تا آن قانون دقیق مغز که چون بخود وا گذاشته شود خود بخود بعمل‏ میپردازد و راه حل مشکلات را می‏یابد،بکار خویش مشغول شود.

بعد گفتم:«چون بامداد فرا رسید بجستجوی شخص نیازمندی بپرداز،شخصا بدیدن او برو و دربارهء او کار نیکی انجام بده.البته در این کار نیک نباید هیچگونه شایبه ریا و خودنمائی باشد یعنی در آشکارا و نهان نیت جلب نفعی نداشته باش بلکه فقط و فقط بمنظور خدمت بخلق و رضای‏ وجدان.حال نیز بمحض این که گفتگوی ما قطع شد،حلّ مشکلی که خیالت را مشغول ساخته بخدا واگذار و کاملا مطمئن و معتقد باش که بفضل خدا شب را براحتی خواهی گذرانید و فردا در موقع‏ مقرر با خاطری آسوده بوعده‏گاه خواهی رفت.»و در پایان باو گفتم«مخصوصا خوش‏بینی و شوق‏ کار را در خود پرورش بده و از یأس و نومیدی بر کنار باش.»

چند هفته بعد بوسیلهء تلفن بمن خبر داد که ببهترین وجهی کارهایش روبراه شده،بعد افزود که«با تمرین آتش شوق را در دل خویش روشن کرده‏ام و حرارت آن وضع مرا بکلی دگرگون‏ ساخته و چنان نتیجهء رضایت‏بخشی از آن بدست آورده‏ام که تصمیم دارم همواره این تمرین را ادامه‏ دهم.همچنین سفارش شما را در اینکه هر روز خدمتی بی‏ریا برای نیازمندی انجام دهم تعقیب می‏کنم‏ و بی‏شک در این کار حقیقتی نهفته است.»

حال خواهید گفت این گرمی شوق را چگونه باید تحصیل کرد؟بسیار ساده است.در آغاز کار حالت اشتیاق و نشاط را بخود ببندید،بعبارة اخری تقلید مردم با نشاط و مشتاق را در بیاورید و بنشاط و اشتیاق تظاهر کنید،کم‏کم این حال طبیعی شما شده خود بخود با شوق و نشاط خواهید شد.این مسأله در روانشناسی ثابت شده است که بهترین تدبیر برای رهائی از امر ناراحت‏کننده‏ای‏ تظاهر بعمل ضد آن است.مثلا اگر شما خود را بدبخت می‏دانید تصمیم بگیرید در رفتار و کردار خود را نیک‏بخت‏ترین مردم وانمود کنید.مدتی خواهد گذشت که حال خود را دگرگون خواهید یافت و وضع خویش را بهتر خواهید دید.در ایجاد شوق نیز چنین کنید و بزودی نتیجهء آن را مشاهده کنید.

شوق جوهری است روحانی که منبعش در اعماق قلب ماست و اثر نیک آن در تندرستی و سلامت بدن ما نیز کاملا مؤثر است.پزشک معروفی تا آنجا غلو کرده که معتقد است با از دست دادن‏ احساس نشاط و شوق انسان ممکن است بمیرد زیرا ساختمان بدن در مقابل بی‏اثری تاب مقاومت ندارد.

پزشک دیگری دربارهء نیروی روانی«خوش‏بینی»می‏گفت:«چون کسی با افکار تیره و ناهنجار خو گرفت،خطرات بیماری‏ها را ده برابر خطر واقعی حس می‏کند.برعکس،خوش‏بینی‏ و شوق و علاقهء بحیات،در مقابل بیماریها،بدن را مسلح و نیرومند میسازد.من بکسرات مشاهده‏ کرده‏ام اشخاصی که بخود اعتماد دارند از دیگران بسیار زودتر و آسانتر معالجه میشوند.بدون‏ گفتگو شوق و نشاط مهمترین منبع سلامتی است.»

مردان پیشرو و کسانی که سازندگان حقیقی اجتماع هستند آن دسته از مردمند که با حرارت‏ و شور و شوق نامحدود بکار خود دلبستگی دارند.این جماعت هرگز کوشش و سعی خویش را بی‏ارزش نمیشمارند و از بخت و اقبال خود هیچگاه گله ندارند و برخلاف مردم پس‏مانده،هیجان‏ و حرارتی دارند که نیروی خلاقهء ایشانرا بکار می‏اندازد.

کریسلر،سازندهء اتومبیل‏های معروف،میگفت:«رمز حقیقی کامیابی شوق است.آری‏ من معتقدم نه تنها شوق-با حرارت و فعال،بلکه جذبه و دلدادگی آرام نیز در انسان همیشه نشانهء موفقیت و کامیابی است.»

باشتغالات بی‏مزهء روزانهء خود کمی از این چاشنی بیفزائید و اثر سحرآسای آن را مشاهده‏ کنید،بزودی خواهید دید چه تغییرات شگرفی در شما ظاهر میشود و چگونه زندگی تلخ شما شیرین و دلپذیر خواهد شد.شما قدرت آن را دارید که،در اثر فکر تنها،ریشهء تلخ کامی را از بیخ‏ و بن برکنید و چنان تغییر شگرفی در وضع خود ایجاد کنید که گوئی از نو بدنیا آمده‏اید.با عزم‏ راسخ درین راه قدم گذارید،با شوق باطنی بکوشش پردازید،وضع شما هرچه باشد،باور داشته‏ باشید،آثار نیک آن را آشکار خواهد شد.

محمد فروزان(ثروت)

بزرگی

بزرگی بدانش بود نی بمال‏ کزین راحت افزاید از زان ملال‏ بنزد خردمند،فضل وهنر نکوتر بسی باشد از سیم و زر بکوشند اهل خرد در کمال‏ کمالی که هرگز نیابد زوال‏ ز فضل و هنر گر ترا مایه نیست‏ بر اهل دانش ترا پایه نیست‏ چو خوش گفت فردوسی نکته‏سنج‏ که در فضل و دانش بسی برد رنج‏ «توانا بود هرکه دانا بود ز دانش دل پیر برنا بود»