



## کنترل ذهن و رابطه مستقیم آن با موفقیت (۲)

ذهن را باید به تدریج و به طور سیستماتیک تحت کنترل درآورد . اراده را بایستی با تمرینات آهسته ، مداوم و ماندگار تقویت نمود . این یک بازی بچه گانه یا یک مد زودگذر نیست که امروز آن را به تن کنیم و فردا به دور بیندازیم. این کاری است که باید زندگی خود را وقف آن کنیم و نتیجه ای که عاید می شود کاملا ارزش همه بهایی را که برای رسیدن به آن می توانیم بپردازیم را دارد.  
سه قاعده اساسی

۱- کسانی که می خواهند ذهن خود را کنترل نمایند ، بایستی با احتیاط فراوان از انباشته کردن ذهن خود با مسایل بیهوده دوری کنند چرا که به اندازه کافی مسائل ضروری و غیرقابل اجتناب وجود دارد.

۲- زندگی باید در چهارچوب مناسبی از تفکرات سازنده حفظ شود . وجود برنامه ای برای زندگی روزانه و اصول اساسی مفیدی که به وسیله آن کلیه اعمال ما جهت دار شود ضروری است. کسانی که فاقد انضباط هستند و زندگی آنها نظم و ترتیب ندارد ، کنترل ذهن را تقریباً محال خواهند یافت برای کنترل ذهن باید به زندگی خود نظم بخشیم.

۳- برای کنترل ذهن باید مراقبت به اصطلاح بی قراری ذهن باشیم. کنترل ذهن چه اندازه دشوار است ! کاملاً شبیه آن میمونی است که دیوانه شده بود . میمونی بود که مانند همه میمونها طبع بی قراری داشت. انگار که این خود کافی نبود ، چون یک نفر او را واداشت که هرچقدر دلش می خواهد شراب بنوشد و به این ترتیب ، بی قراریش باز هم بیشتر شد. سپس عقربی او را نیش زد. وقتی مردی دچار عقرب گزیدگی شود یک روز تمام بالا و پایین می پرد. این شد که میمون بیچاره وضع خودش را از همیشه بدتر دید. آنگاه برای این که بدبختی اش کامل شود ، شیطانی در وی حلول کرد. چه زبانی می تواند بی قراری غیرقابل کنترل آن میمون را توصیف کند؟ ذهن آدمی مانند همان میمون است که طبیعتاً به طور لاینقطع فعال است ؛ آنگاه با شراب تمایلات مست می شود و بدین ترتیب آشفتگی اش فزونی می یابد. پس از آنکه تمایلات بر وی مستولی شد، نیش عقرب حسادت نسبت به کامیابی دیگران ، به جانش می نشیند و دست آخر ، شیطان غرور در وی حلول می کند و وادارش می سازد که خود را از همگان مهمتر بداند ، کنترل چنین ذهنی چه اندازه دشوار است !