



## فرمول نابغه ها (۱۶)

### یکپارچگی شخصیت

انکار و چشم پوشی از واقعیت ها مولد استرس است که اگر در سطح ذهن برطرف نشود پنهان از دیده ها در جسم و جان ریشه می دواند و آن را از موازنه و تعادل خارج می کند انکار زمانی پیش می آید که مخفی از شعور و آگاهی خویش از رویارویی با واقعیت های زندگی بگریزیم، با چشم پوشی از واقعیتها خود را اغفال کنیم. هرچه بیشتر وقایع را نادیده بگیریم روح و جسم را بیشتر از هماهنگی و توازن خارج می کنیم و آرامش و آسایش خویش را بیشتر به مخاطره می افکنیم. تنها زمانی صلح و صفای باطن بر جسم و روح حاکم می شود که رفتار و گفتارمان با درونی ترین اعتقادات ما جور و هماهنگ باشد با این منطق هرگاه از احساس عدم ایمنی و آرامش خاطر سرشارید و خود را غمگین و مایوس می یابید چند لحظه در آینه بنگرید به چهره خود دقیق شوید و از خود بپرسید از چه حقایق و واقعیت های در زندگی ام می گریزم آنگاه با ژرف نگری به احساسات عاطفی و شهودی و اندیشه ها و گرایش های خود به پرسش فوق پاسخ دهید.



عزت نفس که پایه و شالوده هر موقعیت عالی و متعالی به شمار می

آید تنها در قالب شخصیت منسجم شکل می گیرد و مستحکم می شود فردی که از  
یکرنگی شخصیت بهره مند است واقعیت ها را عینی ادراک می کند و آنها را  
همانگونه که هست می بیند و از تحریف و وارونه جلوه دادن خویش به شدت  
گریزان است.

### قدرت ارزش ها در یکپارچگی شخصیت

برای اینکه چشم انداز دلخواه و اوضاع و شرایطی را که دوست دارید تحقق  
بخشید در وهله نخست باید جزء به جزء امور زندگیتان را با والاترین ارزشهای خود  
هماهنگ کنید یکی از بهترین تمرینهایی که می توانید در این راستا به مرحله اجرا  
گزارید این است که قطعه کاغذی بردارید و ارزشمندترین جنبه های زندگیان را به  
روی کاغذ آورید، بنید که اقامت خود را در روی این سیاره با چه ارزشهایی همراه  
ساخته اند و با انجام چه فعالیتها و تحقق چه دستاوردهایی خود را موفق می کنید.

چارلزهابز در سلسه سخنرانیهایش زیر عنوان (وقت شما و زندگی شما) می گوید  
(عزت نفس محصول سازگاری و هماهنگی ارزش ها و اهداف است و حقارت نفس  
میوه تلخ اهداف و ارزش های متناقض و ناهماهنگ است). پس برای این که ارزش



خویش را در نزد خودتان تقویت کنید به کارهایی دست بزنید که از عقاید و ارزشهایتان سرچشمه می گیرند.

آیا شما به کاری سرگرمید که به شدت از آن بیزارید و در عین حال شاهد افرادی هستید که به همان کار اشتغال دارند و از آن لذت می برند؟ علت آن است که وظایف و مسئولیت های شما با مجموعه ارزش های منحصر به فردتان در تضاد و تقابل است.

هنگامی که بین اهداف و مسئولیت ها از یک سو و ارزشها و امیال شخصی از سوی دیگر تعارض و برخوردی پیش می آید روح و جسم به میدان کارزار تبدیل شده و حاصل و فرجام این نبرد روانی چیزی جز هدر رفتن وقت و نیرو نیست. بزرگترین مصیبتی که دامنگیر غالب مردم شده اشتغال به کاری است که به شدت از آن بیزارند و استمرار روابطی است که در آن مهر و محبت یافت نمی شود. این کسان در کنار آمدن با ارزشهای راستین خود دچار مشکل هستند و واقعیت ها را عینی درک نمی کنند.

آنچه در حق دیگری روا می دارید خواه در قالب اندیشه، بیان و یا عمل ، پس از یک سیر گردش چند برابر شده و توسط یک نیروی نامرئی به شما باز می گردد.



معلوم نیست که چه وقت و چگونه و توسط چه منبعی به سوی شما

راه بگشاید، هر احساسی که نسبت به دیگران دارید، خواه عشق و محبت و خواه نفرت، به طور حتم به طور پنهانی و یا به گونه ای روشن و آشکار به شما باز می گردد. هرگاه محبت و تحسین خود را نثار دیگران کنید، به حکم اصل کشت و درو، دیر یا زود ، چند برابر آن را به شکل پول، چند کلمه ، تلفن، نامه و چیزی دیگر که بتواند در شما احساس نیکو پدید آورد خواهید داشت. **خواستن هر چیزی بدون پرداخت بهای مناسب ، با صداقت و یکپارچگی وجود کاملا در تضاد است.**

## رابطه صداقت و تندرستی

بهترین شیوه سالم زیستن آن است که به گونه ای با جسم خود رفتار کنید که قصد دارید صد سال زندگی کنید به بیانی دیگر زیستن تا مرز صد سالگی را به عنوان یک هدف عمده کانون توجه قرار دهید و آنگاه وضعیت تغذیه، ورزش و چیزهای دیگر را که به نوعی با سلامتی شما مرتبط است را برنامه ریزی کنید و انجام دهید. برای تحقق این هدف مرور و بررسی کنید و از خود پرسید ( آیا این شیوه مراقبت، زندگی مرا تا مرز صد سالگی تضمین خواهد کرد؟ )

