

چاپ چہارم

# آئین کامیابی

ویل کارنگی

وگروہی از نورگترین روانشناسان نامی جهان معاصر

ترجمہ و تدوین

علی اکبر کسمالی





باز

نمیدانم کدام يك از مردان بزرگ است که میگوید:  
« سعادت يك ملت آنقدر که بسجایای اخلاقی و قوای روحی  
او بستگی دارد بسایر عوامل مادی مربوط نیست ». این  
سخن برای ما که همیشه ضعف اقتصادی و مادی را بهانه عقب  
افتادگی خود میدانیم درس عبرتی است .

ما قبل از هر چیز گرفتار فقر اخلاقی ، فقر روحی و  
فقر فکری هستیم . این تشتت و نفاق و ریاء که در محیط ما  
حکمران است نتیجه فقر اخلاقی و روحی ماست . اگر این درد  
را چاره کنیم بسیاری از دردهای دیگر ما نیز چاره شده  
است .

روانشناسی باین معنی که راه و رسم زندگی روحی و

اخلاقی درست و بی انحراف را بما بیاموزد ، یکی از راههای ارشاد ما بسوی زندگی آسوده‌ایست که شخص در طی آن احساس میکند نسبت به کسی کینه ندارد ، با کسی دشمن و از کسی متنفر نیست ، از خود و آینده خود نگران نیست . بیهوده عصبانی و خشمگین و پای‌بند اوهام و خیالات نمیشود و از کسی و چیزی بیم ندارد و بآینده خوشبین و امیدوار و نسبت بخود مطمئن است و بخدای خود ایمان دارد و راه خود را با نیروی روحی استواری طی میکند و یقین دارد که به هدف معقول زندگی خود خواهد رسید .

سالهاست که من باین سرچشمه با صفای آرام بخش دست یافته‌ام : همواره از زلال آن مینوشم و هنگام افسردگی ملال نیز بدامان آن پناه می‌برم . این سرچشمه بی‌زوال ، مطالعات روانشناسی است : مطالعاتی که همچون آینه ، شما و اطرافیانرا بشما نشان میدهد . حسن و قبح ، عیب و هنر خود و دیگرانرا در آن باز می‌آید ؛ زشتیها و عیبهای خودرا رفع میکنید و زیباییها و هنرهای دیگران بی‌میرید .

مردی حکیم گفته است : « بدترین عیبهای انسان ، پوشیده بودن آن عیبها از خود اوست . هر کس که از عیب خود آگاه نیست از هنر و حس دیگران نیز غافل است . کسی که از عیب خود خبر ندارد نه عیبش رفع میشود و نه حس و

هنر دیگرانرا بدست میآورد!»

روانشناسی این خدمت بزرگی را بپیش میگذارد که عیوب او را با او میفهماند و چه بسا که او را برفع عیوبش بر میانگیزد و کسیکه متوجه نقص خود شد قدم اول را در راه کمال برداشته است. . . و ضمناً میتواند بدون بغض و حسادت، بحسن و هنر دیگران نیز پی برد و از خوبیها و زیباییها دلشاد شود.

این کتاب قسمتی از مطالعات من در زمینه روانشناسی عملی و ساده است که بکار زندگی روزانه میخورد و راههای خوبی برای سیر و سلوک آدمی است روانشناسی باین معنی قریب نیم قرن است که راه تکامل همیشه میاید و بشر را نیز با خود بسوی کمال میبرد. درین راه پس از « فروید » دانشمندان و نویسندگان زرگی گام نهادند که از جمله ایشان آوازه نام « دیل کارنگی » در ایران از همه بیشتر پیچیده است از این شهرت را در کشور ما هر هون قلم شیوای استاد فقید: « رشید یاسمی » است که نخستین بار یکی از آثار او را بنام « آیین دوستیابی » ترجمه کرد. اما تنها دیل کارنگی نیست که کتابهایی در زمینه روانشناسی ساده و عملی نوشته است زیرا در اروپا و امریکا هر سال و ماه و بلکه در هر هفته و هر روز کتابها و مقاله ها در زمینه راهنماییهای روحی و اخلاقی مبتنی بر روانشناسی عملی و ساده از طرف روانشناسان و دانشمندان پرشته تحریر کشیده میشود

که بهترین راهنما برای زندگی مردم و مخصوصاً جوانان است .  
یکی از کوششهای من در کار با مطبوعات هفتگی و  
ماهانه همواره ترجمه و جمع آوری این قبیل مطالب مفید بوده  
است که در زندگانی خود همیشه از آن استفاده کرده‌ام و  
بجراعت میتوانم بگویم که اگر توفیق‌هایی در زندگی بدست  
آورده باشم ، تا اندازه زیادی مرهون همین مطالعات هستم  
و ازینرو بود که همیشه آرزو داشتم که مجموعه‌ای از آنرا  
بشکل کتابی تدوین کنم تا شاید دیگران نیز از نتایج مفید  
آن برخوردار شوند .

ناگفته نماند که مقالاتی از متن این کتاب ، خلاصه  
یک قسمت از گفتارهایی است که چندین سال در «راديو تهران»  
بعنوان «روانشناسی برای مردم» ایراد میکردم و چندبار از  
جانب اشخاص تقاضای طبع جداگانه آنها شد . بقیه نیز  
مقالاتی است که از «دیل کارنگی» و دیگر روانشناسان نامی  
جهان معاصر بعنوان روانشناسی در خدمت بشر ، در  
مطبوعات مرتب هفتگی و ماهانه تهران و اغلب در مجله  
«کاوین» ترجمه و درج شده است .

در طی چهار سال ، این چهارمین بار است که این  
کتاب در جامعه تازه‌تری بدست شما میرسد . دو سال پیش  
بعد از اصابت یکی از جایزه‌های بهترین کتاب سال ۱۳۳۲  
بچاپ دوم «آین کامیابی» چاپ سوم آنرا شروع کردیم زیرا

بلافاصله کمبود نسخه‌های چاپ دوم در مقابل تقاضای روز-  
افزون خوانندگان احساس می‌شد. این بود که چاپ سوم آن  
بفاصله چند ماه منتشر گردید و اینک خوشوقتی که حساب  
چهارم آنرا با تجدید نظر کامل و افزودن قریب بیست مقاله  
تازه به مطالب آن بدینگونه تقدیم خواستاران این کتاب  
می‌کنیم و این نکته را باید یاد آور شوم که درین چاپ به‌صورت  
مربوط به عشق و زناشویی و بهداشت روح مخصوصاً سعی  
شده است که مطالبی اضافه گردد. امیدوارم راهنمایی‌های  
مفید روانشناسی درین کتاب همانگونه که بارها نویسنده  
این سطور را بکار آمده است، برای خوانندگان عزیز  
سودمند باشد.





# اخلاق و رفتار

## ۱ = برای جلوگیری از گد و رنه‌های خانوادگی

دشوار است اگر بخواهیم ناملايمانی را که در کارهای روزانه اجتماعی بر ما وارد می‌آید، از عزیزترین کسانی که هنگام رفتن بخانه با ایشان مواجه می‌شویم، پوشیده بداریم زیرا اهل منزل، ناراحتی ما را بمجرد ورودمان احساس میکنند ...

گزارش اختلافاتی که در اجتماع با اشخاص پیدا میکنیم و شرح مشاجره با رئیس یا مرموس برای اهل خانه چندان خوش آیند نیست و در واقع، ما با اینکار، عواطف و احساسات اهل خانه را نیز جریحه دار و متأثر می‌سازیم و این خود منشاء بسیاری از اوقات تلخیهای خانوادگی میشود که خودمان هم بسبب اصلی آن بی‌نمی‌بریم و البته بهر وسیله هست باید از بروز آن جلوگیری کنیم.

خانگی اشتباهات شوهرش را در سرمیز غدا صریحاً بر رخ او میکشید. آفانیز رعایت آداب را که مورد توجه و علاقه خانمش بود، بیشتر پشت گوش میانداخت. یکروز با ایشان توصیه شد که هرچه از همدیگر می‌بینند - البته ازین قبیل اشتباهات را - پیش از آنکه صریحاً بیکدیگر اعلام کنند، در نهان روی يك ورقه كوچك كاغذ بنویسند و آخر شب که باطاق خواب می‌روند در نهایت ادب برای یکدیگر بخوانند. نتیجه این شد که انتقاداتشان از همدیگر، یا آقدر كوچك و ناچیز بود که میدیدند بنوشتن نمی‌ارزد و از آن منصرف میشدند و یا طوری بود که وقتی می‌آمدند بنویسند، میدیدند حوصله استدلال ندارند و از آنهم صرف‌نظر میکردند. مضحك‌تر آنکه با وجود این، تازه

آنچه را که از عیوب یکدیگر یادداشت میکردند و شب میخواستند در اطاق خواب برای همدیگر بخوانند، چون موقع خواب بود و هنگام آن حرفها نبود، از صرافت میافتادند و اصلاً آنچه را هم که برای یکدیگر نوشته بودند، نمیخواندند و شوخی و مسخرگی جانشین آن میشد و ادامه این روش سبب شد که خودشان را پیش از آنکه مورد عیبجویی یکدیگر واقع شوند اصلاح کنند.

بپتراست اختلافات و مشکلات را همانوقت که روی آور میشود حل کنیم و نگذاریم بی آنکه بتجزیه و تحلیل مادر آید در نفوس ما تراکم شده بعدها بصورت عقده و کینه و خشم شدیدی بروز کند.

چه بسا کدورتها که فقط و فقط بر سر مسائلی که بارها پیش آمده و تکرار شده است رخ میدهد زیرا ما امور خود را وقتیکه گره افتاد در همان وهله نخست، تسویه نمیکنیم. البته مسائل کوچکی که مورد سوء تفاهم واقع میشود سزاوار فراموشی است ولی مسائل بزرگ وقتی اسباب سوء تفاهم شد، باید تا تازه است روشن و تصفیه شود و نگذاریم بزرگتر شده بکانون عواطف و احساسات ما رخنه کند و در آنجا ریشه بدواند.

در زندگی اجتماعی و معاشرت با مردم، هیچ چیز بقدر پای بند بودن بقواعد اخلاق و رعایت آداب، مشکلات را از میان نمیبرد.

معمولاً هنگام صحبت از سیاست بین ملل، از لزوم رعایت اخلاق و آداب بشری دم میزنیم ولی تمام این مبادی را در زندگی و معاشرت با نزدیکترین کسان و دوستان خود فراموش میکنیم. ما، در عادت سیاست بافی، از حقوق اقلیتها و شخصیت ملل ضعیف دم میزنیم ولی فی الملل، حقوق و شخصیت اطفال خود را رعایت نمیکنیم!

یکی از علل اختلاف و بد اخلاقی در خانواده اینست که برای هیچیک از افراد آن، حق تنها ماندن و با خود خلوت کردن را محترم نمیدانیم. اگر ما پهریک از افراد خانواده حق بدهیم که در بیست و چهار ساعت اوقات با خود باشند و تنها، هر چه میخواهند بکنند، اصولاً اینکار، خود تمهیدی برای تسویه امور و حل مشکلاتی خواهد بود که غالباً باعث بد اخلاقی و کدورت افراد خانواده است.

ما باید دست کم، نظیر همان تعارفات و خوشروئیهای را که با دوستان

خود داریم، با اهل منزل نیز داشته باشیم و همانطور که اگر یکی از دوستان یا همکاران ما خواست از تلفن ما استفاده کند، او را مقدم میداریم، البته در خانه نیز رعایت این تقدم و یا اقلا این مجامله و تعارف را نسبت باهل منزل، هر قدر هم كوچك باشد، باید از یاد ببریم. مگر نه اینست که ما نامه‌های دوست یا آشنای خود را بی‌اجازة او نمی‌کشاییم و یا سرزده یا طاقش داخل نمی‌شویم و بی‌دعوت و اطلاع قبلی، کمتر پنجاه اش می‌رویم؟ پس چرا این نکات را نسبت بنزدیکان خود در منزل و یا نسبت بعزیزان خود در خانواده که توقع و انتظار بیشتری از ما دارند، با کم و بیش تفاوت در طرز عمل، رعایت نمی‌کنیم؟

همانگونه که اطفال حق ندارند بکاغذهای پدرشان دست بزنند و یا لباسهای مادر را زیرورو کنند، پدر و مادر نیز باید استقلال و مناعت شخصی طفل را در نظر بگیرند و مثل يك صاحب اختیار مستبد، در بازی کردن او مداخله نکنند و اقلا بگذارند او درین عالمی که برای خود دارد مختار و مستقل باشد.

شخص باید حقوق غیر را محترم بشمارد و حتی در مقابل انحراف اخلاق و سلوک غیرمنتظر دیگران نیز حس چشم‌پوشی و گذشت داشته باشد تا بتواند بسیاری از مشکلات معاشرت با مردم را حل کند و از اختلافاتی که میان اشخاص پیدا میشود همواره مصون بماند.

بیشك یکی از علل عمده نارضایتی ما از مردم و کدورت و گروه‌تگی خاطر که حتی از نزدیکان صمیمی پیدا میکنیم، برای آنستکه ازیشان نهایت حسن سلوک و کمال اخلاق را انتظار داریم. اگر شما میخواهید همسر و یا فرزند شما، عاری از کوچکترین نقائص اخلاقی باشند، یقین بدانید که با چنین انتظار و توقع تقریباً محال، سختیها و صدمات بسیار برای خود فراهم آورده‌اید. اگر شما میل دارید اخلاق کسانی که مورد مهر و محبت شما هستند، بهیچوجه در برابر شما تغییر نکنند، سعی بیهوده است زیرا این توقعات دور از اقتضای طبع بشری است.

بسیاری از اختلافات زن و شوهر یا پدر و مادر با فرزند و مشاجرات افراد خانواده که منجر بکدورت و نفرت میشود، ناشی از آنستکه یکی از دیگری، از فرط محبت یا خود خواهی، توقعاتی خارج از طاقیت

او دارد. شما اگر نسبت بتقاط ضعف بشر، حس ترحم و گذشت نداشته باشید و جوانمردانه از بعضی اشتباهات دوستان و نزدیکان خود چشم‌پوشی نکنید، مانند اینست که با شخص مورد توقع و محبت خود از لب پرتگاه میگذرید و بکمترین تشنج، او را سرنگون میکنید و چه بسا که خود نیز با او سرنگون میشوید؛ سرنگون احساسات مفرط و یا عشق و علاقه‌ای که از جاده عقل و صواب منحرف شده است!

بنابراین، بچشم‌پوشی و رعایت انصاف عادت کنید و حس گذشت و ترحم را در خود پرورش دهید و نیز معترف بتقاط ضعف خود باشید. انصاف دهید که بشر جایزالخطاست؛ آنوقت توقعات زیاد از دوستان نخواهید داشت. حفظ امنیت خانه و نگاهداری اصول صلح و صفای خانوادگی و مصون داشتن افراد قوم از نتایج سوء تفاهم، مستلزم بیداردلی و روشن بینی بسیارست. راحت است؛ بکلی نمیتوان از وقوع اختلافات جلوگیری کرد ولی اعتبار آدمیت در اینست که بتوانیم علیرغم این اختلافات، با هم بمهر و محبت زندگی کنیم و هماهنگی و همدانگی میان خود را بهیچ قیمت از دست ندهیم.

اگر چنین توفیق بزرگ، رفیق راه زندگانی ما شد، زندگانی بما لبغند خواهد زد و ما نیز خرم و خندان زندگی خواهیم کرد.

## ۲ = چگونگی رفتار با نزدیکان

نزدیکان ما و کسانی که عزیز و محبوب ما هستند، چون ازیشان توقع و انتظار زیاد داریم، غالباً بیش از دشمنان و بدخواهان ما ممکنست موجبات کدورت خاطر ما را فراهم آورند.

پسری میگفت ممکن نیست يك روز از زندگی پدر و مادرش بی‌مشاجره بگذرد. گرچه این زن و شوهر پس از سالها زندگی با یکدیگر میبایست باخلاق و عادات هم‌پی برده باشند ولی بقول پسرشان با آنکه همدیگر را دوست هم میدارند باز نمیتوانند يك صبح تا شام را بی‌مرافعه و دعوا بسر آورند!

ما بیشتر اوقات، زحمت اشخاص سمح و مزاحم را متحمل میشویم و

چه بسا که بظاهر با اینگونه اشخاص بحسن سلوک نیز کنار می‌آیم ولی بکوچکترین بهانه کافست که از دوستان و نزدیکان صمیمی برنجیم و بخيال خودمان کمترین بی‌اعتنائی یا اشتباه و غفلت را از ایشان بدل گیریم. همین زود رنجیها و توقعات شدید است که همواره لطف دوستی را میان دو نفر که میبایست روابطشان همیشه عمیق و بصلح و صفا باشد، از میان میبرد.

شاید یکی از علل این قبیل گرفتاریها و ناراحتیها، غفلت ما از نکاتی است که موجب جلب مهر و محبت میشود. ما در مقابل صدمات و شدائد خارجی استنادگی میکنیم زیرا چاره‌ای جز این نداریم ولی اگر از جانب دوست عزیزی بر ما صدمه‌ای وارد آید و یا حرکتی ناگوار سرزند، زود از جا در میرویم و زبان بشکوه و شکایت می‌گشاییم!

روانیست روابطی که ممکنست مایهٔ سعادت شود، بگذاریم از غبار این عوارض ناچیز، تیره و تار گردد. ما باید همواره در نظر داشته باشیم که زندگی و معاشرت با کسانی که دوری و محروم بودن از ایشان برای ما دشوار و ناگوار است، مستلزم تدابیر کوچک و بزرگ و ملاحظهٔ نکات و مقتضیاتی است که توسط آن میتوانیم موجبات مهر و محبت و یکرنگی و همدانگی را همواره فراهم آوریم و از علل و اسباب که دورت و رنجش بکاهیم و یا بکلی از آن دور باشیم.

برای این منظور، وسایل بسیار ساده در دسترس ما هست که متأسفانه از آن غفلت می‌ورزیم. یکی ازین وسایل آنستکه ببینیم چه چیزهای کوچک و ساده، مایهٔ نشاط خاطر اشخاص میشود و آنها را همواره در معاشرت و دوستی با ایشان بکار بندیم. مثلا بمناسبت‌های مختلف، گل باشخاص تقدیم میکنند و تقدیم گل حتی بدون مناسبت نیز نشاط بخش و سرور انگیز است.

خانمی عاشق گل بود ولی شوهرش حوصلهٔ گل خریدن نداشت. يك شب سر مېز شام، ناگهان متوجه شدند که در وسط ميز، یکدسته گل زیبار گل‌دانه است! خوب که دقت کردند، دیدند گل مصنوعی است! بعد معلوم شد که این دسته گل زیبا ولی مصنوعی را آقا بخاطر خانم خریده است تا ناچار نباشد که هر دفعه بخانه می‌آید، گل نازهای با خود بیاورد! این خانم گرچه از گل مصنوعی چندان خوشش نیامده بود ولی هنگامیکه ازین توجه و تدبیر شوهر خود سخن میگفت، حالت شکفته و خندهٔ نشاط او بهترین نشانهٔ حس

تقدیر و تشکر او از شوهرش بود .

ما همه ، هر کس و هر جا هستیم میتوانم هر روز با يك عمل كوچك و ساده ، شمه ای از عواطف و احساسات خود را برای دوستان و نزدیکان خود ترجمه کنیم ولی همین عواطف و احساسات است که اگر بنحویه مطلوب بروز داده نشود ، مایه شك و تردید و سوء ظن و توهم اطرافیان میشود و بهزارو يك فکر ناحق و ناروا تعبیر میگردد .

بروز يك گوشه از مهر و محبت و برق يك لمعه از عشق و علاقه ، چه بسا که در يك لحظه ، جان يك خانواده را میخرد و احوال ناملاطم همه را یکباره عوض میکند . همچنین رعایت نکات بسیار ساده و كوچك که شخص بتواند موقع و محل آنرا تشخیص دهد ، در روحیه اطرافیان چنان اثر نیکو دارد که هرگز فراموش شدنی نیست .

جوان تازه کاری از پیشرفت در زندگی نومید شده بود . زن او میتواند او را تشویق و ترغیب بکار کند و باو تقلین کند که در زندگی عقب نیفتاده است ، وهم میتواند با اصطلاح باو سر کوفت بزند و بیچاره جوانرا بیشتر نومید و سرگردان سازد ... ولی زن دانای آن جوان ، چنین نکرد و با بیان مطلوب خود که در قلب شکسته شوهرش تأثیر سحر داشت ، او را بکار و زندگی واداشت و چنان از توفیق در زندگی تهریف کرد که جوان ، همت تازه ای یافت و باروی گشاده و دل امیدوار بتلاش زندگی پرداخت و در اندک مدت ، از آن یأس و ناامیدی تلخ ، رهائی یافت و بتدریج زن و فرزند خود را بر فاء و آسایش رساند .

آنچه افراد يك خانواده را ، و یا دوستان و علاقمندان و عزیزانرا بهم نزدیک و نزدیکتر میکند ، بیشتر ، چیزهایی است که مورد تمنای آنهاست و باید از جانب هر يك نسبت بدیگری رعایت شود یعنی باید بمنای یکدیگر پی برند و سعی در تحقق آن داشته باشند .

### ۳ = برای محبوب بودن در جامعه

برای محبوب بودن در اجتماع و روشی که آدمی باید در پیش گیرد تا با مردم مختلف بتواند معاشرت کند ، چه باید کرد ؟ محبوب شدن در میان

مردم و باز کردن راه در ازدحام شدید اجتماع که همه افراد آن میخواهند خود را جلو بینه‌ازند، مستلزم یکنوع هوش بخصوص است که روانشناسان آنرا «هوش اجتماعی» میگویند. این تعبیر تازه از ابتکارهای روانشناسی درین قرنست زیرا پیش ازین کمتر دیده شده که نویسندگان و دانشمندان چنین تعبیری بکار برده باشند. البته الفاظی از قبیل ذوق و زرنگی باکیاست و فراست تا حدی شامل معنی «هوش اجتماعی» میشود ولی از مفهوم بخصوصی که این تعبیر تازه در مباحث روانشناسی جدید دارد، حکایت نمیکند.

مقصود از تنها کلمه «هوش» آن قدرت ذهنی در مسائل علمی و عقلی از قبیل ریاضیات، طبیعیات، قانون، طب، سیاست و اقتصاد و نظایر آنست ولی «هوش اجتماعی» امتیازی است که هر کس داشته باشد، محبوبیت اجتماعی پیدا میکند و با سانی در هر محفل راه مییابد و اجتماعات سهی میکنند همواره او را بخود و خود را با نزدیک کنند تا از نام و نشان و ذوق و زرنگی او استفاده برند و با اصطلاح، از محضرش مستفیض شوند.

با آنکه میان هوش ذهنی و هوش اجتماعی غالباً از تباطلی هست، ممکنست کسیکه هوش ذهنی دارد، از هوش اجتماعی بی بهره باشد و یا صاحب هوش اجتماعی، هوش ذهنی نداشته باشد و حتی ممکنست در یک شخص بی سواد و بی اطلاع نیز هوش اجتماعی بودیعه نهاده شده باشد.

اینک متالی میآوریم تا بتوانید مطلب را بهتر درک کنید: چه شخصی ده نفر از دوستان خود را بمجلس ضیافتی دعوت کرده است. یوسف یکی از آن ده نفر، مردیست تحصیل کرده رشته حقوق که بسیار خوب صحبت میکند:

«امروز دیگر اینکار هم مد شده که هر کس مختصری پول داشته باشد فوراً یک تا کسی میخورد و پس از یکی دو ماه که ماشین از کار افتاد و شو فرهم سرش را کلاه گذاشت، تازه میفهمد که چه کار احمقانه‌ای کرده است و کاش بجای اینکار معامله دیگری کرده بود!»

«... راستی اشخاصی که انگلیسی خوانده و یا چند صباحی در امریکا یا انگلستان بوده‌اند، چه در از خود راضی و متکبرند و حتماً باید بایکد نیابتیختر پیپ بکشند و در هر جمله و عبارت که بزبان میآورند، دوسه کلمه انگلیسی قالب بزنند!»

چه در ترجمه این قسمت، اسامی ابرانی شده است.



«... آیا این دیوانگی نیست که آدم برای جشن هروسی خودش با فرزندش، مبالغ هنگفت خرج کند و بدینوسیله اهمیت و اعتبار خود و او بر رخ مردم بکشد و برای این عمل جاهلانه، خود را مقروض سازد؟»

... یوسف مرتب ازین حرفها میزند و دودهر قسمت از اظهارات خود، بعده و دسته‌ای از مردم که فلان کار را کرده و یا فلان حادث و عقیده را دارند، مملو میبرد. بیچاره صاحبخانه در اثناء صحبت یوسف، دل توی دلش نیست، آرزو میکند که در آن لحظه، زمین دهان باز کند و او را ببلعد زیرا دوست دیگرش رضا که کنار دستش نشسته تازگی يك تا کسی خریده و دوست دیگرش احمد که رو بروی یوسف قرار دارد، چندسال در انگلستان بوده و بزبان انگلیسی بسیار علاقمند است و اتفاقاً پپ هم میکشد؛ دوست دیگرش رحمت که مسن تراست، یکماه پیش بود که جشن مفصلی برای هروسی پسرش در یکی از هتل‌های بزرگ برپا کرد و این هر سه بستخان یوسف در نهایت خشم و اکراه گوش میدهند زیرا نیشهایی که او در سخنانش ندانسته بایشان زده است، البته بسیار نارواست و مایه شرمساری صاحب خانه؛

ممکنست یوسف درست گفته و صحیح استناد کرده باشد ولی باید فکر کند که چون در میان آن جمع با همه کاملاً آشنا نیست، نکند که نیشهای او بدامان یکی از حضار بچسبد و آنشخص را آزرده خاطر و صاحبخانه را شرمسار سازد. پس بهتر بود برای آنکه بیجهت کسی را از خود نیازارد، در سخنانش احتیاط میکرد و آنقدر «متکلم وحده» نمیشد و بدون اطلاع از احوال اشخاص، از آن رشته‌ها و مقوله‌ها سخن نمیگفت.

یوسف میتواندست در آن مجلس ده نفری، چندین دوست خوب برای خود پیدا کند بشرطیکه «متکلم وحده» نمیشد و بی‌مها با و بی‌ملاحظه سخن میگفت و برای سخنان خود، موقع و محل و سوابق احوال حضار را در نظر میگرفت و غیر مستقیم و ندانسته باشخصی که در آن مجلس بودند، اهانت نمیکرد ولی بطور مسلم و یقین، بعد از آن بی احتیاطی و در واقع بی‌هوشی که در سخنان خود بخرج داد، نه تنها کسی را از میان آن جمع، مایل و راغب بدوستی و صحبت خود نکرد بلکه دوسه نفر را هم با خود دشمن ساخت و صاحبخانه نیز گرچه دوست صمیمی او بود، وادار شد که با خود عهد ببندد دیگر او را درینگونه مجالسها و ضیافتها دعوت نکند!

واضعست که اشخاصی مانند یوسف گرچه تحصیل کرده و با اطلاع و دارای هوش ذهنی هستند، باز يك نقص عمده و عیب بزرگ دارند که عبارت از عدم استعداد معاشرت و عدم قابلیت زندگی در اجتماع است زیرا چنین استعداد و قابلیت، مستلزم هوش اجتماعی است و هر گاه کسی ازین هوش بی بهره ماند، هر چند مطلع و متخصص در رشته تحصیلی و پیشه و کار خود باشد باز مانند یوسف معمولاً در اجتماع، مطرود و منفور مردم میشود.

از روی این نمونه میتوانید در زندگی خود و اطرافیان خویش نظایر آنرا نیز پیدا کنید و گرچه تشخیص عیب در اینگونه اشخاص خیلی واضح است و بقول لقمان، ادب را از ایشان میتوان آموخت ولی بیفایده نیست که بچند دستور موجز و مختصر که روانشناسان برای ایجاد و تقویت هوش اجتماعی داده اند، توجه کنیم:

۱- هر وقت در مجلسی هستید که اشخاص مختلف از آشنا و نا آشنا حضور دارند، زیاد گوش کنید و کم حرف بزنید. گوینده ماهر، همان شنونده ماهر است.

۲- در احوال و حرکات و گفته های اشخاص، دقت و مطالعه کنید و مخصوصاً ببینید مردم چه قضاوتی در باره اشخاص میکنند و نسبت آن قضاوت را با شخصیت خود ایشان بسنجید و نظر مردم را با حقیقتشان مقایسه کنید. فایده مطالعه و دقت در احوال اشخاص، شاید با اندازه فایده مطالعه کتاب باشد و حتی از آن بیشتر؛ زیرا مطالعه کتاب بتهایی گرچه ممکنست هوش ذهنی را زیاد کند و ای هوش اجتماعی که بیشتر بدرد زندگی میخورد، با آن بدست نیاید بلکه در اجتماع و از معاشرت و تماس با اشخاص مختلف پیدا میشود.

۳- در مجلس یا محلی که دعوت شده اید، با بند و مواعظ و راهنمایی و امر و نهی کردن مکرر، نقش واعظ یا خطیب مصلح را بازی نکنید. مردم از کسیکه در همه حال و همه جا میخواهد خود را معلم دیگران سازد بیزارند!

۴- در مجلس یا محفل و یا در جماعتی که هستید، از گفتن آنچه بدامان دوستان و نزدیکان حضار بنشینند، پرهیز کنید و بکوشید که از جانب شما و بطور مستقیم و غیر مستقیم، حس عزت و کرامت هیچیک از حاضران جر بحه دار نشود.

۵- بهتر است نسبت بشخصیتهائی که میخواهید با ایشان تماس بگیرید، قبلاً آشنا و مختصری بروحیاتشان وارد باشید و اگر نبودید، در صحبت با ایشان خیلی ملاحظه و احتیاط کنید.

۶- عقاید دیگرانرا همواره محترم بشمارید حتی اگر مخالف نظر شما باشد.

۷- در میان جمع اگر همه بمناسبتی خندیدند که برای شما خنده دار نبود، شما نیز هرطور هست بخندید و درخنده دیگران شرکت کنید. وقتی از چیزی تعریف و یا کسی را تمجید کردند، شما هم روی موافق نشان بدهید ولی همواره از مبالغه و گزافگویی پرهیزید.

۸- سعی کنید معاشرت شما فقط بمعاشرت با کسانی که صفات شبیه شما دارند، محدود نباشد و با کسانی که نسبت بشما فرق دارند نیز تماس بگیرید.

۹- راز دیگرانرا اگر از شما خواستند که در سینه نگاهدارید، البته مثل يك امانت حفظ کنید زیرا اگر اسرار دیگرانرا فاش کنید، اعتماد مردم از شما سلب میشود.

۱۰- بد نیست که شوخ و تا اندازه ای اهل مزاح باشید ولی سعی کنید که مسخرگی از حد خارج نشود و موضوع شوخی و مزاح، اشخاص و افراد معینی نباشند.

۱۱- همواره خیر دیگرانرا بخواهید و بیش از آنچه توقع خدمت دارید، خدمت بکنید.

## ۴- اگر از شما خرده گرفتند...

در سال ۱۹۲۹ هیاهویی در انجمنها و دوائر علمی امریکا برپا شد که اثرات آن در مطبوعات نیز منعکس گردید و افکار عمومی را متوجه خود ساخت.

قضیه ازینقرار بود که جوانی سی ساله بنام « ربرت هاجنسون » بریاست دانشگاه شیکاگو انتخاب شد. بر اثر تعیین ربرت بریاست دانشگاه شیکاگو، دانشمندان علیه او قیام کردند و انتقادهای شدید از رئیس جوان نمودند و نه فقط اظهار داشتند که افکار او بچگانه است بلکه درباره اصل

و همچنین نزدیک بود از مصائب و ناگواریهایی که درین مسافرتها بر وی وارد آمد، عقل خود را از دست بدهد، پیروزمند بکشور خود بازگشت. رؤسای کوته نظر و حسود او در ارتش، ویرا متهم ساختند که اموالی را که برای کارهای اکتشافی اختصاص داده شده است، بدون حساب صرف زندگی خود و یارانش کرده است و نتیجه این حملات و انتقادات مفرضانه و اتهامات باطل آن شد که عده زیادی از تشویق کنندگان دریاسالار «ایبری» از پیرامونش دور شدند و او دیگر نتوانست مسافرتها مفید علمی خود را ادامه دهد و اگر او مانند رؤسایش بنشین پست میز ریاست قناعت میکرد، هرگز بآن شهرت و عظمت که حسودان و انتقاد کنندگان را علیه او برانگیخت ن میرسید!

همین قضیه برای ژنرال «گران» در اثناء جنگ آزادی در آمریکا رخ داد؛ وی پیروزی بزرگی در یکی از جنگها نائل شد و حس تحسین فرماندهان را برانگیخت ولی شش هفته از آن پیروزی نگذشت که روسا و همکاران خودش تهمتهای ناروایی باو زدند و بر اثر آن او را توقیف کردند و او آتقدو متأثر شد که از شدت حزن و تأسف گسریست و بر کسانی که فداکاریها و خوبیهای او را با بدی و پستی پاسخ داده بودند، نفرین فرسناد!

اگر مردم شما را انتقاد کنند و نسبتهای ناروا بشما دهند، نگران و ناامید نشوید، این انتقادهای جز «تبریک و تعریف» که بالحن مخالف گفته میشود، چیز دیگری نیست! این مثل رواج زیادی دارد: «کسی بسک مرده لگد نمیزند!»

### ۵ = دشمنی که در خانه همپرویم!

کمتر ممکنست کسی در زندگی خود، مخالف و دشمن نداشته باشد و عدهای نسبت باو حسود و بدخواه نباشند و پشت سر، ازو بدگویی نکنند! شك نیست که حس کینه و نفرت نسبت با آنان و میل گرفتن انتقام ازیشان بحکم طبیعت آدمی، امری طبیعی و پرهیز ناپذیر است ولی این میل و آن

حس، چه بسا که شدت یافته و بر شخص چنان مستولی میشود که زندگی او را بعباب و بدبختی مبدل میسازد. شخص، اشتباهی خود را از دست میدهد. خواب از چشمش گرفته میشود. افکار و اندیشه های ناملایم و متشننت بسرش راه مییابد و روابطش با نزدیکان، دوستان و خویشان ندان، کدر و مختل میگردد بخصوص اگر نتواند عقده دل بگشاید و خیال آن دشمنان و مخالفان را که معتقد است باو توهین کرده اند و احساساتش را جریحه دار ساخته اند از سردور سازد... آنوقت است که زندگی برای چنین کسی واقعا دوزخ میشود.

اگر این آدم خشمناک که کینه بدل راه داده است، بداند که خشم و پریشانی، اضطراب و نلراحتی اعصاب و بیخوابی همه موجب خوشوقتی و شادی دشمنان و مخالفانش خواهد بود و با اصطلاح دل آنان را «خنک» خواهد ساخت، حتما مانند يك مرد مبارز و مجاهد یا قهرمان، با نفس خود جهاد خواهد کرد و دشمنان و مخالفان را بحال خودشان خواهد گذاشت و کمترین اعتناء بآنان نخواهد داشت تا آنان از خشم و کینه خود قالب تهی کنند نه او! شهربانی یکی از اسنانهای امریکا ضمن اعلامیه هایی که برای نظم عمومی و ارشاد مردم نشر میکند چنین نوشته بود: «اگر شخص پستی بشما اهانتی کرد و یا آشنای نااهلی خواست از شما سوء استفاده کند، شما هرگز با نشان دادن عکس العمل شدید، خویشتن را چنان ناراحت نکنید که طرف بیشتر خورسند شود بلکه با کمال خونسردی، نام او را از فهرست دوستان و آشنایان خود حذف کنید ولی پرهیزید از اینکه در گوشه دل، کینه و دشمنی یا بغض و نفرتی نسبت با او خانه دهید زیرا در نتیجه، شما موافق میل دشمن و مخالف میل خود همواره در رنج و عذاب خواهید بود و شما بیشتر اذیت خواهید شد تا او...»

یکی از روانشناسان، پس از مطالعه در احوال صدها نفر از مبتلایان فشار خون و بیماریهای قلبی، باین نتیجه رسیده است که نود و نسه درصد این بیماران بر اثر پرورش حس کینه و انتقام در دل خود، نسبت به خویشتن جنایت روا داشته و خود را گرفتار آن امراض ساخته اند و چه بسا که عده زیادی از این بیماران، سرانجام بر اثر نوبه غش ناشی از خشم و تأثر شدید و یا سکتة قلبی ناشی از فرط کینه و انتقام و نفرت و انزجار، ناگهان نقش بر زمین شده بدرو زندگی

گفته اند!

بیشتر پندهای اخلاقی که برای پرهیز از کینه و بدخومی و خشم و غضب داده اند، وحسد و انتقام را ناپسند شمرده اند، در واقع برای رعایت سلامت جسم و جان بوده است. اینگونه پندها را کسانی که میخواهند از امراض قلب و زخم معده و فشارخون و سایر علل جسمی و روحی مصون باشند، البته باید بدقت درک و صمیمانه عمل کنند.

بیشک شما با خانمهای بسیاری رو برو شده اید که هنوز از سنین جوانی با فراتر نهاده اند ولی شادابی و خسار و نشاط روح را از دست داده اند و بجای آن، چین در صورت و غم در دل دارند. چشمانشان برق نشاط را از دست داده و نگاهشان بی نور شده است. نه پزشک میتواند حال این زنان را علاج کند و نه صد قلم آرایش میتواند این پرده غم را زیبا سازد!

سبب اینست که این خانمهای پیر نما و شکسته، در خانه دل خود، دشمنی میپرورند که کینه و بدخواهی نام دارد: کینه و بدخواهی نسبت بزبان دیگران... اگر ایشان همواره در فکر انتقام و یاد راندیشه های کینه توزی بسر نمیگردند و بالا اقل دست از خشم و غضب بر میداشتند، در حق خویشتن چنان جنایتی مرتکب نمیشدند و بقول «شکسپیر» باین سر نوشت مبتلانی میشدند که در آشیکه برای سوختن دشمنان بر پا کرده اند خود بسوزند!

یکی از مهترین عوامل پرورزی درزندگی، عفو و اغماض و گذشت و سعه صدر است. يك دوست اثری تعریف میکرد که در اثناء جنگ اخیر ناچار شد بسوئند مهاجرت کند و آنعجاد نبال کاری بگردد و چون حرف زدن و نوشتن چندین زبان را میدانست، بزبان سوئدی به مدیران بنگاههای صنعتی و بازرگانی نامه های نوشت و تقاضای شغل کرد و بیشتر آنان همان جواب معمولی را باو دادند که دایم باظهار تأسف از نداشتن کار و اطلاع دادن باو هنگام خالی شدن پستی بود. اما یکی ازین مدیران، در پاسخ او این فرمول معمولی را بکار نبرده و چنین نوشته بود: «من در زندگیم دروغگو تر از شما ندیدم. شما گمان میکنید چندین زبان و از آنجمله سوئدی میدانید. در حالیکه نوشته شما باین زبان پرا غلط است. ما اینک بکارمند جدیدی احتیاج نداریم ولی اگر در آینده احتیاج پیدا کردیم، هرگز مانند شما مرد مغرور و دروغگویی را استخدام نخواهیم کرد!»

آن شخص وقتی این پاسخ را در میان پاسخهای عادی سایرین خواند خیلی خشمناک شد و از ناسزا گوئی آن مدیر «احق» که آنقدر خشکی و بیلطافی در نامه خود نشان داده بود متأثر گشت مخصوصاً عصبانی بود از اینکه آن مدیر او را بدروغگوئی و غرور متهم کرده و مدعی بود که زبان سوئدی را درست نمیداند. اما عجب آنکه نامه خود آقای مدیر نیز بی غلط نبود!

ازین رو بیدرنگ قلم بدست گرفت و در پاسخ آن مدیر پاسخ دیگری نوشت که طی آن هر چه فحش و ناسزا بزبان سوئدی بلد بود گنجانید! همینکه این نامه را بیابان رسانید آتش خشمش فرونشست و بخود آمد و در دل اندیشید که زبان سوئدی زبان مادری او نیست و مدتی نه یا آن مینوشته و نه حرف میزده است و از کجای معلوم که در نوشتن آن، واقعاً خطا و اشتباهی نسکرده باشد و چون جو بای کار است چه بهتر که مدتی زبان سوئدی را از نو بخواند تمرین کند.

پس ازین فکر، نامه سراپا ناسزائی را که نوشته بود پاره کرد و نامه دیگری برای آن مدیر بدین مضمون نوشت: «آقای عزیز، من از شکر گزاری اینکه شما وقت گرانبهای خود را برای نامه نگاری بمن تباه کردید، عاجزم. شما بمن احتیاجی نداشتید معیناً پاسخم را نوشتید تا خطا و اشتباه مرا بمن گوشزد کنید و بدین ترتیب غروری را که باعث بود من ادعا کنم زبان سوئدی را خوب میدانم، از من زائل ساختید بطوریکه تصمیم گرفته ام بنصیحت گرانبهای شمار رفتار کنم و زبان سوئدی را از نو بخوانم تا دیگر خطا و اشتباهی در آن از من سر نزنند.»

چند روز بعد، همین شخص از آن مدیر نامه دیگری دریافت داشت مبنی بر اینکه بملاقات او برود. آن شخص پس از آنکه بدفتر مدیر مراجعه کرد، بیدرنگ در بنگاه او عهده دار کار بسیار مهمی شد: خیلی مهمتر از کاری که در نامه نخستین خود نقاضا کرده بود!

«کونفوسیوس» میگوید: «اگر مردم پست و پلید، حق تو را ربودند و نان تو را قطع کردند، تعجب نکن: ربودن حق و بریدن روزی تو مخصوصاً هنگامی تو را ناراحت و معذب خواهد ساخت که تو اعتدال و خون سردی خود را از دست بدهی، در حالیکه در چنین موقع بیشتر بدور ساختن هم و غم از خود، احتیاج داری.»

«ادیت کاول» زنی بود که سر بازان فرانسوی را در خانه خود در بلژیک هنگام جنگ بزرگ اول، پناه داد و کمکشان کرد تا بپلند بگریزند. دشمنان فرانسه او را دستگیر و پس از محاکمه محکوم با اعدام کردند. آن زن بلند همت هنگام اعدام، این سخن را بزبان آورد که بعدها با تجلیل تمام روی قبرش نوشتند: «تنها وطنپرستی کافی نیست. باید بغض و نفرت نسبت به کسی نداشت!»

یکسی از عواملی که بانسان نیروی آن میدهد تا بتواند دارای حس گذشت باشد و بدیهای دیگران را فراموش کند، داشتن هدف اجتماعی در زندگی است: هدفی که تمام فکر و نیروی خود را برای وصول بدان متمرکز سازید.

از «لورنس جونز» که برای تعلیم و تربیت فقرا قیام کرد و طبقات حاکمه امریکا را بخدمت در راه بینوایان میگماشت پرسیدند درباره دشمنان و مخالفانش که میخواستند او را بدار بکشند، چه عقیده دارد، گفت:

«فکر و اندیشه درباره هدفی که دارم و توجه شدید باین هدف بزرگ و کوشش در راه رسیدن بآن، دیگر برای من مجالسی باقی نگذاشته است تا در باره دشمنان و حدودان و بدخواهان بیندیشم و ازینرو وقت کینه توزی ندارم!»

ما هم باید در زندگی خود چنان سرگرم کوشش برای رسیدن به هدفهای اجتماعی و فردی خود باشیم که وقت برورش این دشمنی که دیگران آنرا در خانه دل میپرورند: یعنی کینه و بدخواهی و حقد و حسد، دیگر برای ما باقی نماند.

## ۶ - بختدید تا دنیا بشما بخورد!

... اخلاق شوخ و روح شاد، جسم اسان را همیشه جوان و سالم نگاه میدارد زیرا شوخ طبعی و سبکروچی برای بدن آدمی در حکم نور خورشید برای گیاهانست و همانگونه که آفتاب جان تازه بگیاه میدهد، سرخوشی و نشاط نیز روح تازه در کالبد بشر میدهد.

این سخن «ماسیلون» یکی از دانشمندان معروف است و لسی



ما برای آنکه باین حقیقت پی ببریم احتیاج نداریم شاهد مثال از گفتار بزرگان بیاوریم .

« ویلسون » رئیس جمهوری اسبق آمریکا بایکدنیاشوق و ذوق بسر کار میرفت و حتی هنگامیکه در آخر عمر بیمار شده بود، از مراجعه روزانه بدفتر کارش خودداری نمیکرد و با همان روح پرنشاطی بدنبال کار خود میرفت که در روزهای جوانی و هنگام سلامت ، او را در راه اداره اش میدیدند بطوریکه یکی از دوستان صمیمش وقتی او را بحال بسیاری در دفتر کارش دید، از راه دلسوزی گفت : « با اینحال چطور زحمت کار را بر خود هموار میکنید ؟ » . ویلسون در پاسخ او گفت : « شاید در عمر خود ، بهبودی ترازین حرف ، سخنی نگفته باشی زیرا من دره کار خود جز لذت و نشاط و سعادت ، چیز دیگری احساس نمیکنم و کار خود را همواره با سرخوشی و شوق طبعی و در نظر گرفتن جوانب مضحک کار و تمتع از آن انجام میدهم . ازینرو کار برای من درین حال یکنوع سرگرمی و تسلی است . »

کسانی هستند که مانند « ویلسون » باامداد که دیده از خواب میگشایند جز جنبه های تفریحی و سرگرم کننده و عبرت انگیز زندگی را نمیبینند و همه چیز برای ایشان نشاط بخش است و با همان لذت و آمادگی و سرخوشی که مثلاً بتأثر میروند ، بسر کار خود روانه میشوند !

« روچیلد » ثروتمند معروف در یادداشتهاش چنین نوشته است : « یکی از همسایگان روزگار جوانی و بی پولی من ، آدمی بی اندازه بدجنس و لجاجت و مردم آزار بود و همیشه میخواست مرا خشمناک ساخته بستوه آورد . از اینرو خو کهای خودش را روانه باغچه کوچک منزل من میکرد تا من آنها را در حال خوردن گلهای خود ببینم و داد و فریاد راه بیندازم ولی مخصوصاً من بیشتر خونسردی میکردم و برعکس ، منظره خو کهای اهلی او برایم بیفربح نبود و مدتی بسا آن خو کها بیازی مشغول میشدم و آخر سر که خو کها بطرف لانه های خود میرفتند ، بآنها بعدای بلند بطوریکه همسایه بشنود ، میگفتم از قول من بصاحبان سلام مفضل برسانید ! و بدین نحو من بیشتر ناراحتیهای زندگی خود را نیز باروح شاد و قیافه گشاده و قلب بزرگ و طبع شوخ استقبال کرده ام ... »

در روزنامه «تریبون» یکبار از طرف یکی از نویسندگان آن حملات سختی نسبت به یکی از شخصیتها شده و نویسنده عیوب اخلاقی آن شخص را فاش و آشکارا برای مردم نوشت. آن شخص با یکدینیا خشم و غضب بدفتر آن روزنامه رفت و آن نویسنده را خواست. بساطاق او راهنمایش کردند. نویسنده در اطابق کوچک و خلوتی غرق نشوشتن بود و سرعت چیز مینوشت. آن شخص وارد شد و پرسید شما فلان نویسنده هستید؟ نویسنده با سر اشاره کرد که بفرمائید بنشینید. آن شخص وقتی فهمید این همان نویسنده جری است، زبان سلامت و ناسزاگوئی گشود و چون جوابی از او نشنید، جری تر شد و هرچه دلش خواست با او گفت. اما نویسنده همچنان مشغول کار خود بود و حتی سراز روی او راق خود بلند نمیکرد تا بگوینده آن ناسزاهای لااقل نگاه تهدید آمیز یا غضبناکی بیفکند!

پس از آنکه درست بیست دقیقه، آن شخص بید گوئی مشغول بود و نویسنده با سختی نشنید، خون سردی نویسنده او را از رو برد و از جا برخاست که برود. تازه درین موقع نویسنده بخود تکانی داد و از جایش بلند شد و دست او را گرفت و بملاطفت سرجای اولش نشانید و بملایمت گفت: «آقای عزیز، تشریف داشته باشید. کمی هم استراحت کنید تا خستگی ناسزاگوئی از تن شما خارج شود. آنوقت خواهید دید که حالتان بهتر شده است و ضمناً من نیز بکار خود خواهم رسید و وقفه ای در نوشتنم رخ نخواهد داد و پس از آن شما بدون خشم و من هم با فرصت، بهمدیگر خواهیم رسید!»

همین اخلاق نویسنده، آن شخص را منفعل و بمدها یکی از دوستان نزدیک او ساخت. روانشناسان میگویند قهقهه از ته دل شبیه بمبی است که در مکان مناسب خالی شده باشد و بانفجاری شبیه است که ترا کمهای درون را بیرون میریزد. اما حزن و غم و افسردگی و ملالت، شبیه گلوله ای است که در تن خودرها کننده فرو میرود!

ما همه کسی را دوست مداریم که بتواند بموقع شوخی کند و شوخبهایش دلنشین و مناسب باشد و از مزاح برای تعدیل جنبه تلخ جدی بودن استفاده برد و خندیدن را کسرشان خود نداند و قیافه اش همیشه باز و شکفته و امیدبخش باشد و انسانرا بزنگی امیدوار و دلخوش سازد. چنین شخص واقماً لایق دوست داشتن است زیرا این اخلاق نشان میدهد که وی شخصی ظریف

و سبکروح و با نشاطت و از دوستی و ملاحظت و صمیمیت و عوامل شادی بخش زندگی گریزان نیست و نمیخواهد در جامعه آدم تلخی باشد که همه از او بگریزند .

باید دانست کسیکه شوخ طبع و ظریف و سبکروح باشد، نسبت بقضایای زندگی نیز فهم درستی دارد و با مردم بهمدار رفتار میکند و صبور و شکیباست و ازین مهمتر آنکه اگر انسان عادت کند که رفتار و کردار خویش را بحشم انتقاد بنگرد و احياناً مانند «برناردشاو» فیلسوف بدله گوی ایرلندی برپیش خود بخندد و بکارهای مضحکی که کرده است واقف باشد و از اعتراف بدان نه تنهاییم نداشته باشد بلکه لذت برد، مردم هرگز چنین شخصیتی را موضوع مسخرگی و مزاح قرار نخواهند داد .

در داشتن روح با نشاط و طبع مزاح پسند و لذت بردن از شوخیهای طبیعی و مناسب، همه یکحال نیستند . همانگونه که بعضی از اشخاص ، بعضی از رنگه‌ها را تشخیص نمیدهند، گروهی نیز نسبت بشوخ طبعی و مزاح پسندی و سبکروخی و بدله گویی، در حکم کوران هستند و نکته شیرین و متلك با مرهای که یکی را برحد فقهه میخنداند ، چنین اشخاص را مانندسنگ در برابر خود قرار میدهد بطوریکه ممکنست لباز لب نگشایند !

برای آنکه از روح با نشاط برخوردار باشیم، باید بنیروی اراده و با اشتیاق تمام بتکامل و تهذیب روح خود بکوشیم و جنبه‌های مضحك تمام پیش آمدهای بد و ناراحتیهای روزانه را پیدا کنیم و بجای آنکه از جا در رویم، باین مشکلات پوزخند هزل و مزاح بزیم . بیشتر ناراحتیهای ما شبیه منازعه دو کودک بر سر محتویات يك قوطی است ولی بعد که باهم قرار میگذارند محتویاتش را میانهم تقسیم کنند میبینند چیزی در داخل قوطی نیست ! آیا این منظره مضحك و مسخره قابل خندیدن نیست ؟!

بیشتر ناراحتیها ورنجها و موجبات تکدر خاطر ما در زندگی خوب که بنگریم ، در باطن خود همین منظره مضحك و مسخره را دارد . تازیان ضرب المثل خوبی دارند و میگویند : « گاهی بدترین بلیه ها خنده آوراست ! »

شك نیست که بدست آوردن قدرت برای زندگی و همکاری و معاشرت با کسانی که خشمگین و کم ظرفیت و با اصطلاح : « زود از جا در رو » و حتی

وقیح هستند، یکی از بزرگترین هنرها برای پیش بردن امور و انجام دادن کارهای بدون سر و صداست. کسیکه میتواند آرامش و اعتدال خود را حفظ کند و یک عقیده پوی و باحرف بی اساس و با اظهار نظر ناسنجیده، او را ناراحت و بیحوصله نگرداند و امور جزئی، آرامش او را برهم نزند، کسی است که بر نعمتهای زندگی دست یافته و همیشه از نشاط و سرخوشی و لذت حیات برخوردار تواند بود.

مزاج شوخ و طبع ظریف و قیافه باز و گشاده، مانند خورشیدی که تازه طلوع کرده است از مهمترین عوامل صحت و تندرستی و بوفیق روحی است. روانشناسان و پزشکان امروز معتقدند که افراط در کار و خستگی، در معرض سرما و گرمای شدید بودن، بی بهره ماندن از مقدار کافی غذای صحیح و ضروری، اقامت در اماکن مرطوب و بی نور، تسلیم کمالات و رخوت شدن و تنبلی و سستی کردن و زیاده روی در اعمال جنسی، از جمله دشمنان زندگی بشری است و ای هیچیک از این عوامل منفی و مضر زندگی، بقدر خشم و غضب، خود خوردن و غیظ کردن و انفعالات عنیف و عواطف و احساسات تند و شدید، آدمی را فرسوده و تباه نمیسازد.

اگر مزاجهای عصبانی دیر زمانی عمر کرده اند، این کاملاً استثناء است و یا آنکه عصبانیت این اشخاص ظاهری است و عکس العمل شدید در باطن ایشان ندارد. بر عکس، عمرهای دراز همواره نصیب کسانی است که بزنگی خندیده اند و از اخم کردن و جدی بودن پیش از حد، پرهیز داشته اند.

اطمینان و اعتماد بخدا، ایمان کامل بمنافع حلال و امیدواری بعوامل خوش آیند زندگی و آینده درخشان عمر میتواند ناراحتیهای جزئی روزانه زندگی را در نظر ما، عوامل مضحك و خنده داری جلوه گر سازد و ما را همواره باروی خوش و گفتار خوش و رفتار دلنشین بسراغ کار و زندگی بفرستد.

## ۷ = حماقتهایی که هر روز هر تکب میشودیم!

در اطاق تحریر من محفوظه مخصوصی است که از پانزده سال پیش

چند پرونده حاوی یادداشتهایی از حماقتها و اشتباهاتی که خود مرتکب شده‌ام در آن حفظ میشود!

من اشتباهات و حماقتهایی را که مرتکب شده‌ام، روزانه در اوراق این پرونده یادداشت میکنم و با آنکه این یادداشتهای امروز مقدار کمی نیست ولی اعتراف میکنم که اگر من باخویشتن صدیق و امین بودم، تنها يك كشوی میز برای حفظ پرونده اشتباهات و حماقتهای من کافی نبود!

حقیقت اینست که هر وقت کارهای من در هم میبچد، برای رهایی از آن راهی بهتر از رجوع بآن یادداشتهای پیدانمیکم زیرا با مطالعه انتقاداتی که درباره خود، ذیل هر يك از آن خطاها و حماقتها یادداشت کرده‌ام، بزودی برای حل پیچیده‌ترین مشکلاتی که با آن روبرو هستم، در خود احساس قدرت میکنم زیرا با تعمق در نقاط ضعف خویشتن بخوبی پی میبرم که خود را چگونه باید اداره کنم و از چه راه برخوردار شوم و جلوی زیاده‌رویهای نفس اماره را بگیرم و مخصوصاً متوجه میشوم که باید مسئولیت هر گونه شکست را متوجه خود سازم نه دیگران!

درین مورد همیشه بیاد این سخن « ناپلئون » میافتم که در جزیره « سنت هلن » گفت: « هیچکس جز خودم، سبب سقوط و شکستم نبوده است. من یکی از بدترین دشمنان خود بودم و سبب این سرنوشت، خودم هستم! » مردی را میشناسم که امروز مدیر یکی از شرکتهای امریکائی است. در صورتیکه در آغاز کار، کارمند کوچکی در يك تجارتخانه بود. یکبار راز پیروزی او را پرسیدم، پاسخ داد: « از وقتیکه زندگی اجتماعی خود را شروع کردم، عصر یکی از روزهای هفته را بدقت و مطالعه در طرز کار و رفتار خود تخصیص دادم و یادداشتهایی را که از خلاصه گفتگوهای خود با رؤساء و همکاران و دوستان نوشته بودم، از نظر میگذراندم و آنگاه از خود میپرسیدم که چه اشتباهاتی کرده‌ام و چگونه ممکن بود آن اشتباهات را نکنم و ازین تجربه برای آینده چه استفاده میتوانم ببرم. معتقدم این روش که چندین سال با کمال نظم و دقت پیروی کردم، بیش از هر اقدام دیگر برای تکامل و توسعه معلومات و حسن رابطه من با مردم یعنی پیروزی در زندگی، بحال مفید و مؤثر واقع شد. »

شاید اینسرده این روش را برای اصلاح خود از « فرانکلین » آموخت.

«فرانکلین» این درس دشوار را نه هفته‌ای یکبار، بلکه هر شب بخود میداد و با این روش سیزده عیب بزرگ در خود یافت که مهم‌ترین آنها عبارت بود از اتلاف قسمت عمده‌ای از اوقاتش برای توجه نسبت بجزئیات ناچیز و پاپی شدن مردم و مجادله و مناقشه کردن با آنان و انتقاد و خرده‌گیری از عقاید و افکار ایشان ... «فرانکلین» از آغاز جوانی متوجه شد که اگر این نقائص و عیوب را چاره‌نکند، در زندگی پیشرفت نخواهد کرد. ازینرو باتمام قوا کوشید تا در مقابل وسوسه برای ارتکاب حماقتها و اشتباهات، سخت مقاومت و خودداری کند و در پایان هر روز، کوششهایی را که برای مقاومت در برابر وسوسه خطا و حماقت بخرج داده بود، یادداشت می‌کرد و بآن توجه داشت به‌منی نتیجه می‌گرفت که تاچه اندازه در رفع نقائص و عیوب خود موفق شده‌است و هرچه بیشتر در رفع يك نقيصه نوفیق مییافت کوشش و همتش برای رفع نقائص دیگر دوچندان میشد تا آنکه پس از دو سال بر تمام آن سیزده عیب بزرگ فائق آمد و آن نقائص را در خود ریشه کن ساخت.

«فرانکلین» خود گفته است: «تجربه بمن نشان داده است که در میان ما کسی نیست که روزی لااقل پنج دقیقه احمقی نکند و یا مرتکب عمل بی‌مورد و کار لغوی نشود. مرد دانا کسی است که روزانه بیش از پنج دقیقه مرتکب حماقت نشود!»

«فرانکلین» میگوید: «شخص کم‌ظرف و تنگ‌نظر، بکم‌ترین خورده‌گیری و انتقاد، از جسد در میرود و خشمگین میشود و ای مرد دانا و خردمند از انتقاد با آغوش باز استقبال میکند زیرا او مایل با استفاده و آموختن از کسانی است که وقت خود را صرف مراقبت در کارهای او کرده‌اند. عیوب و نقائصی در او پی برده‌اند. من اگر از کسانی که تعریفم کرده‌اند و تحسینم نموده‌اند مختصری استفاده کرده باشم، از کسانی که اشتباهات و حماقتها مرا گوشزد کرده‌اند، چندین برابر، تجربه و درس آموخته و فایده و نتیجه برده‌ام!»

اما چرا ما آنقدر منتظر شویم تا خرده‌گیران از ما انتقاد کنند؟ آیا بهتر آن نیست که خود بچشم خرده‌بینی و عیبجویی در خویشتن بتگیریم و پیش از آنکه دشمنان ما عیوب و نقائص ما را پیدا کنند و وسیله حمله و انتقاد و تخطئه ما قرار دهند، ما خود عیوب و نقائص خویش را بشناسیم و در رفع آن بکوشیم؟

«چارلز داروین» عالم بزرگ انگلیسی و صاحب نظریه «اصل انواع» پیش از آنکه کتاب بزرگ خود را منتشر کند، پانزده سال تمام عقاید و نظریات خود را زیر و رو کرد و نقاط ضعف آنرا مرتفع ساخت و چون کتابش منتشر شد چون پانزده سال روی آن فکر کرده آنرا از همه جهت سنجیده بود؛ از سر و صدایی که کتابش در میان متفکرین و روحانیون پدید آورد ناراحت نشد زیرا او با آنچه نوشته بود، ایمان داشت و میدانست که چه انتقاداتی از او خواهند کرد. ازینرو، پیشاپیش، خویشانش را برای دادن پاسخ بآن اعتراضات آماده ساخته بود.

خطاست از دشمنان خود توقع داشته باشیم که با عبارات نرم و جملات دلچسب از ما خرد کرده کپری کنند. در واقع، آنان بعکس این توقع، با شدت و حدت هر چه تمامتر از ما انتقاد و عیبجویی خواهند نمود و بر مرد خردمند، اگر بخواهد از عیبجویی و انتقاد استفاده کند، فرض است که تلخی دارو را در راه شفا و درمان پذیرد!

«آبراهام لینکلن» یکبار بمنشی خود دستور داد که فلان نوشته را از جای خود بجای دیگر نقل کند. پس از آن اطلاع پیدا کرد که اینسر دانه تنها بدستور او عمل نکرده بلکه در حضور گروهی گفته است: «لینکلن مرد نادان و احمقی است که با مورد غیر مربوط بخود مداخله میکند». همه منتظر بودند که «لینکلن» پس از اطلاع ازین امر که یکنوع اهانت نسبت باو بود، خشمناک شده آنسر دروازه از مقامش ساقط سازد ولی «لینکلن» با آرامش و خونسردی تمام گفت: «اگر مرا نادان و احمق میدانند، بیشك باید همینطور باشد زیرا اغلب آراء و عقاید او صحیح است!»

«لینکلن» بگفتن این سخن بزرگوارانه اکتفا نکرد بلکه خود بدیدار او شتافت و نسبت باو ملامت نمود و چون بنظرش قانع شد، حکم تغییر محل آن اوراق را لغو کرد و رضا داد که جای آنها تغییر داده نشود. از آن پس آنسر دیگری از بهترین و پرو پاقرص ترین دوستان و طرفداران «لینکلن» شد؛ بنا برین باید انتقاد را باخوشرومی تلقی کرد و با آرامش و خونسردی تمام بآن گوش داد تا بتوان آنرا فهمید و از آن استفاده برد. همچنانکه بعضی از روانشناسان گفته اند اشخاص هر قدر صاحب نظر و دارای رای صائب باشند نباید گمان کنند که در هر چهار بار، بیشتر از سه بار صحیح میگویند!

«تئودور روزولت» یکی دیگر از رؤسای جمهوری اسبق آمریکا همیشه  
نظرش این بود و اظهار میداشت که ممکنست عقیده او درست نباشد .  
«آلبرت انشتین» که از بزرگترین متفکران عصر حاضر بشمار میرود ،  
بارها صریحاً میگفت که نصف نتایج افکارش پس از مدتی که بآنها رجوع  
کرده ، متوجه شده که خطا و اشتباه بوده است !

نظر دشمنان مادر باره ما چنانکه « لاروشفو کولد» میگوید ، نسبت بما  
صادق تر از نظر خودمان در باره خودمانست ولی بسیاری از آنانکه باین عقیده  
ایمان دارند ، وقتی کسی ازیشان انتقاد میکند خشمناک شده از جا در میروند ؛  
این اشخاص قبل از آنکه درست بانتقاد گوش بدهند وضع حمله بجای  
دفاع بخود میگیرند و آرام نمینشینند تا آنکه يك کلمه را باد و کلمه باسرخ گویند ؛  
ما بطور کلی از انتقاد بدمان میآید و از تعریف مسرور میشویم بی آنکه  
بینیم کداميك صحیح است . عاطفه و احساسات ما همیشه نوبتر از منطقی  
ماست و آنچه از دور یا نزدیک ، گوشه ای از عاطفه و احساس ما را جریحه دار  
سازد ، عقل ما بیم دارد که آنرا مورد بحث و تحقیق قرار دهد و واقع امر را  
روشن سازد !

«ویلیام هوایت» که از نویسندگان بزرگ است میگفت : « من اينك  
که بمقب مینگرم ، چهل سال پیش را میبینم که جوانکی چنان مغرور بودم  
که دنیا بر ايم تنك بود و جز حماقت و خود پسندی چیز دیگری نداشتم !»  
بسیاری از مدیران بتگاهها و مردان کار را می شناسم که نامه های تعریف  
و تمجید از خود را نمیخوانند ولی توجه خاصی بنامه های نشان میدهند که در  
حلی آن ازیشان و کارشان و یا بتگاهشان انتقاد شده است زیرا این اشخاص  
بتجربه دریافته اند که از تعریف و تمجید شنیدن ، جز غرور و خود پسندی چیز  
دیگری عاید شخص نمیشود ولی از توجه بانتقادات ، استفاده های بسیار  
میتوان برد .

مردی را می شناسم که کار خود را با صابون فروشی آغاز کرد .  
او بنماینده گی از جانب يك شرکت صابون فروشی بخانه ها و مغازه ها و  
اماکن مختلف میرفت تا مردم را بتخرید صابون آن شرکت ترغیب کند  
و بمیزان کاری که کرده بود مزد میگرفت یعنی مزدش در مقابل هر چند صابونی  
بود که میفروخت . مدتی گذشت و دید کسی از صابون نمیخورد . بتفکرش



رسید مبادا طرزسخن گفتن و عرضه کردن صابون از جانب او دلپسند نیست. ازینرو بار دیگر که برای فروش صابون به مردم مراجعه و صابونها را عرضه کرد گفت: «مسکنست لطفاً بفرمائید که آیا از طرز حرف زدن من بدتان میآید یا بدجووری صابون را عرضه میکنم؟ شما که بیشتر تجربه دارید، مرا راهنمایی بفرمائید.»

از آن پس میزان فروش صابون او رو بهزونی نهاد و بسا همین روح قبول و توجه با تقاد و استفاده از آن، بکروز رسید که او خود مدیر آن شرکت بزرگ صابونفروشی شد!

## ۸ = خنده پر مشکلات!

«... هنگامی که مردم نسبت بشما دشمنی یا بدچینی و بد رفتاری میکنند بکوشید که این قضیه را بعنوان يك موضوع فکاهی تلقی کنید زیرا اگر درین هنگام بخواهید از خود دفاع کنید و در مقابل قضیه شدیداً مقاومت ورزید نتیجه این میشود که در شما بغض و کینه پدید میآید. اما اگر باین قضایای زندگی خندیدید خویشتن را از بار فشار آن نجات دادهاید.» این عقیده دکتر «فیلپس» روانشناس معروف امریکائی است. «ابراهام لینکلن» رئیس جمهوری اسبق امریکا اینطور بود. جنگی که او در راه آزادی بردگان امریکا برپا کرد اعصابش را خسته و کوفته ساخت و اگر او در بدترین اوقات زندگی قادر بختندیدن نبود ممکن بود در اثناء مبارزات سیاسی خود که از مفاخر تاریخ امریکاست بکلی از پای درآید.

«لینکلن» عادت داشت که آخر وقت شب هنگامی که بیستر خواب میرفت يك کتاب فکاهی بدست گرفته بمطالعه آن مشغول شود و چون يك نکته بسیار خندهدار میرسید از بستر بزیر میآمد و اگر نیشهای شبهم بود با همان لباس خواب بطبقات پامین «کاخ ابيض» بسراغ کارمندان دفتر که نوبت کار شبشان بود میرفت و آن نکته خندهدار را از روی آن کتاب فکاهی برای آنان میخواند و همه را بخنده میانداخت و خودش هم بقمقه میافتاد!

بیشك مهمترین جلسه هیئت وزیران امریکا در زمان ریاست جمهوری

و آبراهام لینکلن» جلسه ای بود که در طی آن لایحه آزادی بردگان تصویب شد. با وجود این «لینکلن» آن جلسه را با بحث در اطراف آن لایحه مهم تاریخی شروع نکرد بلکه نخست فصلی از یک کتاب فکاهی را خواند و همه وزیران را بخنده انداخت!

البته انسان در زندگی خود دو چار مشکلات و مصائبی از قبیل بی پولی و بیماری و سایر گرفتاریهای ناگهانی میشود. بدیهی است که در چنین هنگام نمیتوان با اشخاص گفت بخندید. مادر جریان بسیاری از مراحل زندگی ناچاریم جدی باشیم تا مشکلات یا خطاهای خود را حل و جبران کنیم ولی هنگامیکه مورد ظلم و ستم و یا بیماری و حق ناشناسی مردم و حتی آشنایان و بستگان دور و نزدیک خود قرار میگیریم، بهترین وسیله حفظ اعصاب و حفظ تعادل روح و خونسردی برای ما اینستکه بخندیم!

کمتر از روساء جمهوری اسبق آمریکا بودند که هنگام زمانمداری بقدر «روزولت» مورد حمله و انتقام و انتقاد قرار گرفته باشند و با وجود این یکی از کسانی که سالها با «روزولت» در کاخ ایض همکاری میکرد میگفت که وی در طی این مدت حتی یکبار هم صدای خود را روی کسی بلند نکرد و یکدفعه هم معض نمونه خشمناک نشد. عجب اینکه «روزولت» گاهگاه نامه‌هایی دریافت میداشت که نویسنده آنها در سرپای نامه بر رئیس جمهوری فحش داده بود و آن فحش‌ها را هر کس دیگر میخواند کافی بود که عالمی را از خشم و خروش زیرورو کند! این نامه‌ها اگر نشر میشد آبروی روزولت رفته بود. اما او همه آنها را باخنده و تفریح میخواند و با علاقه زاید الوصفی تمام آنها را در پرونده‌ای جمع میکرد. پس لرمرگ او، آن نامه‌ها را با پاکتها و تمبرهایش در معرض فروش گذاشتند و بیست و پنج پاکت آن بسبلغ ۵۲۴ دلار فروش رفت!

بیست و سه قرن پیش در «آتن» جوان خوشرومی میزیست بنام «اریستو کلیس» که اینک بنام «افلاطون» مشهور است. افلاطون از خانواده اصیلی بود که ثروت هنگفتی برایش بارش گذاشت اما او عاشق درسپایی بود که در آن زمان مردی پا برهنه و بدترکیب بنام «سقراط» بجوانان دانش دوست آتن میداد.

افلاطون هشت سال تمام بدرسپای سقراط که در هوای آزاد و در کنار

کوی و برزن داده میشد گوش داد تا آنکه سقراط جام «شوکران» را سرکشید و مرد . اما افلاطون پس از سقراط چهل و شش سال دیگر زندگی کرد و زن نگرفت ولی بزرگترین فیلسوف جهان شد و پس از عمری تفکر و اندیشه باین نتیجه رسید که «در تمام شئون بشری ، آنچه استحقاق نگرانی و تشویش داشته باشد هرگز وجود ندارد !»

بیشک ته دهم امور و شئون زندگی ما استحقاق اینهمه نگرانی و تشویش و جزع و فزع را ندارد. این حقیقتی است که «جین تنی» مشت زن معروف آمریکا سرانجام ناچار شد بدان گردن نهد و بروفق آن قدم بردارد و در زندگی آسوده شود. گرچه این درس عبرت را خیلی دیر و بدشواری آموخت و آن هنگامی بود که برای مسابقه دادن با مشت زن معروف «جاک دمپسی» که قهرمان مشت زنی جهان بود، خود را حاضر میکرد. «جین تنی» میگوید من خیلی نگران و ناراحت بودم و حتی در خواب میدادم که با «دمپسی» مشغول مسابقه هستم و او مرا با یک مشت نقش زمین ساخته است. بر اثر این رؤیا از خواب میپریدم و بخود میلرزیدم. سرانجام تصمیم گرفتم با مطالعه آثار بزرگان این تشویش و نگرانی را از خود دور سازم و اتفاقاً مطالعه نگرانی واضطراب مرا ز قفل ساخت ولی در عین حال ، دشواری و ناراحتی دیگری برایم پیش آورد؛ بدینگونه که یکروز یکی از خبرنگاران ورزشی مطبوعات بیاشگاهی که در آن برای مسابقه با قهرمان مشت زنی جهان تمرین میکردم آمد و مرا غرق مطالعه دید. روز بعد در روزنامهها خواندم که همه آنها مشت زنی را که مشغول مطالعه اثر «شکسپیر» است و بدینوسیله خود را برای شکست دادن قهرمان مشت جهان آماده میکنند مسخره و انتقاد کرده اند. نزدیک بود از ازخشم، دیوانه شوم و بکلی اعتدال خود را گم کردم و بزمن و زمان فحش دادم و ای هر چه بیشتر ابرازخشم میکردم، مخبرین ورزشی بیشتر مرا در روزنامه های خود مسخره میکردند تا جائیکه من خود متوجه شدم که اگر بنا باشد با همه مخبرین ورزش در افتم، واقعاً مستحق مسخره شدن هستم؛ ازین گذشته لازم بود که من پیش خود فکر کنم و بفهمم که در نظر مردم، اگر یک ورزشکار، عاشق مطالعه ادبی باشد، کار غریبی است و عیبیست من خود اینطور فکر میکردم زیرا اگر خود بجای مردم بودم و مشت زنی را میدیدم که غرق آثار شکسپیر شده است خنده ام میگرفت؛ از آن پس دریافتم که من نیز با مخبرین

ورزشی در خنده زدن بهشت زنی که اثر شکسپیر را مطالعه میکنند باید شرکت کنم!

این بهترین اعتراف کسی است که خود بعیب خویشتن پی برده و متوجه حقایق زندگی شده است.

«هانری امرسون» دانشمند و روانشناس آمریکا پس از عمری زندگی توأم با تجربه و مطالعه در احوال مردم و کار جهان، يك روش طلائی برای هر يك از افراد وضع کرده که درین جمله کوتاه خلاصه میشود: «آنچه در مردم ترا بخنده میاندازد، نخست در خود بین و بخند!» این کاری بود که سقراط کرد: «اریستوفان» دانشمند معاصر سقراط نمایشنامه‌ای نوشت و در آن سقراط را بیاد مسخره گرفت بطوریکه او و شاگردانش را که گروهی بیعقل خوانده بود مسخره آن ساخت. آیا سقراط عصبانی شد و از جا در رفت؟ هرگز، بلکه خودش شخصاً با همان پای برهنه بشا شاخانه‌ای رفت که نمایشنامه ضد او را نشان میدادند و در کنار مردم نشست و نمایش را تماشا کرد و با آنان بقیقه خندید و بجای آنکه مردم با او بخندند او با مردم خنده کرد!

«برنارد شاو» نویسنده بنده گوی ایراندی نیز در زمره این مردم ممتاز و برجسته بود. پدرش مردی مست و پریشان احوال بود که خانواده «شاو» نمیخواستند اتساب چنین پسری را بچنان پدری آشکار سازند ولی مگر خود «شاو» گذاشت که این عیب بآنک خانوادگی سابه غم انگیز و کدوری روی زندگانی او بیفکند؟.. هرگز، بلکه بانشاط و خرمی، خنده را عادت خود قرار داد و داستان زندگانی خردسالی خود را آنقدر شیرین و مضحك نوشت که همه باخنده او شرکت کردند!

حال، فرض کنیم شما نمیتوانید بخندید و احساس خنده هم در شما پیدا نمیشود. چه باید کرد؟ پاسخ را «ویلیام جیمز» دانشمند بزرگ و روانشناس معروف امریکا میدهد و میگوید: «شما هر وقت خواستید احساس خاصی در خودتان پدیدار سازید، کاری کنید که اگر آن احساس طبعاً بشما دست میداد خود بخود آنکار را میکردید مثلاً اگر خواستید احساس خوشبختی کنید، خود را واقعاً خوشبخت بپندارید و بخندید و بانشاط و خرم و خندان باشید. سرود یا تصنیفی را زیر لب زمزمه کنید، بیدرنگ و خود بخود خواهید دید که واقعاً خوشوقت و مسرور شده‌اید زیرا شما وقتی مانند يك آدم

خوشبخت قدم برداشتید بزودی احساس خواهید کرد که يك آدم واقعا خوشبخت هم هستید!»

از قدیم گفته اند که وقتی سن ما زیاد میشود، چیزهایی میخندیم که در گذشته ما را بگریه میانداخت و برای چیزهایی گریه میکنیم که ما را بخنده و امیدداشت! اما چه خوبست همیشه چیزهایی بخندیم که موجب ناراحتی و نگرانی و اضطراب و تشویش ما میشود!

## ۹ = لذت خدمت بدیگران

پزشکی بنام دکتر «فرانک لوب» مبتلا بر ماتیزم حادی شد که او را از راه رفتن بازداشت و مدت بیست و سه سال در بستر بیماری انداخت ولی از سیمای این مرد و روحیه او کوچکترین اثر غم و غصه و نشانه درد و اندوه خوانده نمیشد!

این شخص نام سایر کسانی را که مثل خودش سالیان دراز از نعمت حرکت محروم و در بستر افتاده بودند جمع آوری و با آنان مکاتبه میکرد. این نامه ها سراسر مشحون از روح ایمان و شاد و علاقه بزندگی بود. چندی نگذشت که توسط همین مکاتبه ها جماعتی از اشخاص فلج در گوشه و کنار جهان همدیگر را شناختند و با هم در زمینه های ادبیات و علم و فلسفه و دین و هنر بمکاتبه پرداختند و بدینوسیله تنهایی و بیکاریشان جبران میشد و نکات برجسته و تازه ای از زندگی میآموختند.

دکتر «لوب» احساس میکرد که برای هدفی زنده است و باید در مدت حیات خود وظیفه ای را انجام دهد که بیماریش نباید مانع آن باشد. از پیرو تسلیم ضعف و غم و یأس نشد.

خانمی میگفت: « پنجسال پیش در شب عید میلاد مسیح غم و غصه شدیدی مرا فرا گرفت بطوریکه نزدیک بود دست از زندگی بشویم زیرا این نخستین عیدی بود که پس از مرگ شوهرم و پس از سالها زندگی با او، تنها بسر میبردم. یکدفعه بیاد آوردم که چقدر در کنار او خوشبخت بودم و مرگ ناگهانی او برای من چقدر ناگوار و طاقت فرساست. دعوت بسیاری از دوستان و بستگانم را برای گذراندن شب عید رد کردم زیرا میخواستم آنشب

باغها و غصه‌های خود خلوت کنم . یکروز قبل از عید، سه ساعت بعد از ظهر از خانه بیرون آمدم و بی آنکه هدفی داشته باشم در خیابانهای گس که پر از جمعیت شاد و بشاش شب عید بود براه افتادم . سیامی شادمان مردم بار دیگر مرا پیاد سالهای خوشی انداخت که با شوهرم بسر برده بودم بطوریکه یکباره بگریه افتادم و بایستگاه اتوبوسهای خارج شهر رسیدم و مانند آدمهای بیهوش و بی اراده سوار یکی از آنها شدم و دیگر حال خود را نفهمیدم مگر هنگامیکه صدای بلیت فروش بگوشتم خورد که میگفت :

« خانم، آخر خطاست ! »

« از اتوبوس پیاده شدم درحالیکه نمیدانستم نام آن محل چیست ولی نیمکتی زیر درختی یافتم و روی آن نشستم و بتدریج خواب سبکی مرا در بر بود و لحظه‌ای بعد صدای دو کودک که میگفتند حتماً فرشته‌ها این خانم را برای ما فرستاده‌اند، از خواب جستم و چون چشم گشودم، دو کودک در برابر خود دیدم که جامه‌های ژنده‌ای بر تن داشتند و از سخنانشان فهمیدم آنها یتیمان پرورشگاهی هستند که در آن نزدیکی است .

« مصاحبت آن دو کودک اندوه مرا از یاد برد و بفکر مهر و محبت والدین افتادم که خود در کودکی از آن محروم نبودم . آندو کودک را پرورشگاه رساندم و از پول جیب خود، شامی در آنجا درست کردم و با آن کودکان خوردم . این شام برای من بی اندازه لذیذ بود زیرا با سرو صدای شیرین بچه‌ها توأم شد . پس از شام ساعتی با بچه‌ها بازی کردم و در طی این مدت تمام افسکار سیاه و غم و اندوه خود را از یاد بردم . این تجربه بمن آموخت که وقتی چیزی عطا کردم ، حتماً نصیبی خواهم برد و ما هرگاه بدیگران مساعدت کنیم و بزندگی ایشان توجه خود را معطوف داریم ، بیشک برغم و اندوه خود هر قدر شدید باشد چیره خواهیم شد . »

بیشتر بیماران روح و حتی جسم ، مرضشان ناشی از احساس تنهایی و دوری از مردم و بیهدفی و مخصوصاً ناشی از فکر غلط بیمقدار بودن زندگیست . اگر اینان بمعاونت و مساعدت نسبت بدیگران پردازند و کمر همت بخدمات اجتماعی بر بندند و از خویشتن بسدر آیند بیشک بیماریهای روحی و جسمیشان نیز علاج خواهد شد و از آلام و اسقام نفس نجات خواهند یافت .

زندگی شما هرطور بگذرد و وضع شما بهر منوال باشد، شما هر روز بکسانی بر میخورید که احتیاج دارند از شما يك كلمه تشويق آميز بشنوند و يا احساس کنند که شما هم در شادی و غم ایشان شریکيد و آنان میتوانند بدوستی و محبت شما دلگرم باشند .

در باره زندگی مأمور پست، روزنامه فروش، سیور محله، واکسی و کارگر حمام خود فکر کنید . اینان همه مانند شما گرفتاریها و آرزوها و خواستها و تمیاتی دارند و نیازمند این هستند که احساس کنند مانند دیگران زندگی شان دارای ارزش است یعنی برای آرزوها و گرفتاریهای خود شریک و غمخوار داشته باشند و بدانند در جهان کسانی هستند که از شادی آنان شاد و از غمهایشان اندوهناک میشوند .

لازم نیست حتماً شخصی توانگر یا مصاح اجتماعی و بادر مقام مؤثری باشید تا خود را موظف بخدمت دیگران ببینید . شما میتوانید در هر وضع و مقام که هستید ، کارهای سودمندی انجام دهید . از قدیم گفته اند که نیکی کار آسانی است : روی خوش و لب خندان و سخن دلنشین ...

از فردا ، با ممداد خود را با این اندیشه آغاز کنید که بهر کس برخوردید ، طوری با او رفتار کنید که متوجه شود شما با او ، بوجداد و شخصیت او اهمیت میدهید و هنگامیکه اینکار را کردید، احساس خواهید کرد که خودتان و زندگی شما چقدر منشأ اثر است و آنوقت از عمل خود و تأثیر خود در دیگران لذت خواهید برد زیرا هنگامیکه شما به دیگران خدمت کردید و احترام گذاشتید در حقیقت بخود خدمت کرده و بخویشتن احترام نهاده اید .

استاد دانشگاهی روزی بمن گفت : « من هر وقت بکافه یا مغازه ای میروم ، بکسانی که بر میخورم تعارفی میکنم و سخنی میگویم که در ایشان احساس شخصیت و ارزش و اهمیتی پدید آورد . مثلاً از مردی که سرو و صورتها را اصلاح میکند، اوضاع زندگی را برادرانه جویا میشوم و با بازی که چمدانم را حمل میکند، در پایان کار، دست میدهم و بگرمی خدا حاضری میکنم و یا براننده تاکسی، شب بخیر یا روز بخیر میگویم و حتی هنگامیکه در خیابان بشخص ناشناسی بر میخورم که سگی همراه دارد، حسن انتخاب او را درباره سگ میستایم و از سگش تعریف میکنم و چند قدم

که ردشدم، میبینم صاحب سگ با کمال خوشنودی و رضایت دستی پشت سگش میکشد زیرا این تعریف که من از سگش کرده ام، در تقدیر او از سگش بیدونک تأثیر میکند !»

باهر کس که میتوانید، دست دوستی و برادری بدهید و باشخصاییکه میشناسید و نمیشناسید، لبخند بزنید یعنی با روی خوش وارد جامعه شوید . يك مثل چینی میگوید: «بوی گل بدست کسیکه آنرا تقدیم میکنند، میماند». اگر این نصیحت برای مردان لازم باشد، برای زنان لازمتر است . خانمی و با بخصوص دوشیزه جوانی که نسبت بزندگی دیگران، توجه و علاقه نشان دهد و باشتیاق، سخن آشنایانرا گوش کند و برای خدمت مادی و معنوی در راه غیر، هرگونه فرصتی را غنیمت شمرد، دلها را شیفته و فریفته خود ساخته و چه بسا که هرچندهم از زیبایی نیز بی بهره باشد، خواستگاران بی برایش پیدا خواهند شد .

اگر وظیفه ماست که زندگی را بکام دیگران شیرین سازیم ، پس خوبست هرچه زودتر دست باینکار بزنیم . زندگی کوتاه و فرصتهای نیکو زود گذر است . کار نیکی که میخواهید در حق دیگران بکنید، زود انجام دهید . خوبستن را در راه توجه و علاقه بزندگی دیگران فراموش کنید و هر روز يك کار نیک انجام دهید و چه نیکویی ازین بالاتر که با همه بلبخند رو برو شوید ...



# ڪارو ڪاميابي

## ۱۰. اگر می‌خواهید به هدف خود برسید...

انتخاب هدف و فهمیدن هدف، تمرکز قوا برای رسیدن به هدف و بدست آوردن و بکار انداختن وسیله برای رسیدن بآن وظیفه و اسلحه شما در میدان مبارزه و مسابقه زندگی است.

برای آنکه انسان آنچه را که در زندگی می‌خواهد جامه عمل بپوشاند یعنی به هدف و مقصود خود برسد، لازمست پیش از آن این مراحل را طی کند: انتخاب هدف، فهمیدن هدف، تمرکز قوا و شجاعت در بکار بردن وسیله... اینک درباره هر یک از این مراحل که شما برای رسیدن به هدف خود ناچار از طی آن هستید، بحث می‌کنیم:

آنچه را که در زندگی میل دارید بدست آورید، روی یک ورقه بنویسید و آنچه را که دیگران میل دارند شما بآن نائل شوید نیز روی همان ورقه یادداشت کنید و آنچه را هم که دیگران میل دارند از شما بدست آورند، روی همان کاغذ مخصوصاً بقلم آورید و آنوقت دقت کنید و ببینید در میان آن مقاصد و تمایلات و آرزوها، کدام از همه بهتر است و برای کدامیک از آنها سوابسته است که انسان فداکاری کند.

مبادا خود را فریب دهید و با آنکه بعضی تمایلات شرم آور خود را یادداشت نکنید. با خویشتن همیشه صادق باشید و حتی آنچه‌های بچگانه را هم که از کودکی تقاضا می‌کردید و هنوز تنای آن در نهاد شما هست روی کاغذ بنویسید زیرا مقصود از بکار آنست که میان تمایلات و آرزوهای

خوب و بد شما فرق گذاشته شود و آنچه را که پسندیده است، دنبال کنید و آنچه را که پسندیده نیست ترك گوئید و برای این مقصود، آرزوها و تمایلات خوب و بد خود را صادقانه روی کاغذ بیاورید تا بخوبی بتوانید آنها را از هم جدا سازید و دنبال آرزوهای معقول خود بروید.

بطور قطع، ثابت شده است که مانع راه کامیابی و توفیق انسان در زندگی و آنچه موجب عقب افتادن و شکست میشود اینست که در اعماق روح آدمی تمایلات و تمنیات و آرزوهای متفاوت و متباین و متضادی در پیکار هستند و مانند اسپهائی که میخواهند مسابقه بدهند، چون بهم دیگر برخورد میکنند، از نیروی شرکت آنها کاسته شده و از پیشرفت باز میمانند ولی وقتی خوب توجیه شدند و راه هر يك از آنها هموار شد، پیشرفت برای آنها میسر است و گرنه با برخورد و تزاخم واصطكاك بیکدیگر پیشرفتشان میسر نیست.

آرزوهای گوناگون نیز در نهاد آدمی همین حال را دارد و تضاد و تباین و تفاوت آنهاست که انسان را از پیشرفت باز میدارد و گرنه عجز و نقص دیگری کمتر دیده شده است که مانع پیروزی شود زیرا آنچه انسان را به هدف میسرساند، غالباً هدفهای متعدد و گوناگونست که با هم تضاد و تفاوت دارند.

بسیاری از اشخاص، قربانی تضاد و تزاخم هدفهای مختلف و آرزوهای گوناگون خود هستند و بایکدیگر میل و تمنا و آرزو و امید، در یکجا جامد و بیحرکت میمانند زیرا نمیدانند برای رسیدن بکداميك قدم بردارند؛ اما در مقابل، اشخاصی هم هستند که خوب میدانند چه میخواهند و هدف و مقصود خود را معین و مشخص میسازند و با تمام قوا دنبال آن میشتابند.

فراموش نکنید که پس از بحث و تفکر دقیق میتوانید مقصود و هدف مطلوب خود را روشن و مشخص سازید و با اطمینان و ایمان نسبت پیروزی خود، در راه رسیدن بآن قدم بردارید. در اینصورت شکست و عدم پیروزی محال است زیرا همه چیز در جهان هستی تابع قانون جاذبه است و با ثبات رسیده که این قانون همانگونه که در عالم ماده مؤثر است در جهان معنویات نیز جاریست و شما وقتی پیروزی و توفیق خود اطمینان یافتید، حتماً پیروز و موفق خواهید شد ولی وقتی از پیروزی و توفیق خود مشکوک

بودید و همواره ترمسیدید که مبادا موفق نشوید، شکست و ناکامی را بسوی خود کشیده‌اید!

شاید پرسند که همه آرزومند توفیق و کامیابی هستند پس چرا همه بمقصود می‌رسند و کامیاب نمی‌شوند؟ جواب اینست که آرزوی کامیابی و توفیق، چیز است و اطمینان بکامیاب شدن و موفق گردیدن، چیزی دیگر!.. همه میخواهند موفق شوند ولی همه یقین ندارند که موفق میشوند. اما آنانکه بتوفیق و کامیابی خود ایمان و اطمینان دارند، پیروز هستند!

پس از آنکه هدف خود را انتخاب کردید مثل اینکه شخص دیگری از شما بپرسد، از خود پرسید که برای چه این هدف را انتخاب کرده‌اید؟ ارزش و اثر این هدف چیست و فایده این مقصود و مطلوب کدامست؟ هدفی را که برگزیده‌اید در مقابل خود بگذارید و از هوس، آنرا در نظر بگیرید و جوانب متعدد آنرا از نظر بگذارید.

مقصود و هدف مطلوب شما در واقع همچون رودخانه ایست که باید از آن بگذرید. در آن نیک بنگرید. آیا ساحل دیگر را میبینید و آیا کرانه ای که میخواهید قدم در آن نهید امن و امانست و میتوان در آن لنگر انداخت؟!

برای آنکه بدانید در چه راهی قدم نهاده و بکجا میروید، باید از آغاز امر، نهایت کار را ببینید. بد نیست بادوستانی که بتجربیات ایشان ایمان دارید، مشورت کنید و چندین بار بدوق و عقل خود مراجعه کنید. مثلاً اگر شما چهل سال دارید و دلتان میخواهد هنر پیشه معروف و یا بازرگان معتبری شوید، بد نیست نظر دوستان آزموده و خیرخواه خود را درین باره بخواهید و بطور کلی هنگامیکه در مرحله فهم مقصود و درك کیفیت هدف خود هستید چشم خود را کاملاً باز کنید...

وقتی هدف خود را تشخیص دادید و قصد خود را فهمیدید و عزم جزم کردید که بآن برسید، تمام هم و غم شما باید اندیشه در پیرامون این هدف باشد. باید تصویری از آن همواره در برابر دیدگان خود داشته باشید بطوریکه دائم هدف خود را ببینید و تمام قوای شما برای رسیدن بآن تمرکز یابد.

باید درین مورد نظیر کودکی باشید که فقط سرگرم بازیچه خود شده و بچیزهای دیگر، کمترین توجهی ندارد .

هیچ اشکال ندارد با کسانی که میدانید صحبت ایشان موجب اتلاف وقت و مایهٔ پشیمانی نیست و یقین دارید که بحث کردن با ایشان شما را در رسیدن بهدفتان کمک میکند، در بارهٔ مقصود خود بحث کنید و مخصوصاً در نظر داشته باشید با کسانی درین باره صحبت کنید که خودشان بمقصود رسیده و در صف پیروزمندان قرار دارند .

مثل معروفی است که وقتی ذره بین را روی کاغذی برابر خورشید گردا بیدید، جایی از کاغذ را نسوزانند ولی وقتی در یک نقطه متمرکز ساختید بیشک آن نقطه را خواهد سوزانند . پس شما هم تمام قوای خود را در نقطهٔ معین برای رسیدن بهدفی که انتخاب کرده اید ، بکار اندازید، یقیناً کامیاب خواهید شد .

پس از آن ، بخود و هدف خود و نتیجه ای که از رسیدن بههدف بدست خواهید آورد ، ایمان و اطمینان کامل داشته باشید و بهیچ چیز و هیچ حادثه ، هر قدر کوچک و ناچیز و یا بزرگ و مهم باشد، اجازه ندهید شما را گرفتار سستی سازد و بچنگ نومیدی اندازد . هرگز در توفیق خود شک نکنید و با روحی مشحون از اعتماد و اطمینان، بکار و مجاهدت خود مشغول باشید .

همیشه مشکلات را با آغوش باز و بالب خندان استقبال کنید زیرا نیروی مضاعفی که شما هنگام پیش آمدن مشکل، در کار خود و رفع آن مشکل بکار میاندازید، سبب میشود که شما را چندین مرحله جلوتر اندازد و چرخ پیشرفت شما را سریعتر سازد .

از باد نبرید که در مقابل هر گونه دشواری ، لبخندی بر لب داشته باشید و بخوبی بخاطر بسیارید : لحظه ای که شکست بسراغ شما میآید ، در واقع لحظهٔ توفیقی است که شما در پرتو تجربه ناشی از شکست میتوانید راه بهتر و آسانتری بسوی هدف خود پیدا کنید .

برای آنکه همیشه امیدوار و شجاع باشید، دوستان سالم و خوش بین و آزموده، کمک خوبی برای شما هستند و برعکس، هیچوقت اشخاص منفی باف و بدبین و بدخواه را بخود راه ندهید. همچنین مطالعهٔ شخصیتهایی که بمقاصد

بزرگ نامل آمدند، شما را در رسیدن به مقصود کمک میکند .

رسیدن به هدف، وسیله لازم دارد. وقتی هدف شما بنحوی مشخص شد، وسیله آن نیز آشکار میشود ولی نباید پیش از تشخیص کامل وسیله، در راه هدف قدم نهید . برای آنکه راه شما را روشن کنیم، میگوئیم هر نوع وسیله برای رسیدن به هدف از عناصری تشکیل میشود که عبارتست از : مردم، شرایط زمان و مکان، شخصیت خود شما و روش شما در حل مشکلات و طرز رو بردن با مسائل زندگی ... وسیله، عبارت از مجموع اینهاست که در باره یکایک آن بحث میکنیم : راجع به مردم؛ باید در نظر بگیرید که چه نوع ازیشان شما را در رسیدن به هدفتان کمک میکنند : ثروتمندان یا صاحبان نفوذ؟ هوشمندان و دانشمندان و با مردم احساساتی و اهل شعر و هنر و عاطفه؟ زورمندان و اشخاص قوی البنیه و یا آنانکه بداشتن قوای روحی معروفند؟ اشخاص را با صفات مشخصشان در نظر بگیرید و آنگاه صفات ایشان را در مورد خود و هدف خودتان تطبیق دهید و اثر و ارزش آنها را برای خود بسنجید و آنگاه در میان ایشان، آنها که شما میتوانند کمک دهد و شما میتوانید برای او کمک باشید، بدوستی و همکاری برگزینید و هیچ اشکال ندارد که بخد متگذاری او آماده شوید .

در نظر داشته باشید که نباید در مقابل حوادث و عوامل خارجی، مانند مجسمه بیحرکت بایستید و طرز فکرتان این نباشد که بگوئید تا اوضاع چنین است از دست من چه برمیآید؟ بلکه برعکس، از جمله کسانی باشید که خودشان اوضاع را ایجاد میکنند و در ایجاد شرایط زمان و مکان مؤثرند .

تأثر و غم، راه پیشرفت و پیروزی را تیره میکند. هرگز در مقابل دشواریهای حوادث، متأثر نشوید بلکه عبرت بگیرید و با قوای چند برابر، برای رسیدن به مقصود از تو قیام کنید .

راجع بشخصیت خود و روشی که در حل مشکلات و مسائل زندگی بکار میبرید، باید در خود دقیق شوید تا ضعفها و نقائص و عیوب خود را صادقانه تشخیص دهید و با کمال شهامت و صداقت در رفع آنها بکوشید . ترس و اضطراب و قلق و نومیدی، از هر قبیل که باشد، ناپسند و مانع راه مقصود است . ما میتوانیم درک کنیم که از چه نوع دشواریهای روحی و بیماریهای نفسانی رنج

میبریم . هر کس در راه رسیدن به هدف، شبیه اتومبیل مسابقه یا اسبی است که میخواهد در میدان اسب دوانی مسابقه دهد . لازمست قبل از هر چیز ، خوب اعضاء و جوارح و آلات و ادوات و ساختمان و ترکیب آنرا و ارسی کرد تا نقائص آن برطرف و خرابیهایش ترمیم شود و آنوقت با اطمینان خاطر و خیال راحت قدم در میدان مسابقه نهاد . در بنصورت پیروزی حتمی است .

## ۱۱ - حداکثر استفاده از زندگی

چگونه میتوان تا پایان عمر، نیرو و نشاط جوانی را حفظ کرد و شبح لرزان ناکامی و پیری را از خود دور ساخت؟ راه رسیدن باین مقصود، سهل و آسانست و درین خلاصه میشود که فکر و خیال و اندیشه جوان را در خود حفظ کنیم و طراوت روح و قلب خویش را از دست ندهیم . اما خود این منظور چگونه حاصل میشود ؟

برای بهره بردن از زندگی و بدست آوردن پیروزی در کارها که سعادت حقیقی بسته بآنست، این چهار راز یا چهار شیوه آزمایش شده را باید همواره در نظر داشت :

نخست معلوم کنید که از زندگی چه میخواهید یعنی هدفهای خود را در زندگی مشخص سازید و آنوقت دوباره راه رسیدن باین هدفها بیندیشید . بیشتر اشخاص، عمری بسر میآورند بی آنکه خود دانسته باشند از زندگی چه میخواهند ! نهم مردم، راه مشخصی برای بيمودن آن درزندگانی خود پیش نگرفته اند ! این اشخاص در کارهای خود برنامه روشنی ندارند و خود را بدست تصادفات و پیش آمدها سپرده اند . نشسته اند تا ببینند چه پیش میآید ، آنوقت اگر شد کاری انجام دهند ! اینگونه اشخاص، راه راست و درست زندگی را که بسر منزل مقصود میرسد، در نیافته و نخواسته اند که بشناسند . اینستکه از طریق صواب منحرف شده اند .

سفراط که میگوید : «خود را بشناس» مقصورش از خودشناسی، بی بردن بجنبه های ضعیف و قوی و استعداد های خداداده است که در وجود هر کس هست . باید قدر موهبتها و نیروهای محرك باطنی خود را بدانیم و متوجه باشیم که

چه می‌خواهیم و چه کارهایی می‌توانیم با قوای نهفته خود که اغلب از آن غافلیم، انجام دهیم .

دیگر از قواعد شناختن خود، پی بردن بنقاط ضعف خویش است . کسیکه از نقاط ضعف خود نیز آگاه است و میدانند جنبه‌های سستی و ضعف او چیست و در چه مواردی است، خوب می‌تواند با آن روبرو شود و بر آن غلبه یابد. وقتی انسان از یک طرف بقوا و استعداد های خود پی برد و از طرف دیگر از نقاط ضعف خود آگاه شد و ضمناً دانست که در زندگی چه می‌خواهد، تشخیص میدهد که راهش چیست و چگونه و از کجا باید آغاز کند . چنین کسی بقول سقراط خود را شناخته است و کسیکه خود را شناخت یعنی احاطه کامل بخویشتن داشت آدم خوشبختی است .

این راهم باید در نظر گرفت : نقشه‌ای که برای رسیدن به هدف و انجام دادن کارهای خود میکشیم و شیوه‌ای که پیش میگیریم باید نقشه‌ای عملی و شیوه‌ای پسندیده باشد . نکته دیگر آنکه مقصود شخص و هدف نهایی او نباید پست و کوچک و از روی فرومایگی تعیین شده باشد .

بقول «ما کسیم گور کی» هر لحظه از زندگی انسان باید دارای هدف بزرگتری باشد یعنی ما باید در پی مقاصد برجسته و شرافتمندانه قدم برداریم . بطوریکه فکر رسیدن باین مقصود تمام نیروی جسمی و روحی و مادی و معنوی ما را بکار اندازد و در ضمن عقل ما را صیقل دهد و وفق تازه‌ای در برابر افکار و خیالات ما بگشاید و بر راه زندگانی ما پرتوی افکند که بر از نده هدف شرافتمندانه ما باشد .

« ویلیام جیمس » دانشمند و روانشناس امریکایی میگوید : « مردم هادتا قسمت کمی از قوای خود را در زندگی بکار میبرند در صورتیکه اگر شرایط مساعدتری باشد ، قوای بیشتری بکار خواهند انداخت . » ما باید برای رسیدن به هدف ، کمال نیروی خود را بکار بریم یعنی قوای نهفته خود را بکار اندازیم و روح خویش را از بندهائی که بدن زده‌ایم برهانیم . آنوقت خواهیم دید که چه نتایج درخشان از زندگانی خود می‌توانیم گرفت .

از راه ایمان بخدا، یا ایمان بخلاق و یا با اعجاز روح و قدرت نفس بشر می‌توانید از نیروهای عظیم وجود خود کمال استفاده



را نگینید . در مصائب بزرگ و حوادث عظیم و هنگام دردها و آلام جانگزای بشری، بارها بنجر به رسیده است که انسان میتواند با ایمان بخدا، بخویشتن متکی و بزندگی امیدوار شود و آن نیروهای روحی را که در باطنش نهفته است بکارراندازد . حال چه نام این نیروهای نهفته را «شعور باطن» یا «قوای روحی» بگذاریم و هرچیز دیگر، شك نیست که در وجود هر کس، سر-چشمه‌ای از بصیرت و وجدار وجود دارد که از عواطف و عوامل محرک زندگی موج میزند . ازین سرچشمه است که میتوانید نیروهای ایمان خود را بدست آورید و با نیروی ایمانست که میتوانید طریق صواب پیش بگیرید .

ممکنست شعور باطن ما مشحون از عقده‌های احساس نقص و توهم عجز، و پراز نرس و کینه و حس جانگزای گنہکاری و شکست و بدبینی باشد یعنی بطور کلی ما در باطن خود بسیاری ازین نیروهای منهدم کننده را که در تاریکی و ظلمت کین انسان را میکشند ، پرورش داده باشیم . ما میتوانیم این دشمنان روح و دشمنان توفیق بشر را که مثل خوره بجان ما میافتند در خود تقویت کنیم و بگذاریم بر ما مسلط شوند و ما را درهم شکنند ولی از جانب دیگر - اگر بخواهیم - این قدرت نیز در ما هست که شعور باطن و ظاهر خود را با افکار و اندیشه‌های سالم ، مسلح سازیم و روح خود را از تارهای بدبینی و یأس و اسف بیرون آوریم و بجای آنسکه بگذاریم عوامل منفی فساد و شر که سراسر منهدم کننده است بر ما غلبه یابد ، بخواهیم که عوامل مثبت و نیرومند خیر و نیکی و امید و خوشبینی، عرصه روح ما را روشن سازند و ما را براه راست و وصول به هدف بزرگ زندگی هدایت کنند .

یقین است که ایمان ، کلید قوای عقل و روح و قلب است و قوای عقل و روح چنان مؤثر اند که نمیتوان حدی برای اعجاز و امکانات آن قائل شد ... ایمان بچه چیز ؟ ایمان بخدا ، ایمان بخلق، ایمان باینکه سر انجام، حق و عدل و نیکی پیروز میشود . ایمان باینکه شما میتوانید مشکلات را از پیش پای خود بردارید و میتوانید بر حوادث و پیش آمدهای بد پیروز شوید . ایمان باینکه

میتوانید ترس و وحشت را از دل خود بزدائید. ایمان باینکه می‌توانید با رزوه‌های خود برسید. ایمان بخوبی بشر و رستگاری انسان...

فاجعه عصر حاضر در اینست که بسیاری از مردم دستخوش نومیدی و تسلیم یأس و اسف شده‌اند زیرا احساس میکنند که بر سر نوشت خود حاکم نیستند. جنگ و استبداد و ظلم و حیرت، اینها همه صدمات سختی بانسان عصر حاضر زده است و ازین روست که میبینیم گروهی دنبال متفکرین مادی و ملحدین را گرفته‌اند زیرا بخیر و صلاح بشر ایمان ندارند و دنیا را بهیچ و پوچ گرفته‌اند؛ غافل از آنکه ضعف مزاجی خودشان و یا وضع ناهنجار جامعه ایشان، دلیل کلی وضع دنیا و یا موجب سلب امید و عدم ایمان بخیر و صلاح بشر نیست. آدم با ایمان، در هر وضع و هر گونه شرایطی که باشد، تنها طلوع و غروب خورشید در دل او امید و آرزو پدید می‌آورد.

مردم این زمانه از فرط حرص و سرگشتگی، دائم در اضطراب و نگرانی بسر می‌برند در صورتیکه شما می‌توانید آرامش روحی و تسکین خاطر را در نمازی که بدرگاه خدا می‌گذارید، در اندیشه‌های عمیق و تأملات صوفیانه‌ای که دارید، در مطالعه کتابهای امید بخش و مقدس، در عشق، در مطالعه شعرهای شیوا، در موسیقی دل‌انگیز و تماشای بهار روح پرور و خلاصه درین قبیل چیزها بنا بطبع و مزاجی که دارید، بدست آورید. در هر صورت این ایمانست که یأس و ناامیدی را از شما دور می‌سازد و طبعاً نمیگذارد که شکست یا تباهی در زندگی احساس کنید.

لازم نیست برای لزوم دوست داشتن مردم و خدمت در راه خلق، دلیلی و برهان بیاوریم زیرا این نکته روشن و آشکارست و مخصوصاً مسلمانی که در زندگی موفق شده‌اند بهترین دلیل آنست. محبت صادقانه نسبت به مردم علامت بزرگواری اخلاقی است. اما کسیکه خیال میکند از محبت نسبت به مردم چیزی عایدش نمیشود، بیشک بسوی شکست روحی و ورشکستگی اخلاقی و معنوی پیش میرود!

انسان را طوری نیافریده‌اند که بتنهائی بتواند خوشبخت باشد. در هر صورت انسان نیازمند آمیزش با دیگرانست و کسی درین آمیزش احساس آسایش میکند که در بند حوائج دیگران بوده و عشق داشته باشد که باری از دوش دیگری بردارد. همین عشق بود که «چیمزوات» را با اختراع ماشین بخار

و برادران «رایت» را با اختراع هواپیما و «گراهام بل» را با اختراع تلفن موفق ساخت.

شما وقتی با جامعه آمیختید مثل آنستکه از نیروی جامعه نیز بهره‌ورید ولی هنگامیکه از خلق گریختید، چنانست که از خود نیز بیزار شده‌اید و ضرر این خودکامی عاید خود شما میشود.

خوشبختی حقیقی هنگامی است که انسان مشغول کار است. شما وقتی با تمام قوا و علاقه خود مشغول کار شدید احساس سبکی و سرور میکنید. کار، عامل اصلی و ضروری زندگی با سعادت است. مادرم همیشه بمن میگفت: «جز با کار با چیز دیگری نمیتوان به مقصود رسید. اگر من جز عشق بکار، ارث دیگری از خود برای تو نگذارم، در واقع هدیه‌ای که قیمتی برای آن نمیتوان تصور کرد، برای تو باقی گذاشته‌ام!»

اما کار ما باید مارا بسوی تعالی و ترقی سوق دهد و بهترین طرز کار کردن آنستکه انسان بتواند قوا و حواس خود را در آن متمرکز سازد. تنها با کار کردن است که انسان میتواند برای همیشه سالم و جوان بماند. آنانکه خیال میکنند یا کار کردن پیر میشوند، اشتباه احمقانه‌ای میکنند زیرا بیکاری یا عدم علاقه بکار است که انسانرا پیر میکند. کار امروز، مه‌ایه توفیق فرداست.

دلیر و امیدوار زندگی کنید و لذت سعی و عمل را بچشید تا همیشه با نشاط باشید و از زندگی بهره‌ور شوید.

## ۱۲ = و از پیشرفت در کار

شاید بارها از خود پرسیده باشید که چرا حقوق فلانکس سال بسال و بلکه زودتر از یکسال بالا رفته در حالیکه حقوق شما چندین سال است اضافه نشده و در صورتیکه دیگران از اضافه حقوق برخوردار شده‌اند، شما از آن بی بهره مانده‌اید؟! ❖

❖ البته توجه دارید که اشاره بکار و حقوق درین بحث مربوط بکار و حقوق در ادارات ملی و دستگاههای غیردولتی است زیرا کار دولتی و حقوق دولتی در کشور ما آنقدر مهتذل است که اصولا اینگونه بحثها در مورد آن کمتر مناسبت پیدا میکند!

در اداره اینکه کار بمعنی حقیقی و واقعی «کار» جریان دارد، کارمندان هنگامی از اضافه حقوق و از بالا رفتن میزان حقوق خود برخوردار میشوند که واقعاً و حقیقتاً سزاوار و درخور ولایق آن باشند و توصیه یا «شانس» در آن کوچکترین تأثیر ندارد و هرچه رقابت در میان شرکتها شدیدتر شود، مدیران آن در مورد کارمندان خود برطبق این قاعده رفتار میکنند: «یا کار خود را بهتر کن و یا بخدمت خود خاتمه بده». ازینرو روانشناسان و کارشناسان دلسوز و دانشمند برای آنکه شیوه خوب کار کردن و اضافه حقوق بدست آوردن را بکارمندان و مخصوصاً کارمندان ادارات و دستگاههای ملی یاد دهند، این چند دستور و نصیحت مفید را که با حقایق روانشناسی و مردم‌داری و مردم‌شناسی تطبیق میکنند و از روی آزمایشهای سالیان دراز زندگی است، برای کسانی که میخواهند از طریق طبیعی و لیاقت ذاتی در کار خود پیشرفت کنند و از حقوق بیشتری برخوردار شوند، تنظیم کرده‌اند.

پیشرفت نداشتن در کار و زیاد نشدن حقوق يك کارمند بیشتر ناشی از عیوبی است که در خود کارمند وجود دارد و در نتیجه اخلاق و رفتار و طرز فکر و طرز کار خود اوست.

اخلاق و طرز فکر و شیوه کار کردن بقدری در پیشرفت کار کارمند تأثیر دارد که حتی در کارهای فنی که نیازمند مهارت صنعتی است مانند مهندسی، بازهم آنقدر که اخلاق و شیوه کار کردن کارمند مؤثر است، مهارت و تجربه و صنعتگری او مؤثر نیست چنانکه یکمعه زیاد از مهندسی که بی‌الاترین مقامات رسیده و از بهترین و بیشترین حقوق برخوردارند، مهارت فنی ایشان در درجه پنجم عوامل پیشرفت کارشان قرار دارد و چهار درجه دیگر آن مربوط باخلاق و رفتار و طرز کار و شیوه کارشانست.

يك کارمند ممتاز و برجسته، پنج صفت عالی و مشخص دارد که عبارتست از:

۱- علاقمندی او بکار چنانکه گوئی کار خودش را میخواهد انجام دهد.  
 ۲- اعتماد و اطمینان نسبت بخود و اتکاء بنفس بدون غرور و تکبر و یا ادعا و تفاخر.

۳- حاضر جواب بودن و در نظر داشتن جزئیات امور و آماده بودن برای ادای هر گونه توضیح قانع کننده و کافی درباره کاری که با او گذار

شده است.

۴- درست و شمرده و روشن حرف زدن و حضور ذهن برای أداء توضیحات.

۵- دقت در حاضر شدن بکار در سر موعد معین و جدا کتر استفاده از وقتی که برای کار کردن او معلوم کرده اند.

قاعده براینست که بکارمند در مقابل ساعات معین کارش حقوق میدهند. ازینرو اگر بنا باشد که کارمند، مقداری از اوقات خود را صرف مکالمات تلفنی خصوصی و نامه نویسیهای شخصی کند، اعتماد و اطمینان صاحب کار از او سلب میشود.

باید در نظر داشت که تنها خوش رفتار بودن باریس کافی نیست بلکه رفتار نیکو و اخلاق پسندیده نسبت بسایرین و سایر مرئوسین نیز از صفاتی است که رؤساء را از کارمند راضی میگرداند.

صاحبان کار میگویند از هر ده نفر کارمند، نه نفر فقط حاضرند کار خود را انجام دهند و از انجام دادن کار اضافی سر باز میزنند و یا آنرا با عدم رضایت و با « قرو لند » انجام میدهند. شما بکوشید آن بکنفر باشید که از میان ده نفر کارمند حاضر است کار اضافی را با طیب خاطر انجام دهد زیرا حاضر بودن شما برای کار کردن، فرصت و مناسبتی ایجاد میکند که شما در موقع خود اراضافه حقوق برخوردار شوید و رؤساء شما با طیب خاطر پایه حقوق شما را بالا برند.

بکوشید از تفصیلات کار رئیس مستقیم خود آگاه شوید تا بتوانید در بعضی کارها با او کمک کنید زیرا شاید رئیس مستقیم شما نیز بنوبه خود بخواهد از حقوق بیشتری برخوردار شود و این مستلزم آن باشد که بتواند بشما اعتماد کند و مقداری از کارهایش را بشما واگذارد تا خود بکارهای اضافی دیگر برسد.

یک دوشیزه ماشین نویس درجه یک در امریکا توانست حقوق خود را بمیزان هفتاد درصد در طی یکسال بالا برد. این دوشیزه ماشین نویس برخلاف سایر همکاران خود هنگام دیگته کردن گزارشی باو، دائم تکرار لغات را خواستار نمیشد و هر لحظه دست از کار نمیکشید تا جمله را دو مرتبه و سه مرتبه برایش بخوانند، زیرا قبلا شبها گزارشهای مؤسسه

را میخواند و از تفصیلات کار آگاه میشد و مخصوصاً لغات فنی و صنعتی مورد استعمال در گزارشهای مؤسسه را بخاطر میگرفت و معانی دقیق و املاء آنها را قبلاً جستجو میکرد و بدین میسپرد و مدتی از همکاری در غیر از مواقع کار خواهش کرده بود که گزارشهای قدیمی مؤسسه را برایش بخواند و او ماشین کند تادستش روان و ذهنش آماده درك فحوای آن گزارشها بشود و در موقع کار بتواند گزارشهای جدید را با سرعت هرچه بیشتر ماشین کند و رئیس خود را از سؤال مکرر و وقفه‌های بی‌درپی دوچار در دسر نسازد و با این تدابیر نیکو توانست از همکاران قدیمی خود پیش بیفتد و از حقوق بیشتری برخوردار گردد .

کارهای خود را خوب تجزیه و تحلیل کنید و زبر و روی آنرا کاملاً بسنجید و انواع آنها را در نظر بگیرید تا بدانید کدام دشوارتر و کدام مستلزم سرعت بیشتری است و خود باید متوجه باشید که کدام قسمت از کار خود را درست نمیدانید تا آنرا بهتر بیاموزید .

پرهیزید از اینکه در نتیجه کم بودن حقوق، شور و نشاط شما نسبت بکار از میان برود و مانند بیشتر کارمندان بگوئید : « ما هم بقدری که بما حقوق میدهند کار میکنیم ! » . صاحب کار فقط هنگامی حاضر است حقوق شما را بالا برد و شما بیشتر پول دهد که ببیند شما هم برای او بیشتر و بالاتر از آنچه ظاهراً تعیین شده است ، کار کرده و کار میکنید .

عجز از اینکه افکار خود را روشن بیان کنید ، مانعی در سر راه پیشرفت شماست . خود را عادت دهید که همواره با رؤساء خویش درست و روشن و بدون لکنت و تردید صحبت کنید تا حرف زدن شما همیشه طبیعی و خوش آیند باشد .

برای آنکه روشن حرف زدن را بیاموزید و برای بیان افکار خود کلمات و الفاظ کافی در ذهن داشته باشید ، در موقع فراغت ، نامه‌های رسا و بلیغ و فصیحی در حدود مسائل طبیعی و عادی زندگی بنگارید و کار شما هر چند از امور ادبی و فرهنگی دور و بیگانه باشد ، غالباً مجلات ادبی و رساله‌های فرهنگی را مطالعه کنید . همچنین دقت و تأمل در کیفیت نگارش و شیوه بیان گزارشهایی که از زیر دست شما رد میشود شما را برای بیان افکارتان بطور ساده آماده میسازد .

در تلفن بکوشید شبوا و خوش آیند و روشن و آشکارا صحبت کنید. صدایتان نباید زنده و گوشخراش باشد، نه خیلی بم و نه خیلی زبل و برای آنکه بتوانید کارهای بزرگتر و مسئولیتهای مهمتری عهده‌دار شوید باید بدانید که دیگران را چگونه بافکار خود قانع سازید بی آنکه آنانرا باین قانع شدن مجبور کرده باشید. همچنین کارهایی را که میل دارید دیگران بکنند طوری بایشان بفهمانید که متوجه نشوند شما بایشان امر کرده‌اید. بیشتر کارمندانی که عهده‌دار مشاغل برجسته و مناصب عالی هستند همواره میکوشند برای بهتر کردن کار و افزون منابع مؤسسه، پیشنهادهای مفیدی مطرح سازند. کتابهایی هست که مطالعه آنها افکار تولیدی در سر آدمی بیار می‌آورد و توجه باحیاجات شدید مردم نیز راه منافع بیشتری را برای مؤسسه و بالنتیجه برای جامعه باز میکند. ازینرو شما نیز همواره درصد باشید و سابی بیاندیشید که کار را با سرعت بیشتر و صرف نیروی کمتر از پیش بردارد.

پیشرفت نکردن در کار، گاهی ناشی از غفل جزئی و بظاهر کم‌اهمیت و غیر قابل توجه است و در عین حال همانها ممکنست رئیس را ناراحت کند مثلاً پوشیدن لباسهایی برنگ زنده یا اصلاح موی سر بطرزى که خیلی توی چشم بزند. ممکنست سبب نفرت شخصی شود که با او کار میکنید و زیر دستش هستید. ازینروست که باید موجه باشید رئیس شما از چه چیزها متنفر است و همچنین خود و عادت خود را طوری جلوه گر سازید که با سلیقه و پسند عمومی تطبیق کند.

رئیسى که دوست دارد با مردم معاشرت کند، اخلاق و مزاج و سلیقه‌اش با رئیسى که دوستار عزالت و کار کردن در آرامش و کنج خلوت است، البته بسی فرق دارد. همچنین رئیسى که با سعی و جهد خود دستگاہى را بوجود آورده، اخلاقاً با رئیسى که دستگاہى را پارت برده است تفاوت دارد. در هر حال باید با محیط کار و اخلاق صاحب کار در سازش تا کسیکه باین اضافه حقوق بتوسط او پیشنهاد شود بگوید: «این کارمند است که با و احتیاج داریم و اگر نباشد، کار ما لنگ میشود.»

شما در يك میدان مسابقه هستید، دسته‌ای جنو می‌افتند و گروهی عقب میمانند یعنی یکمده از کارمندان از پیشرفت و اضافه حقوق برخوردار میشوند

ویکمده دیگر هم بی نصیب میمانند. شما در کار همکاران خود مطالعه کنید و ببینید آنانکه از اضافه حقوق برخوردار شده‌اند، چه مزایایی دارند و آنانکه بی نصیب مانده‌اند چه عیبی در کارشانست و آنوقت باید عبرت بگیرید و نتیجه را سرمشق خود سازید.

هیچوقت در موقع تقاضای اضافه حقوق، وضع خود را با دیگران نسنجید زیرا در اینصورت بطور غیرمستقیم صاحب کار را ظالم و جانبدار قلمداد کرده‌اید. مطلب خود را روشن و بدون خجالت در میان نهید و یقین بدانید که اگر این نکات و صفات در شما و کار شما وجود داشته باشد، بیشک موفق خواهید شد.

### ۱۳ = پیدا کردن راههای تازه زندگی

بارها شنیده‌اید که میگویند ضرر هر کار بتجربه اش میارزد یعنی هر کار میارزد باینکه یکبار تجربه بشود و چه بسا که همین یک تجربه ممکنست نه تنها بی ضرر باشد بلکه قیمت بسیاری هم پیدا کند.

«تئودر روزولت» که از رجال نامی آمریکا است میگوید: «خوشبخت کسانی هستند که از جهات مختلف با زندگی روبرو میشوند و بدبخت کسانی که کوره راه باریکی پیش ندارند و آنرا هم قضا و قدر از دست ایشان میگیرد» اگر شما ببینید که کوری بینائی خود را باز یافته است، حقیقتی که در سنن این مرد بزرگ نهفته بیشتر بر شما آشکار میشود: مردی بر اثر ابتلاء بوزم مخ، بانزده سال تمام بدون حس بینائی زندگی کرد و روزی که بسزشگان موفق شدند وزم مخ او را از میان بردارند و او باردیگر چشم بروشنائی دنیا گشود، قیافه اش چقدر گویای سعادت و خوشبختی بود زیرا او میتوانست رنگهای گوناگون عالم مرئی را تماشا کند و با جهات مختلف زندگی روبرو شود و ذهن و فکر خود را از هر چه تازه است بهره‌ور سازد.

ما بیشتر اوقات از زندگی خود ناراضی هستیم و آرزو میکنیم که روزگارمان بهتر ازین باشد که هست و همچون تشنه‌ای برای سعادت و کامیابی «له‌له» مینیم. وضع ما بیشباهت با آن مرد نایبنا نیست و چون تمام کوشش ما از یک راه و برای یک منظور محدود است، جز آنچه خیال کرده‌ایم، چیز دیگری نمیتوانیم.



مانیزمانند آمدن دنا بینا نیازمند يك عمل جراحی هستیم منتها جراحی فکری و روحی برای باز شدن چشم وجدان و دیده بصیرت ، تا بتوانیم پیرامون خود و چه بسا اقصای دور دست را بهتر ببینیم و وجوه مختلف کار و نشاط و فعالیت را که محرکین ما برای زندگی ماست ، زودتر پیدا کنیم .

ما معنی بزرگ بودن و معتبر شدن را آن میدانیم که کمتر کار کنیم و از میزان سعی و تلاش خود بکاهیم و با اصطلاح هرچه مهمتر میشویم زحمتمان کمتر باشد !

کودک از آغاز زندگی نسبت بهر چیز توجه دارد و هرچه بزرگتر میشود و دقت نسبت بیک چیز در او رو بفزونی میگذازد، رفته رفته اهتمام او نسبت باشیائی که مستقیماً در مسیر او نباشد، کم شده دیگر بهمه چیز توجه نمیکند و از همین وقت است که هر روز از یک چیز تازه رو گردان میشود و چون بازیچه های خود را بدین نحو رفته رفته از دست میدهد، دیگر کمتر بچیزی سرگرم میشود و ملول و افسرده، پژمرده و دلمرده بار میآید و چون با همین روحیه پا به مرحله بلوغ نهاد و از آن گذشت، فقدان نیروی کار و نشاط همیشه او را از سعی و عمل گریزان و او را متوجه وسایلی میکند که با آن سرگرم شود و در واقع، مسئولیتهای زندگی را از یاد ببرد .

اینگونه اشخاصند که همیشه شانه از زیر بار مسئولیت رها میکنند و از کار میگریزند و شگفت آنکه بزرگی و برتری را هم در کم کار کردن و کم زحمت کشیدن میدانند . این اشخاص که متأسفانه در هر محیط و در تمام طبقات اجتماع، از وضع و شریف فراوان هستند ، چه آنانکه احتیاج بکار کردن دارند و چه آنانکه مستغنی از مزد کار خود میباشند، بگانه هدفشان يك چیز و آن سرگرمی و گذراندن وقت است . این اشخاص از هر گونه حرکت که نام « کار » بروی آن باشد ، میگریزند و از هر چیز که معنی کار بدهد پرهیز دارند و بدین نحو يك حادثه پلید در ایشان پیدا میشود که سالیان دراز ممکنست از سعی و عمل که مضر تر است، کور و نایبانشان کنند .

امروز هدف زندگی هر کس بدست آوردن پول و جمع مال است و مردم درین خودکامی و حرص پلید، از خنده نشاط و عشق و محبت و انواع مسرتهای فردی و اجتماعی بی بهره اند در صورتیکه پول برای زندگی است

نه زندگی برای پول ولی مردمی دیده میشوند که جان و سلامت و چه بسا که جوهر معنویت و آدمیت را بر سر پول میگذارند: در اطاقهای تیره و تنگ از صبح تا شام مینشینند و حساب دینار دینار پول خود را میکنند؛ نه عشق، نه محبت و نه خیر اجتماعی، هیچ فکر و هیچ اندیشه دیگر بغیر از پول ندارند و بدبختانه پول را هم برای پول میخواهند نه برای تهیه موجبات و وسایل آسایش زندگی!

گروهی دیگر مثل ماشینهای کوك کرده، بی هیچ ذوق و نشاط، در نهایت خشکی و انجماد، سر بزیر افکنده عمر را بکار مکرر و پرمالال مستمري که دارند، میگذارند و هرگز گوشه خاطرشان حاضر نیست ازین کدورت دائمی بیرون آید و سر بردارند و افاقهای بدیع زندگی را تماشا کنند و غیر از آن کوره راهی که سالیان درازست در پیش گرفته اند، قدم در راه تازه روشن تر و وسیع تری بگذارند.

بیشتر افراد که بیخ ریش یا ک کار را چسبیده اند، گرفتار يك اجراف فکری هستند و آن اینست که خود را فقط لایق آن يك کار میدانند و دیگر نمیتوانند یا میترسند که بکارهای دیگری نیز دست بزنند و خود این خیالی واهی، همیشه افق زندگی ایشانرا تیره و محدود و دلشانرا نومید و چینشانرا پرچین میکند و چون عمرشان بی تلاش و بی نشاط و بالنتیجه یکسان و یکنواخت میگردد، همیشه ملول و افسرده اند.

وقتی زندگی بر کسی تنگ آمد، برای بدست آوردن راه تازه و نشاط نو، باید هر چیز و هر کار را یکبار هم شده تجربه کرد. باید خود را در آغوش تجربیات تازه انداخت و با سنقبال حوادث رفت. روز را ساده و ساکت گذرانند و در يك گوشه افسادن و سر بهجیب تفکر فرو بردن، کار عاقلانه نیست. بهتر کار که برداختن بآن برای انسان معمول باشد، باید دست زد. باید عادات تازه و مثبت در ما پدید آید تا خود بخود اثر خود بودن را از ما سلب کند و ما را از قعر صندلی راحتی که در آن فرو رفته ایم بلند کند و در پی آزمودن مجهولات تازه بفرستد.

کسانی که حاضر نیستند دست بکاری تازه زنند، معمولاً نداشتن وقت یا سرمایه را بهانه میآورند. این اشخاص، عاجز از فهمیدن این نکته هستند که غالباً آنچه بنظر یک نفر، عادی و ساده است، بنظر دیگری دشوار و فوق العاده

جلوه میکند. اگر شما انواع کار و تلاش هادی دوزاده نفر از دوستان و آشنایان خود را یادداشت کنید متعجب خواهید شد که از چه کارهای روزانه تا کنون سر باز میزده اید!

خانمی باشوهرش مرافعه داشت که چرا او خجالت میکشد ایشانی را که از مغازه خریده است، در خیابان بدست گیرد و بمنزل آورد. «آقا حاضر نبود بقول خود: «در انظار عامه» چیزی زیر بغل یا بدست گیرد. یکروز که مردو برای خرید بیرون رفته بودند، خانم بادش آمد که کوزه لازم دارد و از کوزه فروش کوزه خرید ولی باز سر برداشتن آن میان خانم و آقا دهوا در گرفت. خانم برای آنکه بشوهرش درس خوبی بدهد، کوزه را زیر بغل گرفت و در خیابان براه افتاد. مردم وقتی میدیدند این آقا دست خالی راه میرود و خانم با کوزه، نگاههای سرزنشباری باو میکردند تا سرانجام ناچار شد کوزه را از دست زنش بگیرد و از نگاه سرزنش مردم که خجالتش بیش از حمل کوزه بود، مصون بماند ولی از آنروز شرم اینکار از آنمرد سلب شد و آنچه تا آنروز بتظرش دشوار و بنظر خانم آسان بود، بنظر خودش نیز آسان جلوه کرد.

بیاری از اشخاص خیلی زود از کار خسته و زده میشوند و کار روزانه خود را با کسالت و ملال انجام میدهند. این اشخاص یا کارشان مطابق میلشان نیست و یا آنکه نمیدانند کار خود را اوقات روزانه را چگونه با ذوق و نشاط طی کنند.

بسیاری از مادران از ماندن در خانه و کارهای یکنواخت بچه داری خسته میشوند و البته حق دارند ولی بامختصری تدبیر میتوانند خود را از این خستگی و ملال بیرون آورند. میتوانند خودشان نیز در بازیهای بچه شرکت کنند؛ بدوند، بخندند و حتی چه ضرر دارد که لحظه ای با بچه ها «قایم موشک» یا «گرگم بهوا» بازی کنند!

این خود باعث نشاط روحیه مادران میشود و ضمناً نیز تشویقی است که از بچه گرفته اند زیرا کودکان وقتی با بزرگتر از خود بازی کردند برای خود احساس شخصیتی میکنند و این بهترین تقویت برای روحیه کودک است و ضمناً بزرگترها نیز از خستگی و ملال بیرون می آیند و سبکبال و خندان میشوند.

برای خسته نشدن درخانه کارهای دیگری از قبیل بافندگی، مطالعه کتاب یا مجله، شنیدن يك صفحه موسیقی کافی است و اشخاص میتوانند با پیدا کردن انواع این سرگرمیها نگذارند حوصلهشان زود سر برود.

گروهی دیگر نمیدانند اوقات روزانه را چگونه بسر آورند. با اصولاً بیکارند و نمیدانند چگونه خود را سرگرم کنند و یا آنکه کار دارند و در اوقات کار نیز با کمال بیحوصلگی هر دم ساعت نگاه میکنند تا چه وقت ساعات کارشان پایان رسد و نفس تازه ای بکشند؛ تازه وقتی هم که اوقات کارشان پایان رسید باز نمیدانند ساعات فراغت را چگونه بگذرانند که هم مفید و هم لذتبخش باشد. چه ضرر دارد آقای خانه روزهای جمعه را در منزل، نجاری و باغبانی و حتی دوخت و دوز کند؟ تربیت پیشاهنگی برای تقویت استعداد اشخاص بمنظور همیتگونه کارهای مختلف و متفرق است که در زندگی پیش میآید و باید آنها را دانست. زیرا گذشته از نفعی که بحال ما دارد چون خود یکنوع تنوع است بی تفریح و لذت هم نیست.

شما که بیخ ریش يك کار را چسبیده و از امتحان کارهای دیگر بیم دارید اگر روزی خدای نا کرده آن يك کار را نیز از دست شما بگیرند آنوقت چه خواهید کرد؟ تجربه نشان داده است که اتکاء و اعتماد بیک کار، سرانجام بییکاری و محرومیت از استفاده وقت منتهی شده است. باید جرئت و شهامت داشت و چشم و گوش را باز کرد و آزمون کردن کارهای تازه و سردر آوردن از امور جدید و بی سابقه را همواره و جبهه همت خود قرار داد.

درین عصر سرعت که ما با کمال عجله زندگی میکنیم کمتر مجال وقت و اندیشه در امور جزئی و حوادث سر راه خود داریم ولی يك آدم زرنگ در همه حال منتظر دو یافتن يك نکته تازه و دیدن يك چیز نو و مترصد استفاده از کوچکترین حادثه و ناچیزترین پیش آمد است و چه بسا که همین انتظار و مترصد بودن، درهای بسیاری از امور و کارهای تازه را بروی انسان باز میکند...

گروهی از اشخاص مثل اینست که نسبت بهر کار، غیر از کار خود در ضمنی و ستیز دارند و بهیچوجه حاضر نیستند از کارهای دیگر نیز سردر آورند. برعکس گروهی دیگر که همیشه ازین شاخ بآن شاخ میپروند و در يك کار بند نمیشوند. بهر حال این هر دو دسته هیچوقت از کارهای بزرگ و مفید نمیتوانند

برخوردار باشند .

در پی کارهای متنوع رفتن مستلزم ترك كردن كار نخستين و غافل ماندن از شغل اساسی نیست بلکه شخص را در همان کار عمده ای که دارد بیناتر میکند . بنا برین آزمون کارهای نو هیچوقت مزاحم کار همیشگی نیست بلکه یکنوع کمک و تقویت همانکار بشمار میرود و اینکه گروهی بیپایان میگویند وقت کارهای دیگر نداریم از تنبلی و بیم از حرکت و فعالیت تازه است زیرا در طی انجام کار همیشگی روزانه چه بسا امور تازه هست که میتوان نسبت بآن توجه داشت و از تجربه و آزمایش آن غافل نماند .

باید با روح بگشاده کار کرد تا همیشه اقیهای تازه در برابر فکر انسان گشوده شود و همانطور که گذشت در مقابل اشخاص لازم است حوصله و شکیبائی در مقابل امور و اشیاء تازه نیز سبب میشود که در انسان علاقه بدقت در هر چیز تقویت یابد و شخص همیشه تشنه دریافتن نکات تازه باشد .

تجربه کردن هر چیز ولو یکبار اگر چند سال دوام کند مقدار زیادی مواد نافع برای معیشت روزانه بدست میدهد و شخص را با افراد بسیاری در تماس میگذارد که آشنائی با ایشان خود از فرصتهای بسیار نیکوی زندگی است و شما با این طرز فکر در زندگی همه جا جایتانست و با همه میتوانید صحبت و آمیزش کنید و هر جا بروید راه در برابر شما باز خواهد بود .

چگونه يك شخص عاقل که میتواند مزایای توسعه حدود زندگی و مضار محدودیت آنرا درك کند حاضر میشود که درصدد تنوع و توسعه حدود زندگی خود بر نیاید؟ اینرا هم باید دانست که اطلاع یافتن از فوائد آزمایش هر کار معنایش آن نیست که شما حتماً این کار را خواهید کرد زیرا البته تفاوتست میان اندیشه انجام دادن يك کار با پرداختن بآن . چاره هم اینست که کمتر «فکر» کاری را در سر پیورانید و بیشتر در پی «انجام دادن» آن بروید . بیشتر اشخاص، زیادتر از عمل کردن، حرف میزنند در صورتیکه اشخاص کاری کمتر حرف میزنند و بیشتر عمل میکنند .

ازین قبیل اشخاص زیاد هستند که آرزوهای بسیار و حتی کوچک دارند

ولی يك از هزار آنچه در باره هدف خود میاندهشند در باره وسیله رسیدن به هدف فکر نمیکنند و اصلاً طرف آن نمیروند . بقول «خانم روزولت» چه خوبست که هر يك از ما ولو در يك منطقه محدود زندگی، مانند یکنفر جها نگرند باشیم . اما آنچه برای آزمایش و تجربه انتخاب میکنیم باید از روی عقل و حکمت باشد تا بیرویه حرکت نکنیم .

زندگی محدود که هاری از تجربیات تازه باشد بسیار خسته کننده و ملال آور است و اگر همت ما محدود باشد اسراف در تفریح و خوشگذرانی نیز چاره خستگی و ملالت ما را نمیکند . تنها شور و شوق نسبت به تجربیات تازه و عشق بکار است که همواره ما را سرخوش و شادمان نگاه میدارد .

## ۱۴ = استفاده از رنجها و دشواریها !

تا کنون هر وقت مصیبتی بر من وارد شده و عرصه را برایم تنگ ساخته است ، این جمله را که دهسال پیش یکی از استادان دانشگاه بمن گفته است بخاطر میآورم و یأس و ناامیدی را از خود دور میسازم : «اگر نقد لیموی نرسیده ای بشود ، مانند اغلب مردم گمان میبر که تقدیر سر ناسازگاری با تو دارد و در حالیکه بدیگران میوه شیرین عطا میکند ، بتو میوه ترش میدهد زیرا تو میتوانی از این لیمو شربت شیرین و گوارایی تهیه کنی !»

هر وقت خود را با مصیبت یا امر دشواری روبرو میبینم ، نصیحت آن استاد ارجمند را بخاطر میآورم و از خود میپرسم که چگونه میتوانم از این مصیبت و دشواری رهائی یابم یا استفاده کنم ؟ عبارت دیگر چگونه این لیموی ترش را که تقدیر بمن داده است ، بیک شربت شیرین و گوارا تبدیل سازم ؟

خانمی که «تلماتپسون» نام داشت ، درباره درس عبرتی که از جنگ جهانی اخیر گرفته بود گفت : «هنوز بیش از چند ماهی از زناشویی من و شوهرم نگذشته بود که وزارت جنگ تصمیم گرفت شوهرم را با يك هتک سر باز بصحراهای مکزیک بفرستد و بالطبع لازم بود که من هم با وی بروم تا کنارش باشم و وسایل راحت او را فراهم کنم . در آنجا بمن بی اندازه سخت میگذشت زیرا هوا خیلی گرم و طاقت فرسا بود و علاوه برین هیچگونه سرگرمی و وسایل راحت وجود نداشت و مردم مکزیک و سرخ پوستانی که در آن دیار

سکونت داشتند، نمیتوانستند انگلیسی صحبت کنند و همواره در غذایی که میخوردیم و هوایی که تنفس میکردیم، ذره‌های گردوغبار و ریک وجود داشت! هر شب بادهای سهمگینی میوزید و صدهای مهیب از گوشه و کنار بگوش میرسید و خواب را از چشم‌ها میر بود و چون تا آن موقع با زندگی سخت و دشوار و ناراحت کننده روبرو نشده بودم، ضعیف و ناتوان گردیده مغلوب غم و اندوه و یأس و ناامیدی شدم و چیزی نگذشت که نامه‌ای برای پدرم نوشتم و در آن متذکر شدم که « من دیگر نمیتوانم درین جهنمی که من و شوهرم در آن زندگی می‌کنیم بمانم. ازینرو شوهرم را ترك گفته بخاک میهن مراجعت خواهم کرد ». پدرم در جواب نامه‌ام پیش از چند سطر ننوشت که تا آخر عمر آنرا فراموش نخواهم کرد. آن چند سطر ازینقرار بود: « دو نفر زندانی از میان میله‌های زندان بفضا نگریستند، یکی از آنها پی‌این که جز گل و کثافت چیز دیگری نبود ولی دیگری با آسمان که ستارگان درخشان در آن خود نمایی میکردند... »

من این چند سطر را خواندم و از ضعف و ناتوانی خویش خجل و شرم‌منده شدم و تصمیم گرفتم با آسمان زیبا و ستارگان درخشان نگاه کنم و هر چه هستم بچیزهای خوب و زیبایش بنگرم. ازینرو بیومیان آنجا اظهار محبت و علاقه نمودم، آنها دوستدار من شدند و هدایای گرانبهائی که حاضر نبودند بجهانگردان بفروشدند تقدیم من کردند.

آنگاه بگیاهان بیابان با نظر کنجکاوی نگریستم و میخواستم زیبائیهائی را که در سادگی آن وجود دارد دریابم. همچنین بقرص خورشید که صبحگاهان سرازخاور بر می‌آورد و شامگاهان در افق باختر از نظر پنهان میشد، نگاه میکردم و از زیبائی طلوع و غروب آن حظ و لذت وافر میبردم و چند جلد کتاب که درباره صحرا و حیوانات و نباتات نوشته شده بود خواستم و بایصبری و اشتیاق تمام مشغول مطالعه آن شدم و پس از مدتی حس کردم که دنیای پیرامونم نه فقط مانند سابق زشت و گرفته نیست بلکه زیبا و خندان و دوست داشتنی است!

بیابانهائی که در آن زندگی میکردم تغیر نکرده بود و همچنین مردم آنسامان نیز تغیر ننموده بودند ولی آنچه تغیر کرده بود خودم بودم زیرا از « میله‌های زندان » بجای آنکه بگل و کثافت نگاه کنم، با آسمان زیبا و



ستارگان درخشان نگاه میکردم و بقدری از آن سرزمین خوشم آمده بودو  
بآن انس و الفت گرفته بودم که بر من گران آمد باشوهرم که بجای بهتر و  
آبادتری منتقل شده بود بروم. آنجا ماندم و یادداشتهای زندگی خود و شوهرم  
را در آن بیابانها برشته تحریر آوردم و بعد آنرا به شکل کتابی چاپ کردم که  
رواج بسیار پیدا کرد.»

یک نفر کشاورز هرچه پول اندوخته بود داد و یک مزرعه را ندیده خرید  
و چون وارد آن شد دید سرزمینی سنگلاخ است و قابل کشت نیست و حتی برای  
خوراک حیوانات نیز علف در آن نیروید و علاوه برین ، مارهای زیاد و مختلفی  
نیز در آن زندگی میکنند !

شاید بسیاری از اشخاص اگر بجای این مرد کشاورز بودند تسلیم  
یأس میشدند و بصدمة روحی مبتلا و ناخوش و بستری میگرددیدند ولی آن  
مرد کشاورز مأیوس نشد و شکیبائی خود را از دست نداد و حاضر نگرددید  
مغلوب گردد: و تمام نیروی خود را بکار انداخت تا بتواند وسیله و طریقه ای  
بیابد تا از مزرعه ای که دار و ندار خود را برای آن از دست داده بود  
استفاده کند .

و دیگر افتاد از مارهایی که در آن سرزمین کوهستانی وجود داشت  
استفاده کند و عشاء ای برای اینکار کشید و آنرا عملی ساخت و چیزی نگذشت  
که آن سرزمین خشک بیک منطقه صنعتی برای استخراج زهرمار مبدل گردید؛  
زهرمارها را بازمایشگاه میفرستاد تا از آن تریاق برای اشخاص مار گزیده  
بدست آورند . همچنین پوستهای مار را که از آن کیف و کفش برای خانمهای  
شیک پوش میسازند بپهای گزاف میفروختند و نیز گوشت مارها را  
درجه های مختلفی میگذاشت و بخارج صادر میکرد . گوشت مار مانند دارو برای  
بعضی از امراض مرهم است. سرانجام برای قدردانی از آن مرد کشاورز، شهری  
را که بعداً در نزدیکی آن سرزمین ساخته شد، بنام وی خواندند .

شخص افلیجی داستان خود را بدینگونه تعریف کرد : «در سال ۱۹۲۹  
که پیش از بیست و چهار سال از عمرم نمیکندشت، با کامیونی بجننگلی رفتم تا  
نیرهای چوب بیاورم . در مراجعت، کامیون برگشت و ساق پا و استخوان فقرام  
شکست و از آن روز تا کنون جز با استدالی چرخدار راه نرفته ام . نخست نتوانستم  
این زندگی را تحمل کنم و بسیار افسرده شدم و بکائنات فحش دادم ولی بیدرنگ



دریافتم که اندوه و خشم جز درد و ناامیدی نتیجه‌ای برایم نخواهد داشت . چیزی نگذشت که ازین حادثه استفاده کردم، باینمعنی که پیوسته مشغول مطالعه کتاب شدم و در خلال چهارده سال بیش از هزار و چهارصد کتاب خواندم و باقرائمت این کتابها حس کردم افق تازه‌ای در برابر ذهنم گشوده میشود و زندگی‌ام شیرینتر و گواراتر میگردد . همچنین عادت بشنیدن موسیقی پیدا کردم و از سمفونی‌هایی که قبلا از آن متنفر بودم خوشم آمد و نظریه‌ام درباره زندگی تغییر کرد و بر من ثابت شد اکثر چیزهایی که قبلا برای بدست آوردن آن سعی و کوشش میکردم ، بسیار ناچیز و غیر قابل دلبستگی بوده‌است . از کثرت مطالعه با امور سیاسی علاقمند شدم و از روی صندلی چرخدار خود برای مردم نطقهای آتشینی کردم و اکنون در یکی از شهرداری‌ها دارای پست مهمی هستم !»

اگر «میلتون» نابینا نبود، راستی ما را از آنهمه اشعار شیرین و اغز مستفید نمیکرد و اگر «بتهوون» کر نبود، ما از سمفونی نهم او بهره مند نمیشدیم و اگر « داستایفسکی » و « تولستوی » در زندگی خود تحمل رنج و عذاب و ناکامی نمیکردند نمیتوانستند آنهمه آثار جاویدان برای ما باقی گذارند .

داروین میگوید : «اگر کسالت و ناخوشی در تمام مراحل زندگی قرین من نبود ، نمیتوانستم اینهمه توفیق در آزمایشهای عملی خود بدست آورم ! » . « لینکلن » در خانه حقیری بدینا آمد ولی اگر در يك خانه اشرافی نشو و نما میکرد و لیسانسیه حقوق از دانشگاه « هاروارد » میشد و زندگی زناشومی آرامی بدست میآورد، نامش در صف اشخاص جاویدان ثبت نمیگردید !

همیشه سعی کنید از « لیموی ترش » شربت شیرین و گوارائی درست کنید و اگر هم موفق نشدید، یقین بدانید که این آزمایش سبب میشود که شما بجای اینکه بعقب برگردید، بجلو بروید و افکار شوم و سیاه از سر شما دور شود . همیشه خوشبین و مرد عمل باشید تا گرفتار باس و شکست نشوید .

## ۱۵ - چه کسانی پیروز میشوند ؟

آیا بنظر شما هر کس توانست صاحب عمارات بزرگ و خانه‌های متعدد

و مستغلات بسیار شود، با آنکه هر کس توانست در بانك اعتبار بزرگی برای خود باز کند و یا آنکس که توانست رئیس اداره‌ای که در آن کار میکند بشود در زندگی شخص موفق‌تری است ؟

اگر توفیق ورستگاری در نظر شما بتحقیق پیوستن این قبیل آرزوهاست، حقیقت اینست که این نوع توفیق ورستگاری توأم باشکست و ناکامی است و با بهیارت دیگر، یکنوع موفقیت است که عوامل شکست و ناکامی در بر دارد زیرا کسیکه صاحب خانه و مستغلات است باز هم دلش میخواهد که خانه‌ها و عماراتش مبدل بکاخهای بزرگ و بناهای چندین طبقه شود و کسیکه در بانك اندوخته دارد دلش میخواهد بر میزان اندوخته‌اش افزوده گردد و همچنین کسیکه رئیس اداره شده است بزودی برق این مقام در نظرش زائل شده علاقه‌مند بقامات بالاتر و بزرگتر میشود .

این قبیل طرز فکر در باره توفیق و کامیابی غالباً ناشی از علاقه بپیش افتادن و تفوق مادی و مادی است . البته میل و رغبت برسنگاری و پیروزی یکی از عوامل محرک زندگی انسانست و از عوامل نیکوی زندگی است ولی اگر فقط متوجه بالا رفتن و زیاد شدن و ذخیره کردن باشد، از عوامل زیانبخش و از میان برنده زندگی خواهد شد زیرا درین صورت شخص در حکم کودکی است که برای پیش افتادن از سایر بچه‌ها خوشحال شده و فقط برای آنکه همیشه از آنان جلو باشد و جلو بزند، میدود و میکوشد و این حالت سرانجام مایه رنجوری است .

بسیاری از اشخاص، راحت نمی‌نشینند مگر آنکه در يك سطح بالاتر از حد مداخل و درآمد خود زندگی کنند و اینهم نیست مگر برای آنکه شهوت برتری فروشی و ظاهر سازی و افاده بدیگران را در خود فرو نشانند! زنان درین قسمت سختگیرتر از مردان هستند یعنی بیش از مردان در بند آن هستند که بسطح زندگی‌شان تظاهر و تظاهر کنند . چه بسیار زنان که اعصاب شوهران خود را در هم شکستند و در آنها علل و عوارض جسمی و روحی پدید آوردند و یا آنانرا وادار باختلاس و تزویر و دزدی کردند تا بتوانند با محافل و طبقاتی بالاتر از خود که معاشرشان مستلزم مخارج گزاف و بیش از اندازه مداخل خودشانست، رفت و آمد کنند و با بالاتر از خودشان هم آهنگی و همسری نشان دهند !

بیروزی ورستگاری واقعی پیش از هر چیز یک احساس روحی و آسایش و آرامش وجدانی است. روانشناسان نیک اندیش که صلاح حال افراد جامعه را در نظر دارند رسیدن باین بیروزی ورستگاری واقعی را در نتیجه صفات و مزایای خاصی میدانند که مهمترین آنها ازینقرار است .

**۱ - اندازه گیری صحیح :** این صفت عبارت از اینستکه انسان استعدادها و ضعفهای خود را درست اندازه گرفته باشد یعنی نه خود را زیاد دارای مواهب سرشار بداند و نه آنکه سراپا عیب و نقص بشمارد . همچنین اموری را که در زندگی پیش میآید، در ترازوهای متعادلی بسنجد و برای هر چیز اهمیتی را که در حقیقت داراست قائل باشد . نه چیزی را زیاد بزرگ کند و نه از قدر و اهمیت چیزی بکاهد و بالاخره اینکه شخص باید محسنات و عیوب خود را نه کم کند و نه زیاد ولی درست آنها را بشناسد و بکوشد که نقائص و عیوب خود را رفع کند و بر محسنات خود بیفزاید و همچنین برای محسنات دیگران قدر و اهمیت قائل باشد و نقائص و عیوب اشخاص را بزرگ نکند .

**۲ - بهتر انجام دادن کار :** معنی بهتر انجام دادن کار این نیست که شخص کار خود را بکندی انجام دهد بلکه باید کار را خوب و درست انجام داد ولی در اندک مدت ممکن ... و برای آنکه انسان کار خودش را درست و بموقع انجام دهد، نباید سطح فکرش این باشد که از دیگران جلو بزند و یادیرتر از دیگران کارش را تمام کند زیرا هر کس تآب و توانی باندازه خود دارد و نمیتواند از حدود آن تجاوز کند و اگر بخواهد ذاتاً میان کار خود و کار دیگران مقایسه بعمل آورد، نتیجه اش اینستکه بطور حتم کار خود را بهتر از کار دیگران خواهد شمرد و همین صفت سبب خودسنائی او میشود یعنی نتیجه مقایسه کردن کار خود با کار دیگران اینستکه اگر از دیگران بهتر باشد و بیشتر کار کرده باشد، غرور میشود و اگر بدتر و کمتر کار کرده باشد نو مید میگوید و این هر دو نتیجه برای کامیابی و ورستگاری انسان مضر است زیرا با نومییدی و همچنین با کبر و غرور نمیتوان کار را درست و صحیح از پیش برد بدلیل اینکه این هر دو صفت از همت انسان میکاهد و میزان کار و نتیجه محصول و مساعی آدمی را پائین میآورد .

**۳ - امیدواری همیشگی :** شخص موفق ورستگار، شعله امیدواریش

هیچگاه خاموش نمیشود زیرا ریشه آن در سرچشمه سالم و روح آدم و امیدوار او قرار دارد که هرگز دستخوش اضطراب نیگردد و از پیش آمدهای خوب و بد اعتدال خود را از دست نمیدهد.

۴ - خدمت بدیگران : همچنین کسیکه رستگاری و پیروزی واقعی را در زندگی خواهانست باید همیشه آماده خدمتگزاری بدیگران باشد زیرا وضع اجتماعی زندگی بشر اینطور اقتضا میکند که تا افراد نسبت بهمدیگر خدمتگزار نباشند، خوشبختی نه برای فرد میسر خواهد بود و نه برای جامعه . نکته مهم اینستکه کسیکه از خدمت بدیگران دریغ نمیکند ، نباید متوقع باشد که ازوقدردانی کند و از قدرانی و یا فراموشکاری ایشان نه زیاد خرسند گردد و نه زیاد رنجور !

۵ - ناچیز شمردن شکست : آدم پیروز و رستگار کسی نیست که پیروی ناشی از رقابت و کینه نسبت بتوفیق دیگران او را پیش رانده باشد بلکه کسی برآستی پیروز و رستگار است که شکست و ناکامی را ناچیز شمارد و بداند که وقتی در میدان مبارزه شکست خورد ، چگونه از نو بر خیزد و بار دیگر راه پیروزی را از سر گیرد و طریقی را که برای خود پیش گرفته و بمقصود نرسیده بود از نو باهمت و نشاط تازه تری ادامه دهد ...

چه بسا شکستها و ناکامیها که انسان را دوچار فرسودگی اعصاب و پژمرگی روح میسازد و او را بجهران این فرسودگی و پژمرگی بجانب مخدرات و مکيفات زیان بخش میکشاند و آدم سیه روزی را بر شمار معتادان بدبخت میافزاید !

مرد پنجاه و پنجساله ای را میشناسم که معاون مدیر يك شرکت بزرگ بود و همه آرزویش این بود که روزی بمقام مدیریت آن شرکت برسد ولی اعضاء هیئت مدیره آن شرکت ، شخص دیگری را بمدیریت شرکت خود انتخاب کردند و با آنکه تفاوت حقوق مدیر شرکت و معاون آن زیاد نبود، این عدم توفیق برای آن مرد پنجاه و پنجساله بقدری غیر مترقب و رنج آور و ناراحت کننده بود که بکلی آرامش اعصاب و خونسردی خود را از دست داد و نتوانست در کار خود طاقت بیاورد و بزندگی آرام و عادی گذشته اش ادامه دهد و معتاد بشرب الکلی شد و این اعتیاد هم میانه او را

بازنش بهم زد و سرانجام از هم جدا شدند و بدینگونه زندگی او به هم خورد برای آنکه نتوانست بر خلاف میل و آرزوی خود چیزی ببیند! ... در صورتیکه ممکن بود با تحمل وضع و ادامه خدمتگذاری خود بار دیگر در موقع انتخاب مدیر شرکت او را انتخاب کنند چنانکه هیئت مدیره شرکت میخواست برای دفعه دیگر او را باین مقام برساند ولی همین کم ظرفیتی او نشان داد که لایق مقام مدیریت نیست زیرا کسیکه نتوانست شکست را تحمل کند توفیق و کامیابی را هم نتواند تحمل نخواهد شد!

آزمایشهای روانشناسی نشان داده است کسانی که از شکست و ناکامی زیاد رنج میبرند یعنی حساسیتشان در برابر هر گونه عدم توفیق در زندگی شدید است زیادتر و شدیدتر هم مبتلا به بیماریهای روحی و عصبی میشوند.

در آزمایشگاههای بیماریهای روحی امریکا آزمایشهای زیادی برای دریافتن مقدار و میزان نیرویی که از انسان صرف تحمل شکست و ناکامی میشود بعمل آمده است. یکی ازین آزمایشهای ساده بدینصورتی بوده است که اشخاص متعدد در سنین مختلف خواسته اند که مسائل بخصوصی را حل کنند و در هنگامیکه این اشخاص مشغول حل آن مسائل بوده اند، با دستگاههای مخصوصی ضربان قلب و مقدار عرقی را که آنان ریخته اند سنجیده و اندازه گرفته اند و معلوم شده است که هر چه مسئله سخت تر و شتاب و نوسیدی و اضطراب شخص بیشتر شود، احتمال کامیابی در حل مسئله کمتر خواهد بود و هر چه خون سردی و اعتدال و ظرفیت انسان بیشتر باشد و بهتر بتواند آرامش خود را حفظ کند، احتمال اینکه از عبور حل مشکلات بهتر برآید، بیشتر است.

آخرین سؤال که هر کس باید از خود بکند اینست که: «آیا میخواهم موفق و کامیاب باشم برای آنکه ثروتمندتر و بالاتر و معروفتر و دیگران شوم یا آنکه توفیق و کامیابی را برای خود توفیق و کامیابی دست میدارم و در بند آسایش روح و آرامش و چندان هستم؟». اگر ما رقیق و کامیابی را برای آسایش روح خود بخواهیم نه برای رجحان یافتن بر دیگران، بیشک در زندگی روی سعادت و خوشبختی خواهیم دید.

## ۱۶ = برای پیروزی در کار

بیشک هر کس کاری دارد که مایل است در آن توفیق حاصل کند ولی متأسفانه بیشتر اشخاص در توفیق در کار را درست نمیدانند و چه بسا که طرز کار آنان طوریست که حتماً شکست و عدم توفیق بیار میآورد. اینک چهار دستور مفید و عملی برای پیروزی در کار:

**کار امروز را بفردا فیکندید!** بسیاری از کارمندان و صاحبان کارها عادت دارند کار را در همان لحظه و ساعتی که پیش میآید، انجام ندهند و آنرا برای روز دیگر معلق گذارند. بدینگونه اوراق زیادی روی میز ایشان انباشته میشود و کارهای متر اکم بنظرشان دشوار و خسته کننده جلوه میکند.

مدیر یکی از بنگاههای نشر کتاب بن میگفت یکروز ماشین تحریر کوچکی از اطاق کارش گم شد. هرچه گشتند، پیدا نکردند و دو سال تمام این ماشین تحریر گمشده یا دزدی شده بشمار میرفت تا آنکه یکروز در حالیکه با منشی خود در میان اوراق متر اکم، دنبال کاغذ مخصوصی میگشت ناگهان آن ماشین تحریر کوچک را در میان اوراق متر اکم و انباشته دفتر کار خود پیدا کرد!

شک نیست که وقتی صاحب کار، کارها را در موقع خود انجام نداد و میز خود را مملو از نامه‌هایی دید که در باره آن هنوز اقدام نشده و گزارشهایی را هنوز مطالعه نکرده، خود این سبب میشود که شخص درچار نگرانی و ناراحتی گردد و از کار بیزار شود و احساس ناراحتی عصبی کند.

اصولاً وقتی انسان کارها را متر اکم گذاشت، این احساس با و دست میدهد که وقتش برای انجام کارهایش کافی نیست و خود این احساس که انسان ببیند وقت برای انجام کارهایش ندارد، در او فشار خون یا مرض قلب و یا زخم معده پدید میآورد.

دکتر « ویلیام سادلر » یکی از بزرگان روانشناس در آمریکا و صاحب کتاب « شعور باطن و رابطه آن با بیماری روحی » که مطلب روحی بزرگی در « شیکاگو » دارد حکایت میکند که روزی مدیر یکی از بنگاههای بزرگ شیکاگو برای معالجه روح و اعصابش نزد او رفته بود و از خستگی و

تعب مینالید و در آن اثناء که مدیر بنگاه، حال خود را برای «سادلر» شرح میداد، زنگ تلفن صدا کرد و مدیر بیمارستانی که «سادلر» دو آن کار میکند، از او تقاضا کرد گزارش موضوع معینی را برای او بفرستد. «سادلر» بیدارنگ آن گزارش را نوشت و به بیمارستان فرستاد و از نو بشنیدن بقیه شرح حال مدیر بنگاه پرداخت. اما ایندفعه نیز بار دیگر تلفن زنگ زد و تقاضای دیگری از «سادلر» شد. دکتر بیدارنگ آن تقاضا را نیز انجام داد و بار دیگر آماده شنیدن شرح حال مدیر بنگاه شد. مدیر بنگاه شمه‌ای دیگر از شرح حال خود را گفته بود که یکی از همکاران «سادلر» وارد شد و از او تقاضا کرد دربارهٔ مرضی که حال خطرناک دارد، با او کمک کند و این یکنوع مشورت نظری بود.

«سادلر» بیدارنگ نظر خود را بطور مشاوره به همکارش اظهارداشت و با طلب معذرت از مریض خود تقاضا کرد که باز ماندهٔ شرح حالش را بگوید. اما مدیر بنگاه از جای خود برخاست و دیگر باقی حالش را نگفت و بجای آن چنین گفت: «موردی برای معذرت خواهی شما نیستم زیرا در همین چند دقیقه‌ای که کنار شما بودم، بعلت بیماری خود پی برده زیرا از شما عملاً آموختم که چگونه هر کار را در همان موقع خود انجام دهم و بگذارم متراکم شود و تراکم آنها اعصابم را آزار برساند. خود این تجربه بهترین نسخه برای شفای اعصاب منست و خیلی متشکرم!»

**برنامه داشته باشید: یکی از روانشناسان که در راز دستکاری**

بسیاری از ثروتمندان و دانشمندان و نویسندگان معروف مطالعه کرده است میتواند نخستین عامل پیروزی در کار، تنظیم و ترتیب آن بشکل برنامه و مبادرت با انجام دادن کارها بر طبق قاعدهٔ «الاهم فالاهم» است یعنی اول کار مهمتر و بعد کار مهم و بهمین ترتیب تا نوبت کارهای کوچک برسد. بیشتر کسانی که در کارهای خود توفیق حاصل کرده‌اند، ازین قاعده پیروی نموده‌اند و نقشهٔ تخلف ناپذیری برای زندگی روزانه و کارهای خود داشته‌اند که بهیچ قیمت هیچیک از مواد آنرا در هیچ صورت انجام نشده باقی نمیگذاشته‌اند.

کسانی که در کارهای خود پیروز میشوند، معمولاً صبح زود از خواب برمیخیزند و درین هنگام که ذهن انسان برای انجام کارهای فکری آماده‌گی

بیشتری دارد کارهایی را که میبایست امروز انجام دهند از نظر میگذرانند و چه بسا که بر تریب اهمیت، آنها را روی کاغذ میآورند و آنگاه با ارادهٔ راسخ در پی انجام آنها میشتابند.

«برناردشاو» نویسندهٔ بداهه گوی ایرلندی از کسانی بود که برای کارهای خود برنامهٔ تغلف ناپذیری داشت و خودش بارها میگفت که اگر برای نویسنده گوی خود برنامه ترتیب نمیداد، بیشک همان کارمند سادهٔ بانک که در آغاز جوانیش بود، باقی میماند!

«برناردشاو» از همان جوانی با خود قرار گذاشت که اگر آسمان هم بزمین آید، هر شب پنج صفحه در ساعات معین چیز بنویسد. «شاو» سه سال تمام این برنامه را هر شب انجام داد.

در آغاز کار، سی دلار بیشتر از انجام این برنامه عایدش نشد ولی بعدها در نتیجهٔ پیروی از همین برنامه بشهرت و ثروتی رسید که همه از آن آگاهیم و خود بزرگترین پیروزی يك نویسنده در کار بشمار میآید.

**در اتخاذ تصمیم تردید نکنید :** یکی از شاگردان سابق من میگفت هنگامیکه عضو ادارهٔ یکی از شرکتهای فولاد سازی بود میدید که جلسهٔ اداری شرکت بارها و پشت سرهم تشکیل میشود و در طی آن مسائل عدیده مورد بحث قرار میگیرد ولی از آن میان فقط بیکی دو مسئله کاملاً رسیدگی میکنند و دربارهٔ بیشتر از بیکی دو قضیه نمیتوانند تصمیم قاطع بگیرند بطوریکه خود این معوق ماندن قضایا و روشن نشدن تکلیف کارهایی که در جلسات اداری تصمیم قاطع دربارهٔ آنها اتخاذ نمیشد، سبب معطل ماندن کارهای شرکت میگردد.

وی میگفت چون عضو حساسی در آن مجلس اداری شرکت داشت ازین وضع حوصله اش سر آمد و پیشنهاد کرد که در جلسات اداری تا تکلیف هر يك از مسائل مورد بحث بکلی روشن نگردد دست از آن برندارند و جلسه را پایان نرسانند و با آنکه مطالبه و اتخاذ تصمیم نهایی در آن باره را بیکی از کارمندان لایق اداره محول دارند تا در سر موعد معین تکلیف آنرا روشن سازد.

شاگرد قدیمی من میگفت پیروی ازین روش یعنی کوشش در اتخاذ تصمیم قطعی و نهایی در بارهٔ مسائل مسورد بحث، سبب پیشرفت کارهای



شرکت گردید!

**کار را تقسیم کنید :** بسیاری از کارمندان عالیرتبه و یا مدیران بنگاعها و مسئولین امور، خویشتن را برای انجام دادن کارها دوچار خستگی و مبتلای مرض میسازند و بالاخره خود را بدامن مرگ میاندازند زیرا وسواس دارند که همه کارها را خودشان انجام دهند!

البته شك نیست که تقسیم کار و مسئولیت، کار آسانی نیست و واگذار کردن کاری حساس بکسی که کفایت آنرا ندارد دور از حکمت و بصیرت است ولی لایق نبودن اشخاص، دلیل آن نیست که کارها باید در دست یکنفر متمرکز گردد زیرا متمرکز شدن امور در دست یکنفر، هر قدر هم که کفایت و لیاقت داشته باشد، باز یکنوع دیگر برای خود کار و هم برای آن شخص خطر دارد.

اینجا دو مطلب در میانست: یکی اینکه کارها را تقسیم کنیم و خورد خورد انجام دهیم نه آنکه یکدفعه بخواهیم چندین کار را از پیش برداریم. دیگر آنکه اگر کسانی در زیر دست داریم آنرا نیز در انجام عمل خود شریک گردانیم و با بیدار کردن حس مسئولیتشان کم کم حس دقت و دلسوزی در کار را در ایشان پدید آوریم.

اذاً گر این نکته غافل نباید بود که عوامل اخلاقی یعنی مدارا و حسن نیت و رفتار پستندیده و جلب اعتماد و دوستی و کمک و معاونت نیز از عوامل پیروزی در کارست و بدترین دشمن توفیق در کار، حرص و طمع، بی اعتنائی بارزش اشخاص و قیمت کار آنها، خشونت اخلاقی، بی انضباطی و سهل انگاری است.

## ۱۷ - روحیه لازم برای کار

آیا از زندگی راضی هستید؟ عبارت دیگر: آیا در زندگانی خود احساس سعادت میکنید؟ خوشبختی یا بدبختی، سعادت یا شقاوت و بالاخره مسرور یا محزون بودن، دلیل میزان کامیابی یا شکست اشخاص در ترتیب دادن وضع زندگانی است. اگر شما زندگانی خود را درست اداره کنید، سعادت بالاخره بسوی شما رو میکند ولی اگر در زندگانی خود سردرگم

باشید واضعست که سرانجام، غم و اندوه بشما روی آور میشود .

ببیزانیکه احساس خوشبختی میکنید میتوان صحت و سلامت روحی و فکری شما را سنجید همچنانکه درجه حرارت بدن مقیاس صحت بدنست. تب دلیل آنستکه بدن بامرضی که میخواهد روی آور شود درجنگ است. غم و اندوه نیز دلیل آنستکه روح دوچار شکستی شده و یا میخواهد شکستی بخورد . شما در هر حال، چه آنوقت که خدای نا کرده تب دارید و چه آنزمان که احساس غم و اندوه میکنید، هرگز نومید و دلسرد نشوید . این هر دو حال دلیل بیکارتن و جان شماست و درین بیکار، اگر بیم شکست باشد، البته امید پیروزی هم میتوان داشت .

پزشك حاذق میتواند از روی تب، مرض را کشف و علاج کند و چون بیماری علاج شد، تب نیز زایل میشود . شما نیز وقتی بعلمت واقعی غم و اندوه و عدم رضای خود درزندگانی پی بردید، البته خواهید توانست که این عوارض نامطلوب زندگی روحی و فکری خود را برطرف سازید .

احوال باطن و کیفیت افکار و روحیات خود را بررسی کنید . . . شما درباره زندگی چه فکر میکنید ؟ البته دشوارست پاسخ درستی باین پرسش بدیم ولی مسلم است که بیشتر ما درباره آینده، بیش از وضع حاضر زندگی فکر میکنیم . این فکر اگر از قبیل مآل اندیشی و بمنظور آمادگی برای روز مبادا باشد خوبست ولی متأسفانه غالباً ما برای آنکه از وضع حاضر زندگی ناراضی هستیم و میخوایم از آن بگریزیم یا بنده میاندیشیم و در واقع خود را با اندیشه آینده سرگرم میسازیم .

امروز که میبینید همه از زندگی ناراضی هستند و هر کس برای اصلاح اوضاع مانند يك مصلح اجتماع اظهار عقیده میکند، خسرده میگردد و راه نشان میدهد، در واقع عقل باطن اوست که برای اصلاح خودش بسروصدا افتاده و این جد و جبهدها را میکند ! ما میخوایم وضع خود ما اصلاح شود ولی ظاهراً از مشکلات عمومی صحبت میکنیم .

جوانی را میشناسم که درباره امور سرمایه داری و توزیع ثروت عقاید و آراء تنبی داشت . اتفاقاً با دختر یکی از سرمایه داران ازدواج کرد و در سایه این ازدواج اوضاع مالی او خوب شد . بلافاصله دیدم آن عقاید تند و افراطی که درباره امور سرمایه داری و توزیع ثروت داشت از میان رفت و

امروز يك آدم راضی و محافظه کار و بسیار معتدل شده است ؛ ممکنست شما این جوانرا متهم بتلون عقیده کنید ولی انصاف بدهید که ازین تناقضها در احوال یکایک ما فراوان است .

تنگ نظری که موجب زیانهای فاحش میشود، دلیل آشنائی ناقصی با زندگیت و ناشی از تعصب و غفلت است .

**آیا از نیروی خود گاملا استفاده میکنید ؟** گاهی احساس میکنید که قوای شما تحلیل رفته و یکتوع خمودی و انجماد فکری بشما دست داده است بطوریکه از عهده هیچ کار بر نمیآید و پاک عاجز شده اید ؟ اگر گاهی چنین احساس بشما دست میدهد هرگز نومید نشوید و هیچگونه ترس و بیم بخود راه ندهید و یقین داشته باشید که عجز و ناتوانی شما طبیعی نبوده و مصنوعی است و علاج آن نیز بدست خودتانست .

برای کارها و استفاده از اوقات خود از روی نقشه و نظم معینی احترام و اهمیت مخصوص قائل باشید . بهیچ قیمت ترتیب کار روزانه را دستخوش هوی و هوسهای عارضی نسازید و بدانید این وقت شماست که شما را بهر چه بخواهید میرساند مشروط باینکه خوب بتوانید از آن استفاده کنید .

غالباً احساس عجز نسبت بکار، ناشی از تخیلات و اوهام مزمنی است که فکر شما را بیهوده مشغول و خسته میکند . سعی کنید افکار و اندیشه های نامرتب و ناباب از سر شما دور شود و جای خود را بتعقل و منطق صحیح بدهد . اوقات خود را تقسیم کنید و البته برای گردش و تفریح نیز سهمی روزانه برای خود قائل باشید و نگذارید هیچ نوع اضطراب یا ترس و یا احساس قصور و گناه بر شما مستولی شود .

وقتی بخود و بزندگی خوشبین بودید اندیشه های بد نیز از سر شما دور خواهد شد . مشکلات را ناچیز بشمارید و خود در پی بخت و اقبال بروید و منتظر نباشید که توغیبی از آسمان بشما رو کند . کسیکه از زندگی بترسد مشکلات خود را یا نمیتواند حل کند و یا اگر بکند، بعدی تند و از روی تزلزل است که مشکلات دیگری بیار میآورد .

**آیا بمعاشرت و مصاحبت دیگران راغب هستید ؟** آیا مردم را دوست میدارید یا مردم از شما خوششان میآید ؟ آیا از مصاحبت شما خوشوقت

و از آنچه میگوئید و میکنید راضی و مسرورند؟ اگر شما بایشان اعتماد ندارید و یا از مردم بد دیده و سرخورده اید، کسی را جز خود ملامت نکنید، حتماً رفتار و سلوک شما بد بوده است.

بسیاری از حوادث مضحك در معاشرت اشخاص، علتش این بوده که بعضی از افراد خواسته اند نظر توجه یا ترحم دیگرانرا نسبت بخود جلب کنند. ازینرو یا خیلی خودرا گرفته اند و یا عزیز بیجهت شده اند همانطور که بچه وقتی میخواهد نظر بزرگهارا نسبت بخود جلب کند، گریه و زاری سر میدهد و یا حرکات مضحك میکند!

شما هم سعی کنید از سلوک بچهگانه پرهیزید. همه اش بسفکر خود نیاشید و دائم در بند آن نباشید که بدانید فلانی در باره شما چه گفت و چه فکر کرد و یا در نظر فلان و بهمان چطور بودید و چطور نبودید ...

از خودخواهی و خودپسندی و بی اعتنائی با اشخاص پرهیز کنید و گرنه در هر قدم صدها دشمن برای شما پیدا میشود. هر چند یکبار منصفانه و همچون قاضی عادل بطرز رفتار و سلوک خود با اشخاص و حتی بطرز سلوک و رفتار خود در مورد نقشه و هدفی که دارید و باید بآن برسید، فکر و قضاوت کنید و چون با نحرافهای خود پی بردید، براه راست آمده بکوشید دیگر از آن منحرف نشوید.

مطالعه نقشه پیش از شروع کار از لوازم حتمی توفیق است. شما هم بچشم بصیرت در خویشتن بنگرید و ببینید نسبت بخود ایمان دارید یا نه! اگر ایمان ندارید، حس نقص بی جهتی شما را نسبت بخودتان بدین کرده است. بخود تلقین کنید که توانا و لایق و خوب هستید و در عین حال مواظب مزایا و هم بدیهای واقعی خود باشید. از مزایای خود جدا کنر استفاده را بپسندید و بدیهای خود را با تمام قوا بخوبی مبدل کنید.

روانشناسان سه دستور کوچک بمانندند: اول اینکه اوقات خودمانرا بر سر مسائل جزئی تلف نکنیم و همیشه در فکر آن باشیم که عمده ترین و بزرگترین مشکل خودرا حل کنیم. توجه و اهتمام و سواس آمیز بجزئیات مورد ناچیز، دلیل یکنوع اختلال عقلی است. کسیکه اختلال اعصاب دارد ممکنست روز خود را برای مدادی که گم کرده یا عینکی که نمیداند کجا گذاشته است سیاه کند و زمین و زمانرا زیر و روسازد تا هم الساعه بگشوده

خود برسد! و البته بآن عجله که او میخواهد، نخواهد رسید و اعصاب خود را در درهم خواهد شکست. بیاد داشته باشید که بیشتر آنچه را که میگوئیم مشکلات و گرفتاری، از همین قیل امور جزئی و ناشی از وسواس عقل اعصاب مختل است. باین جزئیات بی اعتناء باشید و با مور برجسته و بزرگ خود برسید.

دوم اینکه در کار، خود کشی نکنید و برای تفریح و تفنن نیز جان ندهید. موقع کار، کار و هنگام تفریح نیز حتماً تفریح کنید. همیشه مواظب فرصت باشید تا از دستتان بدر نرود. آخرین دستور اینست که حتی از شکست خود نیز استفاده کنید. البته اثر فتح و کامیابی در شخصیت انسان قابل انکار نیست ولی باید دانست که شکست و عدم کامیابی نیز در زندگی هست و اتفاقاً اگر انسان از آنها تجربه بیاموزد و عبرت بگیرد همان اثر توفیق و کامیابی را در تکمیل شخصیت دارد.



# عشق و زناشویی

## ۱۸ = عشق چیست؟

تا دنیا دنیا است و فرزند آدمی باطیش قلب بسر میرد، حدیث عشق هرگز کهن نمیشود و در عین کهنگی همواره نوست و مانند هر چیز نو که تازه شناخته شده، با اشتباهات و خطاهای بشر توأم است. اما روانشناسان امروز میکوشند بشر را بخصوص از خطاها و اشتباهات مربوط به عشق مصون دارند.

با آنکه عشق را «دین» از قدیم و «علم» در دوران نوین بصورت و اشکال مختلف تعریف و ترسیم کرده است هنوز هم مردم نمیدانند عشق چیست و شاید هم در مظاهر مختلف آن سر درگم شده اند: گروهی عشق را آن میندازند که دختری سرقی را بخاطر سر بازی آمریکائی بکشند داد و هنوز هم هستند کسانی که عشق را عشق لیلی و مجنون و یا بروفق آنچه افلاطون توصیف کرده است میندازند! دسته دیگری از متجددین همینکه بای عشق و حرف عشق بمیان میآید عیناً مانند آنکه از مد روز صحبت میکنند، نام «فروید» را بزبان میآورند و جسته و گریخته و صحیح و غلط، عشق را از پشت همینک «فروید» نشان میدهند:

بیشتر این مظاهر معمولی و یا قدیمی و «کتابی» و افسانه‌ای عشق، چیزی نیست جز جنبه‌های مهبجی که جوانان را یکچند بخود مشغول میدارد و آنانرا سرگرم عوالم تازه و پر کیفیتی میکند که چون بدان آشنا نیستند و از ریشه و علتش خبر ندارند، میندازند عشق است.

عشق نه آن بوسه‌های آتشین سینمایی است و نه این غزلهای سوزان شبدائی، و نه راز و نیازهایی که از زبان دلدادگان شنیده‌ایم ...



اگر ما بتوانیم عشق را درست معنی کنیم مجبور نیستیم زیاد بخود در دسر بدهیم و ضمناً روابط عاشقانه و زناشویی را نیز از بسیاری اوها و اشتباهات که موجب شکستها و ناکامیها و جداییها میشود نجات داده ایم.

عشق حقیقی، آن میل و رغبت درونی و عاطفی است که در دو جنس مختلف پدید میآید تا حالات و شرایط و محیط واحدی را بکلیت یکدیگر بوجود آورند و در سایه این حالات و شرایط و محیط واحد بتوانند حقیقت خود را بهمدیگر نشان بدهند یعنی زبان یکدیگر را در ترجمه عمیقترین احساسات و ظریفترین و شدیدترین هیجانات که از اعماق روح آندو ناشی میشود درک کنند و باشور و سرور فوق العاده دست بکارهایی زنند که در حالات عادی از مردم معمولی ساخته نیست .

در ازدواجی که بر پایه عشق حقیقی بنا شده است، زن و شوهر در باره شرکت خود بیشتر میاندیشند تا بوجود همدیگر ... زیرا هر یک از آندو بخوبی احساس میکنند که مصالح و منافعش مشترک و متبادل است و ازینرو ببالبختدان حاضر است از خود گذشتهگی و فداکاری کند زیرا میداند که این فداکاری و از خود گذشتهگی جای دوری نمیروود و در مصلحت شریک زندگی خود اوست و در واقع بفتح خودش است .

درین عشق حقیقی، هر یک از دو طرف، احساس اطمینان و رضایتی میکند که ناشی از مساعی مشترک آندو است .

ازدواج مانند رقص دو نفری است و همانگونه که در رقص دو نفری نمیتوان منفرداً پارا تکان داد و تنها در بند خود بود، در ازدواج نیز نمیشود زن یا شوهر، هر یک برای وجود تنها خودش زندگی کند و همانگونه که وجود علاقه و جاذبه میان زن و مردی که باهم قدم بر میدارند سبب میشود که بیشتر باهم ، هم آهنگ باشند، وجود عشق نیز در زندگی زناشویی سبب هم آهنگی و سازگاری بیشتریست و هر یک از دو طرف سعادت خود را در سعادت دیگری میدانند. اینست اعجاز عشق و تنها امتیاز آن ، که بشر خود پسند و خود خواه را ازین بند خود بینی رها میسازد و او را در بند سعادت و خوشبختی شخص دیگری میاندازد .

انسان هر چه بیشتر بتواند مکنون دل و راز خاطر و سر ضمیر و خلاصه افکار و اندیشهها و حالات خاص خود را برای دیگری بیان کند، طبعاً میان

این دو نفر در نتیجه تفاهم عمیق، عشق پدید می‌آید و هر چه نفاهم و تبادل افکار بشکل درك نهایتترین حالات و مرموزترین خصائص، میان يك زن و مرد بیشتر میسر باشد، عشقشان و علاقه و ارتباطشان عمیقتر و شدیدتر میشود. ازینرو شوهر یا زنی که بتواند بدون واهمه و ملاحظه، افکار و اندیشه‌ها و حالات طبیعی خود را با همسر خویش در میان نهد و از سوء تفاهم طرف بیم نداشته باشد و یقین بداند که جنبه‌های مخفی فکر و صفات خود را میتواند به همسرش بفهماند، بیشك در میانشان عشقی بی نظیر و علاقه و ارتباطی معهودنا شدنی و ناگسستنی پدید می‌آید. ازینروست که عشق را باید تفاهم کامل و عمیقی میان دو روح دانست که منجر بجاذبه و در هم آمیختن میشود.

اما همانگونه که گاهی اشتباهی کاذب بانسان دست میدهد غالباً انواعی از احساسات و عواطف کاذب نیز سبب ازدواجی میان دو نفر میشود که باید آنرا «زناشویی بدفرجام» نامید! متلا جاذبه و رغبت جنسی که تنها مبتنی بر زیبایی صورت و دلکشی اندام است و یا حرکات و سکناات مخصوصی که دیگری را تحت تأثیر قرار میدهد، از جمله احساسات و عواطف کاذبی است که فقط بایکبار رابطه جنسی اشباع میشود و کذب آن آشکار میگردد. از اینروست که بسیاری از جوانان، سرعت دل به مهر دختری میبندند و او را بنکاح خود در می‌آورند ولی هنوز چندی از زفاف نگذشته متوجه میشوند که میل و رغبت ایشان نسبت بآن صنف خوش اندام، يك میل و رغبت آنی و صرفاً جنسی بوده است و در نتیجه این تجربه ملنفت میشوند که باید میان تأثرات و خواهشهای سطحی با تأثرات و عواطف عمیق و راسخ تفاوت گذاشت.

دیگر از عواطف و احساسات کاذبی که بیک شخص نسبت بدیگری دست میدهد، در نظر داشتن يك زندگی خوش و آسوده و مرفه است. ملا دختری در دل خود نسبت به مردی که دارای زندگانی مرتب و پارک و ویلا و انومبیل است احساس علاقه میکند ولی خودش نمیداند که این علاقه در واقع ناشی از حرص شدیدی نسبت بآن نوع زندگی مجلل و «لوکس» است که در خانه پدر از آن محروم بوده است و حالا آن مرد را برای آن میخواهد که این نوع زندگی را برای او فراهم آورد!

ازدواجی که در نتیجه این نوع عاطفه کاذب میان یکدیگر تجمل خواه و يك مرد ثروتمند صورت میگیرد ، در واقع صحنه بازاری است برای معاملات اشیاء لوکس و رد و بدل کردن جواهرات و ییلاق و قشلاق رفتن و تفتن با تجدید سیستم اتومبیل ! و بدیهی است که این نوع ازدواج از هدف اصلی آن که شرکت عقلی و عاطفی دوتنفر است فرسنگها دور است .

بیوندی که در نتیجه ضروری بودن برای دیگری میان دوتنفر صورت گیرد ، ناشی از عشق نیست بلکه در نتیجه یکنوع اضطراب است که عواطف کاذب بیار میآورد نظیر آنگونه عاطفه و رغبت مردانی که میخواهند نشان جای مادرشانرا بگیرد و یا چون چندی با خواهر خود میزیسته اند زنی میخواهند که مانند خواهرشان کارهای ایشانرا انجام دهد ! بدیهی است که هیچ دختری حاضر نیست جای زن پیری مانند مادر و یا زن بیوه ای مانند خواهر شوهرش باشد !

بسیاری از شوهران غافل گمان میکنند که محبوب زیشان هستند زیرا زیشان باشان احتیاج دارد و ایشان خواهشهای مادی زیشان را برمیآورند و هرچه میباید دارد برایش میخرند و عجب آنکه میکوشند ازین راه ضروری بودن خود را برای زیشان باثبات رسانند تا چون ضروری هستند محبوب هم باشند ! غافل ازینکه این ضروری بودن نباید یکطرفه و معلق بر مسائل مادی باشد .

در هر کارخانه دو کارگر پیدا میشوند که یکی بدیگری احتیاج دارد و برای یکدیگر ضروری هستند ولی درعین حال ممکنست جای یکی را کارگر ثالثی بگیرد و در معنی هیچ تفاوتی حاصل نشود اما عشق حقیقی با عوض کردن و میادله رجا نشین شدن جور نیست . عاشق و معشوق احساس میکنند که هر دو برای یکدیگر ضروری هستند زیرا میبینند که تنها با وجود آندیگری است که از لحاظ فکری و روحی تکمیل میشوند و به تنها از لحاظ مادی و مالی تنظیم خانه و حتی عنایت بنیازمندیهای روزانه شریک و همکار یکدیگرند بلکه مهمتر ازین ، روح و قلب و احساساتشان مکمل و قرین یکدیگر است .

## ۱۹ - عشق از نگاه نخست!

دکتر «ژان فور کار» مینویسد: هفده ساله بودم که در آغاز يك سال تحصیلی هنگامیکه بمدرسه میرفتم ناگهان بدختر دانش آموزی درس‌ر‌راه خود برخوردیم که او هم مثل من بدی‌رستان میرفت. این برخورد ناگهانی مانند يك صاعقه آسمانی بود که بر من فرود آمد!

در آن اوان من نیز مانند بسیاری از جوانان خجول بودم و جرئت آن نداشتم که احساس خود و خلاصه عشق و علاقه خود را با آن دختر ابراز کنم در صورتیکه هر روز سرراه خود او را میدیدم و مخصوصاً در راه درنگ میکردم تا از دیدارش برخورد داشوم!

پس از ماهها برخورد زودگذر و آنی درس‌راه نازه جرئت کرده بودم که وقتی با او میرسم سری بعلامت سلام نکان دهم و چه در درس بدهم، سه سال تمام، راه من و آن دختر یکی بود و هر روز همدیگر را در راه مدرسه میدیدیم ولی بجز تکان دادن سر، هیچ غلط دیگری نمیکردم و پس از سه سال، هنوز جرئت نداشتم که دوسه کلمه‌ای با او در میان نهم و لازم هم نبود که حتماً از عشق خود و هیجانهای خود و خیالات شبهای خود برای او داد سخن دهم. همین کلمات روزمره نیز وقتی با او میرسیدم، در دهانم خشک و منجمد میشد و حرفی بیرون نمی‌آمد تا آنکه سرانجام، دوران دی‌رستان با بان رسید و من با آن عشق بدانشگاه قدم نهادم ولی بتدریج پس از آنکه دیگر آن دختر را در سرراه خود ندیدم عشق نیز درگیر و دار تحصیلات دانشگاه از خاطر من محو شد و بعدها در ناخت و تاز زندگی بکلی آن دختر را فراموش کردم و فقط خاطره عشقش را بشکل مضحکی بعنوان تفریح برای دوستان میگفتم و میخندیدیم!

این عشق ناگهانی و بقول معروف: «برق آسا» که از نگاه نخست پدید می‌آید و شکل و حالت بحرانی شدیدی بخود میگیرد در بیشتر جوانان بیست ساله، ویست و چند ساله هویدا میشود و چنانکه «بل بورژه» داستان نویس معروف فرانسوی داستان عشق «آندره مارل» خبرنگار یکی از روزنامه‌های پاریس را شرح میدهد خود بهترین نمونه و شاهد مثال برای این مدعا است!

سر دیر یکی از روزنامه های مشهور پاریس ، « آندره مارل » یکی از خبر نگاران چاپک و خوشرو و خوشزبان خود را مأمور میکند که با یک ستاره زیبای فرانسوی که تازه از سر زمین شرق باز گشته بود، مصاحبه ای بعمل آورد و نظر او را در باره مسافرتش « بر زمین رؤیاها » جو یا شود.

« آندره مارل » در حالیکه در ذهن خود جز انجام وظیفه چیزی نمیپسوراند بمنزل ستاره زیبا و معروف رفت ولی همینکه هنرپیشه قشنگ را در لباس خانه دید، با همان نگاه نخست بقول معروف : بکدل نه صد دل عاشقش شد و وظیفه و مأموریت خود را فراموش کرد و انومبیل گرا به راه که جلوی منزل هنرپیشه در انتظار خود گذاشته بود، از یاد برد و اصلاً روزنامه و سردیر و کار و بار خود را بکلی در طاق نسیان نهاد و عجب آنکه عشق بآن شدت و حدت و بآن تندی و ناگهانی، چنان دوسره پیدا شده بود که خبرنگار جوان و هنرپیشه زیبا بیدرنگ بار سفر بستند و به « فونتبلو » که آن ستاره دلفریب خانه بیلاقی در آنجا داشت گریختند و ششماه تمام دور از چشم رقیب ، از باده عشق یکدیگر مست و سیراب شدند و جهان و جهانیانرا فراموش کردند ! خبرنگار جوان حتی يك کلمه هم بعنوان معذرت یا کسب اجازه، نه برای رئیسش نوشت و نه بدوستانش اطلاع داد و این نخستین عشق آن خبرنگار جوان بود که با يك نگاه آغاز شد و بلافاصله ششماه تمام لذت و تمنع بینظیری را بدنبال خود آورد ولی البته پس از ششماه ، این تب تند فرو نشست و کم کم بکلی از یاد رفت و فقط بشکل رپورتاژی از يك عشق ناگهانی در مطبوعات فرانسه منعکس گردید !

یکی از حوادث شنیدنی راجع بمسئق ناشی از نگاه نخست داستانی است حقیقی و واقعی که « اردبادن باول » نخستین مبتکر پیش آهنگی در سراسر جهان در باره خود و زندگیش نقل کرده است .

این مرد میگوید در ایامی که میکوشید هر کس را از طرز راه رفتن تشخیص دهد که چگونه آدمی است، روزی در یکی از خیابانهای لندن دختری را از پشت دید که با قدمی بلند، خرامان راه میرود و از نوع حرکتش پیدا است که بسیار باهوش و در عین حال مابل بماجر اچوئی و کنجکاوی و دقت در اشیاء و اشخاص است .

«بادن پاول» احساس کرد که ازین دختر خوشش آمده است و کوشید که ازو جلو بیفتد تا صورتش را نیز ببیند ولی دختر در میان جمعیت از نظر وی ناپدید شد و آنروز «بادن پاول» نتوانست صورت او را تشخیص دهد. دو سال پس ازین حادثه یکروز که «بادن پاول» با کشتی به مسافرت میرفت، ناگهان در عرشه کشتی چشمش بیک دختر افتاد که عیناً مانند همان دختر که آنروز در یکی از خیابانهای لندن دیده بود راه میرفت.

«بادن پاول» پیش رفت و باو سلام گفت و پس از تعارفات معمولی معلوم شد که این همان دختر است؛ دختری که آنروز در میان جمعیت از نظرش ناپدید گردید و دست تقدیر او را بار دیگر بر عرشه کشتی در کنار «بادن پاول» نهاد؛

«بادن پاول» چنان عاشق این دختر شده بود که با او ازدواج کرد و زندگی زناشویی آندو تا آخر عمر، قرین خوشبختی و سعادت شد. ممکنست مرد، عاشق دختر یازنی شود که در کودکی نظیر او را دوست میداشته است یعنی در زمانی که حساسیت قلب و روح بی اندازه شدید است نقش رخسار دختری در لوح ضمیر پسر حک میشود و بعدها همین کودک که بسن بلوغ میرسد نظیر همان نقش رخسار دیرینه را در زندگی میبیند و عاشقش میشود.

در میان دوستان من جوان خوش چهره ای بود که عاشق زنی شبه چینیان شد و سرانجام با او ازدواج کرد. بعدها کشف کردیم که در کودکی این جوان بعیت پدرش که مأمور کشور چین شده بود، با آن سرزمین میروید و یک زن جوان چینی پرستار او بوده است و کودک باین پرستار بیشتر از مادر خود انس و علاقه پیدا میکند و این انس و علاقه در صفحه ضمیرش حک میشود تا جائیکه در مرحله مردی نیز بدنبال زنی میروید عیناً نظیر همان زن چینی که در کودکی پرستارش بوده است.

بقول «آندره موروآ» عشق مرد دامنه عشق او به مادرش است. از اینرو مادران باید در ابراز محبت نسبت بیسر خود خیلی احتیاط کنند و او را زیاد بخود نچسبانند زیرا ضمیر کودک بی اندازه حساس است و زود هر نقشی در آن جایگزین میشود و بعدها سردر میآورد و دوه ممکنست باعث آزار شخص شود.

مردی در صحنه‌های عشق، احساس عجز میکرد و نمیتوانست خود را حاضر کند که نسبت به معشوق نزدیک شود... بعدها معلوم شد که مادرش او را زیاد دوست میداشته و وی نیز نسبت به مادرش احترام و محبت داشته است. اثر این احترام و محبت زیاد، تا صحنه‌های عشق کشیده شده و بآسانی و با جسارت و جربرزه غریزی، معشوق یا زن خود را بپوشم و حیا تصرف کند.

مقصود اینست که چون ضمیر کودک حساس است، خاطراتی در آن نهش میبندد و بعدها که ناگهان احساس عشق شدیدی نسبت به دختر یا زنی میکند ممکنست عواقبی از آثار نقشهای دیرینه ضمیر او در آن ظاهر گردد و مغل آن باشد.

معمولا مردان پیشتر و زودتر از زنان، به عشق از نخستین نگاه مبتلا میشوند زیرا مرد در عشق خود غریزینر و صوری‌تر از زن است. اما زن بنام و مقام و شخصیت و سوابق و شهرت مرد پای بند میشود و زیاد شیفته ظاهر یا سروصورت او نمیکردد و بهمین سبب عشق از نخستین نگاه کمتر سراغ او میآید و بفرض که چنین باشد درین میدان از مرد کم حرارت تر است و به مطالعه و بیگدار بآب میزند.

«نایلتون» معتقد بود که عشق ناشی از نخستین نگاه، بیرونی‌بروگی است که هیجانی شدید و عجیب بدید میآورد بطوریکه شخص عاشق، جهان را در یک کفه ترازو و معشوق را در کفه دیگر میگذارد. همدسال پس ازین سخن دیدیم که ادوارد هشتم پادشاه امرایوری ردگی که میگفتند آفتاب در آن عروب میکنند، بخاطر عشق زنی بیوه، جهانرا در یک کفه و معشوق را در کفه دیگر بهاد و او را ترجیح داد!

## ۶ = زن دیگر...!

روانشناسان و آزمون‌گان زندگی زناشویی معتقدند آن زن دلفریب که شوهری را از دست زنش میرباید هرگز «سبب» شکست و نامساعد بودن زندگی زناشویی نیست زیرا چنین زنی زنی محال است بتواند در یک زندگی

خوب و آرام زناشویی و در يك محیط مستحکم ازدواج قدم بگذارد و اگر چنین حادثه رخ دهد بسیار استثنائی و کاملاً نادر است .

زنی که مردی را از زنش روگردان میسازد کسی است که يك شوهر ، آنچه را در جوار زن خود نمیابد و در خانه خود از آن محروم است در نزد آن زن و در وجود او و کنار او پیدا میکند . عبارت دیگر ، زنی که میتواند دل مردی را با وجود زن داشتن بسوی خود بکشاند زنی است که با نمرود نشان میدهد که از هر گونه لذت و نعمت روحی و جسمی که در کنار زنش محروم بوده است در کنار وی برخوردار میتواند شد .

بهترین موقع برای آنکه يك زن شوهر دار، راه رسوخ زن دیگر را در محیط زناشویی خود سد کند، هنگامی است که این «شیطان» در مرحله خیال شوهر قرار گرفته و برای شوهرش تصویری بیش نیست ولی اگر بگذارد که این خیال ، صورت حقیقت بخود گیرد دیگر مبارزه با اودشوار میشود .

بهترین میدان برای شکست دادن «زن دیگر» عبارت از خانه خوب و آرام و آسوده زناشویی و کانون آسایش و سعادت ازدواج است . روانشناسان باین نتیجه رسیده اند که نقاط ضعف و منافذ و راههای رسوخ «زن دیگر» در زندگی زناشویی ، عبارت از جنبه های جسمی و روحی و عقلی و اجتماعی و اقتصادی است و هر گاه يك زن شوهر دار برای صیانت و حفاظت هر يك از این پنج قسمت بکوشد و از لحاظ این پنج عامل و از حیث این پنج جنبه مختلف به چشم شوهرش همواره براننده و شایسته جلوه کند مهال است که شوهرش تفکر «زن دیگر» افند :

**جنبه جسمی :** مقصود از جنبه جسمی بوجه زن به حفظ ظاهر و آرایش سر و وضع و پیرایش منظر خویش است . زن باید همواره در مقابل دیدگان شوهرش آراسته و پیراسته جلوه کند . موی سر ، لباس خانه ، کفش و جوراب خانه اش مرتب و منظم و تمیز و زیبا باشد . البته کمتر شوهریست که انتظار داشته باشد زنش ملکه جمال باشد ولی بیشتر شوهران دوست دارند زنش همیشه تمیز و مرتب باشد .

هیچ زنی نمیتواند و حق ندارد بهیچ بهانه تمیز و مرتب نباشد . تمیزی و مرتب بودن مستلزم هیچ عامل خارجی دیگر جز تربیت و سلبقه خود زن



نیست. هر زن وقتی بخواند، در هر گونه شرایط و مقتضیات زندگی میتواند اولاً تمیز و ثانیاً مرتب باشد.

شوهر دوست دارد تمیزی و مرتب بودن، صفت زنش باشد زیرا خود تمیزی و مرتب بودن یکنوع زیبایی و محبوبیت بانسان میبخشد که اگر در زیباترین اشخاص هم وجود نداشته باشد زیباییشان از چشم میافتد. پس زنانی که زیبا نیستند با تمیزی و ترتیب میتوانند محبوب و پرازنده جلوه کنند و راهش نیز توجه بزیبنت و لباس است بطوریکه نه فقط خود را در خارج از خانه بلکه در داخل خانه نیز آراسته و تمیز نگاهدارند و آراستگی و تمیزی را از خود گذرانده همه جا و در همه چیز خانه سرایت و ادامه دهند.

نکته بسیار مهم دیگر اینست که هر گاه زنی در وجود خود احساس سردی و برودت جنسی کرد بیدرنك باید پزشك متخصص رجوع کند و با لاقفل کتابهای مربوط بامور جنسی را که آموزنده و مفید باشد بخواند زیرا بی اعتنائی باین جنبه جسمی یکی از آن خطاهای جبران ناپذیر است که سبب میشود شوهر، نزد زن دیگر در پی تمتع جنسی برود.

**جنبه روحی:** از لحاظ جنبه روحی و احساس و عاطفه، روانشناسان معتقدند برای آنکه زندگی زناشویی را بر پایه محکم استوار سازیم لازم است که اصولاً زندگی در نظر زن و شوهر دارای معنی عمیق و با روحی باشد و در عین حال، زن و شوهر در قضاوت خود را راجع بزندگی، بحقیقت و واقعیت امور بیشتر نظر داشته باشند و همواره در عالم تخیلات و احلام و آرزوهایی که هرگز جاه عمل نمیوشد سیر نکنند.

زن یا شوهر وقتی در حق شریك زندگی مرتکب خطائی شد، دلیل نیست که اصولاً ازدواج آندو غلط بوده است بلکه باید بآن زناشویی ادامه داد و در عین حال در صدد چاره کار و رفع اشتباه برآمد. همینکه زن یا شوهر خطائی کرد و یا کدورتی جزئی میانشان پیدا شد، نباید از هم جدا شوند. این بدترین سلوک زناشویی است. زمانه خود بهترین درس و ابزن و شوهر میدهد. باید بنیان ازدواج را برور زمان هرچه بیشتر استوار ساخت.

یکی از روانشناسان میگوید: « بسیاری از زنان و شوهران با

چشمی بازدواج مینگرد که يك قرار صادره از دادگاه نگاه میکنند ؛ در صورتیکه ازدواج در واقع عبارت از اختلاط و امتزاج شخصیت زن و شوهر در همدیگر است .»

یکی دیگر از عوامل سستی جنبه روحی ازدواج ازوقتی پیدا میشود که زن فرزند میآورد و تمام توجه خود را باو معطوف مبدارد و درین هنگام است که قیافه « زن دیگر » در پیرامون کانون زناشویی نمودار میشود . چاره اینستکه زن وقتی مادر شد احساسات خود را میان بچه ها و شوهرش تقسیم کند و بشوهر بفهماند که تنها شريك مادی و روحی او در زندگی است .

**جنبه عقلی :** روانشناسان میگویند شوهر پس ازینکه مرحله کوناھی از زناشویی را طی کرد دیگر رنشر را اگر دائم بخواهد از خانه رفرزند و خرج و برج سخن گوید دوست نخواهد داشت بلکه داش دربی زنی میرود که بتواند در مسائل عمومی و لذتبخش فکری صحبت کند و البته نخست از زن خود چنین انتظار دارد .

شك نیست که هر مرد دارای افکار و مشکلاتی است خارج از حدود خانه و زناشویی که میل دارد در پیرامون آن با زن خود صحبت کند و زن باید اول شوهر را درین باره سرشویی آورد و ثانیاً بهترین مشاوره مفکر برای او باشد .

خطر دیگر هنگامی است که مرد اسین عقل پاممگدارد و برای آنکه وجود بلقین کند هنوز جوان و مورد نظر دوشیزگانست بعید نیست که در میان دختران « عشق آزمائی » کند ؛ برای رفع این خطر سلاح زن همان سلاح فکر و عقل رساست زیرا زن با روشنی افکار و تعقلات مناسب خود میتواند شوهرش را از طریق فکر و عمل درین سنین شیفته خود سازد و باو ثابت کند که دوشیزگان و دختران خردسال آن فکر و عقل جالب و جاذب را ندارند تا انسان بتواند دمی چند در کنارشان بنشیند و از مصاحبت ایشان لذت برد و این لذت را شوهر فقط در کنار زن عاقل و فکور و نکته سنج و باذوق خور میتواند بدست آورد .

**جنبه اجتماعی :** این قسمت را اردو جهت میتوان سنجدید ؛ یکی اینستکه بعضی از زنان امروز سعی دارند دائم با شوهر خود دم از مساوات زنند

و خود را از لحاظ حقوق اجتماعی با او برابر بدانند . البته این را نمیتوان انکار کرد ولی طرز گوشزد و یاد آوری و تذکار و تکرار آن ممکنست شوهر را باطناً از زنی که با او لاف برابری میزند برنجاند .

دیگر آنکه شوهری ممکنست زن خود را مادام که در خانه است پسندد ولی همینکه با او بمجالس و محافل عمومی قدم گذاشت نپسندد و سلوکش را دلپذیر نشمارد . چاره این دو خطر که باز هم سیمای خطرناک « زن دیگر » را بخاطر شوهر میآورد اینستکه زن در مورد خطر اول ابدأ با شوهرش مهاجم نکند و دم از تساوی حقوق نزند و خود را دائم ازین حیث طلبکار و یا مظلوم نشمارد و نگوید که حقوق من با مال شده است . در مورد خطر دوم نیز چاره خیلی آسانست : زن زرنگ و فهمیده درین مورد نگاه میکند ببیند شوهرش در مجالس و محافل، سراغ کدام نوع از زنان مجلس آرا و اجتماعی و معاشرتی را میگیرد ، آنوقت باید بکوشد که خود را دارای آن خصائل اجتماعی سازد نادر جامعه و اجتماع نیز چشم شوهر خود برانده جلو نکند .

**جنبه اقتصادی :** زن باید آنقدر سمور داشته باشد که بهاد با شوهرش در چه موافقی از خرج و برج خانه و زندگی دم نزند . وقتی مرد از خارج میآید و خسته است نباید با او ازین مقوله صحبت کرد . دیگر آنکه زن باید خاطر شوهر را از بابت مخارج آسوده سازد و پولی را که از او میگیرد ، درست خرج کند تا کم نیآورد و از شوهر هر دم مطالبه پول نکند .

دیگر آنکه بمضی از شوهران از زنی که استقلال اقتصادی نداشته باشد خوششان نیآید و دوست دارند که زن را از هر حیث در کنف حمایت خود بدانند . ازین جهت بزنانی که خود عایدی دارند نصیحت میشود که خود را هیچگاه بنیاز از شوهر حلقه ندهند زیرا هر روز مردانگیش بر میخورد !

## ۱۲ - چرا شوهر زنش خیانت میکند ؟

نوحه شدید شوهر نسبت بزنی دیگر یکی از مشکلات روحی و اخلاقی

زناشویی است که روانشناسان همیشه درصدد پیدا کردن راه‌علاج آن بوده‌اند و کمتر زنی است که ازین حیث خیالش آسوده باشد.

یکی از انجمنهای علمی امریکا آماری از خیانت‌های شوهران نسبت بزنان خود تهیه کرد که انواع این خیانتها در آن ملحوظ بود و ضمناً کوشیده بودند در تهیه این آمار، شوهرانی را در نظر بگیرند که از طبقات مختلف و دارای سنین مختلف هستند.

این آمار نشان میداد که تقریباً نصف شوهران بزنان خود خیانت میکنند و گروهی مرتباً این کار را انجام میدهند و گروهی دیگر گاه‌گاه بدنیال آن میروند. اما نصف دیگر شوهران اگر امانت زناشویی را رعایت میکنند از روی ناچاری است زیرا حقیقت اینست که از ارتباط جنسی بازنانی غیر از زنان خود به‌شان نمیآید ولی یا از ترس افتضاح و یا از پیش نیامدن فرصت است که بزنان خود خیانت نمیکنند!

تاك نیست که خیانت در ازدواج عامل عمده واژگون شدن اساس زناشویی است. شوهری که بزنش خیانت میکند علل خیانت کردنش هر چه باشد پس از ارتکاب، عمل مسئولیت و عاقبت و خیم کار خود را احساس میکند و بود در صد، بشیمانی او حتی است. همچنین زن هر قدر ساده و یا نسبت بشوهرش اعتماد کور کورانه داشته باشد سرانجام بلغزش او پی خواهد برد و زن فطرتاً نمیتواند اینگونه مسائل را فراموش کند و با درمورد آن چشم‌پوشی و گذشت داشته باشد.

حال ببینیم که چه میشود شوهری نسبت برن خود خیانت میکند. علل خیانت شوهران بنا باختلاف موقع و مکان و شرائط زندگیشان فرق میکند ولی از آماری که انجمنهای علمی و روانشناسی درین باره تهیه کرده‌اند میتوان پنج علت اساسی برای خیانت شوهران نسبت بزنان دریافت:

۱ - عدم رشد روحی و فقدان احساس مهر و محبتی که زن و شوهر نسبت بهم داشته باشند و عدم قدرت درینکه تشنگی عاطفی خود را توسط ابراز مهر و محبت نسبت بهم فرو نشانند.

۲ - جهل و نادانی زن و شوهر در مسائل مربوط بروابط جنسی که منجر عدم هم‌آهنگی و عدم رضایت آنان نسبت بهم میشود.

۳ - درخوف و هراس بودن دائمی از بچه‌دار شدن و وضع حمل.

۴ - نرسیدن زن بشوهرش پس از آنکه بچه‌دار شد .

۵ - احساس شوهر باینکه « ازدواج » آزادی ایام تجرد را ازو گرفته است .

علت نخستین، مهمترین و بزرگترین عامل واژگون شدن اساس زناشویی است زیرا شوهری که هنوز احساساتش پخته نشده است نمیتواند ارزش زندگی زناشویی پی برد و احساسات زنا درك کند و خود را آماده هم‌آهنگی با او سازد . ازبیروست که نمیتواند اصولاً پیوند زناشویی را تقدیس کند .

مشاهده شده است که شکست وعدم توفیق بسیاری از زنان وشوهران جوان در زناشویی ناشی از خیالات شیرین و ذریا و دور و درازی بوده است که برای ازدواج در سر می‌پرورانیده‌اند و مخصوصاً بسیاری ازدختران چنین میندازند که صحنه زناشویی‌شان مانند بسیاری از صحنه‌های عشقی تآتر و سینما خواهد بود وزن وشوهر باید دائم از دست یکدیگر جام لذت وسعدت نوتی کنند ؛ ولی این زنان وشوهران خیال‌پرور بزودی با شتاب خود پی خواهند برد و با حقیقت تلخ مواجه خواهند شد وهمین سر خوردن از زناشویی سبب میشود که در جاهای دیگر و نزد اشخاص دیگر در صدد جستجوی آن لذت خیالی برآیند و از اینجا است که خطر آغاز میشود .

اما از آنجا که مردان در جستجوی « بهشت گمشده » خود آزاد تر هستند خیانت در ازدواج بیشتر از جانب شوهران سر میزند و چاره اینست که جوانان قبل از ازدواج، عالم زناشویی را زیاد با خیال خود نپرورند و توسط مشاوره با مردان مجرب و آزموده و مطالعه مقالات و کتابهای روانشناسی و جنسی بحقیقت واقع زناشویی پی برند تا در سر خوردن با حقایق متأثر نشوند و تفاوت شیرینی خیال و تلخی حقیقت نومیدستان نکنند و بدانند که یسکی از شرایط اولیه ازدواج، بردباری و تطبیق دادن خصائص خود ناخصائص همسر زندگی است .

روانشناسان میگویند برای آنکه زندگی زن و شوهر بخوبی بگذرد و بروفق میل و رضای آنان باشد، هر يك باید بکوشد که نسبت بدیگری مانند آن ننگرد که يك شیی متعلق بخود در تصرف خود نگاه میکند و بخصوص باید این را در نظر داشته باشد که همسر زندگی خود را آنقدر از آن خود

نپندارد که باو حق تمایل بهیچ چیز و هیچکس دیگر ندهد بلکه بسمکس، همواره این نکته را بخاطر بسپارد که همسرش بشر است و بشر در معرض وسوسه قرار میگیرد .

پس باید نسبت باو همواره مهر و محبت کند و مراقب حالش باشد و تمایلات او را بر آورد تا او یقین کند که در هیچ جا و نزد هیچکس دیگر آنقدر عزیز و محترم و مفتنم نیست و روی این اساس ، هر زن و شوهر باید بکوشد محیط زناشویی را از عواملی که کندورت میآورد پاک و تصفیه سازد .

بسیاری از شوهران که عواطفشان پخته شده و رشد روحی ندارند بکمترین نامالیمی نسبت بزین خود آشفته میشوند و یا آنکه از لیج آنها در لحظات خشم و کین نسبت بابیشان خیانت روا میدارند و پس از آن حتماً پشیمان میشوند .

بعضی از شوهران هستند که از زن خود توقع دارند چنانچه مادرشان بشود . ازینرو برای هر کار مانند کودکان نابالغ با او مشورت میکنند و منتظرند که وقتی خشمناک بودند زنشان خشمشانرا فرو نشاند و هنگامیکه در خود احساس تنبلی و مستی میکنند زنشان آنانرا بدنبال کار بفرستد . البته زن بدش سیآید که اینطور بر شوهر مسلط باشد ولی پس از چندی حس میکند که شوهر ندارد بلکه بچه ای دارد که باید او را بروخشاگ کرد ، آنوقت طبعاً چنین شوهری نمیتواند حس ایمان و احترام زینرا نسبت بخود برانگیزد و چه بسا در پی زنی می رود که نسبت باو احترام و ایمان داشته باشد . درصورتیکه تقصیر از اول متوجه خود او بوده است .

همچنین زناییکه مانند بره ای مطیع در اختیار شوهرشان باشند شوهر را از خود خسته میکنند و او را بدنبال زنی میفرستند که از خود شخصیت و اراده داشته باشد .

مرد باید همواره بردبار و متکی بنفس باشد و اگر در آغاز زناشویی از زن خود بیمیلی و سردی دید بومید بگردد و گمان نکند که از تمتع جنسی بی بهره است و باید آنرا در آغوش زنان دیگر جستجو کرد زیرا چه بسا که سردی و بیمیلی زن از خجالت خود او و شوهرش ناشی میشود . شوهر باید بتدریج حجاب حیارا بیس زنش بدرود و باالطف و مغالزه و معاشقه او را

برسر میل آورد و از وحشت او در مورد روابط جنسی بگامه و بتدریج او را درین مورد هوشیار سازد و یک هم آهنگی جنسی میان خود و او پدید آورد تا بتساوی از یکدیگر متمتع شوند و مخصوصاً نظام و برنامه خاصی را پس از گذشتن یکسال از زناشویی درین مورد فراموش نکنند تا همیشه نسبت بیکدیگر شائق باشند. زن باید کاری کند که هر بار برای شوهرش تازگی داشته باشد تا شوهر برای تازگی دنبال زن دیگر نرود.

## ۲۲ = اگر شوهر خیانت کرد...

«دو گلاس پنتلیف» که مخبریکی از مراجع درمان دردهای زناشویی «لوس آنجلس» است و ازینرو در قضایای مربوط باختلاف زناشویی تجربیات گرانبهدارد معتقد است که اگر زن و شوهر باصراحت تمام مشکل خود را در میان نهند و با حسن نیت بخواهند آنرا از همان اول حل کنند بنیان زناشوییها کمتر واژگون میشود. اینک یکی از تجربیات او درین باره:

صدای زن در گوشی تلفن چنان تند و وحشتزده بود که نزدیک بود پرده گوشم را بدرد. او میگفت:

- همین حالا از «بار» بیرون آمدند و من تعقیبشان کردم تا اینکه وارد یک مهمانخانه شدم. زود خودتان را برسانید تا اگر بیان آن دورا سر بزنگاه بگیریم...

- بسیار خوب، آرام باشید تا من برسم.

توسط تلفن او را بکافه ای که نزدیک آن مهمانخانه بود راهنمایی کردم زیرا تجربه داشتم که تمام زنانیکه زاغ سیاه شوهرشانرا چوب میزنند، همیتطور مشوش و ناراحتند و این خانم قبلاً بمن گفته بود که شوهرش باو وفادار نیست و ازینرو تصمیم داشته است که میچ او را هنگام خیانت بگیرد و رسوایش سازد!... اتفاقاً آنروز این فرصت را برای گرفتن انتقام بدست آورده بود.

وقتی در کافه بآن زن رسیدم، اتومبیل شوهرش را که رو بروی در هتل گذاشته شده بود بمن نشان داد. ما بحکم قبلی پلیس که درینگونه

موارد بدست مخبرین مخصوص خیانت‌های زناشویی می‌دهند و ما نسیم سر زده بر آنها وارد شویم و البته شوهر خانم را بایک زن دیگر، در حالتی دیدیم که محتاج شرح و تفصیل نیست!

در آن موقع بخانم نگریستم تا تأثیر آن منظره را در روحیه او تماشا کنم ولی چقدر تعجب کردم وقتی دیدم او هرگز بشوهرش نگاه نمی‌کند بلکه دو چشم دیگر نیز قرض کرده سراپای زنی را که کنار شوهرش در بستر دراز کشیده بود «ورنداز» میکند و پس از آنکه خوب حس کنجکاوی زنانه اش را آن تماشا و دقت ارضاء کرد، پشت بآن صحنه نمود و دست مرا گرفت و از اطلاق خارج شد و در حالیکه حرص می‌خورد و بغض گلویش را گرفته بود پشت سر هم می‌گفت: «دیگر نمی‌خواهم رنگش را هم ببینم! دیگر یک لحظه هم ناو زندگی نمی‌کنم!»

اما گریه بغض آلود و خشمناک و تأثر آمیز خانم معنای دیگری داشت که از من پوشیده نماند:

او را بیک کافه آرام بردم. رفته رفته دست از گریه برداشت و خطاهای شوهرش را از آغاز زنده گیشان یک‌با یک بر سر مرد تا آنکه «ماه غسل» بیادش آمد و آنوقت بار دیگر نتوانست خودداری کند و از نو بگریه افشاد و گفت: «نمی‌خواهم از او جدا شوم. او را دوست دارم. شاید اشتباهات من او را باین کارها کشانیده باشد. دلم می‌خواست بدانم آیا آن زن را از ته دل دوست میدارد یا نه و اصلاً برای چه چیزش با او علاقه مند شده است؟!»

اینست روحیه زنانه‌یکه پرونده مشکلات زناشویی زنان دهر ما را پر کرده است. انسان در مقابل این تناقض عجیب نخست حیرت میکند زیرا چگونه ممکنست زنی پس از آنکه شوهرش را نسبت بخود خائن دید باز هم میل کند که نزد او باز گردد! همین زن چهار ماه تمام از رفتار خشک و زننده شوهرش دل‌خونی داشت و سراپا حرص و کینه نسبت باو بود؛ آنوقت پس از دیدن صحنه خیانت او باز میل میکرد که نزدش باز گردد!

میتوان گفت که بیشتر زنان اینطورند و رازش اینست که خاطر زن پس از کشف خیانت شوهرشان آرام می‌گیرد و دیگر از آن تردید و دو دلی و وسوسه و اضطراب بیرون می‌آیند و لحظه یقین فرا میرسد و از حیرت خلاص میشوند و به مرحله ای میرسند که میتوانند تصمیم قطعی بگیرند: یا از



شوهرشان جدا شوند و یا آنکه از سر تقصیرش درگذرند و جفای او را نادیده انگارند؛

اینطور بنظر میرسد که یقین داشتن زن در مورد خیانت شوهر اثرش خفیف تر از رنج و مشقت شك و تردید و حیرت از کار شوهر است و یاد دست کم این تجربه ایست که من در خلال سالیان دراز مخبری دو مراجع حل مشکلات زناشویی بدست آورده ام.

غرابت وضع شوهر، کمتر از وضع زن نیست. اگر فکر کنید که شوهر پس از فاش شدن خیانتش حاضر نمیشود بدست و پای زنش بیفتد و از او عذر بخواهد، اشتباه کرده اید زیرا شوهر بی درنگ در طلب بخشایش برمیآید زیرا ضمیرش سرعت بیدار میشود و چه بسا که وجدان او قبل از افتضاح امر بخود آمده است؛

بیشتر حوادث خیانت شوهران نسبت بزنان ناشی از میل شدید مرد بفرار از محیط نامساعد خانه و عدم هم آهنگی با زنست و ناشی از دوری و پرهیز از مناقشه و گفتمگو بازن و برای نجات از شکایات و ناله ها و گله ها و نق - زدنهای اوست؛

تمایلات جنسی غالباً کمتر نقش عمده درین باره بازی میکند. چه بسیار شوهران که صریحاً بمن میگفتند هر گونه رابطه جنسی با زنان دیگر عاطفه آنانرا نسبت بزین خودشان بیشتر کرده است ولی مرد همینکه درین راه افتاد بدشواری میتواند بدون رسوائی از آن رهایی یابد و آنوقت است که یا پای طلاق پیش میآید و یا پای صلح و استغفار و طلب بخشایش و بدست و پای زن افتادن؛ ازینرو درینگونه مواقع، کار من همیشه رو براه ساختن زن و شوهر بوده است.

یکی از اشتباهات عمومی زنان و شوهران، خطا در تمهید مقدمه برای روابط جنسی در عالم زناشویی و عجز از تنظیم آنست. این مسئله غالباً قبل از زناشویی دور از ذهن دختر است. چه بسیار دختران که شوهر کردند و درین باره هیچ نمیدانستند و حق هم داشتند ولی شوهرشان هم آنقدر دانا و وارد باین مسائل نبوده است که بتواند ذهن زنش را آماده کند بطوریکه احتیاجات جنسی و طبیعی زناشویی با آمال و احلام او در باره ازدواج، تناقض تلخ و یأس آوری پیدا نکند.

باینه میان خواب و خیالهای دختران که همیشه از احتیاجات بدنی دور میشود باغریزه طبیعی که در جهان زناشویی باید اشباع و ارضاء شود، توافق و تناسب داد. در غیر این صورت نتیجه این میشود که دختر پس از شوهر کردن احساساتش چریحه دار میگردد و بعدها زن و شوهر نمیتوانند روابط جنسی خود را بنحو دلخواه تنظیم کنند.

جووانی میگفت زنش یک هفته است بخانه پدرش رفته و حاضر نیست پیش او باشد. آدرس خانه پدر او را گرفتم و ازدور مواظب زنش شدم. دیدم با دوستانش غالباً بگردش و تفریح میرود ولی با وجود این، همواره غصه دار است. هر طور بود، خودم را باو معرفی کردم و کوشیدم که علت دوری او را از شوهرش درک کنم. اول خودداری میکرد ولی وقتی بوظیفه اجتماعی و روانشناسی من پی برد، بی اختیار گریه اش گرفت و شروع بشکایاتی کرد که ناشی از حرمان جنسی او بود و این نکته را نمیتوانست بشوهرش بفهماند ولی من آنرا بشوهرش گوشزد کردم و امروز این زن و شوهر در بهایت سعادت زندگی میکنند.

بنا برین زن باید ناراحتیهای خود را آشکارا بشوهرش بگوید تا کمکم یکدیگر بتوانند از وجود همدیگر متمتع شوند و هیچ نکته ناگفته میانشان باقی نماند زیرا زن و شوهر از هر کس بهم نزدیکترند و باید همیشه حسن تفاهم در میانشان برقرار باشد.

## ۲۳. انواع خیانت در ازدواج

شبی که «دیوین» زنت «چین» را مهم کرد که باو ایمان ندارد، آعاد راه بوینی در کار مطالبات من راجع بزناشویی بود «چین» مانگرایی و هیجان مخصوصی پیش من آمده شکایت میکرد که شوهرش تا زگی عادت پیدا کرده است دیر بخانه آندومدنی بعد از ساعتی که اداره اش تعطیل میشود، بخانه میآید. این زن پیش خود یقین کرده بود که اگر برای کشف قضیه اداره شوهرش تلفن کند، جوابی از او نخواهد شنید و هر گاه اداره اش برود اطاقش را تاریک خواهد دید. ازینرو «چین» بمن کرده بود که شوهرش با زن دیگری رابطه پیدا کرده است و بالاخره در حالیکه ما من دوین باز صحبت

می‌کرد فریاد کشید: « من از آن زنانی نیستم که ساکت بنشینم، من امشب باید کار خودم را با او یکسره کنم! »

آن شب، زن و شوهر در دفتر کار من حضور یافتند. خانم رنگ پریده، عصبانی و پر هیجان بود. آقا، مات و مبهوت، رنجور و متألّم می‌بود و در حالیکه بمن نگاه می‌کرد گفت: « شما از رسم بیشتر بمن ایمان دارید. بعقیده شما برای مردی که یقین دارد زنش باو بی‌ایمان است، چه باقی میماند؟ »

زنش در حالیکه منکر حرفهای او بود، باو مینگریست. « دیوید » بعرفش ادامه داد: « شبها اضافه کار میکنم که بیشتر عایدی داشته باشیم و ولی برای آنکه بکار رسم، سیم تلفن را قطع میکنم و در اطاق دیگری بنشینم که ساکت تر است. خانم تلفن کرد و جواب نشنید و با دانه آمد و اطاقم را تاریک دید، تازه می‌رسد که « پس نتیجه اضافه کارت کو؟ حتماً با دن دیگری خرج میکنی! » در صورتیکه اینها، اشی از بی‌ایمانی رسم نسبت بمن است ..

« چین » در حالیکه می‌گریست گفت: « من از کجا میتواسم بفهمم که تو سیم تلفن را قطع کرده و اطاقت را تغییر داده‌ای و حقوق اضافه کارت را رای شب تواد من جمع میکنی؟ »

شوهرش گفت: « اگر بمن ایمان داشتی، سوء ظن پیدا نمیکردی. وقتی فکر انسان بجای می‌رسد، ایمان بدادش میرسد. من گمان می‌کردم آنقدر ما بهم علاقمند هستیم که حتی يك لحظه هم در صمیمیت سبت بیکدیگر شك و تردید نکیم. تنها و ابطنا شروع با دیگری را خیانت در ازدواج نمینامند بلکه ایمان نداشتن بهمسر، بی اعتمادی، خدعه، وظیفه نشناسی در مقابل التزامات زناشویی و از همه بالاتر، همین شك و تردید بیجا و ایمان نداشتن بشريك و همسر زندگی نیز نوعی خیانت در ازدواج است. »

خیانت در ازدواج، فقط خیانت جنسی نیست. تمام عواملی که ایمان همسرانرا نسبت بهمدیگر در زندگی زناشویی از میان میبرد، نوعی خیانت است. در داستان زناشویی « دیوید » و « چین » ملاحظه کردیم که بی‌ایمانی و شك و تردید و سوء ظن می‌ورد و بیجای زن نسبت بشوهر، چگونه نزدیک

بود يك ازدواج و يك خانواده را از میان ببرد . «دیوید» شبها میکوشید که برای شب تولد زانش هدیه گرانبهایی بخرد و زانش گمان میبرد که شوهرش با زن دیگری بسر میبرد .

یکنوع دیگر خیانت در ازدواج وجود دارد که آن عدم وفای به عهد است. من عادت کرده‌ام بصدها زن و شوهری که برای تحکیم روابط خود بامن مشورت میکنند توصیه کنم که عهدهای خود را هنگام خطبه عقد فراموش نکنند... چقدر افسوس میخورم که در قباله‌های ازدواج، عهدهایی را که زن و شوهر جوان باهم کرده‌اند یادداشت نمیکنند!

زن وقتی حاضر با ازدواج با مردی میشود تمام اوضاع و شرایط زندگی و احوال خاص او را پذیرفته تا زمش شده است و همچنین بالعکس.

یکی از قضایا موضوع داری شوهر است . زن وقتی شوهری انتخاب میکند لابد بوضع مادی او رضایت داده و درینصورت بعهدها دیگر حق گله از کمی عایدات او ندارد و اگر زن لایقی است تا باید بشوهرش کمک کند تا بوضع مادی خود را درست کنند .

زنی که بعد از ازدواج از کمی عایدات شوهرش باو سر کوفت میزند مرتکب نوعی خیانت در ازدواج شده زیرا روزی که بزنی او رضایت داد، رضایت داد که با هر وضع او ازین حیث بسازد نه اینکه بعهدها به در آورد. همینطور مردی که زنی را بهمسری برگزیده است چشم داشته و او را دیده و بعهدها حق ندارد که بگوید زشت است و باید راه میروید و یا خوب لباس نپوشد! اینها را قبلا باید دیده و سنجید . ناله وزاری بعد از ازدواج دبه در آوردنست که نوعی خیانت در معامله زناشویی بشمار میرود .

قبول ازدواج متضمن قبول التزامات جنسی است . اگر زن یا شوهر باین التزامات عمل نکنند مرتکب نوعی خیانت شده است . من میتوانم تأکید کنم که اگر مردی مرتکب خیانت جنسی در ازدواج شد ، قبلا زانش از نظر عدم اجرای التزامات جنسی زناشویی مرتکب نوعی خیانت نسبت بشوهر گردیده و البته چنانکه یاد شد خیانت در ازدواج فقط این نیست که زن یا شوهر با مرد یا زن دیگر روابط نامشروع پیدا کند بلکه عدم اجرای وظایف دقیق و خاص زناشویی را نوعی خیانت میتوان نامید و زنی هم که شوهر خود را از نظر جنسی راضی نکند میتوان گفت نوعی دیگر باو

بود يك ازدواج و يك خانواده را از میان ببرد . «دیوید» شبها میکوشید که برای شب تولد زانش هدیه گرانبهایی بخرد و زانش گمان میبرد که شوهرش با زن دیگری بسر میبرد .

یکنوع دیگر خیانت در ازدواج وجود دارد که آن عدم وفای بعهده است . من عادت کرده ام بصدها زن و شوهری که برای تحکیم روابط خود بامن مشورت میکنند توصیه کنم که عهدهای خود را هنگام خطبه عقد فراموش نکنند . . . چقدر افسوس میخورم که در قباله های ازدواج ، عهدهایی را که زن و شوهر جوان باهم کرده اند یادداشت نمیکنند !

زن وقتی حاضر با ازدواج با مردی میشود تمام اوضاع و شرایط زندگی و احوال خاص او را پذیرفته تازمش شده است و همچنین بالعکس .

یکی از قضایا موضوع داری شوهر است . زن وقتی شوهری انتخاب میکند لابد بوضع مادی او رضایت داده و درینصورت بعهدها دیگر حق گله از کمی عایدات او ندارد و اگر زن لایقی است باید بشوهرش کمک کند تا بوضع مادی خود را درست کنند .

زنی که بعد از ازدواج از کمی عایدات شوهرش باو سر کوفت میزند مرتکب نوعی خیانت در ازدواج شده زیرا روزی که بزنی او رضایت داد ، رضایت داد که با هر وضع او ازین حیث بسازد نه اینکه بعهدها به در آورد . همینطور مردی که زنی را بهمسری برگزیده است چشم داشته و او را دیده و بعهدها حق ندارد که بگوید زشت است و باید راه میروید و یا خوب لباس نپوشد ! اینها را قبلا باید دیده و سنجید . ناله وزاری بعد از ازدواج دبه در آوردنست که نوعی خیانت در معامله زناشویی بشمار میرود .

قبول ازدواج متضمن قبول التزامات جنسی است . اگر زن یا شوهر باین التزامات عمل نکند مرتکب نوعی خیانت شده است . من میتوانم تأکید کنم که اگر مردی مرتکب خیانت جنسی در ازدواج شد ، قبلا زانش از نظر عدم اجرای التزامات جنسی زناشویی مرتکب نوعی خیانت نسبت بشوهر گردیده و البته چنانکه یاد شد خیانت در ازدواج فقط این نیست که زن یا شوهر با مرد یا زن دیگر روابط نامشروع پیدا کند بلکه عدم اجرای وظایف دقیق و خاص زناشویی را نوعی خیانت میتوان نامید و زنی هم که شوهر خود را از نظر جنسی راضی نکند میتوان گفت نوعی دیگر باو

خیانت کرده است .

بسیاری از زنان و دختران تازه شوهر کرده هستند که با سانی نمیتوانند این حقیقت را درک کنند که روابط جنسی متمم و مکمل زناشویی است و ازین گذشته وضع صحیح و معنای واقعی و هدف و مقصد اینکار را هم هنوز درک نکرده اند و چه بسا که روابط جنسی را نوعی شیطنیت و بدجنسی و آزار از جانب شوهر خود میدانند و هنوز چندی از زفاف نگذشته است که شروع بفرار از التزامات جنسی ازدواج میکنند . اینها هستند که شوهر را بخیانتم جنسی میکشاند و ولی و وظیفه شوهر است که حوصله و بردباری بخرج دهد و چنین دنی را بوسه میل آورد .

یکی از دوستان من که پزشك است میگفت هشتاد درصد از زوجهای حاد زنان ناشی از نفرت جنسی ایشانست که خودشان هم متوجه نیستند و چه بسا زنان که رختخواب بیمارستان را بر بستر زناشویی ترجیح میدهند ! در روح اینگونه زنان از کودکی تلقینات بدی درباره روابط جنسی اثر کرده است بطوریکه بی آنکه خود بدانند، از آن میگریزند . مردی که شوهر چنین زنی میشود، باید زنشر را با حوصله و بردباری تمام ازین اشتباه بیرون آورد .

البته ایشکار دشوار است و کف نفس و خود داری و علاقه زیادی نسبت بزین لازم دارد و چه بسا که مستلزم حرمان مرد است ولی شوهری که زنشر را دوست میدارد باید عملاً و نظراً و بمرور زمان باو بفهماند که روابط جنسی نه تنها نفرت آور نیست بلکه بسیار هم لذتبخش و لازم و مفروض و مکمل عوالم زناشویی است .

زنانی هستند که قدر شوهرشانرا نمیدانند و دائم در حضور خودی و وییگانه ایشانرا تحقیر میکنند . اینهم یک نوع خیانت در زناشویی است . تحقیر و قدر شناسی زن و شوهر نسبت بیکدیگر حتی اگر بطور شوخی هم باشد زشت و خیانت شمرده میشود . زنی که میگوید : «چه فایده دارد ژورنال را تماشا کنم . عایدات شوهرم برای یک دست لباس ساده هم کافی نیست» نسبت بشوهرش پیش هر کس این حرف را بزند، خیانت کرده و شوهری هم که بشوخی میگوید : «چطور شده که دوستانم زن مرا برای تنظیم برنامه «پیک نیک» انتخاب کرده اند ؟ او نمیتواند حتی يك ساعت از برنامه خود

را تنظیم کند...» هر قدر که این حرف را بشوخی زده باشد در حق زنش خیانت کرده است!

بسیاری از زنان و شوهران در حضور فرزندان خود همدیگر را تحقیر میکنند و یا بکودکان خود درباره پدر و مادرشان تلقین سوء میکنند و احقانه گله و شکایت از همسرشانرا پیش فرزندشان میبرند. اینهم خیانت است: هم در حق همسر و هم در حق فرزند زیرا روحیه فرزند را خراب کرده اند. تحقیر و قدر نشناسی زن نسبت بشوهر و یا شوهر نسبت بزن حتی بطور شوخی هم که باشد، چون رنج آور و ملال انگیز است خیانت بشمار میرود. وظیفه زن و شوهر نسبت بهمدیگر اینست که یکدیگر را در انظار بالا برد و درینصورت است که خودشان احترام خود را حفظ کرده اند.

اهمال درهم آهنگی فکری با همسر و تطبیق ندادن ساعات فراغت، نوعی از خیانتهای زناشویی است. در دوران نامزدی دائماً از کتا بهاییکه خوانده اند باهم صحبت میکنند و یا از افکار و عقاید یکدیگر میپرستند و همچنین لااقل هفته ای یکبار بسینما و تئاتر میروند و اوقات فراغت را باهم بسر میبرند ولی همینکه زن و شوهر شدند و زناشویی را رسماً آغاز کردند تمام این نکات را فراموش میکنند و جوابی که هفته ای یکبار حتماً با نامزدش بسینما مبرفت حالا ماهی یکبار هم حاضر نیست بازنش بسینما برود.

همچنین زن نیز نباید در همراهی با شوهرش شبلی زند و چنان سرگرم خانه و فرزندان شود که نتواند مثل یک دوست با او بگردش و سیس او و محافل عمومی برود. اینها همه نوعی خیانت در زناشویی است!

بوجه زیاد یفرزند از جانب پدر با مادر و بی اعنائی آند و نسبت یکدیگر نیز خیانت در زناشویی است. زن یا شوهری که عواطف خود را نسبت به همسر و فرزندان و خانواده و دوستان بطور تساوی و عادلانه تقسیم نکند، در حق زناشویی خیانت کرده است.

زن و شوهری که اختلاف داشتند روزی برای مشورت در امر زناشویی نزد من آمدند و پسر خود را هم که در حدود ده سال دانت همراه آورده بودند. پس از مدتی که درباره وظایف زن و شوهر بحث شد ناگهان کودک از مادرش پرسید: مادر جان، معنی «زن و شوهر» چیست؟ مادرش جواب داد: «زن و شوهر یعنی پدر و مادر، و پدر و مادر، کسانی هستند که باهم تعهد

میکنند عمری را بایکدیگر بسر برند و همدیگر را دوست داشته باشند.»  
پسرک سادگی گفت: «پس مگر تو و بابا «زن و شوهر» نیستید؟»

## ۴ - پایه‌های استوار عشق و ازدواج

دکتر «کیفورد آدمز» یکی از بزرگترین متخصصین امور ازدواج در آمریکا کتابی دارد بعنوان: «چگونه در زناشویی خوشبخت میشوند؟» درین کتاب از پایه‌های استوار عشق و زناشویی بحث رفته و خطاهای فکر دختر و پسر را در مورد عشق و ازدواج چنین نشان میدهد:

دوست داشتن چیست؟ عشق یعنی چه؟.. اینها از آن حرفهاست که مفهوم روشنی ندارد. شما میگوئید فلانی گریه دوست است. فلانکس لیمو دوست دارد و فلان دوست عاشق دختر عمویش شده است. طبیعی است که هر يك از این دوست داشتنها و عشقها با دیگری متفاوت است.

کلمه «عشق» و «دوست داشتن» بسکه زیاد بکار رفته، شبیه سکه‌ای شده است که از فرط استعمال، نقوش آن محو گردیده و چه بسیار دختران و پسران که خیال میکنند شخص معینی را دوست میدارند و عاشق او شده‌اند و برای این عشق آرزوها در دل میپرورند و با آن بافکهای دوردست پرواز میکنند ولی وقتی تجربیاتی برایشان گذشت و درین عشقها قدم بیشتر نهادند و دقت بیشتری کردند و بهتر حقیقت امر را دیدند و خلاصه هنگامیکه عواطف و احساسات ساده و ناپخته آنان با آتش تجربه‌های زندگی صیقل خورد و نضج گرفت، آنوقت میفهمند که این عشقها سرابی بیش نیست!

بکبار یکی از دختران دانشگاه نزد من آمد و گفت بعشق دو جوانی که با آنها در دانشکده درس میخواند گرفتار شده است. یکی قهرمان «سکتهال» و دیگری موسیقیدان ماهری است و از من خواست که در انتخاب یکی ازین دو محبوب باو کمک کنم تا او یکی از آنها را بشوهری برگزیند. وقتی فضا را خوب سنجیدم و زیر و روی کار را دیدم متوجه شدم که این دختر اصلا هیچکدام را از ته دل و بتمام معنی دوست نمیدارد و همیقدر دلش خواسته است عاشق باشد و کسی را دوست بدارد و آنوقت ایندو نفر را بنخیال خود



برای عشق خویش انتخاب کرده یعنی اول اراده کرده است که کسی را دوست بدارد و بعد بدنبال اینها رفته ، نه آنکه واقعاً عشق ایشان بقلب او تاخته باشد !

گاهی میگویند فلانکس از نخستین نگاه عاشق فلانی شد . البته « عشق از نخستین نگاه » اصطلاح شاعرانه زببائی است ولی حقیقتی در بر ندارد بلکه متضمن بکتعویف و فسون است زیرا عشق حقیقی کمتر از نخستین نگاه پیدا میشود .

بهر آنستکه بگوئیم با نخستین نگاه ازو خوشش آمد زیرا شکل و شمایل او غرائز او را تحریک کرد و با آنکه او شبیه کسی بود که وی در مخیله خود بعنوان « محبوب » میپرورانید . البته این خوش آمدن با نگاه نخست ممکنست بعدها در نتیجه توافق اخلاقی و جاذبه سایر صفات و نوع سلوک ، به عشق و عاطفه شدید بینجامد و در عین حال هم ممکنست که از حدود جاذبه و رغبت جنسی تجاوز نکند و باید دانست که بیشتر خوش آمدنهایی که از نخستین نگاه شروع میشود ، مسلماً در قدمهای اول هوسی بیش نیست . ازینرو خطاست که دو نفر بصرف اینکه از نگاه نخست بهم دیگر تمایل پیدا کرده اند ازدواج کنند و یا خیال کنند که واقعاً عاشق شده اند . حال بینیم واقعاً چرا محتمل نیست که از نخستین نگاه عشق شدید پدید آمده باشد ؟

عشق چنانکه عشاق حقیقی میدانند تمایل عمیق ، وسعی و کوشش برای فداکاری و خدمتگذاری در راه کسی است که انسان با تمام خصائص خود و خصائص او ، او را میخواهد و ازینکه در راه او فداکاری کند و زحمت بکشد و شب زنده دار باشد انت میبرد و برای جلب رضای او و خوشبودی خاطرش حاضر است دست بهم کار بزند .

عشق دامی نیست که در راه جوانان گذاشته شده باشد بلکه عبارت از حالت احترام و تقدیر نسبت بشخصی است که مصاحبت با اولاد بخش است و غالباً این حالت نسبت بکسی پیدا میشود که شباهت صفات با عاشق دارد یعنی تشابه روحیات نیز میان عاشق یا معشوق نقش عمده بازی میکند .

اما اگر زندگی انسان در کودکی ناهنجار گذشته و پدر و مادر مهربان و سازگاری نداشته و همواره ناظر زد و خوردهای خانوادگی و اختلافات و نفرقه ها بوده است قلب چنین کسی در اوان جوانی برای پرورش بندر عشق

مناسب نیست ولی اگر بعکس این باشد، در او استعداد آن هست که کسی را از صمیم قلب دوست بدارد و با تمام روح و جسم خود با او دل بدهد و برای او فداکاری کند و ازین فداکاری لذت برد .

دوستیهای ساده میان یک دختر و یک جوان وقتی بدون آرایش ادامه یافت مبدل بحس احترام و تقدیر میشود و این احساس تقدیر نسبت بیکدیگر رفته رفته در نتیجه انس و عادت و مصاحبت بیشتر بحکم ضرائز جوانی با احساس عشق مبدل میگردد و عشق نیز بنوبه خود عطش جنسی بیار میآورد و آن وقت است که چنین دختر و پسر بفکر ازدواج میافتند و چون خوب از راز دل همدیگر و فکر یکدیگر آگاهند ازدواجشان نیز غالباً بخوبی و خوشی برگزار میشود ولی همه آنها موکول بآنستکه برای محبت و عشق و صمیمیت کامل استعداد داشته و زندگی ایشان در کودکی بنا بر احتی و جفاکاری و سیه روزی سپری نشده باشد .

حال که تقریباً تکلیف ما با عشق روشن شد و نوبت ازدواج فرا رسیده ، ببینیم بطور اختصار ، در ازدواج چه نکاتی را باید در نظر گرفت :

جوانیکه میخواهد زن بگیرد باید درین سه نکته بیندیشد : از شریک و همسر زنند گیش چه میخواهد ؟ نسبت باو چه احتیاج دارد ؟ سطح فکر و معلومات همسر زنند گیش چه باشد ؟

این سوالات را باید با دقت در نظر گرفت و پاسخ داد زیرا اندیشه درین سه موضوع ، غالب جوانان را متوجه میسازد که بدون فکر درین قضایا میخواسته اند دست بکار مهمی مانند ازدواج بزنند در صورتیکه واقعاً درست نمیدانند باین پرسشها چه پاسخ دهند و حقیقتاً برای چه زن میگیرند ؛ بسیاری از جوانان اصولاً برای اینکه ازدواج هم کاری است و همه این کار را میکنند زن میگیرند و آنوقت چون بدون دقت و اندیشه در جزئیات و کلیات آن و صرفاً برای تقلید باهوس و بیایکنوع تظاهر اینکار را کرده اند گرفتار عواقب وخیم یک ازدواج بی اندیشه و دقت میشوند و زمین و زمان فحش میدهند و اصلاحیه ازدواج و سنت زناشویی را بیاد انتقاد میگیرند در صورتیکه تقصیر از خودشانست و خود کرده را تدبیر نیست !

غالباً تمایلات دختران و جوانان بر اساس توهمات و خیالات غیر عملی

مبتنی است و چه بسا دختران که بسکه توقع معال و زیاد دارند هیچوقت در موقع مناسب شوهر نمیکنند!

اخیراً در آمریکا بافکار متجاوز از بیست هزار دختر شوهر نکرده مراجعه شد و همچنین نتیجه بدست آمد که اکثریت این عده حاضر نیستند زن مردی شوند که در ماه معادل کمتر از دو هزار تومان حقوق داشته باشد!

بدیهی است دخترانی هستند که منظورشان قدم نهادن بیک زندگی مجلل و باشکوه و مرفه است در صورتیکه ازدواج معامله ای نیست که ناگهان انسانرا از خانه اجاره بکاخ شخصی منتقل سازد و یا اگر قرار باشد همه دختران شوهر بولدار بخواهند، پس جوانانی که غالبشان کم- پول اند از کجا زن بگیرند و تازه مگر تنها پول و زندگی باشکوه، سعادت و خوشبختی میشود؟!

این دختران غالباً میخواهند زن مردی شوند که بیشتر از حد احتیاجات اولیه و ضروری زندگی پول داشته باشد در صورتیکه خود این توقع اصلاً خطرناک است زیرا از قدم اول میخواهند خور و خواب و خشم و شهوت را تأمین کرده باشند با هزار و یک وسوسه و بلهوسی و جلوه فروشی و افاده و تفاخر بیجای دیگر! در صورتیکه ازدواج مقدستر و اساسی تر از این طرز فکر و این توقعات است و هر دختر که ازین نظر بازدواج نگرست هر قدر هم که در بر قو توانست غلط بخورد سر انجام دیده ایم که بدبخت شده است! این محاسبه ساده کافست که عرق شرم از سر و روی دخترانیکه شوهر بولدار میخواهند فرو ریزد: غالب دخترانیکه میگویند شوهر ما لا اقل باید ماهی دو هزار تومان داشته باشد اولاً پدر خودشان اصلاً هیچوقت چنین در آمدی نداشته است و بفرض آنهم که پدرشان داشته باشد حساب دقیق و جالب دیگری پیش میآید و آن اینست که آیا اگر خود این دختر خانمها کار کنند در ماه معادل این مبلغ حقوق یا در آمد میتوانند داشته باشند؟ و یا آنکه پدر این دختر وقتی تازه با مادر او ازدواج کرده بود عایدانش در ماه همیشه قدر بود؟ جوانی که از آغاز زندگی ازو توقع میشود که ماهی معادل دو هزار تومان بیالا در آورد، طبیعاً میبایست خیلی زرنگ، خیلی باهوش و خیلی کار کشته باشد و یا با اکثر مقامات آشنا باشد.

آبا دختری که چنین شوهری میخواهد اولاً خودش بیای هوش و

ذکاوت و کار کشتگی و زرنگی او میرسد یا نه و دیگر اینکه چون اینطور بونها از راه درست و راست بزودی کمتر عاید میشود ، آیا دختر خانمی که چنین شوهری میخواهد ، راضی میشود که زن يك كانگستر یا دزد و کلاهبردار و قاچاقچی باشد ؟! ازین گذشته دختران غالباً میخواهند زن مردی شوند که زندگیش بالاتر از سطح زندگی خودشان باشد و هیچوقت فکر نکرده اند که این تفاوت سطح اقتصادی زندگی دو همسر ، نتایج خوشی بیارنمیاورد .

این نکته را تمام پسران و دخترانی که میخواهند ازدواج کنند باید در نظر بگیرند که بسیار دشوار است همسر زندگی انسان صددرصد بوفیق تمایلات و آرزوهای شخص باشد و جامع جمیع صفات و محسنات از آبدر آید و اصلاً آنچه مهم است این نیست بلکه مهم آنستکه عشق و علاقه واقعی میان زن و شوهر باشد و زن و شوهر ، عبوب و تقاضای بارزی نداشته باشند . باقی را میشود تحمل کرد .

## ۱۰۹ = روابط جنسی پیش از عروسی

سوالی که بیشتر دختران از روانشناسان کرده اند اینست که آیا پسر و دختر جوان در روابط جنسی خود یعنی دو نفر نامزد حتی در آن زمان که جوان عازم سفری طولانی است و یا بچنگ میرود که بازگشتش حتمی نیست باید جانب اخلاق و تقوی را رعایت کنند و از وجود یکدیگر متمتع نشوند ؟ روانشناسان پاسخ داده اند : بیشك باید خویشان داری کنند !

بسیاری از جوانان آمریکائی که عازم چنگ کره بودند با این بهانه از نامزد خود کام دل میر بودند و حرفشان این بود که بیدان چنگ میروند و با بدیاری غربت میگذارند و دیگر رنگ زن نمیینند و ازینرو نیازمند يك فداکاری از جانب نامزد خود هستند تا لذت آنرا توشه راه خود سازند و ازین راه در تقویت روحیه خود بکوشند . . . و حتی بعضی از جوانان آمریکائی بنامزدهای خود میگفتند که اگر خواهش دل ایشانرا اجابت کنند بیدرنگ پس از بازگشت از چنگ کره با آنان عروسی خواهند کرد !

روابط جنسی قبل از ازدواج چه در زمان صلح و چه در زمان چنگ ، عواقبی

دارد که شمای از آن ازین قبیل است :

يك خطر همیشه درینگونه روابط هست و آن خطر مبتلا شدن بامراض تناسلی است . با وجود آنکه علم طب درین زمینه پیشرفتهای زیاد کرده است باز هم انسان نباید مثلاً بامید «پنیسیلین» خوبستن را در معرض امراض تناسلی بگذارد ؟

خطر دیگر خطر آبستن شدن است . درینمورد نیز تجربه نشان داده است که مطمئن ترین وسایل جلوگیری از باردار شدن باز هم قابل اعتماد نیست . ازین گذشته طرفین هم در نتیجه فشار و هیجان شهوت شدید خود ممکنست از استعمال آن غافل مانند : درواقع پیدا شدن طفل قبل از ازدواج مانند هر عصر و دوره دیگر درین زمان نیز یکنوع زناخت اخلاقی شمرده میشود که موجب تنك و عار و مایه پشیمانی است و تنك این کار نه تنها دامنگیر مادر میشود بلکه آینده و عاقبت طفل را نیز تباہ میسازد .

ممکنست گفته شود که در صورت بوجود آمدن طفل، جوان ناچار میشود بادختری که نسبت باو این جنایت را روا داشته است ازدواج کند ولی حقیقت عکس اینست زیرا مرد وقتی بکام دل خود رسید معمولاً اشتیاق و محرک او بازدواج بادختری که باو تسلیم شده است بقدر خیلی زیادی کاهش پیدا میکند و چه بسا که اصلاً اعتمادش نسبت بچنین دختری هر قدر هم که عاشق او باشد سلب میشود و این نگرانی برایش پیدا میشود که شاید این زن که امروز تسلیم او شده فردا تسلیم دیگری گردد و ازینرو چه بسا اصلاً منکر میشود که پدر آن کودک است !

حال شیهر را قویتر میگیریم و فرض میکنیم که آن زن خیلی خوشبخت باشد و بتواند نامزد خود را پس از ارتباط جنسی با خود بهروسی وادارد . درینصورت نباید ازین نکته غافل بود که اولاً این ازدواج اجباری عاقبت خوشی ندارد و دیگر آنکه خاطره غیرمطلوب ارتباط جنسی قبل از ازدواج شرعی همیشه خاطر زن و شوهر را میآزارد .

دختری که فریب جوانی را خورد و یا تسلیم نامزدش قبل از ازدواج شد، همیشه يك حس شرمسار کننده ارتکاب گناه ناشی از روابط جنسی غیر - شرعی خاطر او را میآزارد و شبیح این گذشته آلوده همواره قرین روح حسرت زده او خواهد بود !

دختری که در لحظات ضعف تسلیم مرد میشود بزودی از عمل خود متأسف و پشیمان میگردد و این پشیمانی و تأسف ممکنست از جانب عقل باطن و یا عقل ظاهر او باشد یعنی ازینکه بیگدار بآب زده است چه با توجه خود و چه اینکه نداند علت حقیقی تأثیرش چیست همیشه متأثر و ملول و خشمناک خواهد بود و در اعماق روح او این معنی نقش مینهد که او مرتکب عمل شیعی شده و همین احساس شرم، آرامش و سعادتش را برهم میزند و آینده او را حتی پس از يك زناتشویی خوب نیز تیره میسازد. چنین دختری اگر با مرد دیگری ازدواج کرد، همیشه این ناراحتی را خواهد داشت که گذشته اش را بشوهرش بگوید یا نه. . . و اگر نگوید، مبادا روزی شوهرش مطلع شود و آنوقت چه خواهد شد؟!

دختری با این نگرانیها هرگز با شوهرش هر قدر هم خوب باشد، در نتیجه احساس ارتکاب گناه، خوشبخت نخواهد بود!

بنابراین، ای دختران نازنین! اگر يك وقت خواستید نامزد خود و یا جوان محبوب خویش را از خودتان راضی و ممنون سازید پرهیزید ازینکه اصول محکم اخلاقی را در لحظات ضعف از دست بدهید و گرنه آرامش ظاهر و صفای ذهن و رضای روح خود را که اساس سعادت آینده شماست، برای همیشه از دست داده اید و باو بگوئید تن بعملی نخواهید داد که بعدها موجب عدم اطمینان خود او نسبت بشما شود.

سوال دیگری که بسیاری از دختران و جوانان از دانشمندان روانشناس کرده اند اینستکه آیا حتی پس از يك تحول ناگهانی در قلب و روح و عقیده نامزدها قبل از عقد، باید با تمام امر ازدواج اقدام کرد و جلوی آنرا گرفت؟

پاسخ اینستکه اگر نامزدهائی که در روح و قلب و عقیده خود نسبت بطرف، احساس ضعف و فتوری میکنند این شهامت و شجاعت را داشته باشند که همانوقت نامزدی خود را فسخ کنند، از تعداد ازدواجهای غیر موفق و نامتناسب بمقدار زیادی کاسته خواهد شد. اما انصراف از نامزدی و فسخ کردن رشته آن چه از جانب دختر و چه از جانب پسر مستلزم شهامت و شجاعت است زیرا بحسب ظاهر بکثرت بیرحمی و سنگدلی و ظلم نسبت بطرف محسوب میشود در صورتیکه اگر خوب دقت کنیم فسخ شدن نامزدی دو نفری که باهم

سازگار نیستند و یا بتدریج یکی از آنها متوجه میشود که برای دیگری ساخته نشده است ، عملی است کاملاً منطقی که از روی کمال عقل و انسانیت انجام میشود و علاج واقعه قبل از وقوع بشمار میرود .

جوانی در آمریکا پنجاه دقیقه قبل از خطبه عقد با نامزدش ازدواج با او انصراف جست . این جوان بعد ها بروانشناسان درین باره چنین اعتراف کرد : « این تصمیم ، شجاعانه ترین کاری بود که در زندگیم کردم . من میدانستم که اینکار نامزد مرا بکلی از پا در خواهد آورد و بی اندازه دلشکسته اش خواهد کرد زیرا هم بمن علاقمند بود و هم نزد اقوام و دوستانش سرشکسته میشد ولی چه میشد کرد ؟ من مثل این بودم که ناگهان از خوابی بیدار شده و بحقیقت بزرگی بی برده باشم . آن حقیقت این بود که میدیدم البته بنامزدم علاقمند هستم ولی وقتی فکر میکردم که يك عمر باید با او زندگی کنم میدیدم که آماده چنین زندگی نیستم و درینصورت هم نامزد مرا بدبخت کرده ام و هم خودم را ... »

بسیاری از زنان و شوهران هستند که ناسف میخورند چرا نامزدی خود را قبل از عقد و یا از همان سالهای اول فسخ نکردند و یا شجاعت و شهامت از راهی که راه آنان نبوده است باز نگشتند . يك نمونه ازین ازدواجها حالت زنی است که نزد روانشناسان رفته و با آنان چنین گفته است : « من چندین ماه قبل از عروسی نامزد شوهرم بودم ولی یک هفته قبل از شب زفاف هر وقت فکر میکردم که بزودی باشوهرم عروسی خواهم کرد احساس ناراحتی و عدم آمادگی بمن دست میداد . پس از آنکه بدقت در سبب این احساس ناراحتی و عدم آمادگی فکر کردم انگشت روی نقطه ضعف نامزدم گذاشتم و در یافتنم که نامزدم هر چند جوانی ظریف و خوش سیما و قابل اعتماد است ولی آن « گرمی » و عشق سوزان حقیقی را نسبت بمن ندارد و علاقه و محبتش بیعق و سطحی است . تا شب زفاف در فسخ نامزدی تردید داشتم ولی کارتهای دعوت عروسی فرستاده شده و هر چه کردم نتوانستم بناگاه احساس شوهرم را جریحه دار کنم و دلش را بشکنم . ازین گذشته دختر کم سن و سالی هم نبودم ، این بود که ازدواج ما عملی شد در صورتیکه بزرگترین اشتباهی بود که من در زندگی خود مرتکب شدم ! »

درینصورت آیا بهتر نیست که قبل از عروسی ، ببوند دست را

بگسلیم و عمری گرفتار عواقب درخیم تردید و دو دلی و ترس و احتیاط  
بی موردی نشویم؟

سؤال دیگری که بسیاری از دختران و پسران از روانشناسان  
کرده‌اند اینست که پایه‌های يك زن شوئی خوب کدام است؟ روانشناسان پاسخ  
داده‌اند: ازدواجی مناسب و موفق و خوب از آب درمی‌آید که برین پایه‌ها  
مبتنی باشد:

- ۱ - عشق عمیق بتجربه رسیده و مپروه محبت دوجانبه داشته باشند.
- ۲ - هر دو بچه بخوانند و هر دو در تربیت بچه‌ها کوشا و دانا  
و دلسوز باشند.
- ۳ - درآمد مکفی برای اداره يك زندگی داشته باشند.
- ۴ - هر دو نسبت بهم عادل و منصف و باگذشت باشند.
- ۵ - در دین و سواد و وضع اجتماعی، هم سطح و هم آهنك و  
قرین باشند.
- ۶ - برای سعادت آینده برنامه‌های هم آهنك داشته باشند و برای  
انجام دادن آن باهم بکوشند.
- ۷ - ازدواج را يك پیوند ابدی بدانند نه يك کارسست و موقت!
- ۸ - توقع تناسب و هم آهنکیهای دقیق در همه چیز نداشته باشند و  
نسبت بهم گذشت و اغماض کنند.
- ۹ - مشاجره و گفتگوی گاهگاه را لازمه ازدواج بدانند.
- ۱۰ - بمسائل جنسی اهمیت بدهند و از رموز آن آگاه باشند.

## ۲۶ - برای دوام عشق درزن شوئی

این نکته‌ها و پندها که برای گرم نگاهداشتن آتش عشق در پیرامون  
زن شوئی نوشته شده، هر چند خطاب بشوهر است ولی زنان نیز میتوانند  
از روی آن تکلیف خود را در برابر شوهر بهتر متوجه بشوند و بطور کلی  
زنان و شوهران فراموش نکنند که برای توفیق درزن شوئی باید در بکار  
بستن نظایر این نکات و دستورهای سودمند، دانا و کوشا باشند.

یادآوریهای کوچک: چقدر خوبست چند دقیقه از وقت، خود را در



مؤثر نیست .

زن شما میل دارد همه بدانند که شما از داشتن چنین زنی خوشبخت هستید و دلش میخواهد که شما همواره این خوشبختی را پیش پدر و مادر و اقوام و خویشاوندان خودتان و او ابراز دارید . اما در نظر داشته باشید که این احساس و ابراز خوشبختی و این تعریفات که از زنتان پیش دیگران میکنید جنبهٔ زیاده روی و اغراق گویی بخود نگیرد و گرنه مبدل به سخره و مزاح خواهد شد و عکس نتیجهٔ مطلوب را از آن بدست خواهید آورد!

زن مردی را دوست میدارد که برهان و دلائل عملی و محسوس در بارهٔ عشق خود نسبت باو نشان دهد نه آنکه فقط ادعای محبت او را داشته باشد و عملاً این معنی را ثابت نکند . مخصوصاً در نظر داشته باشید که خطای زن خود را پیش فرزندان باو بازگو نکنید و حتی اگر فرزندان شما خطای مادرشان را یادآوری کردند شما باید ذهن بچه‌ها را از این بابت آسوده سازید و احترام مادر را در دل ایشان استوار گردانید .

**جزر و مد خوشبختی!** - فراموش نکنید که همیشه این تصور را در مخیلهٔ خویش پرورید که خانه شما کانون خوشبختی و سعادت و آسایش است و این نکته را بزنتان مخصوصاً بازگو کنید تا این احساس سعادت و رضایت شما از محیط آرام و آسوده خانه، بزین شما نیز سرایت کند زیرا زن وقتی بداند که شوهرش از خانه و زندگی راضی است عملاً در فراهم آوردن وسایل راحت و رضایت شوهرش اقدام خواهد کرد و خانه را بیش از پیش منظم و مرتب نگاه خواهد داشت .

در واقع وقتی شما احساس رضایت و سعادت را در خانه بزین خود منتقل کردید او را وادار و نهرنگ میکنید خانه را چنان بهشت برین سازد که شما عملاً تیره کاشتن آن بدرضا و سعادت را در روح او برداشت کنید زیرا سعادت و خوشبختی زناشویی محال است یکطرفه باشد و فقط زن یا شوهر آنرا احساس کند بلکه خوشبختی زناشویی، یک احساس متبادل است که زن از شوهر و شوهر از زن در بافت میکند و عبارت دیگر خوشبختی زنان مانند موجی است که در روح شوهر، «مد» و در روح زن، «جزر» دارد و این جزر و مد همواره در روح زن و شوهر باید ادامه داشته باشد تا هر دو از همسری و زندگی باهم احساس رضایت کنند .

گرهی عشق نخستین - معمولاً زناشویی طوریست که چون مدتی از آن گذشت عشق نخستین زن و شوهر در آن سرد خواهد شد و هنگامیکه زن و شوهر ببینند دردل یکدیگر ایجاد شور و سرور و اشتیاق نخستین را نمیکند و برای همه دیگر عشق انگیز نیستند. حرارت زندگی را از دست میدهند. اما باید کانون عشق خانوادگی را همواره گرم و با حرارت نگاهداشت و هنگامیکه شما توانستید عشق را در کانون زناشویی گرم نگاه دارید تمام مشکلات آنرا حل کرده‌اید و برای گرم بودن بازار عشق در زناشویی شاید گزاف نباشد اگر بگوئیم که يك بوسه ، فقط يك بوسه که گاهگاه زن از شوهر و یا شوهر از زن برباید و مغالنه‌ای که زن و شوهر مانند ایام نامزدی و عشقبازی باهمدیگر نمایند قلب هر دو را در محیط زناشویی نیز آکنده از عشق یکدیگر خواهد ساخت و زندگی آندو، حرارت آغاز زناشویی را بدست خواهد آورد .

بوسیدن عاشقانه زن و شوهر هنگام آمدن شوهر از خارج و یارفتن او از منزل و با هنگامیکه زن لباس شوهر را در اختیار او میگذارد دل هر دوی ایشانرا آکنده از عشق میسازد . بوسه زن توأم با لبخند مشاققانه حرارت عشق و زندگی را همواره در زناشویی محفوظ نگاه خواهد داشت و هر چند سنین عمر از آن بگذرد، آنرا سرد و بیروح نخواهد ساخت .

## ۲۷ - مشکل مادر زن و مادر شوهر

شاید مسئله مادر زن و مادر شوهر را بیشتر از سایر مشکلات بتوانیم «مشکل ازلی و ابدی» نام دهیم ! بدترین جنبه این مسئله غامض آنستکه مانند يك معادله سه مجهوله است ؛ يك مجهول آن، بشوهر دختر یعنی داماد مربوط میشود و مجهول دیگر آن مربوط است بزین پسر یعنی عروس ! مجهول سوم آن نیز قضیه « مادر » است ؛ چه مادر عروس و چه مادر داماد ! آنچه اسانرا بیأس و افس و امیدارد اینستکه این معادله سه مجهوله، زندگی قهرمانان سه گانه و بنده چهار گانه خود را در صورت وجود مادر زن و مادر شوهر، هر دو مبدل بچشم میسازد و شب و روز عروس و داماد را سیاه میکند ... اگر انسان تاکنون نتوانسته است این مشکل غامض

را حل کند برای آنستکه مستقیماً با آن مواجه نشده و برای حل آن همیشه از حاشیه رفته و خود قضیه را چنانکه باید نشکافته است .

اینک بیائیم احسوال و صفات مادر زن و مادر شوهر را تحلیل و تجزیه کنیم :

یکی از وظایف جوانان اینستکه در دوره نامزدی، موضوع مادر زن را حل کنند. روابط آینده داماد با مادر زن بمقدار زیادی بستگی بروابط او در دوره نامزدی با مادر زن دارد. از بنر و باید بکوشد که از زمان نامزدی حسن تفاهم کامل با مادر زنش پیدا کند و کلید قلب او را بدست آورد . رویهم رفته داماد باید مادر زنش را دوست داشته باشد مننها این دوستی در عین صداقت باید توأم با احتیاط باشد .

مادر زنها بشش دسته تقسیم میشوند :

۱ - مادر زنهائی هستند که میخواهند برای داماد خود در حکم مادر باشند و این نوع مادر زن هر قدر از دامادش لطف و محبت ببیند در مداخلات بخیال خود « مادرانه » اش نسبت بزندگی او بیشتر پشروی میکند . از اینروست که داماد باید با چنین مادر زنی تقریباً خون سرد رفتار کند و محافظه کار باشد و پرهیزد از اینکه او را مانند زنش « مامان و مسادر جان » خطاب کند .

۲ - مادر زنهائی هستند که میل دارند دخترشان و دامادشان از نجر بیات ایشان استفاده کنند و از زندگی و معلومات وی درس عبرت و سر مشق بگیرند . چنین مادر زنی میل دارد از کرایه خانه و خرید لوازم خانه و حتی برنامه شام و نهار روزانه و فرم و لباس عروس و حتی داماد و خلاصه از سیر تا پیاز زندگی دخترش را خودش دستور بدهد و خودش ضبط و ربط کند . بهترین علاج حال این مادر زن آنستکه آقای داماد آستینهایش را بالا بزند و کمر همتش را محکمتر ببندد و قبل از آنکه مادر زن مجال این مداخلات را پیدا کند همه امور را انجام داده بزنش بپیماند که دیگر مناسبتی برای مداخلات مادر او در میان نیست و کارها هم بخودی خود و بخوبی روبراه است یعنی باید کاری کند که زنش نیازی بمادر خود نداشته باشد .

۳ - مادر زنهائی هم هستند که میکوشند انتقام بگیرند : انتقام از مرد

و جنس مرد! انتقام از زندگی! ... انتقام از شکستهایی که خود خورده اند! اینها زبانی هستند که خود در زندگی زناشویی مغبون شده و نتوانسته اند حرف خود را بگری بنشانند و شوهر را غلام حلقه بگوش خود سازند. ازینرو همواره بیدبختی نسبت به مرد و بدگمانی در حق این جنس عادت کرده میکوشند با او هام و ترسها و بدبینیهای یومرد و سوءظنهای طاقت فرسای خود دخترشانرا از سرنوشتی نظیر سرنوشت خودشان در امان دارند و غافل از آنکه سرنوشت همه یکسان نیست و نازه خود این بدبینها و سوءظنها و حس کینه و انتقام نسبت به جنس مرد، بدترین درسی است که بیک دختر ممکن است داده شود زیرا سرنوشت شوم زناشویی را همین درسهای غلط مادر زنت که برای دختران بهار میآورد. داماد باید بکلی بای چنین مادرزنی را بخانه خود قطع کند!

۴ - یکدسته هم مادرزنها می هستند که تسلیم و دلنداری میخواهند و هرگز دست از ناله و شکایت برنمیدارند و همینکه از حالشان سرسید شروع بآه و شکوه میکنند و ناز دست بدلتان بگذارید اشکستان سرازیر میشود؛ حرف این قبیل مادرزنها اینست که دخترشان ازیشان جدا شده ننها و بی یار و غمخوار مانده اند و کسی بحالشان نمیرسد و زندگی دردوری از دخترشان برایشان طاقت فرساست.

این مادرزنها با این حرفها دلنداری و سلی میخواهند و البته داماد باید باایشان مهربانی کند و ای خیلی با احتیاط ... و ضمناً باید باایشان بفهماند که تسلیم و دلنداری داماد چاره زندگی مادر زن نیست و مادر زن باید با امر واقع تن در دهد و بداند که دختر برای آن بدنیا بیامده است که با آخر عمر کنار دل مادرش بنشیند و او را باد بزند!

۵ - دسته دیگر، مادرزنها ای از خودراضی و خودپسند و خودآرا هستند که میل دارند مانند خواهر بزرگ دخترشان جلوه کنند و چه بسا که این مادرها با دخترشان رقابت کرده نسبت باو حسادت میورزند!

داماد نباید جلوی چنین مادرزنی درآید و نباید سعی کند که آنچه روزگار بحین زنی بفهمانده، بفهماند. فقط باید ظاهراً از مساعی این مادر در تربیت دخترش تحسین کند و بگوید که حالا نوبت آن شده است که این دختر از نتایج تربیت مادرش بطور مستقل استفاده کند و نشان بدهد که دیگر

نیازمند نصایح و پیروی از رفتار مادرش نیست .

۶ - آخرین دسته مادر زنها آن دسته هستند که بدخترشان افتخار میکنند و این افتخار را بعد حماقت میرسانند بدین معنی که وقتی دخترشان نیست برای شما شرح میدهند که چگونه جوانان ، همه دل در گروی عشق دخترشان داشتند و دختر زیبایشان چگونه شهره شهر بود و کلیه جوانان از او خواستگاری میکردند !

اینگونه مادرزنها غرور خود را بانعریف ازدخترشان تأمین میکنند . یقین بدانید که شما وقتی دختر چنین مادری را گرفتید دائم خواهید دید که در خانه شما باز میشود و مادر زنتان دوستان خود را بخانه شما میآورد که آشیانه زیبا و سعادت مند دخترش را با آنها نشان بدهد و باز باین بخت بلند افتخار و مباحثات کند و غرور خود را راضی سازد !

شما باین مادرزن بگوئید که میل دارید کرامات دختر او را خودتان کشف کنید و دیگر حاجت بیادآوری مادر زن نیست !

برای آنکه از انصاف و حقیقت پردور نرفته باشیم این نکته را هم باید یاد آور شویم که البته یکمده قلیل از مادر زنها هستند که بدختر خود پس از شوهر کردن او کاری ندارند یعنی در زندگی دخالت زیادی نمیکند و دخالت ایشان مضر و زیانبخش نیست . اینها مادرزنهایی هستند که باین حکمت واقف اند که بچه ها را باید برای دوره خودشان بزرگ کرد . ازینرو بچه بسا که از دختران خود درباره سر و وضع خویش و نوع رفتاری که باید داشته باشند سؤال میکنند زیرا مدعن و معترف هستند که خودشان از نسل گذشته بشمار میروند و نسل جدید و معاصر ، روحیات و روش تازه تری دارد که باید آنرا رعایت کرد .

گفتیم که مطالعه دقیق داماد در روحیات مادر زن بهنگام نامزدی ، او را برای دوا مر مهم و اساسی آماده میسازد : یکی آنکه نوع و طرز روابط خود و زنش را در آینده با او روشن میگرداند و دیگر آنکه میفهمد نقطه ضعف مادوزن چیست و محل و موضوع مداخلات او در کجا و در چه مورد و در چه نقطه است !

داماد وقتی باین نکات پی برد ، باید بلافاصله از فردای شب زفاف ، شخصیت خود را در مقابل مادر زن نشان بدهد و نقشه ای را که در نتیجه مطالعه دقیق

برای تجدید روابط خود با مادر زن کشیده است دلیرانه بموقع اجراء بگذارد و هرگز راضی بروش میانه و بینا بین نشود زیرا باید با مادر زن در عین محافظه کاری و احتیاط صراحت لهجه بخرج داد .

نکته دیگر آنکه داماد نباید منگی بمساعدتهای مادر زن بشود و از اول بهتر است بی نیازی و استقلال خود را اعلام کند زیرا صلح اول به از جنگ آخر است!

تمام نکاتی که داماد باید برای جلوگیری از اصطکاک با مادر زنش در نظر بگیرد قابل آنستکه عروس نیز برای جلوگیری از اصطکاک با مادر شوهرش بخاطر بسیار یعنی آنچه در حق مادر زن صدق میکند بامختصر تفاوتهای کوچک در حق مادر شوهر نیز صادق است .

تجربه نشان داده که بهترین مادران، بدترین مادر شوهران شده است... و این يك امر طبیعی است زیرا همانطور که يك مادر در تربیت و بزرگ کردن پسرش فداکاری کرده است وقتی زنی یاد فیزی این پسر و این دست پرورده عزیز را راضی کرد بدیهی است همانقدر هم مادر چنین پسر عزیز دردانه ای نسبت بچنان زنی یعنی نسبت بعروس خود کینه و نفرت پیدا میکند!

ازینرو میتوان حساب کرد که میزان فداکاری مادری در راه پسرش بامیزان نفرت مادر نسبت بزنی که او را از پسرش محروم کند نسبت مساوی و مستقیم دارد . بنابراین وقتی میبینیم میان عروس و مادر شوهر روابط خوبی وجود ندارد نباید زیاد تعجب کنیم و ریشه آنرا باید در همان فداکاریها و محبتهای فوق العاده مادر نسبت بسر جستجو کنیم .

بهترین تعبیر برای تراژدی زندگی مادر شوهر اینستکه وی پس از زن گرفتن پسرش ناگهان احساس میکند که در کار مادری و اصلا در برورنده پسرش « باز نشسته » شده است! کاری که سراسر زندگی يك مادر را فرا گرفته بود یعنی ابراز محبت نسبت بسر و مباداة مهر و علاقه با او با زن گرفتن پسر مفهوم خود را از دست میدهد و ازینروست که مادر بکلی از زن گرفتن پسرش ناراحت میشود و با عروس بنی ناسازگاری میگذارد .

مادر شوهر حتی پس از زن گرفتن پسرش میل دارد نفوذ نخسین را در پسرش داشته باشد و پسرش همچنان مانند زمانی که يك تن و در حکم يك بچه بود از او حرف شنو باشد . مادر شوهر میکوشد پس از آنکه صاحب

عروس شد باز هم معام و منزلت خود را در حق فرزندش حفظ کند یعنی مادر در پسری که حالا مرد شده و خودش هم پدر است همچنان نفوذ کلمه داشته باشد. ازینجاست که مشکل ناسازگاری مادر شوهر و عروس و چه بسا که مشکل ناسازگاری مادر با پسری که زن گرفته است آغاز میشود.

بنابراین بهتر آنستکه وقتی پسری زن گرفت مادر نیز آنوقت و فرصت و اهمیتی که در حق پسرش داشت صرف کار دیگری کند: اگر نوه دارد باو پردازد و بهتر اینستکه اگر شوهرش در قید حیات است بیشتر باو توجه نماید و اوقاتش صرف امور داخلی خود و شوهرش شود تا در صدد مداخله بزنگی پسرش بر نیاید و بگنجد عروسش با استقلال تمام از زندگی تازه‌ای که با پسرش آغاز کرده است برخوردار و با مقتضیات و مسئولیتهای آن بستنهایی آشنا گردد و بیپرده با دخالتهای خود و ابراز سلیقه‌های مخصوص خود در حق زندگی پسرش میانه‌اوزنش را برهم نزند و اجازه دهد که پسرش با خاطر جمع و خیال راحت در آغوش زنش از جوانی خود بهره‌ور گردد و شخصاً و مستقیماً با مسئولیتهای زندگی روبرو شود و مرد زندگی از آب در آید و گرنه تا وقتی که مادر در کار پسرش مداخله میکند و نظر میدهد پسر چیزی از آب در نخواهد آمد. بهترین مادر مادر است که پسرش را قوت قلب مواجهه با مسئولیتهای زندگی بدهد و خود از دور ناظر و شاهد دست و پنجه نرم کردن پسرش با زندگی باشد و حتی اگر بازنش بدرفتاری میکند بیاد هنگامی بیفتد که خودش زن جوانی بود و از شوهرش سختی میدید و آنوقت دلش باید بحال عروسش بسوزد و پسرش را از بدرفتاری بازنس سرزنش کند و او را بسازگاری و خوشرفتاری با عروسش تشویق و ترغیب نماید و مخصوصاً چون مادر هرچه باشد در پسرش نفوذ کلمه دارد هرگز نباید از عروس خود پیش پسرش تنقید کند. اینکار نتیجه‌ای جز دل‌پر کین شدن پسر ندارد و بطور غیر مستقیم تلقین سوئی است که از زن در قلب شوهرش میشود. اینکار یکنوع گناه اخلاقی و حمله بکسی است که برای دفاع از خود حضور ندارد، پس حمزه‌ای ناچوانرداته است. برعکس اگر مادر پیش پسرش از عروسش تعریف کند پسر اگر از دست زن ناراحتیهایی داشته باشد، آن ناراحتیهارا فراموش کرده باری گشاده و لب خندان و دل

امیدوار، باغوش زانش باز خواهد گشت و مادر بدینوسیله میتواند زندگی پسرش را با عروسش از کدورت و ناراحتی در آورد و بدینگونه با برآز مهر و محبت در حق فرزندش همچنان ادامه دهد .

نکته دقیق و حساسی که عروس باید بخاطر بسیار اینستکه روابط زناشویی میان يك زن و شوهر جوان، زبان یا مردان پیر را بحسادت بر میانگیند ازینرو يك عروس دانا نباید در حضور مادر خود یا مادر شوهرش باشوهر خود مشغول مغازه و شوخی شود و یا آنکه نباید بگذارد شوهرش پیش مادر خود یا مادر وی، باوی ملاحظت کند و حتی نباید از مهر بانیهها و معاشقات شوهرش با خود برای مادر شوهر شرح کشف بدهد و فقط پیش مادر شوهر باید اینطور وانمود کند که بهترین دوست و دلسوزترین شریک زندگی پسر اوست .

عروس باید با مادر شوهرش محترمانه و مؤدب رفتار کند و از ابراز لطم نسبت با و خودداری ننماید ولی همه اینکارها را باید چنان با حزم و احتیاط و از روی استقلال و مناعت انجام دهد که مادر شوهر در خلال آن روزنه مداخله در زندگی و برا بدست نیاورد .

حال باید چند نکته را مستقیماً با خود مادر شوهر و همچنین با مادر زن در میان نهاد :

هر مادر ، در قدم اول باید توجه و دقت داشته باشد که خودش موجب کدورت و ناراحتی زندگی زناشویی پسر یا دختر خود نشود . بدین منظور در قدم اول باید از ملامت کردن و ایراد گرفتن تا میتواند خسود داری کند . هرگز نباید نظر خود را بشکل امر و نهی با عروس یا دامادش در میان نهد .

مادر شوهر و مادر زن باید این نکته دقیق و حساس را بخاطر بسیارند که هر قدر هم حسن نیت داشته باشند اصولاً دستور دادن آنها بسطیع و مذاق عروس یا داماد گوارا و مطلوب نیست و اگر نکته ای بخاطرش رسید در نهایت ملایمت و حسن ذوق و بطور غیر مستقیم و بدون تعصب و پافشاری و اضهار نظر مطلق باید بیان کند .

مادر زن و مادر شوهر برای آنکه بدل خود تسکین دهند باید بخاطر بیاورند که مادر و جد خودشان هم این مرحله را گذرانده اند و ازدواج مانند



مرك، سرنوشت حتمی است و همین مادر شوهری که امروز برای از دست رفتن پسرش غصه میخورد و خیال میکند زنی آمده و پسرش را ضبط کرده است باید بخاطر بیاورد که خودش هم پسر مادر دیگری را ضبط کرده بود؛ پس عروس او کار تازه ای نکرده است؛ مادر زن اگر خیال میکند که دامادش دختر او را بخانه اش برده و او را از وجود دخترش محروم گذاشته است باید بخاطر آورد که دختر خودش نیز پسر مادر دیگری را از دست او ر بوده و مادر دیگری هم بدست دختر او از وجود پسرش محروم مانده است. پس چیزی که عوض دارد گله ندارد!

بقول آن پزشك فرانسوی: «ماه غسل برای مادر شوهر و مادر زن واجب تر از زن و شوهر است!». آیا نمیشود مادر شوهر و مادر زن برای آنکه دیگر مورد این متلكها قرار نگیرند، در رفتار خود تجدید نظر کنند؟!

## ۲۸ - خجالت نکشید!

بیماری خجالت از سن معینی آغاز میشود و در سنین مختلف عمر بشکلهای مختلف بروز میکند. كودك تا سه سالگی نهنده است اصلا خجالت سرش نمیشود ولی از آن پس برای نخستین بار هنگامیکه مادرش او را در حمام میشوید و یا موقه میکه لباسش را عوض میکند از لخت بودن خود در مقابل پدر و مادر یا سایر بچهها بتدریج احساس خجالت میکند.

مرحله دوم بیماری خجالت از سنین بلوغ آغاز میشود زیرا پسر و دختر درین سالهای حساس برای نخستین بار تغییراتی در اعضاء پوشیده بدن خود ملاحظه میکنند.

بارها با گوش خود از کسانی که مبتلا باین بیماری روحی هستند جمالاتی شنیده ام که از حیث معنی با هم شبیه بوده است از قبیل اینکه: «من نمیتوانم با اشخاص غریب و برو شوم» و یا «وقتی با آشنایان برخورد میکنم نمیدانم چه بگویم» و یا «نمیدانم در حضور جمع چه بگویم و همیشه ارش رک در سخنرانیها یا مسابقات نازحت میشوم.»

**خجالت از چه ناشی میشود؟ - اگر ازینگونه اشخاص پرسید**

علت این ناراحتی‌های شما چیست تقریباً یکنوع پاسخ میدهند و آن اینست که میترسند در حضور اشخاص، آنطور که مایلند، شایسته و لایق جلوه نکنند و یا از عهده کار خود درست بر نیایند.

از يك شخص مبتلا بمرض خجالت، نامه‌ای دریافت داشتم که در آن نوشته بود: «خیلی مایلم که مردم دوستم داشته باشند و مرا تحسین کنند ولی نمیتوانم نسبت بخود اطمینان داشته باشم و یقین کنم که مورد تحسین و احترام مردم قرار خواهم گرفت.»

این عبارت از نامه آن شخص خجول واقعاً بر پایه علمی استوار است زیرا گذشته از آنکه انسان همیشه خواستار احترام و تحسین دیگرانست اشخاصی که مریض خجالت هستند بیشتر از حد عادی، دلشان میخواهد که در حضور جمع، خوب و شایسته جلوه کنند و علت خجالتشان شك و تردید خودشان درین مورد بخصوص است. ماهمه میخواهیم محبوب مردم باشیم و مردم ما را دوست داشته باشند. خجالت در بسیاری از اشخاص از تردید درین امر حاصل میشود.

وقتی باین علت خجالت بی بر دیم دیگر در مورد اشخاص خجول که خجالت خود را در پرده تکبر یا دیرجوشی با اشخاص و یادقت و توجه بیش از اندازه نسبت بخود مخفی میکنند، قضاوت غلط نخواهیم کرد.

روانشناسان خجالت را غالباً ناشی از احساس خواری و حقارت میدانند زیرا از کودکی بر اثر خشونت‌هایی که شخص میبیند یا اشتباهات و خطاهایی که در مورد اشیاء و اشخاص میکند احساس نقص و عیب شدیدی در نهادش رخنه ور میشود که اطمینان او را نسبت بخودش کم میکند و بعدها که کودک بزرگ شد و داخل اجتماع گردید بقایای همین احساس عیب و نقص و تردید در هر کار گریبان انسان را گرفته او را دچار خجالت میسازد.

یکی دیگر از علل خجالت، مبتلا شدن بیماریهای سخت عصبی است که اگر هم بی‌بهبودی پیوست عواقب آن بشکل خجالت ظاهر میشود.

دختر یا جوانی که در خانواده کوچکی بزرگ شده و آنوقت قدم در محیط بزرگتر نهاده باشد بدیهی است در محیط بزرگتر نمیتواند از احساس نقص و آزار حقارت مصون بماند و بالنتیجه وقتی با اشخاص بزرگتر از خود تماس میشود احساس خجالت میکند زیرا در نهاد خود برای آنها

اهمیت بیشتری قائل است .

علت خجالت گروهی از دختران و زنان که تازه دست بکارهای اجتماعی میزنند و دوش بدوش مردان در ادارات و بنگاهها و کارخانها کار میکنند همین حس نقص و قائل شدن اهمیت بیشتر و قدرت زیادتری برای مردان است . همچنین شخصی که در کودکی از اطرافیان خود بیش از اندازه ناز و نوازش و تحسین و تمجید دیده باشد و یا بعکس : بیشتر خشونت و بیماری دیده باشد در هر دو حال وقتی قدم در اجتماع مینهد گرفتار مرض خجالت میشود .

گروهی هستند که غیر طبیعی بودن بعضی از اعضاء بدنشان باعث گرفتار شدنشان بمرض خجالت میشود : بینی بزرگ، لبهای کلفت، چاقی یا لاغر مفرط ، کوتاهی یا درازی بیش از اندازه قد ، کج بودن دست یا انگشت، ثقل سامعه با لکننت زبان و نظایر آن در خلقت انسان سبب بیماری خجالت میگردد .

**راه‌هایی از خجالت -** حال که دانستیم خجالت چیست و از چه ناشی میشود، راه‌هایی از آن نیز برایمان آسان است . اولاً باید بدانیم که در تاریخ نام اشخاص بزرگی برده میشود که نخست گرفتار یکی از همین علل خجالت بوده‌اند :

«بایرون» شاعر شهیر انگلیسی چلاق بود و لنگ لنگان راه میرفت و باوجود این در نتیجه تلقین بخود و اعتماد نسبت بخویشتن اصلاً فراموش کرد که لنگ است و هنگامیکه باپای لنگش راه میرفت، بزمین و زمان فخر میفروخت البته او بهر شاعری خود میباید . پس هرگونه عیب‌ها میتواند با هنری پوشانید .

وقتی وارد مجلس یا محفلی میشویم نباید زیاد بخویشتن بیندیشیم و باید خیال کنیم که همه مثل ما هستند و چه بسا که آنها از ما خجالت میکشند . نباید از قضاوت مردم نگران بود زیرا انسان هرچه بکوشد تا همه او را بپسندند و نیک بدانند چنین نتیجه‌ای نخواهد رسید زیرا این امر طبیعی است که هر کس عده ای دوست دارد و عده‌ای دشمن ... و ازین گذشته همه واقع بین نیستند و مخصوصاً در حق دیگران نمیتوانند درست یا بهرسانه قضاوت کنند .

اگر شما نیز در صف اشخاص خجول بوده عمر گرانهارا در زندان خجالت بسر میبرید یقین داشته باشید که کلید این زندان در دست خود شماست. چرا در این زندان را نمیگشایید و از زندگی آزاد و بدون ناراحتی روحی استفاده نمیکنید؟ بدون هیچگونه بیم و ترس، بدون شك و تردید و بدون احساس نقص و حقارت، وارد هر مجلس و محفل شوید و یقین داشته باشید که بقدر خودتان لایق آمیزش با اشخاص هستید.

با مردم باسانی آمیزش کنید. بصحبت آنان بدقت گوش دهید. آنان را بخاطر خودشان دوست داشته باشید و با آنان این نکته را بفهمانید و نیز متوجه باشید که در میان آنان ممکنست کسانی باشند که از احساس خجالت در برابر شما ناراحتند؛ پس شما آنانرا برای رهایی ازین احساس کمک و مساعدت کنید آنوقت خواهید دید که خودتان نیز از احساس خجالت خلاص شده اید.

شرم و حیاء خوبست ولی بشرطی که تا حدود ادب باشد. اگر ازین حد گذشت و مانع پیشرفت انسان در اجتماع شد و اسباب ناراحتی شخص گردید جز يك مرض روحی چیزی نیست. همیشه بخاطر بسیاری که میان خجالت و وقاحت، يك حد متوسط و معتدل و طبیعی هست که شما باید از آن برخوردار باشید و این نکته را فراموش نکنید که مخصوصاً شره و خجالت در میان زنان و شوهران جوان هیچ پسندیده نیست و دوهنسر نباید ازهمدیگر خجالت بکشند.

## ۳۹ = خانانہ : دہشتہ نخر شہ پختی یا بد پختی شما !

خانانہ و خانوادہ خوب پناہگاہی است کہ وقتی شما احتیاج بدلاجویی و آرامش و استراحت دارید بدان پناہ میبرید. در خانانہ امن و امان موجبی برای تحریک اعصاب، خردہ گیریمهای بیجا، عتاب و خطاب، نگاههای نیشدار و سخنان طعنہ آمیز نیست و شما میتوانی با خیال آسوده بمیل خود باشید و بن خسته و روح فرسوده را جان و توان تازه بخشید ...

خانانہ جائی است کہ انسان نخستین درسهای زندگی را در آن میآموزد و در آن رشد و نمو میکند و اغلب اوقانش در آن سپری میشود. خانانہ مسئول تکوین شخصیت ماست و قدرت ما برای کار و مبارزه زندگی در آن تدارک

قدر هر چیز و هر کس، کاستن مبارزه کنند و خیلی زود بدو مان این درد بکشند و گرنه با بزرگ شدن کودکان و ازدواج آنها، این بیماری روحی نیز از خانه‌ای بخانه دیگر انتقال مییابد.

**محیط نفرت :** در محیط بسیاری از خانه‌ها از عاطفه و محبت حقیقی کمتر اثری دیده میشود و منشأ آن، عدم وجود عشق واقعی میان زن و شوهر است. مسکنست این حال بنفرت و انزجار کشیده شود و با وجود این زن و شوهر در زیر یک سقف بخاطر کودکان باهم زندگی کنند. در چنین محیطی کودکان میآموزند که چگونه همدیگر را دوست نداشته باشند!

عشق یا نفرت نخست با تقلید یعنی با سرمشقی که پدر و مادر میدهند در دل کودکان پدید میآید. پدر یا مادری که همسر خود را دوست نداشته باشد، عادتاً نسبت بفرزندان خود نیز ابراز محبتی نمیکند و فرزندان نیز با او مقابله بمثل میکنند!

در محیط حفقان آور چنین خانه‌ای، یکفرد خانواده احساس میکند که بهیچیک از افراد دیگر خانواده احتیاج ندارد و چه بسا که خود را زائد و با وجود دیگران را بی مورد ببیند. ممکن نیست کسی که از بچگی با چنین احساسی بار آمده باشد، در جامعه بتواند فرد مفیدی باشد و با شخصیت کاملی پیدا کند. او همیشه احساس خواهد کرد که موجودی منفور و زائد است و خیال میکند که هیچکس برای او قدر و منزلتی قائل نیست. بیشتر جوانانی که زود از زندگی سیر میشوند و خودکشی میکنند، پرورده دامن بیمهر یک چنین خانواده‌ها و بزرگ شده محیط نفرت زده یک چنین خانه‌ها هستند.

خانواده نخستین منبع مهر و محبت و اولین سرچشمه ایست که انسان زلال عشق و صفا از آن مینوشد. با نخستین فطرات شیر مادر است که نخستین شیره دوستی در عروق آدهی میدود. همه نیازمند مهر و محبت پدر و مادرند و تا کسی این مهر و محبت را بطور کامل تجشیده باشد، بطور کامل نیز پخته و بالغ نمیشود. عاطفه‌ای که انسان از پدر و مادر میبیند در روح او ایمان و اطمینان بوجود میآورد. شخصی که مهر و محبت پدر و مادر دیده از قدر و منزلت خویش آگاه است و باسانی میتواند محبت کند و بدیهی است. که محبت نیز خواهد دید. همواره در صدد خدمت بادیگران بوده و از خدمت دیگران نیز برخوردار خواهد شد.

پدران و مادران فهمیده، همواره برحذرند از اینکه در برابر کودکان

خود - هر چند هم کوچک باشد - مشاخره و دعوا کند و اگر نه کودکان نیز عادت بمشاحره و دعوا خواهند کرد و نغمات باخود و سپس بازن و شوهر خود بمشاحره خواهند پرداخت . همچنین برتری دادن فرزندی بر فرزندی دیگر بندر کینه و نفاق در روح آنان میسازد و حسادت و نفرت بهم دیگر را در ایشان پدید میآورد و اینها صفاتی است که هر کس گرفتار آن شد ، بیشك بدبخت میشود .

**محیط خودخواهی :** محیط دیگری که خانه را خفقان آور میسازد محیط خود خواهی است که منشاء آن زن یا شوهر است . اگر شوهر خود خواه باشد ، زن را بخدمت میگیرد و هر چه دلش خواست میکند و خواسته های زن را نادیده میانگارد و اصولاً در بند آن نیست که تمنیات زن چیست . بدینگونه زن زندگی گمانی تباهی را در کنار شوهر خود خواه میگذراند . همینگونه است اگر زن خود خواه باشد و جز خویشتن چیزی نسخواهد و تنها در بند خود و تمنیات خود باشد . درینصورت بدبختی است که مرد باجنبین همسری بدبخت میشود .

فرزندانی که در دامان این پدر و مادر بار میآیند و در خانه ایکه فقط خودخواهی زن یا شوهر بر آن حکمفرماست بزرگ میشوند ، مبتلا و گرفتار همان بدبختی و تباهی وسیه روزی میشوند که زن از شوهر خود خواه میکشد و یا شوهر از زن خود خواه تحمل میکند .

خانه باید بهشت تمام افراد خانواده باشد و هر فرد خانواده باید بسکوشد که آنرا برای دیگری بهشت سازد تا خود نیز در بهشت خانواده بسر برد . وظیفه افراد خانواده ، کمک و همکاری با یکدیگر و تشریف مساعی صمیمانه برای خوشبخت ساختن همدیگر و رفع نیازمندیهای هم است . اگر قرار باشد که افراد يك خانواده فقط خود را بخواهند ، هیچيك از آنها از محیط مطبوع خانه برخوردار نخواهد شد زیرا خانه وقتی مطبوع است که افراد آن در بند خواسته های یکدیگر و مواضبات همدیگر باشند و سابقه های دیگرانرا رعایت کنند نه آنکه فقط خود را ببینند و مزاج خود را بر دیگران تحمیل کنند و برای دیگران حق حیات در خانه قائل نباشند . بسیاری از مردان یا زنان در خانه دیکتاتورهای مطلق العنانی هستند که سایر افراد خانواده را خدمتگزاران خود میدانند و همچون عبود عبید

ازیشان توقع خدمتگزاری دارند!

زن یا شوهر خود خواه و یا فرزندان خود پسند باید خودخواهی و خود پسندی را محض خاطر خودشان هم شده کنار بگذارند زیرا با خود - خواهی و خود پسندی محیط خانه مبدل به محیط متشنجی میشود که هر کسی میکوشد تنها برای خود حق حیات قائل باشد و حق حیات دیگری را منکر شود. آیا چنین محیطی قابل زیستن است؟

**محیط شکایت :** غالباً زن است که محیطی پر از شکایت در خانه پدید میآورد. آدمی که بناله و شکایت عادت دارد، از هیچ چیز و همه چیز، بهانه برای شکایت خود پیدا میکند. خیال میکند که مریض است و میپندارد که همه کمر بقتل او بسته اند! اصولاً عادت بسیاری از خانمها و بعضی از آقایان اینست که همواره زبان شکایت بگشایند. از خود و اطرافیان، از اوضاع و احوال، از شهر و اوضاع شهر، از کاسب و فروشنده و دوره گرد، از رفنگر و نوکر و کلفت، از دوست و آشنا و خویشاوند، ناله و شکایت سر میدهند. وقتی حالشان را میپرسید، صدایشانرا نازک میکنند و همچون کشتی شکستگان، از ناملایمات روزگار مینالند، همواره خسته و گرفتارند و گوئی که تمام خستگیها و گرفتاریها برای ایشان خلق شده و یا آنکه زندگی باید همچون «داحت الحلقوم» باشد و نیست!

اینگونه اشخاص، محیط خانه را پر از ناله و آندوه میسازند و فرزندان خود را فراری از خانه بار میآورند. آدمی که ناله و شکایت عادتش میشود، همواره خود را مریض میپندارد و هیچ دارومی او را درمان نمیکند و بکوقت متوجه میشود که همه از پیرامونش گریخته اند!

برینگونه، خانه منشاء خوشبختی یا بدبختی شما، و انتخاب بکی ازین دو با خود شماست.

### ۳۰ - سنجیده و وسیع از دواج

چه بسا زنان که در رفاه و آسایش مادی غوطه میخورند ولی از زندگی خود راضی نیستند و چه بسا جوانان که شب و روز زحمت میکشند ولی احساس میکنند که از زندگی لذت نمیبرند. جازۀ این نهنهایی و عطش روحی چیست؟

در اغلب انتقادهایی که از ازدواجهای امروز میشود، این جمله شدید نسبت به دختران و زنان متجدد بعمل میآید: «دختران امروز اصلا کارهای خانه را بلد نیستند: آشپزی نمیدانند و نمیتوانند یکدست لباس بچه بدوزند و حتی از رفو کردن سوراخ يك جوراب هم عاجزند!»

این خرده گیریان، بیرحمانه دختران امروز را بیاد انتقاد میگیرند و بهرجوان که در آستانه ازدواج واقع شده، نهیب میزنند که مواظب خودت باش و بیگدار بآب نزن!

زن نمونه و ایده آل در نظر بسیاری از مردان ما و حتی جوانان ما، زنی است که فکر آشپزخانه و رختشویخانه، قسمت اعظم مغز او را اشغال کرده باشد و همواره در دستش جارو دیده شود و جز بامور منزل بکار دیگری فکر نکند.

عجب است که در اکثر ادبیات جهان و افسانهها و داستانهای معروف نیز زنی تمجید شده است که بتواند وظیفه کلفت مرد را بهتر انجام دهد نه وظیفه شريك زندگی مرد را...

بزن بهنوان يك شخصیت ممتاز و مستقل بشری، کمتر نگاه کرده اند و در موارد مختلف زندگی، او را شريك مرد ندانسته اند بلکه فقط او را مدیره امور منزل او بشمار آورده اند!

در يك قصیده هندی، این معنی بتجویی توصیف شده است: «لحظه ای خواب بچشم حضرت آدم افتاد و در آن اثناء از وجود خود بیخبر شد. فرشتگان بامر خدا فرصت را غنیمت شمردند و بسراغ آدم رفتند و يك دنده از دنده های او را برداشتند و پس از لحظه ای از همان دنده کج آدم، بقدرت خدا، بشر دیگری ساخته شد که نخستین مادر ما «حواء» نام گرفت. این يك بخشش الهی بمراد بود تا زن برای مرد خدمتگذار باشد و غذای او را بپزد!»

زن در یکی از غنی ترین و قدیمی ترین ادبیات جهانی، بدینگونه وصف شده است. واقعاً اگر مقصود از خلقت زن، خدمتگزاری در راه مرد و پختن غذای او بوده است، باید بحال بیچاره زن گریست. اصلاً چرا مقصود از خلقت يك بشری باید آشپزی باشد؟! هدف خلقت که اینقدر کوچک و ناچیز نیست. با وجود این، گروه زیادی از مردم زمانه معتقدند که هدف مرد در



زندگیش باید این باشد که زنی بدست آورد تا برای او بتواند آشپزی کند و ساعاتی از روز را باقامت خمیده زمین را جارو کند و خانه را تمیز و آماده تحویل مرد بدهد و دیگر کاری بکارهای او نداشته باشد!

چگونه ممکنست هدف تشکیل خانه را که آشیان خوشبختی زن و مرد و کانون هم آهنگی روح آندو، و منبع احساسات و عواطف پاک و متجانس دو موجود دوستدار و دمساز یکدیگر است، این بدانیم که زن باید در آن ملاقه آشپزی را دست بگیرد و جلوی اجاق بایستد و شور بار را مزه کند و بعد جارو بدست بگیرد و زمینها را جارو کند و چون شوهرش بخانه آمد موی ژولیده و سر و روی گرد و خاکی و تن و بدنش را که بوی دود میدهد بعنوان نتیجه خدمتگزاری و ترتیب و تنظیم خانه، تحویل او بدهد!

خانه را نباید پانسیون برای مرد دانست که زن در آن از صبح تا شام موظف باشد ملافه عوض کند و اطاق را جارو بزند و آشپزی کند و آخر وقت مانند يك كلفت یا پیشخدمت کمر بار يك، از «آقا» پذیرائی کند.

این را که نمیتوان شرکت دو موجود همفکر برای زندگی دانست. مآسفانه بسیاری از خانه های امروز، همین حال را دارد و چه بسا زنان و دختران فهیمه و با استعداد که قریحه سرشار و موهبت و ذوق و فهم و فراستشان صرف وصله کردن جوراب و دود خوردن در آشپزخانه میشود در صورتیکه شوهران اینگونه زنان، اگر متوجه روحیه آنها باشند، خیلی بهسر و بهسر میتوانند از وجود يك چنین زنان با ذوق و با استعدادی برای زینت معنوی زندگی و تعالی و تکامل شخصیت خود و برای تصفیه روح خویش استفاده کنند.

اگر بدقت حساب کنیم، مرد در خانه، اوقات کمی را میگذراند و باقی ساعات عمرش برای کار و مشغولیات دیگر در خارج از خانه میگذرد و شاید فقط یک ربع مسافت زمانی زندگانی خود را در خانه طی میکند.

ممکنست بگوئید همین مدت کم، مهمترین مرحله عمر است. این حرف کاملاً صحیح خواهد بود در صورتیکه همسر زندگی انسان، کلفت و خدمتگزار انسان نباشد زیرا انسان چگونه ممکنست بتواند مهمترین مرحله عمر خود را در جوار يك كلفت و خدمتگزار بسر آورد؟!!

در صورتی اوقات اندک مرد در خانه، مهمترین مراحل زندگی و عمر

او بحساب خواهد آمد که شریک زندگی او، واقعاً شریک و همسر بنام معنی باشد یعنی شریک روح و عقل و خیال و جسم و فکر و غم و شادی او باشد. شریک جزئیات زندگی او، وهم آهنگ بانکات دقیقی باشد که شور و شوق زندگی و آمال زندگی و معنویت زندگی را در بر دارد. یعنی آن نوع هم آهنگی و دمسازی و سازگاری و تعاهم روحی و معنوی عمیقی که بزنگی خشک و مکرر و ملال آور روزانه، روح و مفهوم تازه تر و زیباتری میبخشد و زندگی را از حالت شهوت و شکم و دهان بیرون میآورد.

بنظر من، مردیکه میگوید راه تصرف قلب و مشاعر او و شیفتگی او از راه معده اوست، از دو حال خارج نیست یا قربانی همین اشتباه است؛ که زنی را برای اداره شکم مرد تصور میکند و یا آدم دله و بیخود و شکمپرستی است که اصلاً ایافت معنی و مفهوم عالی و حساس زندگی را ندارد.

دختر حساسی میگفت: من انکار نمیکنم که مادر بزرگم یک آشپز بسیار ماهری است و لباسهای بچه هارا هم خیلی خوب - البته بسلیقه خودش - میتواند بدوزد ولی آیا اگر منم امروز فقط هنرهای او را برای خود کسب کنم، میتوانم یک جوان فهمیده امروزی را در زندگی قانع کنم و آیا برای یک مرد حساس کافی است که زنش بتواند فقط خوب آشپزی و رختشویی و بچه داری کند و دیگر نتواند با افکار اینمرد، با احساسات و عواطف او، با اینه آلهائیکه دارد، با مسائلی از زندگی که با آن روبرو میشود، آشنایی داشته بحث در پیرامون آنها از عهده برآید.

اصولاً روش زندگی امروز عوض شده، بسیاری از کارها را که زنان قدیم برای آن وقت صرف میکردند، باآسانی و باقیمت کمتر میتوان انجام داد و یا نظائر آن ما یحتاج را از بازار، خیلی زودتر و چه بسا که ارزانتر میتوان تهیه کرد.

آنچه برای یک زن و شوهر خوشبخت لازم است، تنها تهیه لباس بچه و و غذای شام و ناهار خالی نیست. اینها را میتوان با اندکی صرفه جویی و تدبیر، با پول کمتر یا بیشتر، باآسانی تهیه کرد. آنچه باآسانی تهیه نمیشود و آنچه با پول بدست نمیآید، (زیرا مربوط به عواطف و مشاعر ما و بسته باسراز آسایش و راحت جسمی و روحی ماست و از احتیاجات آنی و مادی ما خیلی مهمتر و برتر و والاتر است) عبارت از آن الفت روحی

و مشارکت وجدانی و هم‌آهنگی قلبی و فکری و تبادل افکار دقیقی است که باید میان دو شریک عمر و دو موجودی که یک‌آشیان برای خود ساخته‌اند، وجود داشته باشد.

متأسفانه هرچند ازین نکات دقیق‌را که اساس و پایه زندگی است برای بسیاری از مردان و حتی زنان بازگوئید، درست نمی‌توانند عمق آنرا درک کنند و باز فکرشان بدنبال آشپزخانه و رختشویی و بچه‌داری می‌رود. البته در جنب اهمیت که برای معنویت و جنبه روحی ازدواج قائلیم، اهمیت آنرا از نظر مادی هم در نظر می‌گیریم. منتها چون تاکنون، نظر همه بر این بوده است که اگر جنبه مادی ازدواج تأمین باشد، زندگی مرد وزن میسر است، این نکته را می‌خواهیم یادآوری کنیم که هیچ نظریه‌ای برای تباه ساختن عمر جوانان، خطرناک‌تر ازین نیست زیرا چه بسا دختران که در زندگی زناشویی بایک مرد از نظر مادی، نه تنها راحت بلکه در رفاه و جلال و شکوه بوده‌اند اما روحشان تنها، اعصابشان ناراحت، قلبشان خالی و امیدشان واهی و کامشان در زندگی تلخ مانده فقط برای آنکه باشوهر خود الفت و یگانگی روحی و تفاهم معنوی عمیق نداشته‌اند.

همچنین بسیاری از جوانان در زندگی بازن خود دوچار این محذور شده‌اند، پس تأمین جانب مادی زندگی کافی نیست و برای زناشویی قبل از هر چیز تفاهم معنوی و هم‌آهنگی روحی لازم است.

نمیشود تصور کرد که یک مرد فهمیده و حساس، چگونه میتواند با زنی که فقط خیملی خوب بلد است منلاخورش قرمه‌سبزی بپزد، سعادت‌مند باشد؟ چنین مردی میخواهد از موزیک، از شعر، از هنر، از دقایق زندگی، از تجربیات آن، از روحیات مردم و قهرمانهای داستانها بازنش بخت کند ولی زنش صورت حساب خرج روزانه، بالا رفتن سطح زندگی و پائین آمدن آب حوض را برخش میکشد!

احتیاج معنوی به‌سری که شریک افکار و احساسات انسان باشد، البته در طبقات رافی و در میان جوانان تحصیل کرده بیشتر است و در میان این طبقه، معمولاً آنچه تقریباً تأمین شده و با قسمت اعظم افکار روزانه زن و مرد را نیگیرد همین احتیاج شکم بی‌هنر پیچ پیچ است.

بنابر این، بجوانان فهمیده و حساس و درس خواننده و مطالعه

کرده ، از زن و مرد ، توصیه میشود که در آستانه ازدواج ، اول بهم - آهنگی روحی و تفاهم عمیق معنوی میان خود و همسرشان بیندیشند و بعد ازدواج کنند .

### ۳۱ = توجه بنیاز همدیهای روحی همسر

همانطور که هوامارا احاطه کرده است يك محیط عاطفه ای نیز افق زندگی همه ما را محدود میسازد و همچنانکه هوای بد ممکنست ما را رنجور و فرسوده کند يك محیط عاطفه ای نامطلوب نیز ممکنست ما را از زندگی بیزار سازد . هنگامیکه برخی از اشخاص فریاد میزنند : «فلان چیز یا فلان کار مراد یوانه کرد» منظورشان آن نیست که برآستی دیوانه شده اند بلکه نظرشان آنست که عصبانی یا فرسوده و با بیتاب گردیده اند و با عبارت دیگر محیط عاطفه ای بیرامون آنان تحمیل باید بر گردیده است .

درین روزها بیمارستانهای امراض روحی تنها بفکر آن نیستند که روحیه بیماران را کاملا تجزیه و تحلیل کنند بلکه بیشتر میکوشند عواملی را که در نخستین مرحله موجب پیدایش عصبانیت و فرسودگی اعصاب میگردد کشف کنند و معمولا برای نیل باین منظور هیچ چیز مانند بازپرسی بستگان مریض سودمند و مؤثر نیست و بسیار اتفاق میافتد که پس از صحبت با عده ای از نزدیکان بیمار، سرچشمه مرض روحی بیدرنگ کشف میگردد .

هر گاه ما بتوانیم معلوم کنیم که چرا دیگران ممکنست ما را بسرحد جنون برسانند یا عصبانی کنند از بسیاری از بیماریها و بدبختیها ما مصون خواهیم ماند و نیز هر گاه پی بریم که چگونه با برخی از حرکات و رفتار خود ندانسته دیگران را بسرحد جنون نزدیک میکنیم، میتوانیم بجامعه خدمت گران بهائی کنیم . یکی از روانشناسان بزرگ بمن اظهار داشت که دشمن درجه يك آرامش روحی اشخاص ، وقوف برخی از مردم بنقاط ضعف دیگران است . در مردها یکی از بدترین این نقاط ضعف، مرض مقایسه است مثلا هنگامیکه زنی شوهرش را با پدرش یا برادرش و یا شوهر سابقش مقایسه نموده و با او میگوید هر گاه اندرز پدرم را بکار میبستی ازین بدبختی میرستی یا اینکه : « هر گاه بغلان کس شوهر میکردم برای تهیه چرخ خیاطی این همه

منتظر نمیشدم « مثل آنستکه دشنه بر قلب شوهرش وارد ساخته باشد زیرا مرد این مقایسه ها را حمله ای بشخصیت و عزت نفس و حتی توانائی جنسی خویش میدانند و چه بسا ازدواج ها که تنها بر اثر همین بیماری مقایسه بکلی متلاشی شده است .

برخی از زنان با آنکه برای بدست آوردن دل شوهر خود کوشش بسیار بکار میبرند ، گاهی با بی احتیاطی مختصری محبت همسر خود را از دست میدهند چنانکه مثلا هنگامیکه از منزل همسایه برمیگردند بدون آنکه به واقف سخنان خود پی برند بشوهر خود چنین میگویند : « البته اتومبیل آنها خیلی از مال ما شیکتر و تازه تر است » معنی این جمله بعقیده شوهر آنست که او نتوانسته است با اندازه همسایه خود ابراز شایستگی نماید تا برای زانش اتومبیل شیک آخرین سیستم تهیه کند !

شوهران معمولاً بنقطه ضعف زنان از راه عدم توجه به غریزه خود- نمائی آنها حمله میکنند چنانکه مثلا هنگامیکه زن لباس تازه بهاری خود خود را بتن کرده و بایکد تیانازو کرشمه در مقابل شوهر خود میایستد منتظر آنست که شوهرش باو بگوید : « به به ! چه لباس دلپذیری ! چقدر خوب دوخته شده و چه خوب بنویسیده ! » ولی اگر شوهر روی این لباس نورا نادیده انگارد مثل آنست که سلمی محکمی صورت همسر عزیزش نواخته باشد ! نظر باینکه اکثر زنان بمناسبت اشتغال با امور خانه و دوری از صحنه سیاست و امور دیگر دارای اطلاعات زیادی نیستند ، بیشتر مردان ازین نقطه ضعف زنان استفاده نموده غالباً بی اطلاعی آنانرا برخشان میکشند و ازینرو حس عزت نفس آنانرا جریحه دار میسازند .

بطور کلی باید دانست که عموم افراد بشر دارای نیازمندیهای عاطفه ای خاصی هستند و هر گاه این نیازمندیها مورد توجه قرار نگیرد تا سر حدچنون عصبانی و فرسوده میشوند .

دکتر «ویلیام بیگمن» یکی از نروگنرین پزشکان امرای روحی اطلاع میدهد که بر اثر تجربیات فراوان دریافته است که یکی از مهمترین علل شکست زندگی زناشویی عدم توجه شوهران با احتیاجات روحی زیشان است .

دکتر «بیگمن» تأیید میکند که این بی اعتنائی یکی از نقاط ضعف تمدن امروزی ماست . این پزشک بزرگ میگوید که شوهران امروزی امور خانه

را کاملاً بزین واگذار میکنند و هرگز داخل این حریم نمیشوند. هرگز در باره لباس تازه همسر خود یا مساعی فراوانیکه او برای آرایش اطاق خواب بکار بسته است یا سایر احتیاجات روحی او چیزی ندارند که بگویند. زنی را میشناسم که برای تامین نظم خانه اش از هیچگونه تلاشی مضایقه نمیکرد و برای جلب رضایت شوهرش از بامداد تا شام رنج میبرد. گاهی بگلکاری میپرداخت، موقعی ظروف تفره را پاک میکرد، ساعتی خوراکیهای لذیذ مهیا میساخت بامید آنکه شوهرش لااقل يك کلمه تشکر بر زبان دراند. اما هر بار که شوهر خون سرد بخانه میآمد، بعوض آنکه بکارهای مثبت همسرش توجه نماید، پیوسته بيك نقص کوچک برمیخورد و آن نقص را برخ زنش میکشید. مثلاً میگفت: «چرا در حمام صابون نیست؟» و یا «چرا هوله در سر جایش گذاشته نشده؟»

زن دیگری را میشناسم که در تهیه غذاهای مطبوع برای همسرش خیلی هنر بخرج میداد ولی شوهرش با آنکه از صرف آن غذاهای لذیذ کیف میکرد همیشه بجای تشکر میگفت: «عزیزم، خیلی لذیذ است ولی مثل اینک دفعه گذشته لذیذتر بود!»

این مطالب در ظاهر بسی ناچیز مینماید ولی همین نکات جزئی در زندگی زناشویی دارای اهمیت شگرفی است. بطور کلی مردهای امروزی بسبب بعضی اینک بهخانه بازگشتند پشت روزنامه خود مخفی و سخت سرگرم مطالعه میشوند بدون آنکه بزین خود کمترین توجهی مبذول دارند و حال آنکه برخورد زن و شوهر در پایان روز دارای اهمیت حیاتی است و شامگاهان، موقعی است که زن و شوهر بیش از هر موقع دیگر باید بنیازمندیهای روحی یکدیگر توجه نمایند و همواره جملات دلنشین برای یکدیگر آماده کرده باشند از قبیل اینک: «امروز خانه چه مرتب است!» یا «چه درامروز دلم برای تو تنگ شده بود!» این جملات را میتوان ویتامینهای روحی نامید!

عواطف دارای زبانی مخصوص بخود هستند. هنگامیکه ما دیگران را میرنجانیم و یا از سایرین میرنجیم تنها برای آنست که از زبان عواطف سرد نیآوریم.

زنی روزی پیش من شکایت میکرد که «روز تولدم، شوهرم چك

سفیدی جلوی من گذاشت و گفت هر قدر دلت می‌خواهد برای خودت از بانگ پول بگیر...»

البته در ظاهر چنین مینماید که آن زن نمیبایستی ازین لطف شوهرش شکایت کند ولی در زبان عواطف این چنگ را بهیچ روی نمیتوان هدیه خوبی دانست زیرا زن میل دارد شوهرش مدرکی در باره علاقه باو بدستش بدهد: هدیه‌ای که خودش انتخاب نماید و این اندیشه را منعکس کند که باو علاقمند است.

کودکان نیز در مقابل عواطف حساسیت عجیبی دارند. پدري که پسر پنجساله اش میگوید: «برو کنار و دقیقه‌ای مرا راحت بگذار» در زبان عواطف چنین میگوید: «زمن ترا دوست ندارم!» و حال آنکه منظور وی تنها این بوده است: «پسرم حالا وقت ندارم. خیلی خسته هستم!»

بهترین وسیله برای جلوگیری از فساد محیط عاطفه‌ای، مراقبت است. ما باید بدانیم که عواطف در ما و دیگران چه تأثیر حیاتی دارد و حتی المقدور از جرعه دار کردن حس عزت نفس سایرین خودداری کنیم.

## ۴۳- ازدواج باخویشاوندان

ازدواج باخویشاوندان نزدیک از قبیل زناشویی دختر عمو و پسر عمو یا پسر دائمی و دختر خاله، یکی از مسائلی است که در هر خانواده پیش می‌آید. برخی میگویند این ازدواجها نسل معیوبی بیار می‌آورد در صورتیکه از قدیم، اینکار شایع بوده است و حتی در مصر باستانی، سرادر و خواهر نیز باهم ازدواج میکردند و نسل قوی از خود بیار می‌گذاشتند. در هر صورت می‌خواهیم بدانیم حقائق علمی در این باره چیست و صواب و خطای این نظر کدام است:

**عاشق پسر عمه:** پدرچهل ساله‌ای دختر همده ساله خود را با نگرانی تمام نزد پزشك برد. اما پزشك هنوز دختر را كاملاً ندیده گفت: «این دختر هرگز بیمار نیست بلکه از سلامت جسم بخوبی برخوردار است». دختر ك سرخ شد ولی پدرش که باطیب خصوصیت داشت چنین گفت: «تقصیه مهمتر ازینست. دخترم عاشق پسر عمه اش شده است و باهم تصمیم گرفته‌اند ازدواج

کنند . ما هم اصولاً حرفی نداریم ولی میگویند ازدواج با خویشاوندان نزدیک ، نسل خوبی بیار نمیآورد . ازینروست که فعلاً درین ازدواج دست نگهداشته‌ایم و آمده‌ایم باشما از نظر طبی درین باره مشورت کنیم .»

پزشک باچند سؤال ساده دریافت که دخترک نزدیک هیچ‌ده سال دارد و بهیچگونه بیماری شدید مبتلا نشده بجز همان بیماریهای ساده و عادی که کودکان مبتلا میشوند . سرعمه‌اش نیز جوانی است بیست و یکساله و قوی که هرگز با امراض خطرناک مبتلا نشده و صورت تجزیه خون و ادرار او هیچگونه ابتلائی را نشان نمیدهد . بدینگونه پدر و دختر در حالیکه موافقت پزشک را برای ازدواج سرعمه و دختر دائمی در دست داشتند از مطب او خارج شدند .

**هیراث جسمی و عقلی :** بیشتر عقایدی که درباره ازدواج نزدیکان و خویشاوندان شیوع یافته نکاتی است که در اصل از آیات تورات گرفته‌اند و یا ناشی از معتقدات و آداب و رسوم محلی است و هیچکدام بر پایه علمی استوار نیست .

آنچه درباره ازدواج نزدیکان و خویشاوندان میگویند درین خلاصه میشود که نسل چنین زن و شوهری تمام امراض موروثی یک خانواده یا صفات بد مشترکی که بین زن و شوهر خویشاوند وجود دارد از پدر و مادرش وارث میبرد . البته میدانید که صفات بارز پدر و مادر بوسیله میکروبهای که در نطفه زن و شوهر هست بنسل منتقل میشود .

صفات و مشخصات معینی هست که کودکان مستقیماً از پدر و مادر وارث میبرد . این صفات عبارتست از درازی یا کوتاهی قد، ترکیب صورت، رنگ مو و چشم و پوست بدن و نظایر آن ... همچنین صفات اخلاقی و استعداد ذهنی و عکس آن نیز بفرزند منتقل میشود .

بر طبق یک نظریه علمی دروراثت، اگر زن و شوهری چهار فرزند آورند، یکی کاملاً شبیه پدر، دیگری کاملاً شبیه مادر و دو دیگر، حد وسطی از شباهت پدر و مادر از آب در میآیند؛ البته در هر قاعده استثنائی هم هست و ممکنست خلاف این نیز دیده شود .

**بیماریهای موروثی :** این بود صفات جسمی یا معنوی که وارث از پدر و مادر بفرزند میرسد . اما بیماریهایی که ارتناً از پدر و مادر بفرزند



میرسد از همه معروفتر: «هموفوبی» نام دارد. دیده‌اید برخی از اشخاص وقتی بعلتی از ایشان خون می‌رود خیلی دیر بند می‌آید. حتی زخمهای کوچک دیرتر از حد معمول از خونریزی می‌ایستد در صورتیکه گروهی هستند که خونشان زود با اصطلاح طبی «منعقد» میشود یعنی بند می‌آید.

مبتلایان این بیماری هیچوقت نباید عمل جراحی بکنند. این یکی از آن بیماریهاست که از پدر و مادر خوبشاوند بفرزندانشان سرایت میکند و مخصوصاً در فرزند ذکور بیشتر دیده میشود.

رویه‌رفته بیماریهاست که از طریق وراثت بفرزند منتقل میشود زیاد نیست. سرطان و سل انتقال نمی‌آید ولی استعداد ابتلاء باین بیماری ممکنست از پدر و مادر بفرزندانشان سرایت کند. هیچ غریب نیست که میبینیم بیشتر افرادی که خانواده بمرض سرطان بدوود زندگی میگویند و یا آنکه اکثرشان بمرض سل می‌میرند.

مرض قند و بیماریهای عصبی نیز از پدر و مادر بفرزند منتقل میشود ولی ممکنست بهمه فرزندان یک پدر و مادر انتقال یابد.

**نعل دوران پیری:** پرفسور «ربرتس» استاد دانشگاه «پرستول» میگوید ازدواج خویشاوندان از قبیل دختر عمو با پسر عمو و دختر عمه و پسر خاله یا بعکس هرگز موجب نگرانی و نازاحتی نیست یعنی نباید از بابت وارث رسیدن نقائص پدر و مادر بفرزند نگران بود مگر آنکه واقعاً این پدر و مادر دارای نقائص و عیوب و امراض بسیار بارز و خطرناک باشند. عقیده این پرفسور چنین خلاصه میشود که هر آدم عادی میتواند با هر آدم عادی دیگر ازدواج کند چه از خویشاوندانش باشد و چه از خانوادۀ بیگانه... و در صورتیکه صفات بد یا امراضی که ایشان دارند کاملاً بارز و آشکار نباشد نباید ترس ازین داشت که بفرزندشان منتقل شود هر چند ممکنست در نوه‌های ایشان آن صفت بامرض پنهان آشکار گردد.

دو تن از پزشکان امریکائی بنام «مونتفورد» و «سورکین» که از اطباء بیمارستان معروف «کمبرلند» در آمریکا هستند نقل میکنند که از یکمرد ایتالیائی و زنش که دختر عمه‌اش بوده یا زده فرزند بوجود می‌آید: سه تا از آنها هنگام زایمان از میان می‌روند یا سقط میشوند. دو تا از آنها کودکانی کوتوله و ناقص‌الاعضاء هستند. پنج‌نای ایشان کودکانی طبیعی بشمار می‌روند

و آخرین فرزندشان دوقلوی عجیب الخلقه ای بوده است که بمجرد تولد میبرد و چون مغزهای این دوقلوی بهم چسبیده را پس از مرگشان معاینه میکنند میبینند تکوین آن ناذن بوده است و آندو پزشك چنین نتیجه میگیرند که نقصی در پدر و نقصی در مادر، در وجود این دوقلو تکمیل شده و با تصور عجیب الخلقه و مغز معیوب درآمده است؛

اما عجب است که در عالم حیوان - گرچه انسان هم جزو این عالم است؛ - درست بعکس این دیده شده یعنی علماء اصلاح نژاد حیوان میکوشند نوع ممتازی از یک حیوان را بانوع خودش یعنی از نژاد و خانواده خودش جفتگیری دهند.

این نکته را باید بخاطر داشت که کبر سن پدر و مادر و یایکی از آنها در ضعف نسل بطور کلی تأثیر کاملی دارد. حال، چه این پدر و مادر، خویشاوند باشند و چه نباشند، علم طب ثابت کرده است که ضعف یا نقص نسل، ناشی ازین بوده که پدر و مادر مسن بوده اند یعنی معمولاً بیشتر ازین علت ناشی میشود. ازیروست که باید در سنین عمر دو نفری که میخواهند ازدواج کنند و در تناسب آن باهم دقت کرد زیرا روی فرزند تأثیر کاملی خواهد داشت.

**عشق بالاتر ازین حرفهاست** - خلاصه اینکه بچه های ناقص یا عاجز غالباً از پدران و مادرانی بوده اند که باهم پیوند قوم و خویشی داشته اند. این نکته را نامزدها باید در نظر بگیرند... اما در عین حال، بارها نیز دیده شده است که کودکانی ناقص و عاجز، از پدران و مادرانی بس وجود آمده اند که نه تنها قوم و خویش نبوده اند بلکه بظاهر کوچکترین نقص و عیبی هم در ایشان دیده نمیشده است؛

بنابراین باید مقیاس حکم و قضاوت درین باره چنین باشد که هر گاه دو نفری که با ازدواج با یکدیگر راغب شده اند دو جوان عاشق و معشوق و کاملانداده یکدیگرند و در برابرشان فرصت و میدان وسیعی است که سعادت مند زندگی کنند و از زناشویی موفقتری برخوردار شوند و هیچکس نباید بتا بهدس و تخمین یا شک و تردید، روی همین حرفهای معمولی درباره ازدواج نزدیکان جلوی سعادت این دو عاشق و معشوق را بگیرد.

بیش از هر چیز این نکته را بخاطر داشته باشیم که هماهنگی و انسجام قلب و عقل در اکثر احوال عامل اول سعادت زناشویی است.

## ۳۳ = شوهر را چقدر نه می‌توان پای بند خانه ساخت ؟

خانمها باید توجه داشته باشند که مهارت و هنرمندی زن تنها درین نیست که دل مرد را خوب بتواند بدست آورد بلکه باید بتواند آنرا خوب نگاهدارد . متأسفانه گروهی از شوهران چندی که از عمر زناشویشان گذشت خانه‌را بمنزله مهمانخانه و پانسیون میدانند که باید در آن بستر تمیز و غذای خوب داشته باشند و ازینرو فقط برای خوردن و خوابیدن بخانه میروند و خلاصه رفته رفته از خانه گریزان میشوند و همسران خود را بامشکل بزرگی مواجه میسازند . زنانی که میل دارند با این حس گریز پائی همسرانشان مبارزه کنند و دل شوهر را همیشه در گروی محبت خود داشته باشند و او را پای بند خانه و خانواده سازند بطوریکه از زندگی خانوادگی لذت برد ، میتوانند این نکات را که روانشناسان تدوین کرده‌اند بکار برند :

**نفوذ از راه شکم** - زنان شوهر دار بدانند که غذای لذیذ یکی از عوامل تأمین سعادت زناشویی است . گرچه شوهر در ایام ماه عسل اگر حنظل هم بخورد خیال میکند شهید است ولی در ماههای بعد دوچار حساسیت هجی در ذائقه میشود و بکمترین بهانه حاضر است دست از غذایی که خودش پول آنرا داده است بکشد . بسیاری از شوهران بهوای غذای خوبی که نشان بایشان خواهد داد زودتر و با اشتیاق بیشتر بخانه باز میگردند . ازینرو زنان دانا میفهمند که چگونه از راه شکم در شوهر خود نفوذ کنند !

این يك حقیقت است که بسیاری از مردان ، زنان خود را عوض میکنند تا از غذای بهتری در خانه بتوانند ممتع شوند یعنی زنا را برای تغییر غذا تغییر میدهند !

خانمی که شهرت داشت در زندگی زناشویی خوشبخت است میگفت :  
زن خوب آنستکه بتواند این « حیوان » را خوب تغذیه کند !

مردان بطور کلی بمعده خود خیلی اهمیت میدهند و شاید هم حق داشته باشند و بهمان نسبت اگر دیدند زنشان نیز بمعده ایشان با تقدیم غذاهای خوب احترام میگذارد بر محبتشان نسبت با او افزوده میشود .

**نوازش و محبت** - برای آنکه زن شوهرش را حفظ کند باید فن

نوازش را خوب بلد باشد یعنی نوازش‌های او نتیجه معکوس ندهد و شوهر را لوس نکند. مقصود این نیست که زن برای نوازش و ابراز محبت نسبت بشوهر دائم در کنار او بنشیند و دست بسرو روی او بکشد. این کار در صورت تکرار ملال انگیز خواهد بود و اصولاً شما بهر کس علاقه‌مند هستید اگر در ابراز محبت خود تظاهر زیاد کنید اثر معکوس میبخشد و جلب تنفر طرف را میکند.

مقصود اینست که زن باید محیطی برای شوهرش در خانه فراهم آورد که حاکی از روح مهر و محبت باشد و این کار با ابراز محبت صادقانه و رسیدگی باحوال و احتیاجات مرد و تدارک آسایش او و همفکری با او میسر است. باید در میان زن و شوهر دوستی کاملی حکمفرما شود که پایه آن بر اساس اعتماد و اطمینان متقابل و امید بآینده استوار شده باشد. این نوع دوستی است که پایه اساسی زناشویی بشمار میرود زیرا عواطف آتشین وقتی فرونشست و بالاخره هم در محیط زناشویی فرونشستنی است. این دوستی است که جانشین آن خواهد شد و مودت زناشویی را حفظ خواهد کرد.

**جاذبه خانه** - برای آنکه شوهر از خانه خوشش آید خانه باید زیبا و اثاثیه آن تیز و آسایش بخش باشد. حقیقت اینست که بسیاری از این منلهای جدید اولاً برای نشستن و راحت بودن در آن ساخته نشده و زن‌دانا زنی است که بداند منلهای راحت و مناسب را از کجا باید خرید و خانه را برای استراحت شوهر و زیباساختن مناظر جلوی چشم او چگونه باید از آب در آورد.

بسیاری از خانمها یا خیلی وسواسی هستند و شوهر را اجازه قدم گذاشتن در اتاقهای مرتب شده خانه نمیدهند و در اتاقهای مجهز و تمیز را قفل میکنند و شوهر بدبخت باید برای استراحت خود در خانه بدنبال گوشه و کناری گردد و اگر آنرا بدست آورد در کنجی کز کند... و یا آنکه بعضی آقدر سلخه و واوفته هستند که خانه را بشکل کاروانسرا درمی‌آورند و مرد در هر جا بخواهد بنشیند احساس میکند که روی خار نشسته است و بهر جا دست بزند خالک قرنها بسرو رویش مینشیند!

زن باید جای مخصوص آقازا همیشه در خانه تمیز و آماده نگاهدارد و تمام مایحتاج او را دم دستش بگذارد تا شوهر و فنی که پس از یکروز کار و زحمت، بخانه آمد، چای راحتی داشته باشد و بداند که در بیرون از خانه لذت و استراحت برای او مقدور نیست.

ژنی که میخواهد شوهرش پای بند زن و فرزند شود و این پای بندی از روی اضطراب و ناچاری نباشد باید سرو وضع خود را در خانه برای او بیازاید. زن همینقدر که مختصری احساس داشت درک میکند که با لباس کثیف و سرو وضع نامرتب نباید بحضور شوهر بیاید و ازین گذشته نباید تصور کند که آراستن سرو وضع فقط برای بیرون از خانه است و در خانه هر طور بود اشکالی ندارد. خیلی هم اشکال دارد. آقا بدش خواهد آمد و خواهد گفت که: توفتظ خود را برای کوچه درست میکنی!

خانم باید همانطور که وضع خانه را هر چند بکبار برای نوازش دیدگان شوهر و زیبا بودن منظر چشم او عوض میکند، سرو وضع خود را نیز هر چند یکبار باید باشکله تازه ای جلوه گر سازد. آرایش مورد تغییر دهد، لباسی تازه پوشد و بودر صورت را عوض کند و عطری را که استعمال میکند تغییر بدهد زیرا مرد قبل از هر چیز عاشق تغییر و تبدیل است.

**جاذبه کودکان** - برای پای بند ساختن مرد در خانه، کودکان اثر فوق العاده دارند و البته بهمین نحو نیز میکنند اصلاً مرد را از خانه بیزار سازند و این هر دو درد دست خانم است. مادری که نداند چگونه بچه های خود را آرام کند و سرو وضعشان را چگونه مرتب سازد گذشته از قصور در تعلیم و تربیت بچه ها شوهر را از خانه گریزان ساخته است زیرا سرو صدای زیاده از حد بچه ها و کثیف بودن آنها مرد را ناراحت و معذب میکند و وادارش میسازد بخانه ای که پر از غوغای سرسام آور بچه ها و پر از منظره دستها و پاهای کثیف آنهاست هر چه دیرتر باز گردد، برعکس: اگر خانم خانه بچه ها را تمیز نگاه دارد و آنها را آرام کند و بایشان بیاموزد که وقتی «پدر» آمد چگونه باو سلام گویند، احوالش را پرسند، کلاهش را بگیرند، عصایش را آویزان کنند، کیفش را از زیر بغلش گرفته در جای خود بگذارند، مرد هر جا که باشد آرزو خواهد کرد که هر چه زودتر بخانه باز گردد تا از دیدار کودکان دلیندش دلشاد شود و با ایشان بازی کند و در کنارشان بنشیند و از شیرین زبانیشان لذت برد.

ضمناً باید مادر بکودک بیاموزد که بانکرار تقاضاهای خود از پدر او را خسته نکند و گاه و بیگاه از هر چیزی را مطالبه نکند و مخصوصاً چیزی را که زن میداند شوهرش نمیتواند بخرد نباید بگذرد بچه ها از او بخواهند.

**دوستان شوهر - زن هر قدر زیبا و دوست داشتنی باشد شوهر**  
 از مصاحبت دائمی او خسته میشود و تازه چنین هم نباشد مرد اصولاً دوست  
 دارد مصاحبان بسیار داشته باشد. ازینرو یکزن دانا و فهمیده که میخواهد  
 وسایل و موجبات پای بندی آقا را در خانه فراهم کند فراموش نمیکند که  
 گاهگاه مقدمات پذیرائی از دوستان شوهر را در خانه بوجود آورد و شوهرش  
 را از لذت مصاحبت دوستان در خانه خورش برخوردار گرداند. يك حسن  
 دیگر اینکار اینست که شوهر برای نشست و برخاست با دوستان سراغ کافه  
 و کلوب و معافل شبانه نمیرود و با خرج کمتر و محیط بهتر از معاشرتهای  
 دوستانه استفاده میکنند.

اینکار هفته ای یکبار بد نیست و مخارج زیادی هم لازم ندارد زیرا  
 از دوستان صمیمی پذیرائیهای مفصل و پرخرج و پراز تسکلف کردن اصلاً  
 بیعنی است. البته دوستان شوهر را با خانهایشان نیز میتوان دعوت کرد  
 و در بازدید ایشان، خانم با تفاق آقا بخانه دوستان شوهر خواهد رفت. خود  
 این روابط دوستانه بقوام زندگی زناشویی میافزاید.

**ماجرای کلفت - مشکل خدمتکار در خانه یکی از خطرناکترین**  
 مشکلاتی است که ممکنست زندگی زناشویی را مورد تهدید قرار دهد.  
 گروهی از خانمها مخصوصاً تجسس و سفارش بسیار میکنند تا يك کلفت  
 پیر و معجوزه زشت روی بدست بیاورند زیرا میترسند که اگر کلفت جوان  
 بیاورند آقا سر و گوشش بجنبد!

این خانمها که نسبت بکلفت جوان ابراز غیرت و حسادت میکنند خود  
 را پیش شوهر کوچک کرده اند. فراموش نشود: زنی که بخود متکی و  
 دارای اعتماد بنفس باشد هرگز ازین بابت ناراحتی خیال بخود راه نمیدهد  
 زنی که در دل شوهرش راه یافته باشد از رقابت کلفت نمیترسد. ازین  
 گذشته مرد از زانش وقتی این قبیل ناراحتیها و ترسها را دید متفکر میشود  
 و یقین میکند که زنش بخود اطمینان و ایمان ندارد و خود را بی ارزش  
 می شمارد.

البته هر چه لازمه وقت هست باید در گذشته و اخلاق کلفت جوان بعمل  
 آید و آنگاه او را استخدام کرد.

**خودداری از پرده دری - زن زرنگ و کاردان زنی است که نگذارد**

تمام پرده‌ها میان خود و شوهرش دریده شود. مثلاً وقتی میخواهد لباس عوض کند نباید جلوی چشم شوهرش باشد و یا هنگامیکه شوهر در حمام است نباید بر او وارد شود. شوهر را باید نوازش کرد ولی تا آن حد که طرفین نگذارند تمام پرده‌ها که گاهی وجود آن موجب شوق بیشتری میشود میانشان دریده شود. زن باید همیشه یک حرمت و تقدسی برای جسم خود پیش شوهرش قائل باشد. البته نه بشکل زننده و خشن ولی با چنان لطف و مهارتی که بشوق و جذبه شوهر بفزاید.

**احترام بعادات** - هر مرد نیازمندیهایی دارد و عاداتی خسو گرفته است که ممکنست بنظر همسرش واهی و بی‌مورد و بایر بط جلوه کند. در صورتیکه بنظر خود مرد بسیار ضروری و مهم است. زن دانا و حساس زنی است که عادات و نیازمندیهای شوهرش را آنجا که زیانبخش نیست احترام بگذارد و حتی جانب رعایت آنرا نگاهدارد زیرا وقتی مرد دید در بسیاری از عاداتی که دارد زنش نیز شریک است و یا نسبت بسیاری از نیازمندیهای او زنش احترام میگذارد و وسایل تأمین آنرا فراهم میآورد بخانه بیشتر علاقمند میشود و بوجود چنین زنی بیشتر حیات خود را وابسته میدانند.

**عشق و بازهم عشق** - برای پای بند ساختن مرد بخانه و زن و فرزندی که روش دیگر نیز هست که آن مربوط بتدبیر شخص زنست. هر زن بسته بسابقه غریزه خود میدانند که چگونه دل شوهر را باید بدست آورد و این وسیله بالاخره هرچه باشد در پیرامون عشق و تأثیر سحر آمیز آنست. عشق را با هزار و یک راه و رسمی که دارد باید درمای بندی شوهر بکار برد؛ یعنی که عمیق و حقیقی باشد و زن بداند که چگونه و کجا باید ابراز و اظهار کند.

## ۳۴ - چگونه میتوان زن را خانه نشین کرد؟

بسیاری از شوهران چون فکر میکنند که جای طبیعی زن در خانه است کمتر در صدد برمیآیند که وسایل و موجباتی فراهم آورند تا محیط خانه را برای زن که باید اوقاتش را در آن بسر برد مطلوب و محبوب جلوه گرسازند.

برای آنکه خانه و محیط زناشویی براسستی کانون آسایش و خوشبختی باشد این تنها کافی نیست که زن بکوشد شوهر را پای بند خانه سازد بلکه شوهر نیز باید سعی کند خانه را در حکم کشوری در آورد که زن ملکه آنست تا زن نیز خانه را واقعاً قلمرو حکومت خود بداند و درباره امور منزل آنچه لازمه حسن اداره است بکار برد .

اگر تا کنون رسم بر این جاری بوده که مقالاتی در زمینه راهنمایی خانمها برای پای بند ساختن آقا در خانه نوشته شود ما میخواهیم برخلاف این رسم رفتار کنیم و مقاله ای هم در زمینه راهنمایی آقایان برای پای بند ساختن خانم در خانه بنویسیم زیرا اگر خانمها بدانند نباید مثل اینست که این روزها جنس لطیف بیشتر از جنس خشن سرکش و فراری و گریزپا شده ، هوس هوا خوری و گردش و دیدار دوستان و سیاحت در مغازه ها، پای قرار در خانه را از آنها گرفته و راه فرار بیش پایشان گذاشته است . کمتر در خانه بند میشوند و دائم هوای گریز در سردارند . خوبست تا این گریز پاییها نتایج تلخی بیار نیاورده بداد شوهران برسیم و طرق پای بند ساختن زن را در خانه طبق دستور روانشناسان بایشان نشان بدهیم :

**کودکان جاسوس** - عادت زشت بعضی از پدران اینست که فرزندان خود را جاسوس مادرشان میکنند و بانان می آموزند که آمد و شد و گفتار و کردار مادر را مانند جاسوس تحت مراقبت قرار دهند و در غیاب مادر گزارش کارها و حرفهای او را بپدر بدهند .

بدیهی است مادری که در محیط منزل، دائم باید از بچه های خودش بترسد و آنها را جاسوس و کنترل کننده کارهای خود بباید، سرانجام از خانه ای که کانون جاسوسی شده است فراری میشود .

اینهم که بعضی از شوهران تصور میکنند راه پای بند ساختن زن در خانه ازدیاد تعداد بچه است اشباه میکنند زیرا بچه های متعدد داشتن مخصوصاً بچه های با اختلاف سن کم، در عین حال که تربیت آنها را مشکل میسازد، خانه را نیز بوحشتنکده ای تبدیل خواهد کرد و ماندن در خانه مصیبتی در نظر زن جلوه خواهد نمود .

**احتیاج پول** - بدیهی است که زن تابع مرد نمیشود مگر آنکه بجتهی



از جهات احساس کند نیازمند اوست : نیازمند حمایت او، نیازمند پول او، نیازمند خود او، و نیازمند اینکه او برای خودش و کودکانش و خانه و زندگیشان پول خرج کند یعنی مسك و خسیس نباشد .

البته تا پول نباشد چرخ خانه بگردد در نمی‌آید، ضمناً زن لذت میبرد از اینکه پول شوهرش را خرج کند . فقط باید مواظب بود که زن در پول خرج کردن افراط نکند .

اینجاست که شوهر خردمند باید بی آنکه با پول دادن بزن باو زور گوید و یا بعکس، او را در پول گرفتن دائمی از خود تحریم و ترغیب کند، بکوشد تا بدینوسیله زن احساس کند که رهین چنین الطاف شوهرش است .

**وسایل زندگی - شك نیست که وسایل زندگی در پای بند ساختن**

خانم بختانه بی اندازه مؤثر است و زن را بکارهای خانه داری راغب میسازد اما در عین حال نباید فراموش کرد که مرد نمیتواند بهوای این چیزها زن را سرگرم و دلخوش کند و خود تادم صبح در خارج از خانه بادبگران بسر برد . در اینصورت وجود این اشیاء گرانها با همه زیبایی و آسانی و راحتی ولدتی که برای خانم خانه دارد در پای بند ساختن او بمنزل کافی نیست بلکه صدای چرخیدن کلید در قفل خانه از صدای همه این دستگامها برای گوش وهوش خانم نوازش دهنده تر است بشرطی که آقا چه وقت و چگونه و با چه قیافه و روحیه وارد خانه شود .

**شرکت در ظرفشویی - گروهی از شوهران میپندارند که اگر کارهای خانه را انجام دهند، ملاحظه فشوئی کنند از هیبت و وقار و آقائی آنها میکاهد و چه بسیار آقایان هستند که گمان میکنند اگر در نزدیکی ظرف آب بنشینند و بزنان بگویند بایشان آب بدهد آقائی خود را ثابت کرده اند .**

اینگونه شوهران فراموش میکنند که زن خدمتگزار نیست و حتی از طریق انسانیت نیز احساس نمیکند که زن را نباید بسچشم يك خدمتگزار نگریست . در صورتیکه اگر شوهر دانائی بینگام فراغت و بیکاری در امور خانه بزنش کمک کند ، نهال محبت خود را در خانه دل او بیشتر آبیاری کرده است خاصه اگر بزنی بفهماند که ملاحظه فشوئی را دوست نپسندد ولی بخاطر زنش اینکار را با رغبت انجام میدهد .

**کارهای خانه** - شوهرانی هستند که میخواهند در زندگی زناشویی نقش دیکتاتور را بازی کنند. ازین گذشته برای خرده گیری و انتقاد خیلی آماده اند و بکترین بهانه و یادیدن کمترین عیب و نقص یا خلیلی در امور خانه زبان بسخریه و عیبجویی میگشایند و گاهی را کوهی میکنند و همینکه پایه صندلی شکست و یا فیوز برق سوخت و یا قفل در معیوب شد و یا پاشنه های در از خوردن نفت صدا کرد فریاد آنان هم با آسمان بلند میشود که هیچکس درین خانه نیست تا این خرابیها را اصلاح کنند در حالیکه خود این شوهران، اگر آستین بالا بزنند و با مور جزئی و کوچک مانند میخ کوبیدن و نصب تا بنویاتریم پایه های صندلی و نفت زدن پاشنه های در و اصلاح اموری که از عهده اش بر می آیند برسند، گذشته از آنکه ورزشی کرده اند، در این قبیل کارها بکنوع جنبه تفریحی و تفنن خاطر نیز نهفته و از همه بالاتر اینکه خانم خانه هم راضی میشود و چه بسا که بچه ها نیز بکمک پدر میشتابند و در داخل منزل، يك محیط صمیمیت و همکاری بین پدر و مادر و بچه ها پیدا میشود و خود این محیط گرم و صمیمی و وجود چنین شوهر، خانم را پای بند خانه میکند و گرنه دیکتاتوری شوهر و دست بسپاه و سفید تزدن او، خانم را از خانه فراری میسازد.

**زبان ستایش** - وای بحال شوهری که بخواهد از ذوق و سلیقه زنش انتقاد کند و بگوید که مثلاً فلان کاری که کرده ای، بفلان دلیل عیبی دارد با مناسب نیست. چاره ای نیست جز اینکه شوهر در هر صورت بزبان تبریک بگوید و ذوق و سلیقه او را در رتیق و فتق امور تحسین کند تا اگر احیاناً عیب و نقصی در کار او بود بتدریج متوجه شود یا دیگران با او بگویند.

بعضی از شوهران اصراری دارند که توی ذوق زنشان بزنند. زن وقتی نظر شوهرش را در باره کاری که کرده است خواستار میشود مقصودش شنیدن تعریف آن از زبان شوهرش است نه تنقید از آن، و نه حتی حقیقت امر!

یس یکی از عوامل علاقمندی زن بخانه شوهرش اینست که شوهر همینکه از در وارد شد و دید که زنش کار تازه ای در امور خانه داری انجام داده است بیدرنگ باید زبان ستایش بگشاید و بدینگونه در زنش را بدست آورد و او را برسدگی با امور خانه تشویق کند نه آنکه با تنقید بجا یا بیجا دل او را بشکند.

**دوستان ناطق و زبان بسته!** - شوهر خوب آنستکه بدوستان و اقوام زنش احترام کند. تا وقتی که دوست و آشنای زن دوستی خطرناک و فاسد نیست چه اشکال دارد که شوهر هر چند بدلایل عدیده آن زن را نپسندد ولی باو احترام بگذارد و مقدمش را در خانه بخاطر زنش گرامی دارد. بعضی از شوهران میخواهند در انتخاب دوست سلیقه خود را بر زنشان تحمیل کنند و بعضی دیگر در تعارف و تمجید و تحسین از بعضی دوستان زنشان چنان مبالغه مینمایند که سوء ظن زن او را بر میانگیزند.

بعضی از زنان هستند که بطوطی و گربه وسك علاقه دارند. آقا باید بخاطر زنش هم شده وجود این دوستان بی زبان یا با زبان را هم تحمل کند و حتی المقدور بکوشد که خود را با وجود این حیوانات نیز دمساز گرداند و گرنه زن ناچار میشود در خانه دوستان سراغ این دوستان زبان بسته برود. در هر صورت مقصود پای بندی زن در خانه است، اگر شده در سایه سكو گربه باشد!

**تقدیم هدایا** - شوهر باید گاهگاه هدیه ای برای زنش بخانه ببرد و آنرا بطور غیر متروک باو تقدیم کند تا در روی تأثیر نیکو داشته باشد.

زن هر قدر بلند نظر و با مناعت و مستغنی باشد از اینکه شوهرش برای او پول خرج کند و هدیه ای بخرد و لو هدیه کوچکی هم باشد غرق لذت و شادی میشود و باید دانست که تقدیم هدیه از طرف شوهر بزن، زیاد هم وقت و موسم و مناسبت لازم ندارد و زن وقتی از دست شوهر هدیه ای گرفت در دل میگوید «پس لابد درباره من فکر میکرده، حتی مرا دوست میدارد و چون مرا دوست میدارد، زندگی با او لذت و سپری ساختن عمر در خانه او خوشبختی است.»

**زندان طلافی!** - بعضی از شوهران میل دارند در خانه برای خود جا یا اطاق مخصوصی داشته باشند در صورتیکه زن نیز همین احتیاج را دارد و دلش میخواهد در خانه ای که زندگی میکند يك اطاق مخصوص خودش باشد که گاهگاه در آن تنها بسر برد.

شوهر دانا آنست که این احتیاج زن را بر آورد و در خانه اطاقی برای او تخصیص دهد که زنش در آن بتواند دمی با خود تنها بگذراند و آزادانه لباس در آورد و لباس بپوشد و همیشه خود را برای شوهرش زیبا

و آراسته سازد .

در غیر این صورت زن در خانه ای که در آن آزاد نباشد و اختیار و خوراک نداشته و گوشه ای مخصوص بخود نداشته باشد احساس خواهد کرد که در زندان است نه در خانه !

هر چند میله های قفس خانه از طلا ساخته شده باشد زن از چنین زندانی فراری خواهد شد یعنی اگر يك اطاق مستقل و جدا گانه هم در خانه میسر نبود باید گاهگاه وسایلی فراهم آورد تا زن در اطاق تنها باشد و بتواند دور از سر و صدا بسربرد .

**پرتو نیرنگ اطاق خواب** - محیط خانه هر قدر دلپذیر و زیبا و مطلوب باشد زن حوصله اش سر خواهد رفت و هوس گردش و هواخوری و بیرون رفتن از خانه بسرش خواهد زد .

شوهر باید گاهگاه دست زنش را بگیرد و با هم مثل ایامی که نامزد بودند و یا تازه عروسی کرده بودند بسینما و تئاتر و گردشگاه بروند . زن تا از خانه بیرون نرود لذت بازگشت بخانه را درک نمی کند و تا مدتی در سفر یا حضر، بیرون از خانه نباشد، لذت و قدر و قیمت خانه را نمی فهمد .

وقتی زن با اتفاق شوهرش بپسه جا رفت دیگر هوس تنها رفتن نخواهد کرد و چون نور خیره کننده سالنها و تماشاخانه ها و سالنهای مختلف را دیده سرانجام خواهد فهمید که همان پرتو نیرنگ اطاق خوابش بتمام چراغهای نورانی سالنهای خارجی میارزد !

**آخرین طریقه** - بهتر است این نکته مهم و اساسی را نیز یاد آور شویم که شرط عمده موثر بودن تمام این وسایل آنستکه نخست شوهر بخانه وزندگی و زن و بچه اش علاقمند باشد و در قدم اول خودش با قامت در خانه راغب و شائق باشد و گرنه شوهر گریز یا هر قدر هم این وسایل را بکار برد موفق پیاپی بند ساختن زن در خانه نخواهد شد .

## ۳۵ - دختر در آستانه زندگانی زناشویی

دختر زیبایی که در آستانه ازدواج قرار گرفته بود نزد من آمد و گفت: شما که دو مقاله بسیار مؤثر، یکی برای راهنمایی شوهران و دیگری

برای راهنمایی زنان شوهر دار نوشته‌اید ، يك مقاله هم برای راهنمایی دخترانی که تازه می‌خواهند شوهر کنند چاپ کنید و راهی را که منجر بدوام زندگی زناشویی میشود بایشان نشان بدهید .

ازو پرسیدیم : « درباره شوهر آینده خود چه میدانید ؟ » گفت : « جوان تحصیل کرده‌ایست که مقام برجسته‌ای دارد و بن علاقمند است و منم ازو خوشم می‌آید و فکر میکنم ازدواج من و او باهم موجب خوشبختی هر دوی ما خواهد بود ولی بعضی ازدوستانم مرا از ازدواج منع میکنند . یکی از آنها میگوید : بردها نمیشود اطمینان کرد . دیگری میگوید وقتی با او ازدواج کردی سعی کن هر چه پول دارد از چنگش در آوری زیرا مردها وقتی در جیب خود پول دیدند یا بفکر عیاشی می‌افتند و یاد در صد گرفتن زن دیگر بر می‌آیند !... خلاصه هر يك از دوستانم چیزی می‌گویند و من ازینرو آمده‌ام باشما مشورت کنم . »

**شمارا برای چه انتخاب کرده ؟ دختر همیشه بخانه شوهر رفت**

نخستین سئوالی که باید از خود بکنند اینست که شوهرش در میان هزاران زن و دختر برای چه او را پسندیده و انتخاب کرده است : برای فهم و کمال یا زیبایی و جمال ؛ برای ذوق و سلیقه یا زیبایی روحی و معنوی ؟ .. پس از آنکه پاسخ این سئوال معلوم شد وظیفه زن آغاز میگردد. زن باید آنچه را که شوهرش در او پسندیده و او را بخاطر آن انتخاب کرده ، درخو بشن تقویت کند و نیز بکوشد که خود را هر چه بیشتر بدلخواه او در آورد .

اگر شوهرش او را بخاطر فهم و کمال و هوش و ادراکش پسندیده است باید با مطالعه و تقویت فکر و ذهن خود این جنبه را درخو بشن بیرومند سازد و از مباحث علمی و اجتماعی و سیاسی آگاه باشد بطوری که چنین شوهری که زنش را برای فهم و کمال و هوش و ادراکش پسندیده است همیشه بتواند از معلومات او استفاده کند و ازین حیث باو ایمان زوال ناپذیر داشته باشد .

وسعت دایره معلومات و روشن بودن فکر او بطور کلی مطالبی است که برای زندگانی زناشویی لازم است زیرا بهترین ضامن دوام و تقای آشیان سعادت زناشویی است و هنگامیکه عشق ملتهب اولیه فرو نشست آنچه مرد را پای بند زن می‌سازد همین فهم و فراست است .

**در حفظ زیبایی خود بکوشید.** - یکی از نکات مهم و دقیقی که متأسفانه بیشتر خانها در رعایت آن غفلت میورزند حفظ و حراست زیبایشان است. بیشتر این زنان و دخترانی که می بینیم اینقدر تا قبل از شوهر کردن بسر و روی خود «ور» میروند و در بند حفظ زیبایی خود هستند همینکه شوهر کردند و یکی دو سالی از عمر زناشویی آنها گذشت و یکی دو فرزند آوردند دیگر زیبایی خود توجهی نمیکنند زیرا تصور مینمایند که دیگر به هدف خود رسیده اند و کسیکه میبایست ایشان را پسندد پسندیده است در صورتیکه این خطای بزرگی است و همین غفلت و اهمال در حفظ و حراست زیبایی، آشیان سعادت زناشویی را تهدید میکند.

زنانی که میبیتند شوهرشان در سالهای بعد از آغاز ازدواج بتدریج ازیشان سرد میشود علت را در خود باید جستجو کنند. این همان مردی بود که ایشان را پسندیده و گرفت، چه شده است که حالا از گرمی و التهاب افتاده و آن نگاههای مشتاق نخسین را ندارد؟ برای آنستکه خانم هم دیگر آن خانم زیبای نخسین نیست. دیگر گیسوانش را خوب درست نمیکند. لباسهای پرازنده که اندامش را قشنگتر جلوه دهد نمیپوشد و حسن سلوک نخسین را هم کنار گذاشته است. در صورتیکه حالا باید بیشتر بسر و وضع خود برسد و نگذارد که آتش اشتیاق شوهر بمرور زمن سردی گراید!

**چگونه ..؟** - حفظ زیبایی اسرار بفرنجی ندارد بلکه هر خانمی میتواند از تزیین آن آگاه باشد و حتی با هر گونه در آمدی میتواند زیبایی طبیعی را حفظ کرد.

امروز وسایلی فراهم شده است که برای حفظ زیبایی خانها بسیار موثر و مفید است. نخسین و ظیمه خانها در حفظ زیبایشان حفظ نرمی و لطافت دستهاست زیرا خانمهای با ذوق و سلیقه میدانند که نخسین آثار خستگی و پیری و پژمردگی دردستهای زن نمودار میشود و اصولاً میتوان گفت شکل و مخصوصاً لطافت و ظرافت و زیبایی دستهای زن معرف شخصیت و سلیقه اوست.

برای حفظ زیبایی و ظرافت و لطافت دست خود باید آنرا بعد از انجام کارهای خانه یا کرم ماساژ بدهید و هر شب هنگام خواب نیز باید آنرا با کرمی که محتوی ماده «لینواین» باشد چرب کنید. همچنین پاها را نیز برای

آنکه لطیف و متناسب بماند باید اغلب روزه‌ها ماساژ بدهید و ماساژ را از نوک انگشتان شروع کنید و به‌ج یا ختم سازید.

اینکار سبب میشود که پای شما پس از آنکه بر اثر ایستادن یاراه رفتن روزانه خسته و فرسوده گردید، طراوت و لطافت خود را دوباره بدست آورد.

صورت هم البته در درجه اول اهمیت قرار گرفته و توجه بآن و حفظ طراوت و شادابی آن بسیار ضروری است.

بسیاری از خانمها از پنداشدن چین و چروک زودتر از موقع در صورت خود شکایت دارند. اینها همان زنانی هستند که شب با صورت بزرگ کسره میخوابند و قبل از خواب، مختصری وقت برای شستن صورت و مالیدن کرمی برای تقویت پوست صرف نمیکنند در صورتیکه قبل از خواب باید صورت را خوب شست و ماساژ داد.

البته اطراف چشم را نباید ماساژ بدهید زیرا این قسمت خیلی لطیف است و کرم مخصوصی باید بآن مالید که چشم را هم سحر و جاذبه میبخشد.

**زیبائی را تجدید کنید** - بعضی از خانمها سعی دارند همیشه همان طوری باشند که برای نخستین بار در نظر شوهرشان جلوه گر شدند. بتخیال اینکه شوهرشان ایشانرا بدان شکل و وضع پستدیده، پس بهتر است آن شکل و وضع را برای همیشه حفظ کنند، در صورتی که این اشتباه بزرگی است زیرا بفرض اینکه مردی از يك طرز آرایش موی زنش که بکوقت بکار میبرده خوشش آمده باشد این دلیل نمیشود که همیشه از آن طرز آرایش خوشش بیاید زیرا طبیعت بشری همیشه از ابتکار و تجدید و تازگی خوشش میآید و يك زن دانا هم میتواند هر چند مدت بیک شکل پسندیده تازه نری در نظر شوهرش جلوه کند.

نکته مهمتری که باید برای زیبایی ظاهر و آراستگی سر و وضع خانم چه در خانه و چه در خارج از خانه یادآوری کرد متناسب بودن رنگ و فرم لباس و آرایش موی سر و حتی رنگ پودر و روژ است. هر يك از اینها را خانم قبل از استفاده باید متوجه باشد که آیا باندام، رنگ پوست بشره، رنگ مو و شکل صورتش میخورد یا نه.

**آرایش خانه** - زنی که میخواهد محبوب شوهرش باشد تنها نباید

بآرایش شخصی خود توجه کند بلکه آرایش خانه نیز در جلب مرد موثر است و شکی نیست که آشیان آراسته زناشویی معرف روح و سلیقه يك خانم شوهردار است .

اما دخترانی که تازه شوهر میکنند برای مبله کردن خانه خود راه افراط میپویند بدینمعنی که می پندارند آراستن خانه حتماً با مبله های گران قیمت و یا خیلی بزرگ میسر است و در قدم اول شوهر را ازین بابت ناراحت میکنند .

در صورتیکه امروز در آمریکا و اروپا مبله خانه را از نظر سادگی و آسانی حمل و نقل مخصوصاً ارزانی درست میکنند و دنبال عظمت و زرق و برق پیبوده نمیروند .

با پرده های ارزان و خوش رنگ و مبله ساده و چه بسا با چند نمکت و و چهار پایه که بارو کش خوش رنگی زینت شده باشد، اطلاق آراسته ای می توان ترتیب داد . در مورد اطلاق غذا خوری نیز باید رعایت سادگی را کرد .

اطلاق خواب را مخصوصاً باید توجه داشت که آفتاب گیر باشد . زن نباید بگذارد که چشم مرد در اطلاق خواب، زیاد باشیاء و اتانیه و لباسهای او بخورد و حتی المقدور باید خود را پوشیده نگاهدازد تا همیشه در نظر شوهرش تازه و مبهم باشد .

**زیبائی در آشپزخانه** - آشپزخانه یکی از نقطه حلی است که زن شوهردار و کدبانو باید خیلی بآن اهمیت بدهد . آشپزخانه مقام و اهمیتش از اطلاق پذیرائی هم بیشتر است . یکدختر امروزی که بخانه شوهر میرود میتواند بنا بنوق و سلیقه و معلومات خود يك آشپزخانه مدرن بوجود آورد که بسیار روشن و تمیز و حتی قابل آن باشد که بتوان در آن غذا خورد .

احاقهای جدید کار آشپزی را سهل و تمیزتر از سابق کرده است . يك قصه مرتب هم میتوان برای جیدن قوطیهای انواع مواد اولیه آشپزی در گوتنه آشپزخانه فراهم آورد و از همه بالاتر اینکه زن با سلیقه میتواند در آشپزخانه هم لباس ساده و تمیز و جالب خانه را بپوشد و يك پیش بند سفید و قشنگ هم روی آن ببندد و فراموش نکند که بسیاری از مردان از دیدن منظره زن درین لباس پاك و ساده آشپزی و پیش بند سفید و مرتب، خیلی بیشتر از



دیدن منظره او در لباس دکولته لذت میبرند!  
... بعد از همه این حرفها، و بگوش گرفتن آنها و بکار بستن  
آنها و افزودن مقداری مطالب لازم دیگر، آندختری که آمده بود  
در باره ازدواج و شوهرش با من مشورت کند یقین بدانند که شوهر تارقتی که  
زنش را سبز و مرتب و قشنگ، با نشاط و مشغول امور خانه و علاقمند بروتیق  
و جلوه اثاثیه منزل نشان بدهد و خانه را بهشت زندگانی مرد سازد و کاری  
کند که مرد پس از رحمت کار روزانه هیچ جا بقدر خانه برای او آرامش بخش  
نیاشد، بیشک شوهر خود را توانسته است خیلی بیش از ایام نامزدی نسبت  
بخود علاقمند سازد ...

# بهداشت رُوح

## ۳۶ = سلامت روح و جسم

احتیاج انسان به سلامت روحی و جسمی در جهان کنونی بیش از ادوار گذشته است زیرا ما در محیط اجتماعی امروز مشکلاتی را از قبیل جنگ اعصاب و تلاشهای معاش توأم با ناراحتیهای روحی متحمل میشویم که گذشتگان ما در محیط آرام و محدود خود از آن مصون بودند.

روح ما در کارها و پیش آمدههای روزانه دوچار شکنجه‌هایی است و اعصاب ما چه در خانه و چه در جامعه گرفتار آلام و اسقامی است که کرمانرا زودتر از پیش در زیر بار زندگی خم میکند. ازینرو نمیتوان تندرستی و سلامت را چنانکه علم طب در گذشته تعریف میکرد تنها از جنبه فیزیولوژی و وظایف اعضاء دانست زیرا چنانکه توضیح شد سلامت عقل و قوت اخلاق و اعتدال روحی از شرائطی است که برای شخصیت یک انسان کامل امروزی نهایت ضرورت را دارد.

امروز دیگر برعکس گذشته جسم را مرکب از اعضاء مستقل نمیدانند که با روح ارتباطی نداشته باشد. خطای این عقیده امروز با ثبات رسیده و مدلل شده است که اعضاء جسم و احساسات آن وحدت مرکبی است که شبکه شگرفی از اعصاب و مراکز عصبی جزئیات آنرا بهم پیوند میدهد و حتی ترشح غدد نیز در تکوین شخصیت و اخلاق ما نقش عمده‌ای دارد. پس صحت کامل ما بسته بآسنکه هم احساسات ما سالم باشد و هم اعضاء بدن ما بخوبی و بی هیچ خلل و انحراف وظایف خود را انجام دهد.

سلامت و تندرستی چنانکه طب و روانشناسی امروز تعریف میکنند عبارت

از نشاط عقل و بدن هر دو باهم است چه اگر یکی ازین دو بیمار شود مرض دیگری حتمی است و این معنی درسطور آینده برای خوانندگان عزیز بخوبی تشریح و نشان داده میشود که چگونه روح در مرض و مرض در اخلاق تأثیر میکند .

بدن سالم بآرامی و آسانی کار میکند و ما اگر بدن سالمی داشته باشیم در اتنای کار وجود آ را احساس نمیکنیم .

تمام اعضاء اعصاب حساسی دارند که اشارات حس متی بمرکز مستقل اعصاب و بخصوص بمرکز شعور که زیرمقر است میفرستند . این اشاره های باطنی بزنگی ما رنگها و معانی مختلفی میدهد مثلا هنگامیکه در شرف بیمار شدیم حس کسالت ورنجوری در ما تولید میکند ولی اگر آن اشارات عصبی از اعضاء سالم صادر شده باشد در خود احساس سعادت میکنیم و از زندگی لذت میبریم .

بی آنکه از وضع کار اعضاء بدن و طرز اداره دستگاه جسم خود اطلاعاتی داشته باشیم غیر ممکنست سلامت خود را تأمین و سعادت خویش را فراهم آوریم . این اطلاعات را اطباء بمانند دهند زیرا مطب آنها جای کسانی است که این اطلاعات را ندارند ؛ این قبیل معلومات را باید در کتابها و مقالات مفید روانشناسی و از راهنماییها و گفتارهاییکه باین منظور تهیه میشود بدست آورد .

درین باره چند قاعده اساسی هست که ما همه باید بخوبی آنرا بفهمیم و بدانیم ؛ حفظ تندرستی یا کسب سلامت مستلزم اراده معرفت و اراده عمل است یعنی ما باید بخواهیم که بدانیم و بخواهیم که بکار بندیم . بطور کلی تندرستی و سلامت چیزی نیست که بتوان آنرا از پزشک یا داروخانه خریداری کرد بلکه شخص باید با دقت و مراقبت جدی آنرا بدست آورد . يك قاعده عمومی برای تندرستی هست که همه باید مفید بدان باشند و آن پرهیز از هر گونه مسمومیت است . مسمومیت مستلزم از داخل یا خارج تولید شود . نوجه بدسگناه هضم و پرهیز از امساک معده ، مواظبت دندان و لثه ، مصون داشتن ارفاسد شدن و بطور کلی در امان بودن از هر گونه بیماری مانع مسمومیت داخلی است . اما برای جلوگیری از مسمومیتی که از خارج تولید میشود شخص باید شهامت اخلاقی داشته باشد تا از کشیدن سیگار و

چپق و یا از سر کشیدن جامی چند شراب یا عرق پیش از شام بیبانه آمدن اشتهاء آنها در وقتی که بدن خسته است خودداری کند .

در طرز زندگی این عصر آشامیدن مشروب و استعمال دخانیات و حتی داروهای خواب آور مکیف جزء عادات در آمده است ولی نتیجه همه اینها خیلی بدتر از حالتی است که برای رفع آن متوسل باین وسائل میشویم و ضرری روی ضرر میگذاریم .

روحیه و اخلاق ما مثل بدن ما باید قدرت رو برو شدن بامشکلات روزانه را داشته باشد . وقتی بخود متکی باشیم و از همه متوقع نباشیم و دنیا را بزرگتر از جزئیات دنیوی بدانیم مشکلات و رنجهای ناچیز روزانه چیز مهمی برای ما نخواهد بود همچنانکه اگر تن سالم داشته باشیم و یکروز اتوبوس یا تاکسی گیرمان نیامد اگر پیاده تا خانه رویم چنان خسته نخواهیم شد که بکلی از پا در آییم .

پوست بشرة ما محتاج باد و باران و تابش آفتاب است ولی بشرطیکه از خورشید رونگیریم و همواره ازین چشمه حیات بخش ، از انوار فیاض و نشاط آور این منبع نعمت و برکت خدائی ، هر صبح زود که قرص خورشید سر از پشت کوه بر میآورد ، حداکثر استفاده را بکنیم . در هوای آزاد و در پرتو نخستین شعاع خورشید بامداد نفس راحت و سالم و پرنشاط و نیرو بر آوریم و عادت سحر خیزی را بهیچ قیمت از دست ندهیم تا درین گیرودار زندگی مادی اقلای روزی یک ربع هنگام بامداد در دامن طبیعت باشیم و لطفه ای هم با آسمان نیلگون و خورشید گلرنگ بشگریم و روح و تن را از پیوند با طبیعت بهره ور سازیم .

باز باید گفت که تندرستی بسته بحیاط اجتماعی و معاشرت و حالت روحی است . باید از هیجانهای روحی و موجبات تألم عصبی خودداری کرد بطور کلی هر نوع افراط حتی در کارهای خوب مانند کتاب خواندن ، سینما رفتن و رادیو شنیدن زیانبخش است . نتیجه افراط و اسراف ، خورد شدن اعصاب و انواع مرضهای نفسانی است .

برای زندگی باید برنامه داشت و با این برنامه است که بهدنی که برای خود معلوم کرده ایم خواهیم رسید . برای اخلاق و سلوک بامردم و طرز کار خود نیز باید قواعد ثابتی با حزم و عقل وضع کنیم و طبق آن

عمل نمائیم - امانت و خداکاری و خدمت بخلق را همیشه وجهه همت خود قرار دهیم .

احوالی که شخص را سلامت عقل و بدن میرساند عیناً با اصول اخلاق شبیه است . منظور علم طب نیز آنستکه مردم راه مطب پزشکان و بیمارستان را یاد نگیرند . مثل معروفی است که در هر خانه آفتاب و صابون باشد پزشک راه ندارد .

سلامت جسم و عقل بشخص فرصت و قدرت میدهد که از مواهب و استعدادهای خداداده خویش استفاده کند و کارهای خود را در زندگی از بزرگ و کوچک بخوبی بیندیرد . پزشکان میتوانند بیماری ما را علاج کنند ولی بهداشت و سلامت عقل و بدن ما هر دو بدست خودمانست و مسئول آن خودمان هستیم .

## ۳۷ - تأثیر بیماریها در اخلاق

تمام امراض را - هر نوع و بهر علت که باشد - بدو دسته میتوان تقسیم کرد : یکدسته امراض ناشی از میکروب یا جانوران ذره بینی که در داخل بدن نشوونما میکنند و بطرق مختلف سلامت شخص را بهم میزنند . دسته دیگر امراض ناشی از تأثیر سموم است . ممکنست این سهواً از اثر میکروب یا الکل و مواد دیگر و یا آنکه در نتیجه اختلال وظیفه بدن باشد . با این تقسیم ساده میتوان تمام امراض را در يك دایره تنگ گرد آورد . چیزی که در خارج از این دایره میماند عاری از اهمیت نیست بلکه شایان بحث است زیرا آنها را امراض عصبی باید گفت که از اختلال در انجام وظیفه بدن ناشی میشود .

اینجا باز باید یادآوری شود که بدن آدمی را وقتی از جنبه‌های مختلف تشریح جسم یا کیفیت روح در نظر میگیرند این دو جنبه را - جنبه های جسمی و روحی را - جدا از هم میدانند و کاملاً رابطه بسیار شدید روح و جسم را مورد نظر قرار میدهند .

با آنکه راجع باین نکته در سطور گذشته بقدر لزوم بحث شد ، باز هم اینجا لازم است سخن « سردی و بدویلکی » را که ضمن یکی از سخنرانیهای

بزخگی و روانشناسی خود بر زبان آورد برای واضح شدن مطلب بااطلاع خوانندگان برسانم. «سردیویدویلکی» میگفت: مهمترین کشف طب باطنی درین عصر، اهمیت تأثیر روحیهٔ مریض در علاج اوست.

حال بینیم امراض میکروبی چه تأثیری در اخلاق و روحیه دارد:

امراض میکروبی ممکنست حاد یا مزمن باشد. حاد یا تازه تولید شده تأثیری در اخلاق ندارد بلکه برعکس، انسان بحالت طوفانی از درد و الم در تحت تأثیر آن قرار میگیرد. اما بیماریهای مزمن کاملاً در اخلاق مؤثر است و سرآمد آنها «سل» را میتوان نام برد.

«لئونارد ویلیامز» در کتاب خود بنام «علل کوچک» نوشته است که مرض سل پیش از آنکه علامم و آثارش بروز کند تشخیص داده میشود زیرا این بیماری پیش از آنکه قدم در سینهٔ مریض بگذارد بر روحیهٔ او مستولی میشود.

تأثیر سل در اخلاق مسلول اینستکه او را خیلی دل نازک و احساسانی میکند. شعور او را صیقل میزند در مقابل هر نوع زیبایی و بخصوص موسیقی تأثر خیلی شدید و فوق العاده باو دست میدهد و همچنین اشخاص مسلول خیلی امیدوار و حاضرالذهن و روشندل میشوند. نکتهٔ دیگر اینکه شهوت جنسی در ایشان رو به شدت میگذارد و چه بسا که خودشان آنرا دلیل صحت و عافیت دانسته بیشتر امیدوار و علاقتند بزندگی میشوند.

رخسار مبتلایان سل حالات مخصوص بخود دارد: لاغر و زیبا میشود زود گل میاندازد و زود بیرنگ میشود. چشمشان برق مخصوصی پیدا میکند و درشت تر میگردد و چه بسا که مؤثر آنها بلندتر و سایه دارتر میگردد.

«جان توماس کینس» شاعر انگلیسی، «شیلار» شاعر آلمانی، «شوین» موسیقیدان معروف همه چون شهابی در یک لحظه درخشیدند و خاموش شدند. نبوغ ایشان از برق سل و تأثیر «توکسن» نشاط آور و عجیب آن بود!

غیر از سل، امراض زهروست که در اخلاق تأثیر میکنند. مرض زهروی در نتیجهٔ اهمان یا فراطریحی پیدا میشود و چون و یک مرض مخصوص عصبی و نفسانی که «نوراسنی» نام دارد منتهی میگردد. اینگونه بیماران همیشه

---

به مانند پررانه و رضاقلی میرزا ظلی که مرده مسلول بودند. مترجم»

میترسند : از شکست و عقب افتادن، از مرگ، از انتحار و سقوط از ارتفاعات بیم دارند .

تأثیر امراض زهروی در اخلاق بیمار، عبارتست از تأثیر سریع، حساسیت مفرط، اوهام و خیالات دور و دراز، انفعالات زیاد، از حد، خستگی بدن و رنج و تمبذهنی و عصبی که همیشه مبتلایان «نوراستنی» در خود احساس میکنند اینست که این بیماران با چنین اخلاقی همانگونه که ممکنست دیوانه شوند غالباً هم قدم در وادی پرافتخار نبوغ میگذارند و بیشتر نوابغ کسانی بوده اند که ازینگونه بیماریهای روحانی و نفسانی داشته اند متها در پرتو علم و دانش خود بر عقل و انحرافهای روح خویش فائق آمده چه بسا که عجز و مرض را بخدمت فکر و نبوغ گماشته از آن استفاده برده اند مانند «سرفرانسیس گالتون» دانشمند معروف بریتانیا که مبتلا بنوراستنی بود و عجب آنکه علم «اصلاح نژاد» مرهون نبوغ افکار اوست ! «لورنس» داستان نویس معروف انگلیسی نیز بر مرض نوراستنی مبتلا بوده است !

امراض زهروی اثری هم هست و ممکنست جنون یا نبوغ ناشی از آن از طریق میراث اخلاقی بفرزندان نیز انتقال یابد . مرض زهروی در نتیجه افعال پدر و مادر، ولوس و خودسر بار آمدن طفل، معاشرت با دوستان بد و اعمال زشت و مداوای نیمه کاره و ارسپل انگاری در امور بهداشت پیدا میشود . مبتلایان آن خواب راحت و فکر آسوده ندارند، از زندگی بیزار و نسبت با اطرافیان خود پر خاشجو هستند . بهزلت و گوشه نشینی متمایلند و چه بسا که این صفات اخلاقی ناشی از «نوراستنی» تابعه از شفای بدن از عوارض بازهم در انسان باقی میماند . از میان این بیماران کسانی بوده اند که اگر هم احياناً شفا مییافته اند باور نمیگردند .

کم خونی و ضعف استخوان که ناشی از کمی مواد آهنکی و «کلسیوم» در بدنست، و ضعف بنیه عمومی جسم، امراضی است که بیشتر افراد طبقه سوم و بخصوص دهائیان و رنجبران بآن مبتلا هستند و تأثیر واضحی در اخلاق آن اشخاص دارد .

يك نظر سطحی بطرز گذران روزمره توده مردم آسیا و افریقا، نمایج اخلاقی آن امراض را در ایشان بخوبی نشان میدهد . آنهمه صبر و شکیبائی و ایمانی که این مردم رنجور و بی توش



و توان در میان آنهمه مشکلات طاقت فرسا دارند، اشتباه نشود که ناشی از جسم و جان سالم نیست بلکه برعکس، قوه صبوری و تسلیم و تمکین این توده عظیم بیتوا، مستقیماً ناشی از امراض کم خونی و ضعف استخوان و ضعف بنیه عمومی ایشانست که با جبری و بیخوایی سر میکنند. روزی که خون پاک و سالم و کافی در عروق این توده عظیم جاری شود، یقین است که دیگر بنان خالی و نقوت لایموت نخواهند ساخت زیرا آنوقت بدن خوش بنیه ایشان همه گونه مواد لازم خود را طلب خواهد کرد و موادی هم که برای تغذیه کامل بدن لازم است با روزی معادل ده تومان مزد هم تهیه نمیشود تا چه رسد بروزی چهار یا پنج تومان!

بیم مرض سرطان چه تاثیری در اخلاق دارد: یکی از پسرشگان روانشناس، مرض سرطان را شبیه يك دسته عاصی و متمرد در میان يك ملت بزرگ میداند که با آرامش و ایمان بر آن دسته طاغی مستولی است. وقتی دانستیم که هرج و مرج در نظم و تربیت و تمدن و طغیان در اطاعت و ایمان، ابر و مه و طوفان در هوا و فضای صاف چه تأثیری دارد، مختصری از زندگی و اخلاق يك بیمار مبتلا بسرطانرا پیش خود تصور کرده ایم.

تا اینجا تاثیر پاره‌ای از امراض میکروبی را در اخلاق شرح دادیم، میماند تأثیر امراض ناشی از سموم. مقصود از «سموم» در اینجا انواع مخدرات و الکل است که شخصیت بیمار و معنادار تجزیه میکنند، بدن زار و تزار میشود، روحیه از دست میرود، هرچه صفات خوبست ناپدید و هرچه صفات بد است روز بروز شدیدتر بدیدیدار میگردد. فرق میگسار با معتادان تر باک یا مخدرات اینست که او همیشه از کبد مینالد و ایشان رنگ و روی زرد، چشمان فرورفته و سینه‌های تنگ دارند و بسیار بیحوصله و بیقرارند و نمیتوانند به فکر خود تمرکز دهند و نصیص قاطع و جدی بگیرند و عقیده ثابتی داشته باشند.

## ۳۸ - اعصاب ناراحت چه بیماریها پدید میآورد؟

دستگاه گوارش مجهز بشبکه‌ای از اعصاب است که اجزاء آنرا بهم

مر بو طم میکند و تمام آن دستگاہ را بمنقر از تباط می‌دهد . از پترو و کمترین ناراحتی فکری که مغز را اذیت کند و اعصاب را بهیجان در آورد اثر نامطلوب آن تا مدتی نیز امتداد مییابد و گوارش را بهم میزند . هنگامیکه گرسنه هستیم اگر خیر بدی برای ما بیاورند یا مشاجره‌ای میان ما و اطرافیان ما درگیرد و یا چیزی بخوانیم که منجر بآزرده گی خاطر و ناراحتی اعصاب و طغیان روح و فکر ما شود یکره احساس گرسنگی از ما سلب میشود و خیال میکنیم که تا گلوغذا خوده ایم و چه بسا که بجای گرسنگی حالت تهوع بما دست می‌دهد . علت اینستکه درین احوال غده‌های ما مواد بسیار قوی مانند «ادر نالین» در خون ما ترشح میکنند و دستگاہ هضم نیز از کار میافتد و چون این مواد با گردش خون بدستگاہ هضم رسید درین دستگاہ اثر نامطلوبی میبخشد که از آن جمله تهوع و غشیان است .

دخالت اعصاب بدن در کار طبیعی هضم منجر باین میشود که بسیاری از اشخاص از دل درد و سوء هضم مینالند . پزشکان حاذق در معالجه این بیماران حتی اگر دل درد و سوء هضمشان مستقیماً در نتیجه علت عضوی باشد همواره توصیه میکنند که مریض از حیث روحیه آرام و راضی باشد و هرگز دستخوش هیجان اعصاب نگردد تا بتواند بهتر و زودتر او را شفا دهد .

مردی برای همیشه نزدیک ظهر یا پیش از غذا در بالای معده خود احساس درد میکرد و همینکه يك تکه نان و یا يك عدد آب نبات میخورد دل دردش برطرف میشد . این شخص در قسمت اول امعاء «دقاق» که بلافاصله بعد از معده قرار دارد مبتلا بقرحه بود و البته این يك علت عضویست ولی درد و اثر نامطلوب این قرحه نیز بیشتر بهنگام غم و اندوه و فکر و خیال رو شدت میگذاشت . از پترو و پزشك درینگونه حالات صرف نظر از مسداوای دارویی توصیه میکنند که مریض همواره راحت باشد ، خشمگین و عصبانی نشود و هر دو ساعت یکبار غذای رقیق بخورد . با ادامه این روش ممکنست زخم روده مریض خوب شود ولی اگر راحتی جسم و جان و عقل و روح برای او مقدور نباشد و در معرض خشم و غضب واقع شود بیشك زخم دیگری بر زخم از افزوده خواهد شد .

ترس، غم و اندوه و ضعف اعصاب موروثی، علت عمده بیشتر دل دردها

و سوء هضم اشخاص است .

سوء هضمهای عصبی ناشی از رنج و خستگی، عدم رضایت و با اصطلاح: خودخوری، ناز کدایی و احساسات رقیق، کم ظرفی و زود رنجی و بالاخره بیخوابی است .

این نوع سوء هضم که ناشی از علل غیر عضویست و بیشتر اشخاص گرفتار آن هستند هرگز اسباب نگرانی خاطر مبتلایان آن نباید باشد . اگر این بیماران عصبی حقایق علل احوال خود را که کم و بیش یادآوری شد درآه کنند و خود متوجه وضع بدن و کیفیت روحیه خویش باشند از غم و اندوه و فکر و خیال خودداری خواهند کرد و چه بسا که از نظرمانی متقبل مضارح گزاف معالجه و مداوای بی مورد نخواهند شد و قبل از هر چیز و هر کار ، روحیه خود را بدست خود تقویت خواهند کرد و دیگر از هر چیز جزئی عصبانی نشده کمترین پیش آمد برای ایشان بمنزله يك صدمه بزرگ روحی جلوه نخواهد کرد و چون خون سرد و معندل شدند طبعاً تمام عوارض بدن و از آن جمله دل درد و سوء هضمشان نیز برطرف خواهد گشت .

دکتر «الوارز» مینویسد : یکروز مادری پیر با دختر جوانش بمطب من آمدند . مادر میدادست که بمرض سرطان معده مبتلا است ولی چون طبع خون سرد و خوی خوشی داشت چندان از بیماری خود نگران نبود فقط گرانیس ازین بود که میگفت دخترم از سه هفته پیش بتنا هیچ اشتها ندارد و هرچه میخورد بالا میآورد و هیچ معلوم نیست که علت این بیماریش چیست . پس از معاینه دختر فهمیدم که علت عضوی ندارد جز اینکه از وقتیکه فهمیده است مادرش بمرض سرطان معده مبتلاست حالش دگرگون شده از غذا بدش آمده بی اشتهاست و هرچه میخورد چون بیاد سرطان معده میافتد حال تهوع پیدا میکند ، بنابراین دوزن در مقابل من قرار گرفته بودند : یکی مبتلا بیدترین مرض عضوی بود و هیچ باك نداشت و شکایتی نمیکرد . دیگری که اصلاً کوچکترین علت عضوی در تمام بدنش دیده نمیشد از دل درد و تهوع و سوء هضم مینالید !

اشخاص کمتر میدانند که نگرانی و ترس شدید، کار هضم را مختل میکنند و قلق و اضطراب مداوم و مزمن موجب سوء هضم دائمی نیز میشود . نگرانی يك مادر از بابت بیماری طفلش، یا ترس و نفرت يك دختر از بیماری و نام

مرض مادرش غم و اندوه یگزن از بابت وضع ناهنجار شوهر و بسا خشم و عصبیت پی در پی یکشوهر از دست سلوک نامتناسب و بد اخلاقی زن و یا آنکه ترس از افلاس و شکست در زندگی و عدم کامیابی و فکر نداشتن یا کم بودن پول برای مخارج ضروری، تمام اینها باعث سوء هضم میشود و اثر بسیار بد در معده شخص دارد .

یکی از پزشکان روانشناس میگوید : «حزن یا نگرانی واضطرابی که بشکل اشک با داد و بیداد و تعرض و تهرود بروز نکند و فرو نشیند، سایر اعضاء بدن از جمله معده را بگریه میاندازد ! » . این حقیقتی است که با مزاج آمیخته شده است .

احتیاج شدیده پول، یکی از علل عمده سوء هضم عصبی است . دکتر «الوارز» خود اعتراف میکند که هر روز بیماران بسیاری بمطب او مراجعه میکنند که دواشان فقط مختصری پول است تا نگرانی و ناراحتی ایشانرا که علت اصلی بیماریشانست علاج کند؛ باین بیماران نباید فوراً نسخه داد و فلان دارو را تجویز کرد و پزشکی که متوجه حال فلاکم بار این بیمارانست و میفهمد که بیماریشان از عسرت مالی ناشی شده، اگر بازهم ازیشان پول بگیرد و نسخه بدهد راستی که خیانتی بزرگ مرتکب شده است !

وقتی عسرت مالی دوام کرد باعث صداع و سوء هضم عصبی و مزمن میشود و این دردبست که توده مردم بآن مبتلا هستند .

ممکنست ضعف اعصابی که منجر بسوء هضم و امراض معده میشود موروثی یا اکتسابی باشد . مردی که عقل مختل دارد یا میگسار است و مزاج معتدلی ندارد فرزندش با ضعف و اختلال دستگاه عصبی بدنیا میآید و از بیروست که بسیاری از مردم راه زندگانی خودرا درست نمیروند و همواره ناراضی و ناراحتند و عمری از نعمت سلامت و کامیابی بی بهره میمانند . این میراث شوم در بسیاری از اشخاص، سبب حالتی میشود که اطباء بآن ضعف بنیه میگویند یعنی عجز از تحمل مشکلات زندگی . این ضعف مهلکی است و اگر يك تاجر زاده بتواند بقدرت مال، اثر موخس آنرا در خود کم کند

فکر کنید که يك معلم، يك کارگر، يك کارمند جزء، يك ماسین نویس و يك دانش آموز یا دانشجوی بی بضاعت، آن ضعف مهلکرا که رو بروز پنا به مقتضای زندگی ناراحت و رنج و صدمه روحی و بدنی روزانه ای که دارد ،

چگونه خواهد توانست در خود علاج کند؟ این اشخاص که بزاستی مستحق یاری و مساعدت جامعه هستند بیهوده بپزشك مراجعه و تقاضای علاج میکنند. مگر پزشك میتواند شخص ایشانرا هم عوض کند و احوال ناگوار روح و فکر و دل ایشانرا تغییر دهد؟

با اینهمه، بیماری این ضعفا نباید موجب نومیدی ایشان شود. «چارلز داروین» فیلسوف بزرگ انگلیسی آنقدر ضعیف بود که روزی سه ساعت بیشتر نمیتوانست کار کند و حتی از ملاقات آشنایان و دوستانهم ناراحت میشد و احتیاج با استراحت ممتد پیدا میکرد. همین مرد با یکچنین احوال بدور جهان سفر کرد و عمر درازی داشت و نظریه معروف «اصل انواع» را با ثبات رساند ولی البته عجز و ضعف خود را میشناخت و هرچه میکرد بمقتضای رعایت آن بود.

کسانی که ضعف اعصاب دارند میتوانند مثل اشخاص سالم، موفق و کامیاب باشند بشرطیکه قبل از هر چیز خودشان مواظب حال خود باشند و با نظم و ترتیب دقیقی و با رعایت ضعفی که دارند زندگی کنند و اگر بر اثر زیاده رویهای گذشته ضعیف شده اند با استراحت بی دربی قوای از دست رفته را بدست آورند و دیگر بهیچ قیمت نگذارند از دست بروند.

## ۳۹ = تأثیر اضطراب روحی در تولید مرض

در یکی از روزهای یکشنبه، مردی که روی دستهایش زخمهایی از آثار بیماری جلدی دیده میشد ب بیمارستان آمد و گفت: «مثل اینکه در روزهای یکشنبه این زخمها روی دست من پیدا میشود». پزشك از او پرسید: «مگر در روزهای یکشنبه چه میکنی؟». آن مرد شرح داد که چند سال است هفته ای یکبار در روزهای شنبه بدیدن دختری که نامزد اوست میرود... و در نتیجه تفصیلات بیشتری که از او خواسته شد معلوم شد که آن دختر شب عروسی خود را با این مرد حتی المقدور بتأخیر میاندازد بطوریکه روزهای شنبه که مواعید ملاقات آندومیشود تمام صحبت این مرد بانامزدش عبارت از پرسش و استفسار از علت تأخیر انداختن عروسی است ولی دختر از گفتن آن علت حرم باز میزد و بالاخره این نکه بر آن مرد پوشیده میماند و فردای آنروز

یعنی روزهای یکشنبه آثار «اگزما» روی پوست دست او هـ و پیدا میشد  
.هیناً مثل اینکه حتی پوست آنرد بدینوسیله میخواست با ابراز نگرانی  
خاطر و اضطراب روح و قلب وی نسبت بجا برای نامزدی او اعتراض خود  
را اعلام دارد !

در همان بیمارستان مریضی بود که شفا یافته و حتی باو گفته بودند که  
چه روزی میتواند از بیمارستان مرخص شود ولی همینکه شب فردای مرخصیش  
فرا میرسد تمام عوارض بیماری او از نو بکمال شدت و مثل اول بروز  
میکرد و ناچار معالجه او را از سر میگرفتند تا شفا مییافت ولی میدیدند که  
باز هم شبی که قرار بود روز بعدش از بیمارستان مرخص شود دو مرتبه تمام  
عوارض بیماری در او ظاهر میشود و آنقدر این وضع تکرار شد تا آنکه  
اطباء کمک روانشناسان بتحلیل و تجزیه روحیه و سوابق کار او پرداختند و  
سرانجام فهمیدند که اینرد در یکی از مدرسه‌ها معلمی مشغول بوده و يك  
روز در هبت معلمین دعوا زد و خوردی در میگردد که او هم شرکت داشته  
و از آن تاریخ این ترس در او پیدا شده که نکند او را هم از کار منفصل کنند  
ولی چون در همان اوان بیمار شده و به بیمارستان آمده است از انفصالش  
خبری نشود . اما همینکه میدید باید از بیمارستان مرخص شود و بدروه  
مراجعه کند اضطراب و تشویش فوق العاده باو دست میداد که مبادا وقتی  
وارد مدرسه میشود ببیند که او را از کار منفصل کرده اند و همین نگرانی سبب  
میشد که بیماری او عودت میکرد و علاجش بتأخیر میافتاد .

خیلی روشن است که این دو حالت غیر از علت بدن سبب دیگری دارد و  
این دو مرد هر دو مبتلا باضطراب روحی و نگرانی عقل و ناراحتی اعصاب  
بودند و آثار این احوال در اعضای جسم ایشان بروز میکرده است . پزشکان  
قدیم هر وقت عوارض مبهم و بخیال خودشان بیعلتی در بدن میدیدند آنرا  
ناشی از انحراف وظیفه دستگام بخصوصی از بدن تصور میکردند تا بتوانند  
آنرا از سبب ریهای عضوی که ناشی از آفتی در ترکیب يك عضو است نه  
در انجاء وظیفه آن، تمیز دهند . ملاحظه صداعی را که مینواستند بعلت وجود  
ورمی در مغز بدانند بیماری عضوی میگفتند ولی صداعی را که نمیتوانستند  
بعلت آفتی در ترکیب جسم بدانند میگفتند ناشی از اختلال کار یکی از  
دستگامهای بدنست .

این نوع بیماریها غالباً مایه حیرت پزشکان بود و دائماً بیمارانی که مبتلا باین قبیل بیماریها میشدند. میگفتند چیز مهیسی نیست خودش خوب میشود ولی چون بیماری خود بخود خوب نمیشد بیچاره بیمار ناچار بود از آستان این پزشک بآستان پزشک دیگر پناه برد و عاقبت هم بادللی نو مید بخانه باز گردد و چه بسا که اطرافیان بیمار وقتی چنین میدیدند برای شفای عزیز خود دست بجادو میزدند! امروز با پیشرفت علم طب و آمیختن آن با روانشناسی و با استفاده‌هایی که از طب و روانشناسی توأم برای علاج امراض بشر کرده‌اند باین نتیجه رسیده‌اند که جسم و عقل و نفس انسان جدا از هم نیستند و وحدتی دارند که در نتیجه آن هر علت در یکی پیدا شود فوراً در آن دیگری هم بروز میکند. علاج بیمار بادر نظر گرفتن این اصل فن تازه‌ای در طب و روانشناسی است مثلاً در قدیم همینکه زبان را باردار میدیدند میگفتند امتلاء معده است و «سولفات دوسود» میدادند. امروز هم باردار بودن زبان را ناشی از امتلاء معده میدانند ولی در پی علت امتلاء معده هم میروند و در اینجا بهمان علل که سابقاً برای امتلاء معده از قبیل پرخوری و خوراکیهای ثقیل و نرسیدن مایعات ملین یاد میشد اکتفا نمیکنند مثلاً اعصاب را هم در سوء هضم دخیل میدانند و دیگر بینه وقتی ناراحتیهای عصبی و ناملازمات روحی دست بهم داد معده خوب کار نمیکنند ولی نباید گفت که روح بمعده چه ربط دارد بلکه بنا بتجربیهائی که گفته شد، ایندو کمال رابطه را باهم دارند.

گفتیم که علاج بیمار با در نظر گرفتن این اصل، فنی تازه در طب و روانشناسی است. پزشکانی که این فن را امروز بکار میبرند چون هنوز مشغول تمرین آن هستند کم‌اند و البته روز بروز بیشتر خواهند شد. طرز علاج بیمار بدون این فن در جهان امروز رفته رفته منسوخ میشود.

در نظر گرفتن عاطفه و احساسات از حیث تأثیری که در مرض دارد در مدارس طب و آزمایشگاههای مسائل علمی بتازگی شروع شده و هنوز چیزی از تاریخ آن نمیگذرد. مطالعه کنندگان درین زمینه باین نتیجه رسیده‌اند که اضطرابهای روحی بسیاری از امراض را پیچیده و راه علاج را دشوار میکند و چه بسا که در مرض از آغاز تا انجام آن مؤثر واقع میشود.

سال ۱۹۳۴ دکتر «دن بر» و همکارانش در یکی از بیمارستانهای بزرگ «نیویورک» اثر احساسات را در دو نوع مرض که ناشی از عمل عضویست مانند مرض قند و مرض قلب، مورد مطالعه و دقت قرار دادند و دیدند که عواطف و عوامل روحی در نصف و بلکه در بیشتر از نصف مبتلایان آن دو بیماری کمال تأثیر را دارد باین معنی که وقتی در عواطف مریض اضطرابی پیدا میشود مرض قند و یا مرض قلب در او رو به شدت میگردد.

روبروز در بیمارستانهای بزرگ آمریکا که اطباء بكمك روانشناسی مشغول مطالعه این احوالند دلایل این معنی بیشتر میشود که اضطراب و قلقی که در روحیه و نفس آدمی محبوس است و در اعمال بدن مجال بروز پیدا نمیکند دیری نمیگذرد که بشکل مرض رو مینماید. در بسیاری از موارد بالا رفتن فشار خون، پزشکان بسبب و علت عضوی بر نخورده اند ولی در مواقعی که روحیه و حالت نفسانی بیمار خوب بوده، درجه فشار خون اورانیز دیده اند که خود بخود پائین آمده است. ازینرو میتوان نتیجه گرفت که بسیاری از مبتلایان فشار خون بهتر است بجای مداوای علت عضوی قلب خود، گرفتاریهای روحی و هیجانیهای عصبی و نارا حتیهای عقلی و نگرانیهای خاطر خویش را چاره کنند و آنوقت خواهند دید که فشار خونشان نیز طبعاً پائین میآید ولی حرف اینجاست که بهمان دلیل ارتباط روح و جسم، وقتی شخص از حبت بدن بیمار شد چون ضعیف میشود غلبه او بر روحیه اش نیز کار آسانی نیست.

دکتر «اروین موس» که یکی از پزشکان حاذق آمریکاست در یادداشتهای خود نوشته است که یکی از بیماران او فشار خون شدیدی داشت و ریه اش نیز ضعیف بود و در ادرارش هم آثاری از مرض قند دیده میشد و هرچه علاجش میکردند مفید نیافتاد ولی این بیمار روزی برای پزشک نامبرده درددل کرد که مدتی پیش در طی مشاجره ای بازنشاهانقی ناو کرد که ناچار شد از وی دور شود. پزشک نامبرده بیدرنگ وسایل آستی کنان آن زن و شوهر را فراهم آورد و در نتیجه مشاهده کرد که فشار خون بیمار کاملاً پائین آمده و عوارض ضعف در ریه او رو به بهبودی پیاده و حتی در ادرار او نیز مواد منکوکی دیده نمیشود. یکسال بعد این بیمار کاملاً بکفرد



سالم شده بود.

البته آشتی کردن شوهر با زن آنقدر اعجاز آمیز نیست که زن یا شوهر مریض بر اثر آن بیدارنگ یکفرد سالم بشود ولی اگر تجربه نگرده‌اید ایندفعه دقت کنید که تأثیر يك ناراحتی مختصر روحی و عصبی در مزاج شما چقدر زیاد است که بمجرد دعوا کردن با خانم، اگر شب باشد اشتهای شام و اگر روز باشد اشتهای نهار را از انسان سلب میکند!

دکتر «استانلی هوپ» و جمعی از پزشکان همکار او در یکی از بیمارستانهای شهر «بوستن» برای پیدا کردن علل مختلف امراضی مانند التهاب مفاصل و روده بزرگ، در حالت بیمارانی که مبتلا باین امراض بودند مطالعه و دقت فراوان کردند تا باین نتیجه رسیدند که بیشتر این بیماران مبتلا بِناراحتیهای مزمن عصبی بوده و عواطف و احساساتشان از دیرباز آرام و معتدل نبوده است و راز آنرا این علل عمده و اساسی در بیمار دانسته‌اند و در نتیجه پرسش و استفسار از این بیماران - پرسشها و استفسارهایی که بقاعده روانشناسی از بیمار میشود - معلوم شده است که ۹۶ در صد از بیماران التهاب روده بزرگ همواره یکنوع رنجش و نفرت مکتومی در دل خود داشته‌اند. ۷۵ درصدشان گرفتار حسرت و اندوه بوده‌اند و ۶۸ در صدشان از احساس گناهی که یکوقت مرتکب شده و از سرزنش وجدان خود رنج میبرده‌اند و همه بدون استثناء نسبت برؤسا یا معلمین و پاپدر و مادر و اقوام و دوستان خود سرکش و تندخو و پرخاشجی بوده‌اند و آثار این سرکشی و تند خوئی و پرخاشجویی در اعضاء ایشان بروز کرده است!

تشنج اعصاب و معتدل نبودن روحیه همیشه ناشی از ناملايمات نیست. ممکنست رسیدن يك مزده ناگهانی و روی آوردن يك خوشحالی غیر منتظر اعتدال اعصاب و حالت روحی را بهم بزند و انسان از يك خوشی فوق العاده نیز بیمار شود.

خانمی معاون يك اداره بود و چون کار و کوشش او در پیشرفت امور بی اندازه مؤثر و مفید میافتاد ناگهان بی آنکه هیچ بخاطرش از پیش خطور کرده باشد حکم ریاست آن اداره را یکروز صبح در روی میز خود دید و ولی نزدیک بود از فرط خوشحالی قالب تهی کند و بعد از سه ماه که در مقام ریاست آن اداره بسمی و عمل بیشتر و جدی تری ادامه داد مریض شد و در

بستر افتاد . طبیب روانشناسی که او را معالجه میکرد فهمید که بسیاری آن خانم از فرط خوشحالی بوده و فرط خوشحالی سبب صرف انرژی فوق العاده در او شده است و باو گفت که اگر میخواهد شفا یابد باید بهمان مقام معاونت اداره باز گردد و آن خانم بدستور پزشک روانشناس عمل کرد و عارضه کسالت او که صرفاً جنبه روحی و عصبی داشت و ناشی از رئیس شدن ناگهانی بود فوراً برطرف شد !

سبب طبیعی اضطراب روح و تشویش خاطر در غریزه حفظ جان و ادامه سلامت است و ریشه های این غریزه نیز بقدمی ترین دوره زندگی بشر بر میگردد . نجات از خطرات و پرهیز از موجبات مرگ آنی و غیرطبیعی مشکل بزرگی بود که انسان قدیم را همواره گرفتار خود میساخت . در مقابل مخاطراتی که در آنروزگار جان افراد بشر را تهدید میکرد چاره جز این دوراه نبود: یا پیکار و پایداری و یا فرار و گریز پائی، و این دو کار سچ پیکار و چه فرار - هر دو دشوار و مستلزم صرف قوای بسیار بود . بر اثر این ضرورت های زندگی در بدن آدمی دستگامی تعبیه شد که بتوسط آن بتواند پیش آمده های آنی و احتیاجات فوری را بیدرنگ برطرف سازد و میان عوارض خارجی و استمداد بقای بدن در مقابل آن تطابق و هم آهنگی برقرار دارد . در نتیجه هر وقت انسان دوچار ترس یا خشم میشود بدن تغییرات عمیقی پیدا میکند : عضله قلب فوراً ضربانش شدیدتر میگردد و خون از معده و روده ها بقلب و مغز و ریه ها و عضلات رو مینماید و بدن نحو تمام قوای بدن آماده میشود تا پیکار با مخاطره و یا فرار از آنرا بنحوا تم و ا کمل انجام دهد و جان سلامت بدر رود .

وسيله ايکه این تغییرات ذاتی و درونی را در شخص تولید میکند غالباً وسیله شیمیایی یعنی مواد قوی و مؤثریست که غده ها و اطراف اعصاب ترشح میکند . هر چیز که سلامت بدن را تهدید کند یا آنرا بفضیبت اندازد و یا گرفتار ترس و بیم سازد، این وسیله شیمیایی حیاتی را که دستگام پیچیده است ، فوراً بکار انداخته و در نتیجه بکار افتادن آن بدن برای دفاع از خود آماده میشود .

مرد تروتمندی که امروز دارائی خود را در بورس از دست میدهد گرفتار همان ترس و وحشتی میشود که آن مرد جنگلی قدیم در موقع برخورد با یکی از جانوران درنده در خود میدید .

مرد جنگلی برای پیکار با جانور درنده و یا برای فرار و گریختن از چنگال او، در هر دو حال محتاج فوران خون بیشتری در رگها و عضلاتش بود تا بتواند با قوای تازه بدن، جان خود را از مخاطره نجات دهد ولی مردی که گرفتار ورشکستگی بانگی میشود که تمام دارایش را در آن سپرده، در مقابل ترس و وحشتی که ازین ورشکستگی باو دست میدهد، برعکس، آن مرد جنگلی احتیاج بآن تغییرات بدنی ندارد زیرا آن تغییرات بدنی، بدن را برای عملی که این مرد ورشکسته نیازمند آن نیست آماده میسازد یعنی همان پیکار یا فرار، ولی چون وضع این مرد چنین کاری را ایجاب نمیکند اثرات آن تغییر بدنی در داخل جسم او پخش میشود. یعنی مواد شیمیایی قوی و فراوانی در امعاء و احشاء او که بدن هرگز احتیاج ندارد ریخته میشود و نزاعی در باطن او برپا میکند و درین حال اگر این اذیت مسموم را که تولید قلق و اضطراب بیشتری در ما میکند ما خود متوجه باشیم اثرش کمتر و اگر متوجه نباشیم و نفهمیم که علت ناراحتیمان در کجاست بیشتر میشود و در اینجا است که روانشناسی عملی در مورد بیماری و ناراحتیهای روحی کمال فایده را برای شخصی دارد که کم و بیش از آن مطلع باشد.

اثر شدائد و ناملایمات زندگی در اشخاص بقدر اختلافی که از حیث بنیه و مزاج و محیط نشوونما و طرز تربیت باهم دارند فرق میکنند. دکتر «سول» بر اثر تجربیات خود در آزمایشگاه روانشناسی عملی در شیکاگو چنین یادداشت کرده است:

«دو کودک، یکی طوری بار میآید که هر وقت خشمناک میشود بتواند خشم خود را با زدن و شکستن و داد و فریاد فرو نشانند ولی دیگری ممکنست طوری بار آید که نتواند در موقع خشم بدینوسيله آنرا فرو نشانند و ناچار باشد که آنرا فرو خورد و با اصطلاح خود را بخورد. این دو طفل وقتی بزرگ میشوند و بچیزهایی برمیخورند که موجب خشم ایشان میگردد اولی همچون ایام کودکی داد و فریاد میکند و با زدن و بستن خشم خود را فرومینشانند و دومی که بطرز تربیت اولیه ناچار است همچنان خشم خود را فرو خورد و ساکت بماند، مبتلا بصداع میشود.

کودکی که از دامن پدر و مادر طوری بار آید که ملاحظه اش کنند و بنرمی و ناز پروری مراقبتش نمایند فردا در عرصه پیکار اجتماع عضو

گریزانی خواهد شد که از همه چیز و همه کس بترسد و جرئت زندگی در جامعه را که بر پایه رقابت نهاده شده نداشته باشد. این يك نمونه از تأثیر مختلف شدائد و ناملايمات زندگی در اشخاص بحسب اختلاف روحیه و طرز تربیت اولیة ایشانست.

مرد فعال و پرکاری که دائم در حرکت و فعالیت است همواره در دل خود آرزو و اشتیاق راحت و آسایش و عشق و عاطفه دارد و چون این میل باطنش بر حسب عدم اقتضای نوع کار و پیشه‌ای که دارد بر آورده نمیشود بشکل پیدا شدن قرحه در معدة او بروز میکند. برعکس این مرد ممکنست در شخص دیگری که بظاهر خیلی حساس و نازك طبع و کم حرکت و ساکت جلوه میکند میل مفرط مکتومی بفعالیت کردن باشد و چون نوع کار و پیشه‌اش چنین اقتضا ندارد آن میل بر آورده نشده بفشار خون مبدل گردد و او را باین مرض مبتلا سازد.

پزشك روانشناس وقتی میخواهد مرض شخص بیماری را تشخیص دهد و علاج کند همواره این علل روحی و عوامل نفسانی و عصبی و فکری را نیز در نظر میگیرد. پس آنچه امروز معالجه میشود تنها جسم نیست بلکه جسم و روح باهم است زیرا ریشه يك مرض پنهانی در جسم نیست بلکه در روح هم پیدا میشود و حد فاصلی بین جسم و روح فرض کردن جز وهم و خیال چیز دیگری نیست.

آنفلوآنزای خطرناکی که بعد از جنك بزرگ اول شیوع یافت بطور تصادف نبود بلکه یکی از علل عمده آنرا بعدها اطباء روانشناس ناملايمات روحی بعد از جنك و ناشی از ضعف قوای نفسانی مردم رنج دیده دانستند! ازینرو زکام خود بپنهانی ناشی از سرماخوردگی نیست زیرا سرماخوردگی بیشتر در اوقاتی است که شخص روحیه خوبی نداشته باشد.

«دکتر سول» نه نفر مریض را در اثناء چندین ماه پی در پی تجزیه و تحلیل روحی کرد و باین نتیجه رسید که اینها وقتی ناراحتی روحی داشته‌اند زکام شده‌اند و چون بکنه ناراحتی روحی خود پی برده بروحیه خویش با شناختن راز انحراف و ضعف آن غلبه کرده مشکل فکریشان رفع شده زکام ایشان نیز خود بخود برطرف گشته است.

در قرن نوزدهم باشناختن میکرب بعلم امراض پی بردند و وسائل

را پیدا کردند. امید است که در قرن بیستم نیز بکنه  
ب روحی و مرض پی برند و وسایلی بدست آورند که بشر  
خود هر دو غالب باشد.

مصونیت از ا  
رابطه میان ا  
بتواند بروح

## موتدهائی از انحرافات روحی

ه ه

خود را درمان کنیم. سلامت بدن با بیماری روح امکان-  
ایشهای پزشکی و روانشناسی نشان داده است که بیماری  
ناشی از انحرافات روح است. درین مقاله سه داستان  
نی را مطالعه میکنید:  
دیوانه سینما بود - پرفسور «سادلر» که یکی از روان-  
چنین مینویسد:

تخت  
ناپذیر است.  
از بیماریهای  
واقعی حاکی  
دختره  
شناسان امری

هفت ساله ای را میشناختم که عشق غریبی بسینما رفتن.  
که بسینما نرود و چه بسا که در یکشب دوبار بسینما میرفت.  
فیلم را پشت سر هم مینشست و تماشا میکرد.  
که این عامل محرك و مستولی بر مشاعر او یعنی سینما  
د بطوریکه ناچار شد حالت خود را بپزشکان روحی  
شخص نتواند زندگی حقیقی و واقعی خود را با آنچه در  
بیند و خوشش میآید تطبیق دهد این میل شدید بشر کز  
هیجان انگیز و صحنه های حساس سینما و این تحریک  
ساساتی که در سینه آدمی میجوشد از راه دیدن فیلمها و  
در حوادث روی پرده، شك نیست که فشار شدیدی بر اعصاب

دختر ی  
داشت. روزی  
ویا هر سه سال  
چندی نه  
اعصابش را خ  
بگوید زیرا هر  
صحنه های سین  
دادن ذهن در  
مکرر قویترین  
شرکت خیالی و  
وارد میآورد.

ست و هفت ساله در اثنای بحران علاقه و عشق مفرط  
انسی که نزدیک خانه او زندگی میکرد و غالباً در راه  
ولی چون میدانست این جوان نامزد دارد عشق او را در  
ورازدل بکسی نگفت تا آنکه فشار سینما بر اعصاب او و  
ق، سرانجام ناچارش ساخت که دست بدامن روانشناسان  
زند و غم دل پیش لبیب روح آورد.

آن دختر  
خود بسینما، به  
میدید نیز عاشق  
سینه خود پنهان کر  
فشار کتمان آن  
زند و غم دل پیش

دختری حساس ناز کدل زودرنج و کم ظرف وقتی گرفتار ابر احوال شود طبعاً خویشتر را گم میکند ولی پزشکان روحی پس از آزمایشهای دقیقی که از گذشته‌های روح آن دختر بعمل آوردند و اخلاق و صفات او را کاملاً تجزیه و تحلیل کردند و ششماه تمام برای درمان او وقت و دقت و بصیرت خود را بکار بردند باین نتیجه رسیدند که این دختر برای ابراز احساسات نهفته خود مجال طبیعی پیدا نمیکرده و همواره ناچار بوده است عواطف خود را در خود کتمان کند و ضمناً میان تخیلات و ایده‌آلهایش با حقیقت زندگی و واقع امر تفاوت بوده است بطوریکه همیشه برای فرار از واقعیت تلخ زندگی خودش بشیرینی پرده‌های سینما و حوادث و صحنه‌های فیلم پناه میبرده است.

روانشناسان باین دختر توصیه کردند که برای بیان عواطف و ابراز احساسات خود، وسائل مشروع و مطلوبی که در دسترس دارد بکار برد. مانند رقص کردن و آواز خواندن در مجالس مهمانی خانوادگی و سعی در بیرون آمدن از چهار دیوار محیط مصنوعی و خفقان آوری کسه با «در خود فرورفتن» برای خویشتر فراهم میآورده است. ضمناً باو سپردند که کمتر بسینما رود و زندگی را از دریچه تخیل و چشم ایده‌آل کمتر نگاه کند و بیشتر همان زندگانی را که در آنست بپذیرد و روحیه خود را با مقتضیات آن تطبیق دهد و بخود اجازه ندهد که از زندگی واقعی بگریزد و بزندگی خیالی و شیرین و زیبای فیلمهای سینما پناه برد زیرا فیلم سینما دو ساعت یا چهار ساعت انسان را از واقع آنچه در آنست دور میدارد و پس از این مدت کوتاه تماشاچی ناچار است دو مرتبه از آن عالم بیرون آید و با عالم واقعی خود مواجه شود. پس خوبست اصلاً اگر هم بسینما می‌رود برای فرار از واقع زندگی خودش نباشد بلکه برای یک تفریح ساده و تفریح هفتگی یا ماهانه اینکار را انجام دهد و هر بار هم که بسینما می‌رود زیاد بتفاوت صحنه‌های فیلم یا بتفاوت زندگی قهرمان فیلم سازندگی خودش نیندیشد تا ازین راه با عصبانیت فشار نیاید و سینما رفتن که بکنوع تفریح ساده است مبدل بعذاب روحی نشود.

آن دختر با انجام ایندستورهای روانشناسان و توجه بحالت روحی و حقیقت احوال ضمیر و عقل باطن خویش بتدریج از آن شور و التهاب سینما رفتن افتاد. هفته‌ای یکبار بیشتر بسینما رفت و عشق آن جوان را نیز مخصوص پس

از آنکه او بانامزدش ازدواج کرد از دل زدود و معاشرت‌های پیریای  
دوستانه و خانوادگی مشغول شد و خلاصه یاد گرفت که چگونه زندگی روحی  
خود را با توازن و تعادلی که مانع و اخوردهن احساسات و را کند ماندن عواطفش  
باشد تامین کند .

اصل مرض روحی آن دختر ناشی از این بود که برای تخفیف دادن  
حدت تمايلات روحی و قلبی خود و بیان عواطف خویش که او را آرام و اعتدال  
بخشد ، مجال و فرصت مناسب بدست نمی‌آورد زیرا بیشتر در خود فرو  
رفته بود و ضمناً خیال میکرد با پناه بردن بعالم سینما درد دلش تسکین  
میابد ولی وقتی روانشناسان اینحالت خاص او را بخودش توجه دادند و  
فهمانندند که روش او بیشتر ناراحتش میکند و چاره‌اش اینست که از خود بندر  
آید و با مردم بیامیزد تا مجال بیان و ابراز عواطف و احساسات خود را از  
راه طبیعی پیدا کند، بتدریج از آنحالت غیرطبیعی بیرون آمد و يك آدم طبیعی  
و راحت شد .

**زنی که جنون جاه طلبی داشت** - بازم بر فسور «سادلر» روانشناس  
امریکائی مینویسد زن جوان شوهرداری که دارای استعداد های کافی برای  
پیشرفت در اجتماع بود کوشش زیادی در راه ادامه تحصیلات خود  
بخرج میداد و امیدش این بود که یکفرد برجسته در جامعه باشد . کسانی  
ازین جد و جهد خستگی آور او در آن سن و سال برای ادامه تحصیلات عالی  
ناراحت شده بودند ولی او اعتنائی بایشان نداشت و با امیدواری فراوان  
و کوشش خارق العاده بدنبال هدف بزرگ و درخشان خود میشتافت ولی این  
زن با همه شوری که برای رسیدن به هدف بزرگ خود داشت در نیمه راه از  
پیشرفت باز ماند زیرا اولاً وسایل و موجدیاتی که به پیشرفت اجتماعی او  
کمک کند در دسترسش نبود و دیگر اینکه چون خیلی پر شور و عاشق هدف خود  
بود با هیجان بیش از اندازه کار میکرد و خود این هیجان و شور فوق العاده  
با دیر رسیدن به هدف، رفته رفته اعصاب او را خسته و فرسوده ساخت و او را از  
کار انداخت .

بر فسور «سادلر» میگوید : این زن پیش من اعتراف کرد که هر گاه  
در باره رقیبان خود میاندیشید در آتش حسد میسوخت و همواره از شنیدن  
خبر پیشرفت یا امتیاز و برتری زنی همسن و سال خود گرفتار غم و اندوه و

نگرانی و تشویش سخت میشد. این زن برای من شرح داد که از کودکی چقدر جاه طلب و بلندپرواز بوده است. من از سخنان او فهمیدم که چقدر این تمنای شدیدناپخته بودن و یارز شدن در اجتماع او را گرفته و خودخوری ساخته و همواره ناچار میشده است دهنه با احساسات تند و سرکش خود بزند و بدین گونه آرزوهای برآورده نشده اش بایأس شدید درخیمیر او متراکم میشده است و چون برای وصول به هدف بزرگ و درخشان خود به غویتتن متکی و متشبث بوده، این یکنوع خود بینی و خود پسندی در او پدید میآورد که نمیتوانسته است با دامنتن چنین صفت، دیگران را از خود پیش تر بیند و یا نرسیدن به هدف و عقب ماندن خود را با خون سردی و آرامش تلقی کند و از جا در برود. از همه اینها گذشته این احوال نه تنها او را از پیشرفت بازداشت بلکه یکنوع حس انتقامجویی نسبت بکسانی که او خیال میکرد مانع پیشرفتش شده اند نهاد او را رنج میداد.

این زن بکارهای خیریه علاقه فراوان ابراز میداشت و پیش خود گمان میکرد که درین راه نیز کمال جد و جهد را مبذول داند و از خود گذشتگی و فداکاری کرده و کسی هم قدر این زحمات او را ندانسته است! این تصورات ناشی از خود بینی که بتدریج در او پیدا میشد سرانجام نتوانست جلوی شکست روحی و عصبی او را بگیرد پس آنکه مدتها با نظر پزشکان روانشناس بتداوی روحی پرداخت و حالت عصبی و معنوی او بهبود یافت روزی بروانشناس معالج خود چنین گفت:

«آقای پزشک، امروز میفهمم که آرزوهای دور و دراز و مخصوصاً غیر عملی و مافوق طاقت خود داشتن کار خطائی است و هیچ فایده ندارد که انسان دامنۀ طلب و تمنای خود را چنان وسعت دهد که خود در آن غرق شود و نتواند يك قدم بسوی مقصود بردارد و ازین بدتر آنستکه انسان يك تصور باطل یا احساس دردناکی ناشی از صفت مذمومی مانند حسد یا بدبینی و خودپسندی را در خود پرورش دهد و بگذارد دلش بیجهت بسوزد و احساسات غیرطبیعی و مزاحم در او پدید آید.

**مردی که در ص پول هیزد!** تا پرفسور «سادلر» چنین نوشته است:

چندی پیش مردی چهل و پنجساله که از سرمایه داران بزرگ امریکا است نزد من آمد و از بیخوابی و سوء هضم خود شکایت کرد. این مرد در آغاز کار



خود منشی يك تجارتنخانه بود و كم كم در نتیجه كوشش خود وجلب اعتماد صاحبان آن تجارتنخانه با ایشان شريك شد و چندی نگذشت كه اندوخته مختصر او كه سرمایه كوچكى بود از راه نزول پول سرمایه بزرگى مبدل گشت و ولئى هر چه منافع این مرد بیشتر میشد حرص او در جمع مال افزونتر میگشت بطوریکه نزد يك بود در راه گرد آوردن پول براستی دیوانه شود . عجب اینکه در بجهت این سرمایه تجارتی كه آن مرد را فرا گرفته بود زنانى هم در دامش پیدا شدند ولئى « آقا » چنان گرفتار بورس و بازار بود كه اصلا وجود خود را فراموش کرده بود . گرچه بعدها معلوم شد كه از غریزه جنسى بطور كامل برخوردارست و نسبت باطفال نیز مهر و محبتى در دل دارد ولئى این غریزه را با برابر از محبت بكوندكان خواهر خود و سایر بچه ها در خویشتن قانع میساخته است .

هر بار كه در معامله اى سود سرشار میبرد باز حرص میزد كه با شركت در معاملات بزرگتر و بردن منافع بیشتر در صف میلیونهاى امریکادر آید . البته با سرمایه بزرگى كه بر اثر توفیق در معاملات بورس نصیب او شده بود راه میلیونها شدن او با اوضاع مساعد بازارهاى امریکا كه همیشه سرمایه هاى بزرگ را بزرگتر میسازد و كاملا باز بود ولئى با همه این احوال این مرد پول دوست يك تأسف و غممه بزرگ در دل داشت كه مانع كارش بشمار میرفت و آن این بود كه دلش میسوخت مادرش چرا چند صباحی بیشتر عمر نكرد تا این جاء و جلال و مال و منال پسرش را ببیند و آرزوى كاخ بیلاقى داشتن و در عمارت بزرگ شهرى زندگی كردن را بگور نبرد و بیچشم خویش ببیند كه چند اتومبیل حاضر و آماده در پهای اوست و خدم و حشم از چپ و راست آماده خدمتگزاری در آستان او هستند !

این مرد با آن تلاش طاقت فرسا برای میلیونها شدن و این غم و غصه شدید از بابت عدم وجود مادرش درین دنیا ، درست بهنگامى كه میبایست از توارگری خود برای درك لذت زندگی واستراحت و تقویت معنوی و روحی خویش بهره ور شود از يك طرف بر اثر تلاش فوق العاده شبها روز و از طرف دیگر در نتیجه تأسف خوردن از مرگ مادر مبتلا بامراض معده و بیخوابی و سردرد شد و با وجود آنكه سروكارش با پزشكان و بیمارستانها و آسایشگاهها افتاد سرانجام در معرض نپدید بیماری مالیخولیا قرار گرفت و با وجود این

اصرار داشت که همچنان بکارهای تجارتي خود ادامه دهد ولی شرکایش او را از تلاش باز داشتند و باستراحتش واداشتند .

تجزیه و تحلیل روحی و تداوی نفسی این مرد نشان داد چگونه محرك کسب قدرت و بدست آوردن نفوذ و تسلط بر دیگران و ناراحتیهای ناشی از خود خواهی روح، اعصاب او را گرفتار طوفان ساخت و زندگی روحیش را بکلی تحت تاثیر خود گرفت بطوریکه سایر مشتهیات و تمنیات زندگی بجز میل بغذا تحت الشعاع محرك کسب قدرت او واقع شد و حتی غریزه جنسی او درین گیرودار بتدریج ضعیف گشت و غرائز اجتماعیش نیز رو بضعف نهاد و تمام هم و غم او مصروف این شد که از راه جلب منفعت و کسب مال و منال برای خود جاه و جلال و قدرت و نفوذ بدست آورد .

البته این احوال در باطن او جدالی میان غریزه نفع پرستی و سایر غرایزی که در هر انسان وجود دارد پدید آورد و بر اثر این جدال بود که روح و اعصاب او سرانجام از کار افتاد .

با تجزیه و تحلیل احوال روحی این مرد این نتیجه نیز بدست میآید که وی میخواست است در شرکتي که یکی از سهامداران آن بشمار میرفته صاحب نفوذ و قدرت اول باشد . پس از آنکه تمام این نکات با او گوشزد شد چون مرد روشنفکری بود کوشید که برین احوال غیرطبیعی خویش فائق آید و از نظر روحی زندگی معتدل و آرامی داشته باشد .

البته این مرد اول نمیخواست باور کند که تمام ناراحتیهای او از قبیل بیخوابی و سردرد و سوء هضم، ناشی از عدم اعتدال و توازن روحی است که در تلاش برای جمع مال گرفتار آن گشته است ولی پس از تصدیق این معنی برای پیروی از روش و منش معتدل و آرام و نظم و قاعده بهداشتی روح که باو تلقین و تحمیل کرده بودیم ، او گرفتار همان آلام و عذابی شد که معتادان به تریاک و انکل هنگام ترك اعتیاد خود بدان گرفتار میشوند .

کتر مریض روحی را سراغ داشتم که در راه باز یافتن تندرستی از دست رفته و اصلاح و استقرار غرایز و احساسات دینی و اجتماعیش که در تلاش بدنیال مال جریحه دار و مریض شده بود اینهمه رنج برده و کوشیده و انواع مشکلات را تحمل کرده باشد .

درمان روحی این مرد مدت هیجده ماه تمام بطول انجامید تا آنکه

و هر کار را همانگونه که بتدریج و بنا بر نوبت پیش می‌آید ما هم بتدریج و بنوبه رسیدگی کنیم تا بدینگونه هم از تحمل و فشار همه کارها در یک آن در امان باشیم و هم با تقسیم کردن امور با اوقات معین و مخصوص خود از فشار آنها کاسته فکر خود را یکجا صرف حل آن یک مشکل سازیم و از تشتت فکر برای حل مشکلات گوناگون جلوگیری کنیم. بدینگونه میتوانیم راه خود را هر چند متضمن کارهای دشوار و مسئولیتهای سنگین هم که باشد آرام و آسوده با نظم و قاعده معین طی کنیم و همانگونه که لحظات عمر بتدریج سپری میشوند ما هم کارهای خود را بتدریج رسیدگی کنیم و از نگرانی و تشویش در باره آنها آسوده باشیم.

دستور دوم اینست که توقع خود را از مردم کم کنیم. توقعی که ما از اغلب اشخاص داریم. البته از آشتایان. اینست که خیلی نسبت به ما توجه داشته باشند و از ما تعریف کنند. بچه‌ها آشکارا این توقع اغلب ما را دارند و از داشتن چنین توقع و انتظار هم چون بچه هستند خجل نمیشوند... ولی در بزرگترها این توقع بیشتر اثر میگذارد.

آیا این توقع ما همیشه بر آورده میشود؟ آیا مردم همه و همیشه از ما تعریف کرده و نسبت به ما توجه و التفات خواهند داشت؟ البته ممکنست بسیاری از آنچه را که توقع داریم استحقاق داشته باشیم ولی کجاست آن انصاف و مروت که استحقاق ما را درست در ترازوی حقیقت بسنجد و آنچه سزاوار و شایسته‌ایم در کف دستمان بگذارد؟

چون غالباً اینطور نیست اشخاص متوقع همواره گرفتار خشم و اندوه و عدم اعتدال و توازن روح هستند. راه درمان این حال خیلی آسان است بدینمعنی که باید از میزان توقع و انتظار خود بکاهیم و متوجه باشیم که مردم زمانه آنقدر سردر گریبان خویش فرو برده‌اند که ما را نمیپسندند تا بشایستگیها و بزرگواریهای ما توجه کنند؛ وقتی متوجه این حقیقت - هر چند تلخ است - شدیم دیگر توقع نخواهیم داشت و از بر آورده نشدن توقعات خود نگران و ناراحت و خشمناک و ناراضی نخواهیم بود.

دستور سوم اینست که نیای خود مخصوصاً زنده گانی خود را نگذاریم کوچک و محدود شود. بسیاری از اشخاص هر چه عمرشان رو به پیری میرود دنیای زنده گیشان هم محدودتر میشود و در چهار دیواری تنگ احساسات و افق تاریک افکار عقب

اقتادۀ خود بسر میبرند. اشخاصی هستند که هرچه بیشتر عمر میکنند گمان میبرند باید کارشان کمتر و مسئولیتشان سبک تر گردد و بدین بهانه دنیای زندگانی خود را روز بروز کوچکتر و افق افکارشان را تنگتر میسازند و دست از کار و فعالیت بر میدارند و از هر اقدام و عمل نوین و بی سابقه رو میگردانند و بدینگونه در خویشتن فرو میروند و تنها خود را میبینند، خود بین و تنگ نظر میشوند و این صفات، عدم تعادل روحی و عدم توازن عقلی در ایشان پدید میآورد، احساسات و عواطفشان دستخوش انحراف میشود زیرا دائم بخویشتن میاندیشند.

این طرز زندگی صحیح نیست و با مقتضیات زندگی بشر که اجتماعی باز آمده است سازگاری ندارد. باید در همه حال و در همه وقت مخصوصاً هرچه عمر انسان بیشتر میشود مواظب باشیم که زندگیمان محدود بخودمان نگردد و همیشه دنیا را در افق بازتر و در شعاع وسیعتری تماشا کنیم و از خویشتن بدر آییم تا کمترین پیش آمد ما را دستخوش نگرانی و اضطراب نسازد.

## ۴۶ = قدرت روحی در مبارزه با مشکلات

البته مقصود از مشکلات، مصائب بزرگ زندگی از قبیل بیماریها و بدبختی های موروثنی نیست بلکه مشکلاتی است که بر اثر کمی تجربه و آشنا نبودن با رموز زندگی اجتماعی برای گروهی از اشخاص رخ میدهد.

قبلا این نکته را یاد آور میشویم که در زندگی انسان هیچ چیز نباید موجب ترس و وحشت باشد یعنی هیچ حادثه و هیچ مشکل و مصیبت در مقابل روح توانا و فکر روشن بشر آقدر بزرگ و لاعلاج نیست که بتواند موجب ترس و بیم باشد.

مشکلات زندگی فقط در دل اشخاص جهون که خیلی زود زبون طبیعت میشوند تولید بیم و هراس میکند و گرنه در مقابل روح مقتدر آدمی مشکلات زندگی مانند عدلهای پنبه است که گرچه بظاهر بزرگ مینماید ولی در باطن آنقدرها ثقیل و گران وزن نیست. بنا برین مشکلات زندگی آنقدرها مهم و برجسته نیست که موجب پریشانی خاطر باشد.

در اینجا سخن از مشکلات بزرگ در میان نیست بلکه راه حل

دشواریهای کوچکی نشان داده میشود که با همه کوچکی مستلزم تدبیر و نکته‌دانی است ولی باید دانست که همین مشکلات کوچک را اگر بی‌هانه اینکه کوچک و ناچیز است از میان برداریم البته روزی بزرگ خواهد شد و آنوقت است که سرکلاف از دست ما دررفته است .

این حکایت کوچک را از زبان يك نویسنده آمریکائی بشنوید :

یکی از دوستان من میگفت بهترین درسی که در زندگی آموختم روزی بود که مادرم دست مرا گرفت و بمطبخ برد و جلوی روی من یکمقد سیب زمینی درشت را در آب جوش انداخت. پس از لحظه‌ای آنرا از آب جوش دور آورد و یکدفعه در کف دست من گذاشت ! دستم از سیب زمینی داغ میسوخت و متحیر و اندیشناک نمیدانستم چکنم و پشت سر هم بسیب زمینی و بدستهایم فوت می‌کردم و مادرم بحال من میخندید و بالاخره گفت : « نمیدانی چکنی ؟ » در آن لحظه بی‌اختیار سیب زمینی داغ را بخود مادرم برگرداندم و او هم درحالیکه ازین تدبیر ناگهانی من متعجب شده بود سیب زمینی را دوباره در آب جوش انداخت و گفت : « این درسی است که باید در تمام عمر بیاد داشته باشی تا اگر کسی سیب زمینی داغ بسوی تو انداخت فوراً آنرا بخودش برگردانی ! »

آن دوست میگفت چند سال گذشت و من هنوز حکمت این کار و این سخن را درك نکرده بودم . مادرم بعدها برای من توضیح داد که مقصود از آن سیب زمینی داغ، هر گونه مشکلی است که در زندگی رخ میدهد یا هر گونه پرسشی است که باید زود پاسخ گفت زیرا ما غالباً بطور ناگهان و بدون اطلاع قبلی با مشکلی روبه‌رو میشویم و یا پرسشی از ما میشود که باید هرچه زودتر آن مشکل را حل کنیم و آن پرسش را پاسخ گوئیم و از عهده اینکار بر آمدن ، مثل شعر بالبدیهه گفتن خود هنر نیست که باید آموخت .

بصداق دست بالای دست بسیار است نه تنها از حیث قوه و قدرت جسمی و مادی بلکه از نظر معنوی نیز ممکنست ما در زندگی خود با کسانی مواجه شویم که بقدر وافر هوش و فکر کامل داشته باشند ولی بنادانی و بی‌اطلاعی ظاهر نمایند. اگر نظری ازیشان خواسته شود پاسخ نگویند و آنرا موقوف بجواب شما کنند و یا آنکه هنگام صحبت دم بر نیارند تا مگر از شما

سخنی بشنوند و بنکته تازه ای پی برند و ببینند که شما با اصطلاح چندمرده  
 حلاجید! و از آنجا که تا مرد سخن نگفته عیب و هنرش نهفته است این اشخاص  
 باهوش و زرنگ نیز همواره در تماس با دیگران سعی میکنند که اول آنرا  
 بحرف آورند تا ببینند که طرف چه میداند و چه میفهمد و راه حل هر گونه  
 مسئله مشکل از نظر او چگونه است یعنی در واقع بشناسند آن مادر پسر  
 آمریکایی، اینان نیز میخواهند ببینند شما با آن سبب زمینی داغ که در کف  
 دستتان گذاشته اند چه میکنید. اگر زیاد ازین دست بآندست کردید شاید  
 سرد شود و آنان بتوانند آنرا با دست خود از شما بگیرند و یا در آنحال  
 که شما سبب زمینی داغ را این دست و آن دست میکنید وسیله ای برای  
 برداشتن آن بی آنکه دستتان بسوزد پیش خود پیدا کنند. در هر حال با این  
 زونگیها، زودتر و بهتر از شما تکلیف خود را در مقابل مشکلات و پیش آمدهای  
 آنی تشخیص دهند.

روایت مشهوریست که میگویند ما دو گوش و یک زبان داریم که دو  
 تا بشنویم و یکی بگوئیم. البته وقتی ما بسخن آیم آنچه میدانیم بزبان  
 میآوریم ولی اگر بیشتر گوش کنیم شاید و بلکه هم اغلب آنچه را که نمیدانیم  
 خواهیم دانست.

یکی از جوانان آمریکا از وقتی که جنگ تمام شده و لباس سر بازی  
 را از تن در آورده است مرتب هر روز یک توفیق بزرگ در زندگی خود  
 بدست میآورد. این جوان لاغر اندام و بظاهر آرام چه میکند؟

هر روز با جمعی که باو ایمان و اعتماد دارند شرکتی ترتیب میدهد و از  
 سهام این شرکتها کارخانه هایی برپا میکند و از عایدات آن کارخانه ها  
 میلیونها ثروت بدست میآورد و باز آن ثروت سرشار را با دستش در کارخانه  
 میاندازد و بدین نحو روز بروز سرمایه خود و شرکایش مبالغه تکف میافزاید.  
 میدانید یکی از خصائص اخلاقی این جوان موفق و ثروتمند چیست؟

اگر در مجلس یا محفلی یادار اداره ای که زیر نظر اوست و یا آنکه  
 او در آن اداره عضو است موضوعی پیش آید و یا مستقیماً نظری از او  
 خواسته شود، در هر حال او با کمال ادب و صمیمیت عین آن مطلب را با دیگری  
 در میان میگذارد و با تعارفی از قبیل اینکه «شما بهتر میدانید» و یا «تجربه  
 شما بیشتر است» و یا «نظر شما درین باره وارد است» دیگران را از یک

طرف بسوی خود جلب میکنند و از سوی دیگر بتفکر و اندیشه دربارۀ مسائل مورد بحث و امیدارد و سرانجام وقتی مجلس بیابان میرسد این جوان بهترین پیشنهادها، بهترین پاسخها و بهترین نظرها را جمع کرده و با زهم از میان آنها آنرا که از همه صائب تر و روشن تر است انتخاب میکنند و یا آنرا که با نقشه و مرام خودش وفق میدهد پیش میکشد و از رأی و نظر خود نیز بر آن چیزی میافزاید و بالاخره يك پاسخ نافع و يك پیشنهاد کامل و يك طرح بی عیب و نقص را در میان میگنارد که اگر خوب دقت کنید میبینید خوراك بسیار لذیذ و مطبوع و سهل الهضمی است از همان سبب زمینی داغ که هنگام اظهار نظر و تبادل آراء دست بدست دور میز کمیسیون گشته تا باینصورت جامع و نافع در آمده است!

خود این جوان گفته است که این ندیر نيك و روش پستدیده را از يك افسر جزء ارتش آموخته است. آن افسر جزء همیشه در هیئت ستاد حاضر میشد و همواره بسخنانی که اعضاء هیئت درباره نقشه های جنگی و ندادیرو لازم برای جبهه ها میگفتند بدقت گوش میداد و چه بسا که سر بهجیب تفکر فرو میبرد و چون نظری از او خواسته میشد در نهایت ادب و احترام خود را تسلیم رأی افسر ارشد نشان میداد ولی در پایان جلسه که يكايك افسران نظر نهائی خود را ابراز میداشتند آن افسر جزء که تا آن لحظه مشغول جمع آوری آراء و افکار مختلف بود و آنها را کم و کیف میکرد بالاخره از میان آنها يك نظر صائب و صحیح بیرون میکشید و با فکر خود میسنجید و نظر کاملتری ترتیب میداد و طوری آنها را اظهار میداشت که مورد پسند همه واقع میشد چونکه اثری از فکر هر يك از حضار در آن ملحوظ بود و بدین ترتیب نظر آن افسر جزء را بر نظر افسر ارشد ترجیح میدادند.

انتخاب وقت موافق برای هر کار یا هر سخن در هموار کردن راه توفیق همواره اثر بسیار برجسته و عمیق دارد. بسیاری از اشخاص که گرفتار او هام هستند همیشه برای مشکلاتی که پیش نیامده فکر خود را ناراحت میکنند و حتی آنانکه میدانند فردا مشکلی در پیش دارند نباید اوقات امروز خود را تلخ کنند و انرژی خود را بیپوده و بیجا تلف سازند. بفکر فردا باید بود ولی نه طوریکه مزاحم کار امروز باشد!

چاره اندیشی بانگران ساختن خاطر خیلی فرق دارد. کسیانیکه گرفتار



او هام هستند و غالباً ترس و بیم بدل خود راه می‌دهند برای حل مشکلی که ده قدم راه لازم دارد بیشتر از صد قدم پیاده بر میدارند و بیجهت خود را خسته و افسرده می‌سازند.

شخصی ببرد همسایه که اطاقش يك پنجره با اطاق او فاصله داشت مبلغی بدهکار بود و شب از فکر فردا که میبایست آن قرض را اداء کند خوابش نمیبرد. زنش پرسید چرا نمیخوابی؟ شوهر جواب داد: فردا باید قرضم را به همسایه بدهم در صورتیکه هیچ پول ندارم و این فکر نمیگذارد بخوابم! زن از جا برخاست و پنجره را باز کرد و مرد همسایه را صدا زد و گفت: شوهر من فراموش نکرده است که باید فردا طلب شما را بدهد ولی چون پول ندارد قبلاً خواست بتوسط من بانهایت احترام از شما خواهش کند که چند روز با او مهلت بدهید.

همسایه در مقابل این سخن مؤدب تسلیم شد و گفت مانعی ندارد. زن پنجره را بست و بشوهرش گفت: دیدی متکل زرگی که برای خود قرض میگردی، بایک خواهش کوچک و يك «مانعی ندارد» بر طرف شد؟ پس پیاده خود را ناراحت نکن و آسوده بخواب.

یکی از دوستانم چنین میگفت: من بزرگترین درس زندگانی خود را در جنگ اخیر آموختم. در جنگ اخیر، در يك زیر دریایی که مأمور آبهای نزدیک جزایر هندوچین بود کار میکردم. هشتاد و هشت نفر سرباز، دسته دریایی ما را تشکیل میدادند. یکروز ناگهان با يك زیر دریایی دشمن مصادف شدیم. این زیر دریایی خیلی از زیر دریایی ما بزرگتر و قویتر بود. يك هواپیمای ژاپنی در حالیکه ما در عمق شست پا از سطح دریا بودیم محل ما را تشخیص و وجود ما را بمرکز مربوطه اطلاع داد و بیدرنگ آن زیر دریایی قوی برای کوبیدن ما حرکت کرده بود.

ناچار شدیم به عمق ۱۵۰ پا از سطح دریا فرو رویم. چراغهای برق زیر دریایی را خاموش کردیم و حتی بادبزن ها و دستگاههای خنک کننده هوا را نیز از کار انداختیم تا برای مخفی بودن، آخرین احتیاط و آخرین فداکاری را بخرج داده باشیم.

چند دقیقه نگذشت که دیدیم مینهای زیر دریایی در چند قدمی ما یکی پس از دیگر منفجر میشود.



ما برای مصون بودن از این مین‌ها هیچ اقدام دیگری نمیتوانستیم بکنیم زیرا در واقع در آن عمق دریا غافلگیر شده بودیم و هر لحظه در انتظار مرگ بسر میبردیم .

با آنکه حرارت داخل زیر دریایی، نزدیک صددریجه رسیده بود زیرا همه بادبزنها و دستگاههای خنک کنی را از کار انداخته بودیم، دندانهای ما و بدن ما چنان میلرزید که گفتمی در سرمای زیر صفر قرار داریم .

حمله دشمن در چنان وضع وحشتناک پانزده ساعت تمام طول کشید و بنظر ما درست پانزده سال آمد ؛ در طی این پانزده ساعت، صور و اشکال گذشته زندگی از هر قبیل که بود، از برابر نظرم میگذشت . بعضی از آنها زود گذر بود و بعضی دیگر مدتی در خیالم مکث میکرد. در میان آنها تصاویر گناہانی که مرتکب شده بودم و تصویس اشیاء بیسعی و کارهای سخیفی که مدتها بخاطر آن ناراحت و نگران بودم ، از نظرم گذشت .

تمام این تصاویر ناچیز و سفیف زندگی گذشته ام در حالیکه در آن حال وحشتناک درون زیر دریایی، هر آن با انتظار مرگ بودیم، از ذهنم گذشت و حتی تصویر بزرگتری از حوادث ناچیز تر زندگی ام را بخاطر آوردم و یادم آمدم که چند روزی بسبب يك زخم کوچک، چقدر خود را ناراحت کردم ؛ همانقدر که این حوادث کوچک در موقع بروز خود بزرگ و مهم جلوه میکرد، در اثناء حمله دشمن بزیر دریایی ما و هنگامیکه من و دوستانم هر لحظه مرگ را در برابر خود میبینیم آن حوادث کوچک و ناچیز زندگی که یکوقت برایم آنقدر بزرگ و مهم بود بشکل حقیقی خود جلوه میکرد و میدیدم بیهوده خود را در زندگی ناراحت میکردم ؛

در آن گیر و دار مرگ ، با خود عهد بستم که اگر از عمرم چیزی باقی مانده باشد و جان ازین منجمه بدر برم و بار دیگر رنگ خورشید را بینم، دیگر باین قبیل حوادث کوچک و ناچیز زندگی اعتنائی نکنم و پیش آمدهای غیر قابل اهمیت روزانه را که برای هر کس از امور عادیت زیاد مهم و بزرگ نگیرم .

پس از نومیدی بسیار خوشبختانه از آن گیر و دار نجات پیدا کردم و عهدی را که با خود بسته بودم فراموش نکردم و بر طبق آن رفتار کردم و فایده بسیار از آن بردم. در واقع من در آن گیر و دار ، مخوف و در آن ساعت مندهش

زندگی، از پر درس و تجربه زندگی خیلی بیشتر از درس دانشگاه و همه مطالعات عمرم استفاده کردم.

حقیقت اینست که ما در زندگی خود چه بسا که مشکلات و مصائب را با شجاعت و شهامت استقبال میکنیم ولی اجازه نمیدهیم که جزئیات و امور عادی و ناچیز زندگی، اعصاب ما را درهم شکنند و عیش ما را برهم بزنند. «سومیل بیس» نقل میکند که یکبار شخصی را که محکوم باعدام بود چشم خود دید که با قدمهای ثابت و محکم بسوی چوبه دار میرود. وقتی احساس او را در آن موقع بخصوص از او پرسیدند پاسخ داد: «من از مرگ نیتروسم بلکه با آغوش باز با استقبال آن میروم!»

اما همین شخص همینکه طناب دار را بگردنش انداختند شروع بگریه و زاری و التماس نمود و درخواست کرد بیجلاد بگویند طناب را آهسته تر بکشد تا زخمی که در گردن اوست زیر فشار طناب، او را رنج ندهد!

«امیرال بیرون» مکتشف معروف قطب جنوب روایت کرده است که دوستان و یارانش که او را در کشف مناطق قطبی همراهی کردند در تحمل گرسنگی و سرما طاقت فراوان بخرج میدادند ولی برای اینکه یکی در جای دیگر ننشست، با آنکه وقتی از همکارانش چیزی ببالهن خشن درخواست کرده و با آنکه قطعه نان بزرگتری را برای خود برداشته، باهم مشاخره میکردند.

«بیرون» در این باره گفته است: «من از دست مشکلات طاقت فرسای کار خود نگران نبودم که مبادا موفق نشوم بلکه بیشتر ازین نگران بودم که مبادا همراهان و همکارانم بر سر اختلاف روی جزئیات و همین امور عادی دست از کار بکشند و پیشرفت ما را فلج کنند!»

شک نیست که شکست و عدم موفقیت در بسیاری از امور و نقشهها و کارها که مستلزم تعاون و همکاری و معاضدت است نتیجه گله و شکایت و ناسازگاری ماست که غالباً ناشی از امور کوچک و ناچیز و پیش با افتاده ایست که شخص وقتی بیاد آن میافتد از ناچیز بودن و ایتدال آن بخنده درمیآید.

از يك قاضی دادگستری خواندم که نوشته بود در خلال چهل سال که بکار قضاوت مشغول بوده، در حدود هزار قضیه و مرافعه مخصوص زناشویی توسط او رسیدگی شده که بیشتر آن بسبب اختلاف در جزئیات و منازعه بر سر

امور عادی و پیش یا افتاده پدید آمده است .

اگر این امور جزئی و پیش یا افتاده با حکمت و تدبیر و صبر و بردباری تلقی و تحمل شود، بخوبی و خوشی خواهد گذشت و موجب حوادث و مصائب بزرگ نخواهد شد ولی غرور و خودخواهی و شتاب بسیاری از اشخاص در زندگی موجب آن میشود که از گاهی کوهی ساخته شود و جرقه کوچکی حریق عظیم از کار درآید .

« مستر روزولت » در این باره چنین نوشته است : « در ماههای نخستین زندگی زناشویی ساعات متوالی بحال خشم میگذراندم و سبب آن، امور جزئی و ناچیزی بود . اما امروز اگر حوادثی ازین قبیل پیش آمده کند من میگویم : ابدأ عصبانی نمیشوم و کمال حماقت است که اعصاب خود را ناراحت و فرسوده کنم ، آنهم بر سر این قبیل امور جزئی . تنها کاریکه میکنم اینست که با کمال آرامش سعی میکنم که بر اعصاب خود مسلط شوم . » یکبار بازنم بشام دعوت داشتیم . پیشخدمت منزل میزبان تصادفاً در چیدن میز اشتباهی کرد که نه من متوجه شدم و نه هیچ یک از میهمانان . اگر هم متوجه میشدیم چیز مهمی نبود . اما خاتم میزبان که متوجه شد ، چنان الم شنگه ای براه انداخت که همه میهمانان را ناراحت کرد و چنان پیشخدمت بیچاره را بدو ناسزا گفت که همه میهمانان سر بریزر افکندند و موجب نفرت همه ما شد .

من حاضر بودم با خوشی و سرور لقمه تانی بخورم ولی با دعوا و اوقات تلخی بهترین غذاهارا بمن ندهند .

یک بار دوستان خود را بناهار دعوت کردیم . در اثناء چیدن میز زخم متوجه شد که سه تا از دستمالهای کنار دست میهمانان با سه تای دیگر جور نیست . نزدیک بود اوهم از فرط خشم سرو صدائی براه بیندازد ولی چون زمام اعصاب خود را بدست داشت آهسته با شپزخانه رفت و موضوع را آرامی برای آشپز روشن کرد و خوشبختانه آتروز ناهار را با دوستان با کمال گرمی و لطف خوردیم و با خودداری از ایجاد دعوا و مشاجره بر سر یک مطلب جزئی بما بسیار خوش گذشت و زخم اینطور حساب کرده بود که اگر میهمانان متوجه ناجوری دستمال پای سفره هم بشوند، بهتر است که او را باهمال و کج سلیقگی متهم کنند ولی بید اخلاقی مشهور نشود .

«دزرائیلی» سیاستمدار بزرگ انگلستان میگفت: «زندگی کوتاهتر از آنستکه شخص خود را برای امور جزئی و پیش پا افتاده ناراحت کند». «آندره موروا» نویسنده نامی فرانسه گفته است: این عبارت «دزرائیلی» بمن کمک کرده است که از تنگناهای پر مصیبت زندگی بخوبی و خوشی بگذرم. ما غائباً بخود اجازه میدهیم که بر سر جزئیترین امور خود را ناراحت کرده اعصاب خویش را تحریک کنیم در صورتیکه این امور بزودی فراموش میشود.

عمر انسان هر چه طولانی باشد کوتاه است و با وجود این ماساعات قیمتی عمر خود را بتأسف و خشم بر سر امور جزئی و پیش پا افتاده زندگی تباه میکنیم. آیا بهتر آن نیست که اوقات کم و گرانبهای خود را صرف کارهای نیکو و بجا گذاشتن آثار جاوید و یا الاقل بافکار خوش و بخدمتگذاری در راه دیگران صرف کنیم؟

در دامنه کوه بلندی در امریکا بقایای درخت تنومند کهنسالی هنوز هم نظر میرسد. دانشمندان علم نبات میگویند این درخت در حدود چهارصد سال زندگی کرده و در طی این مدت در معرض طوفانها و بادهای شدید قرار گرفت و خم با برویش نیامد و در مقابل همه آنها مقاومت کرد. اما در سالهای اخیر، یک دسته از حشرات که بجان درخت میافتند و آنها را میخورند، بجان این درخت کهن و تنومند نیز افتادند و راه خود را بسوی قلب او ادامه دادند و دیری نکشید درخت کهنسالی که در برابر شدیدترین طوفانها مقاومت کرده بود از پای درآمد زیرا همان حشراتیکه ریز پای یک کودک از میان میروند کار آن درخت عظیم کهنسال را عاقبت ساختند!

آیا ماهمه شبیه این درخت کهنسال نیستیم؟ در بسیاری از مواقع در برابر شدیدترین طوفانها مقاومت میکنیم ولی اجازه میدهیم که حشرات غم و غصه، قلب ما را در معرض تاراج خود قرار دهند!

برای آنکه پیش از آنکه غم و غصه و نگرانی و قلق بر شما چیره شود، شما بر او چیره شوید، هرگز اجازه ندهید که جزئیات و مسائل پیش پا افتاده و مبتذل زندگی خاطر شما را مشوش سازد و شما را از اعتدال و خونسردی خارج کند. همیشه بیاد داشته باشید که زندگی کوتاهتر از آنستکه شما خود را برای امور جزئی دنیا ناراحت کنید.

## ۴۳. شادی مصنوعی و نشاط طبیعی

چند سال پیش از من پرسیدند بزرگترین درسی که در زندگی آموخته‌ام چیست. پاسخ دادم خوشبختی یا بدبختی شخص بسته به طرز فکر او دربارهٔ اوضاع و احوال پیرامون اوست یعنی بسته باینستکه شرایط زندگی خود را چگونه تلقی کند؛ اگر افکارش روشن و درخشان و شادی بخش و از روی خوشبینی باشد، روح او نیز مشحون از شادی و سرور و خوشبینی خواهد شد، اما اگر افکارش تیره و غم‌انگیز باشد زندگی در نظرش تنگ و خفه و ترس آور خواهد گشت زیرا خود فکر کردن دربارهٔ ترس یا بیماری یا شکست خوردن و یا عقب افتادن، بخودی خود شخص را گرفتار ترس و شکست و یأس و عقب افتادگی می‌کند!

هدفهای فکری و طرز فکر ما تأثیر بسزا در نیروی بدنی و جسمی ما دارد.

یکی از روانشناسان بزرگ آمریکایی تجربه‌ای دربارهٔ تأثیر تلقین فکری در حالت جسمی بعمل آورد بدینمعنی که سه نفر شخص سالم را انتخاب کرد و وزن هر یک از آنها را سنجید. آنگاه با خواب «هیپنوتیزم» آنها را خواب کرد و در آنحال، از راه تلقین بایشان گفت که افرادی ضعیف و زبون هستند، سپس آنها را بهوش آورد و دوباره وزنشان را سنجید و دید در حدود شش تا ده کیلو از وزن هر کدامشان کم شده است و این در نتیجهٔ ضعف شدیدی بود که بر اثر تلقین در خود خیال کرده بودند!

وقتی یکی از اینان که مرد ورزشکاری بود احساساتش را در اثناء خواب هیپنوتیزمی یعنی در خلال حالتیکه بر اثر تلقین فکری روانشناس گمان میبردند ضعیف شده‌اند پرسیدند، پاسخ گفت که در آنموقع احساس می‌کرد بازویش بقدر بازوی بچه، ضعیف و لاغر شده است!

آن روانشناس این اشخاص را از نو بخواب هیپنوتیزمی برد و این دفعه بایشان تلقین کرد که اشخاص بسیار نیرومند و قوی هستند و دوباره بیدارشان کرد و آنگاه وزنشان را سنجید و دید که وزن هر یک از آنان از هنگام طبیعی در حدود هفت کیلو بیشتر شده است زیرا در نتیجهٔ تلقین فکری اینطور خیال کرده بودند که مردانی بی‌اندازه سالم و نیرومند هستند و همین فکر عملاً بر

وزن آنان افزوده بود .

این معنی دلیل آن نیست که هرگز بشکلات نیندیشیم و بآن اهمیت ندهیم . مقصود اینست که نگذاریم نگرانی واضطراب بر ما چیره شود و غم و یأس در روحمان رخنه یابد زیرا درینصورت از عهده حل مشکلات زندگی خود بر نخواهیم آمد .

مسکنست پرسید چگونه انسان میتواند هم بشکلات و مصائب زندگی خود بیندیشد و بآن اهمیت بدهد و هم اینکه نگران و مضطرب نشود ؟ پاسخ اینست که مثلا انسان وقتی میخواهد بشهری سفر کند که آنجا را ندیده، قبلا اطلاعاتی در آن باره کسب میکند یا اگر شب تاریک میخواهد از کسوف ای بگذرد ، تحقیق میکند که در وسط راه چاله و چوله ای وجود نداشته باشد .

فکر و اندیشه و تحقیق درین باره مستلزم نگران شدن و مضطرب گشتن نیست زیرا اگر هنگام چاره اندیشی انسان نگران شود چاره کار را درست در نییابد .

اندیشه درباره یک مشکل و اهمیت دادن بآن باید بر اساس فهم و درک ماهیت واقعی آن باشد و پس از آنکه شخص مشکل خود را از لحاظ اصل و ریشه و علل و اسباب آن درست فهمید و شناخت و آنرا تجزیه و تحلیل کرد، راه حلش را هم درست تشخیص میدهد و بدنبال آن با قدمهای آرام و ثابت روان میگردد و با عزم جزم و اراده استوار و روح آرامی آن مشکل را از پیش پای خود برمیدارد .

اما نگرانی واضطراب موجب دورزدن و چرخیدن پیهوده در پیرامون مشکل میشود و سبب میگردد که کور کورانه برای حل آن، مشکلات دیگری بر مشکل خود بیفزاییم و گره را کورتر سازیم !

یکی از شاگردان من بنام «فرانک هندل» که مبتلا بیماری روحی و عصبی بود و از آن نجات یافت طرز تدای خود را چنین شرح داد : من از همه چیز نگران بودم . از لاغری، از بیماری و از شکست خوردن و موفق نشدن در زندگی . میترسیدم نامزد مرا از دست بدهم و نتوانم پول مکفی در آورم و از عهده اینکه پدر خوبی باشم بر نیایم . حتی فکر میکردم که فقط من برای بدبختی استعداد دارم و اطرافیانم بمن اعتناء و اهمیتی نشان نمیدهند

و یا اینکه گاهی خیال میکردم بزخم معده یاسل مبتلا شده‌ام .  
 از همه کس دوری میکردم و از همه چیز و همه داشته‌هاشتم و بکلی اعصاب و  
 روحم را از دست داده بودم . سرانجام بدستور پزشک عصبی و روحی بیلاق  
 رفتم ولی آنجا هم وضع بدینمنوال باقی بود . هنگام حرکت بیلاق پزشک  
 روانشناس معالج من نامه‌ای بمن داد و گفت آنرا یک هفته پس از اقامت در  
 بیلاق بازکنم و بخوانم . پس از یک هفته که بکلی امیدم بهبودی در بیلاق نیز  
 سلب شده بود بیاد نامه افتادم و آنرا گشودم و دیدم روانشناس معالج من  
 چنین نوشته است :

« پسر عزیز ! تو اینک صدها میل راه از ما دور هستی و یک هفته است  
 که در محیط آرام و نشاط‌انگیز و سلامت بیلاق میگذرانی ولی هنوز حالت  
 تغییر نکرده و شاید بدتر هم شده و این خود بیشتر بر نومییدی تو  
 افزوده است . میدانی برای چه ؟ برای اینکه با خود همان روح بدبینی و  
 مأیوس خود را بیلاق بردی و همان افکار سیاه را در افق روشن بیلاق در  
 سر میپورانی . اگر بتوانی در بیلاق همانطور که محیطت عوض شده روح  
 و فکر خود را نیز عوض کنی حتماً حالت خوب خواهد شد و این دیگر بسته  
 باراده تست . »

مطالعه این نامه نخست مرا ناراحت کرد و خشمگین شدم و لسی شب  
 در موقع خواب راجع بمفهوم آن بفکر پرداختم و در پرتو آن حقیقت نفس  
 خود را یافتم و دریافتم که من از همه چیز ناراضی و بیزار بوده‌ام و دلم میخواسته  
 است که مناظر پیرامون خود و طالع اشخاص را بکلی عوض و غیر از آنچه  
 هست کنم در صورتیکه عقل و روح یعنی طرز فکر خود را میبایستی عوض  
 میکردم یعنی این عینک سیاه را که با آن همه چیز را سیاه میدیدم میبایست  
 از روی چشم باطن برمیداشتم :

صبح فردای آنروز چمدانم را بستم و بشهر برگشتم و بادلای امیدوار  
 یکبار سابق خود ادامه دادم . چهار ماه بعد با نامزدم که میترسیدم ازدستش بدهم  
 و نتوانم مخارج زندگیمان را در آورم و بیدر خوبی نباشم ، ازدواج کردم و  
 امروز دارای چهار فرزند هستیم و زندگی آرام و خوشی را در جوار زن و  
 فرزندانم میگذرانم .

هنوز گاهی لحظاتی بر من میگردد که ، گرانی و اضطراب و قلق



راهی بسوی روحم پیدا میکنند ولی بیدرنگ دور بین فکر و اندیشه ام را بطرف دیگری میگیرم و یا اصلاً در آنرا میندلم و از نو بر افکار خود چیرمیشوم و آنرا در خدمت خویش میگیرم و نمیگذارم بر ضد من شروع بوسوسه و ایجاد نگرانی و اضطراب کنند. سیصد سال پیش «میلتون» شاعر کور انگلیسی به باین حقیقت پی برد و گفت که فکر و عقل آدمی میتواند بهشتی را که در آن زندگی میکنیم بدوزخی مبدل سازد و همچنین میتواند دوزخی را که در آن هستیم بهشتی بدل گرداند. شاید زندگی «ناپلئون» و «هلن کلر» مصداق این معنی باشد: ناپلئون با افتخار و قدرت و ثروت و شهرت رسید و با وجود این در جزیره «سنت هلن» گفت: «در تمام زندگی هفت روز خوش نداشتم». اما «هلن کلر» آنزن آمریکائی کور و کر و لال که اینک در اواخر زندگیست گفته است زندگی را بفایده زیبا یافته ام:

«ایکتوس» حکیم میگوید: «افکار خطا و اندیشه های بد و سیاه را بیشتر و رودتر از نورم و چراغ باید از خود دور ساخت». اما چگونه میتوانیم درین کار توفیق حاصل کنیم؟

«ویلیام جیمس» بداد ما میرسد. او کسی است که میگوید فکر حالتی موجب حرکت مربوط بآن حالت نمیشود بلکه حرکت مخصوص باین حالت موجب بروز و وجود خود آن حالت در شخص میگردد مثلاً اگر تصمیم بگیریم فکر خود را عوض بکنیم و بجای غمیگین بودن شادمان باشیم کافی نیست بلکه عملاً باید بجای حالت غم، حالت شادی نشان دهیم یعنی بجای زانوی غم در در بغل گرفتن بچست و خیز و نشاط و شادی پردازیم و خود این حرکت و ادای شادی را در آوردن، در انسان غم را زائل و شادی را واقعاً ایجاد میکنند و فکر سیاه و نومید را خود بخود از سر میزداید. بنابراین راه بدست داشتن دائمی شادی و نشاط و سلامت نفس آنست که اگر بطور طبیعی هم شاد نیستیم ادای شادی را در آوریم و چنان حرف بزیم و کار کنیم که گویی سرشار از شغف و سرور هستیم. دیری نخواهد گذشت که شغف و سرور واقعی بما دست خواهد داد و با نشاط و شاد بودن، حالت طبیعی ما خواهد شد. تجربه کنید: همینکه افکار بدبستران راه مییابد بی اختیار بخندید، نفس عمیق بکشید و شروع بآواز خواندن کنید. اگر نشد سوت بزنید و اگر سوت هم نشد، سرود بخوانید و صدای خود را سر بدهید و آنوقت خواهید دید که هر گاه بدینگونه



تظاهر بشادی و نشاط کنید محال است غم ورنج و غصه بر شما چسبند.  
شود زیرا شادی و نشاط بقدری قوی است که ادای آن هم غم و غصه را  
فراز میدهد؛

## ۴۴ = چرا گاهی شاد و گاه غمناکیم؟

چنانکه شاهد میدانید روانشناسان از چند سال پیش دریافته‌اند که حالت  
اشخاص در مقابل امر واحدی در روزهای مختلف فرق میکند.

مثلاً یکروز آقای رئیس در حالتی است که اگر از منشی او اشتباهی  
سرزند عصبانی و خشمناک میشود ولی در روزهای دیگر همین آقای رئیس  
در نتیجه کوچکترین اشتباه منشی بیچاره طوفان میکند و هنگامه‌ای  
برپا میسازد.

بیشتر مادران میدانند که کودکان در بعضی از روزها سرخوش و  
خنداست و در بعضی از روزهای دیگر بی‌هیچ علت آشکاری دائم گریه میکند  
و سراطرافیان خود را میبرد.

یکروز لجباز و شیطانست و روز دیگر مطیع و آرام. مردانیکه زن  
دارند میدانند که یکوقت خانم مثل فرشته‌ایست که از آسمان افتاده و وقت  
دیگر همچون عفریتی است که از جهنم آمده باشد!

خانمهای شوهردار نیز میدانند که آقا یکروز بادم خود گرد و می‌شکند  
و یکروز دیگر مثل زهرمار است!

انتقال حالت اشخاص از غم بشادی و از شادی بغم چیز است که همه  
تجربه کرده‌اند.

شما میدانید که اگر یکروز وضعی برخلاف میل و انتظار شما پیش  
آید نگران و غمزه‌میشوید و برعکس اگر خبر خوشی بشما بدهند بی‌اختیار  
در خود احساس شادی میکنید.

ازینرو همه گمان میکنند که حالت غم و شادی در انسان بسته بوضع  
خارجی و پیش آمده‌است در صورتیکه اینطور نیست و روانشناسی علت دیگری  
را نشان میدهد.

دکتر «زیگفرید هرسی» استاد دانشگاه «پنسیلوانی» در آمریکا بیشتر

از هفده سال، جزر ومد مشاعر و احساسات آدمی را مورد تجزیه قرار داد و باین نتیجه رسید که جزر ومد حالت نفسانی بشر بطور متوالی و با انتظام تمام شبیه بجزر ومد دریا صورت میگیرد و وضع خارجی پیش آمدها فقط این نوبتهای غم و شادی را مختصری جلو و عقب میاندازد.

مثلا اگر حالت شعور و احساسات و عواطف شما در حالت «مد» یعنی در ارتفاع و صعود باشد يك خبر بد آنقدرها شما را غمگین نیسازد و همچنین اگر حالت احساسات و عواطف شما در حالت جزر، یعنی در پستی و نزول باشد يك خبر خوش آنقدرها در شما نوید شادی نمیکند.

دکتر «هرسی» مدت یکسال در احوال کارگران کارخانههای ترمیم راه آهن دقت و مراقبت کرد و درین مدت یکسال روزی چهار بار احوال ۲۵ نفر از کارگران را مورد تجزیه قرار داد و صورتی از حرفها و سخنان روزانه ایشان و طرز کارشان را در روزهای مختلف هفته و احوال صحی و نفسانی آنان تهیه کرد و بعد از مراجعه باینصورت احوال کارگران را بطور کلی شبیه بهم یافت. مثلا در يك هفته حالت عمومی بیشتر کارگران بدتر از سایر هفتهها نشان داده میشد و هفته های بعد حالت روحیشان بطور کلی بهتر از آن يك هفته بود.

مردی در يك حادثه اتومبیل يك دستش قطع شد ولی آنروز که این حادثه برایش اتفاق افتاد نوبه ارتفاع و صعود حالت روحی او بود یعنی در در ایامی بود که شادی بر او غلبه داشت. ازینرو روزهای اولی که در بیمارستان گذراند روحیه خوبی داشت و میگفت: «خوب نیست که مرد لایقی بیکار و ناتوان بماند، شاید بعد ازین حادثه کارم بهتر شود.»

اتفاقاً همانطور شد و چون از بیمارستان بیرون آمد در محلی که کار میکرد کار بهتری باو دادند و مزدش را نیز بیشتر کردند ولی این در موقعی بود که حالت روحیش رو بنزول نهاده و نوبه غلبه غم بر او فرامیرسید. ازینرو بجای آنکه از بالا رفتن مقام و افزایش حقوقش خرسند باشد یکدفعه آنقدر غمزه و نومید شد که از ملاقات نامزدش خود داری کرد و او را از خود رنجاند:

يك کارگر مکالمات بسیار خیارل میکرد که هیچوقت دستخوش تغییر حالت روحی و نفسانی قرار نمگیرد و دائم ادعا میکرد که همیشه خوشحالا است

هولی صورتی که دکتر «هرسی» از احوال روزانه او تهیه کرد، بخوبی نشان داد که در هر پنج هفته يك هفته بیشتر از همیشه مورد انتقاد و خرده گیری رؤسای خود قرار میگیرد و خودش نیز در آن یک هفته کمتر با همکارانش شوخی میکند و حتی المقدور سعی دارد که با اشخاص کمتر حرف بزند . کارگران خود متوجه تغییر حالت روحی خویش نبودند و اگر هم در اوج شدت آن متوجه میشدند گمان میبردند از علل خارجی و مثلثاناشی از بدخواهی دشمن و یا از اختلاف تازه ایست که باز نشان پیدا کرده اند و یا آنکه در نتیجه بد بودن هواست .

دکتر «هرسی» برای آنکه علل تغییر احوال نفسانی را بهتر درک کند و بتواند باین نتیجه برسد که اشخاص بتوانند زمام آن تغییر را بنفع خود در دست بگیرند بخویشتن پرداخت و حالت روحی خود را در نوبتهای غم و شادی بدقت مورد نظر قرارداد. چیزی نگذشت که دید در نوبتهای انکسار و شکسته دلی دقتش بیشتر و سرعت انفعالش زیادتر است و کمتر میل دارد با اشخاص صحبت کند. ازین رو بر نامه کار خود در اطوری قرارداد که درین مواقع مشغول به بحث و مطالعه باشد و از کارهایی که مستلزم فعالیت و اعتماد بنفس است خودداری کند . اما نوبتهای خوشحالی و شادی را بکارهای اجتماعی و سخنرانیها و مشاوره های طبی تخصیص داد .

دکتر «هرسی» پس از گرفتن این نتیجه عملی از تجربه خود بمعاینه حالت بدنی خود پرداخت تا از لحاظ دستگاہ بدن بفهمد که تغییر احوال روحی چگونه است و بکمک دکتر «میشل بنت» متخصص غده های بدن در بیمارستان فیلادلفی ترشح غده بدن خویش را آزمایش کرد و این کار را مدت یکسال هر هفته یکبار ادامه داد. نتیجه کلی آن بود که بروز غم و شادی بستگی کامل ترشح غده دارد و این ترشحات برای تولید فعالیت و نشاط و استهلاک آنست ولی تولید نشاط و استهلاک آن همیشه باهم مساوی نیست .

نخست تولید نشاط در ما رو بفزونی میگذارد و درین حال است که در خود احساس شادی و سرور میکنیم و این احساس است که ما را با استهلاک قوای نشاط آمیز خود بیش از آنچه تولید میشود وادار میکند و بدین منوال بکار رفتن نشاط بیش از حد، عکس العملی پیدا میکند که شروع غم و انکسار است و این در موقعی است که پس از شادی زیاد احساس خستگی و تعب میکنیم

و حالت روحی ما نزول پیدا میکند .

درین حالت است که باز دیگر قوای نشاط آور که تمام شده از نور رو بتولید و ذخیره میگنارد و درست در همان حال که غم و اندوه بکمال رسیده است باز نوبت شادی فرا میرسد .

زنان ازین حیث در نتیجه حالت ماهانه با مردان فرق دارند زیرا آن حالت ایشان در روحیه و اخلاقشان تأثیر میکند و نظم نوبتهای غم و شادی را چندروزی بهم زده و جلو و عقب میاندازد .

یکوقت هم ممکنست حالات ماهانه زنان مصادف با نزول حالت روحی بوده و هنگام نوبت غم باشد . درین وقت است که اضطراب عجیب و تندخویی و کسالت زن شدیدتر میشود و دکنتر «هرسی» و دکنتر «بنت» هر دو معتقدند که بیشتر حوادث طلاق درینگونه مواقع رخ داده است .

اینک که دریافته علت غم و شادی در وجود خود شماست و احوال روحی شماست که جزر و مد دارد : جزر آن غم است و مد آن شادی و این جزر و مد بر طبق نظام خاصی هر چند یکبار تکرار میشود ازین پس خواهید توانست که اثر پیش آمدهای بد را در روحیه خود کم کنید و هر گونه صدمه موقت را که بر روحتان وارد میشود ناچیز بگیرید و ترس و بیم آینده را از خود دور سازید و هر وقت بیهوده در خود احساس غم و انکسار میکنید بفکر امراض بد نیفتید و بدانید که این حال دوام آور نیست و چندی بعد نوبت شادی فرا خواهد رسید . از شادی هم ، چنان در پوست ننگنجید که عنان اختیار را از دست بدهید .

با اندکی دقت در احوال خویش خواهید دریافت که نوبتهای غم یا شادی روح شما در چه مواقعی است و چون زمان این نوبتها و دوره این صعود و نزول حالت روحی خود را بدست آوردید سعی کنید در مواقعی که نوبت غم فرا رسیده بکارهای اجتماعی و مشاوری فنی بپردازید و به مطالعه و تحقیق که مستلزم سکوت و در خود فرو رفتن است مشغول شوید و برعکس هنگامیکه نوبت شادی روح شماست با مردم بیامیزید و بکارهای اجتماعی خود برسید و با اقداماتی که جرئت و شهامت میخواهند دست بزنید .

برای بدست آوردن نوبتهای غم و شادی در روحیه خود کافیست که دو علامت مخفف در نظر بگیرید : یکی برای غم و دیگری برای شادی .

بعد از دو ماه روزهایی که علامت غم دارد و روزهایی را که بعلامت شادی مشخص شده کاملاً خواهید شناخت و طول مدت این جزر و مد را نیز بدست خواهید آورد و چه بسا که ایام شادی را بخلاف انتظار و خیال خود بیش از دوران غم خواهید یافت .

در موقع انکسار و نزول حالت روحی احتمال خطا و اشتباه در شما زیاد است، سعی کنید درین نوبت کارهای سهل و ساده خود را انجام دهید و کارهای مشکل را بموقع نوبت شادی محول کنید و متوجه باشید که در موقع انکسار و نزول حالت روحی که نوبه غم است کمترین مشکل یا حادثه بنظر شما بی اندازه بزرگ و طاقت فرسا جلوه گر میشود .

کلبورتهای مختصر مثل گزش پشه است که اگر آنرا بخارائید سوزش و دردش بیشتر میشود و اگر اهمیت ندهید و بحال خود گذارید بی اثر میماند .

## ۴۵ = راه جلوگیری از مرگ تدریجی !

شاید عنوان « راه جلوگیری از مرگ تدریجی » مختصری مبهم و با موجب شگفتی خوانندگان باشد ولی اگر درین توضیح مختصر دقیق شوید یقین میکنید که خود ندانسته موجبات مرگ تدریجی را برای خویش فراهم میآورید :

آیا شما یقین دارید که بزنگی خود علاقه مند هستید و در حفظ جان خویش همواره میکوشید ؟ بیاد بیاورید روزی را که میخواستید از وسط خیابان عبور کنید و ناگهان اتومبیلی در رسید و چیزی نمانده بود که شما را زیر بگیرد . بحمدالله خواست خداوند شما را نجات داد ولی در آن لحظه که از فرط ترس عرق سرد بر شما نشسته و زانو و دست شما از اضطراب میلرزید و فکر میکردید که يك لحظه پیش بادت اجل چه شوخی موحشی داشتید هیچ بفکر زن و فرزند با مادر و خواهر و کسان خرد که همگی امیدوار بشما هستند نیز بودید ؟

آیا اینروایه را که در آن بزرگواران نسبت به سلامت روح خود غفلت روا نداشته هیچگونه اهمال و سهل انگاری نسبت بمواج خود نکرده اند ؟ آیا

همیشه صبح زود از خواب برخاسته ورزش کرده‌اید؟ غذا را در سر موعد منظم خورده و در هر بیست و چهار ساعت بطور مرتب هشت ساعت خوابیده‌اید؟ یقین دارم که اگر تصمیم شما این بوده است دوستان شما نگذاشته‌اند و حتماً شبانه‌ای را تا صبح در مجالس بزم و در پای میز قمار و یا برای رقص بین خواب مانده‌اید. بعهده خود رحم نکرده گاهی آنرا انباشته و زمانی خالی گذاشته‌اید. از همه بدتر برای ارضای هوس خود و یا بنظر هم رنگی باجماعت جامی چند الکل و رنگین را سر کشیده مست و لایعقل تن خسته را بهر طرف کشیده‌اید و باز مدعی هستید که خوش گذرانیده و صحت و سلامت شما چنان تأمین است که ازین کارها باك ندارید غافل از آنکه بدست خویش موجبات مرگ تدریجی را برای خود فراهم آورده‌اید.

یکروز خانمی را دیدم که باحالت عصبی سیگاری آتش زد و در گوشه لب گذاشت و بعد باخشم تمام آنرا از گوشه لب برداشت و بگوشه‌ای انداخت و باینهم اکتفا نکرد بلکه قوطی سیگار خود را برداشت و از پنجره بطرفی پرتاب کرد. گفتم این چکار است؟ گفت احساس میکنم که خودم را بتدریج دارم از بین میبرم و باقی عمر را در دود سیگار حرام میکنم. بعد انگشتان دستش را نشان داد و گفت ببینید انگشتان من از گرفتن سیگار چقدر به رنگ شده، من روزی سه جعبه سیگار میکشم. آیا این خود کشی تدریجی نیست؟ روزانه سه یا بیشتر از سه جعبه سیگار دود کردن و بلعیدن و تحویل حلق و ریه که حساس‌ترین اعضاء و جوارح بدن هستند دادن، نه تنها بکتوع خود کشی تدریجی است بلکه تا هنوز اتحار کامل نشده بوی دهان را ناس مطبوع و دندانها را سیاه میکند و بخصوص این چقدر برای خانمها ژنده و زیان آور است.

مانند آنخانم بسیاری از اشخاص خود متوجه هستند که آهسته و بتدریج خود کشی میکنند ولی برای نجات جان خود اقدامی نمیکنند و شگفت است که اگر ازیشان پرسید چرا دست از چیزی یا کاری که برایشان زیان بخش است بر نمیدارند بعتری بدتر از گناه میگویند: ما بحال خود رحم میکنیم ولی ترك عادت را چکیم که موجب مرض است!

کاش این ضرب‌المثل ترك عادت موجب مرض است اصلاً بوجود نیامد تا بهانه یکمشت مردم بیفیدوبی اراده و سهل‌انگار نمیشد. این حرف دلیل ضعف

اراده است و بشکل اوهام و خرافات بر فکر و روحیه یکمشت مردم ضعیف بسختی غلبه کرده و آنانرا چنان اسیر خود ساخته که فکر میکنند دیگر وهائی از آن بند امکان پذیر نیست در صورتیکه خود از دل و جان نمیخواهند که خویشانرا نجات بخشند و اگر واقعا بخواهند البته میتوانند .

دوستی دارم که پدر دو دختر و یک پسر است و از خصوصیات اخلاقی اینستکه بطب و اطباء هرگز ایمان و عقیده ندارد . این تعصب شدید او بالاخره بقیمت جان دو فرزندش تمام میشود زیرا هرچه آندو طفل معصوم روز بروز بر اثر نقاهت باقیمانده از حصبه ضعیفتر میشوند این پدر نادان بفکر علاج و استفاده از یک پزشک حاذق نیست .

اینگونه اشخاص با انتظار تصادف مینشینند تا مگر دستی از غیب برون آید و چاره کار ایشان کند . اتکاء بقضا و قدر و «هرچه پیش آید خوش آید» ایمان و تدبیر نیست بلکه یکنوع اهلالت و تعصب جاهلانه و یکی از طرق مستقیم خودکشی تدریجی است که سرانجام شخص را بمهلکه های چاره ناپذیری سرنگون میکند و البته پشیمانی هم سودی ندارد .

بهر حال بسیار هستند کسانی که با انواع و اقسام انحرافات از جاده صواب و سلامت بتدریج بادمست خود جان خویش را میگیرند و اینگونه اشخاص تنها مردم نادان و جاهل نیستند بلکه در میان مردم روشنفکر نیز کسانی پیدا میشوند که خودکشی تدریجی میکنند زیرا تعجب نخواهید کرد اگر بگوئیم که بطور کلی در بسیاری از اشخاص حالتی است که با اصطلاح روانشناسی جدید : «حالت جستجوی مرگ» نام دارد .

روانشناسان در تشریح این حالت میگویند آرزوها و رغبتها و تمایلات بر آورده شده ای در ضمیر باطن بسیاری از اشخاص نهفته و انباشته است که ایشانرا ندانسته و بیخبر بدرهم شکستن وجود خویش را میدارد .

این کار که مرگ تدریجی است نتیجه بروز همان درخواستهای مکنونی است که از کودکی در دل آدمی پیدا میشود و انسان بتمام آنها نمیتواند برسد . مثلا شخصی آرزویی داشته که بنوعیدی پیوسته یا انتقامی میخواسته است بگیرد که نتوانسته است ولی در کمون نفس او این خواهشها باقی مانده و همواره باعث رنجش خاطر و کدورت ذهن و خشم بمجهت او بوده بعدی که برای فرار از آنها بمشروب و مخدرات یا اذیت و آزار

خود و بمهملکه انداختن جان خویش که بآن مرگ تدریجی میگوئیم گرائیده است .

یکی از اطباء روانشناس آمریکا بیماری داشت که معالجه اش میکرد ولی میدید که او هر روز صبح که باریش تراشیده بمطبخ میآید چانه خود خود را یاتبع ژپلت زخم کرده است . چون اینکار هر روز تکرار میشد طبیب روانشناس فهمید که این بر اثر سهو نیست بلکه عمدی و عارضه ای از انحرافهای نفسانی مریض است و برای کشف علت حقیقی آن بگذشته زندگی آن جوان پرداخت و آرژها و آمال و صدمات روحی او را تحلیل و تفسیر کرد و فهمید که مریضش هر وقت بآینه مینگرد بیاد حادثه ناگوار جنسی که بر او گذشته میافتد و چون از یاد آوری آن حادثه دوچار شرم و خجالت توأم بانومیدی و تأسف شدید میشود ، بی اختیار در همانحال که مشغول تراشیدن ریش است چانه خود را زخم میکند ؛

این حال درهم شکستن خویشتن بصورتهای دیگر نیز بروز میکند . مثلاً مبینیم گروهی از اشخاص تعدد دارند که نسبت بکارهای خود سهل انگار و لاقید و بی اعتنا باشند و یا آنکه نمیفهمند چقدر در امور خود کوتاهی میکنند مثل اینکه دست خودشان نیست و از باطن قوه ای ایشانرا باین اهمال و امیدارد . آنقدر بیحال و بی خیال میگذرانند تا بالاخره مفلس و بیکار و آواره میشوند . روانشناسان زندگی زنانی را نشان داده اند که چون از کودکی آرزو داشتند مادر مهربان یا زوجه وفاداری باشند و پیش آمدهای روزگار با ایشان سازگار نبوده و بآرزویشان نرسیده اند ، ناچار دست از ایده آل خود کشیده با یکنوع خشم و نفرت انتقام آلود بزنگانی بی بند و باری ادامه داده اند .

دانشمندان روانشناس معتقدند که یکقسمت عمده از مرگهای ناگهانی نظیر فوت زیر ماشین یا حوادث آتش سوزی نتیجه رغبت پنهانی اشخاصی بوده که میخواسته اند از عذابهای روح و ناراحتیهای باطنی خود بتوسط مرگ نجات پیدا کنند .

یکی دیگر از مظاهر میل بمرگ تدریجی که ناشی از ناراحتیهای باطنی از تبیل عذاب وجدان یا حسرت روح و یا سرزنش ضمیر است تمارض و تظاهر بضعف و ناتوانی است . شما هم لابد دیده اید امتخاصی



و اینکه غالباً ناله میکنند و از بدی مزاج شکایت دارند ولی بیماران همیشگی هستند زیرا معلوم نیست مرضشان چیست جز همانکه آن روح متألم نشان میدهد و چه بسا که با این تلقینات میخواهند جان خود را بگیرند تا از آنپه نزارحتی و عذاب خلاص شوند. اینگونه اشخاص بطیب هم مراجعه میکنند و ممکنست مرض مخصوصی نداشته باشند ولی باز نمیتوانند دست از ناله و شکایت بردارند.

شما اگر این وصف را شامل حال خود یافتید هرگز بیم واضطراب بدل راه ندهید و فکر نکنید که محتاج طبیب روانشناس هستید. همینقدر کافیست که علت ناراحتی خود را چنانکه مختصری درین کتاب دیدید بدانید و ازین پس متوجه باشید که علت در خود شماست و بمراقبت و دقت در احوال خود پردازید تا اگر بی اختیار میخواهید صدمه ای بخود زده راهی زبان بخش بحال خود طی کنید بر حذر بوده از آن کار زبان آمیز پرهیزید.

برای فراموش کردن آلامی که دارید خود را بدردهای تازه ای گرفتار نکنید و بایای خود بطرف مهلکه و مخاطره تازه تری نروید. از هر چیز بیشتر کار خود را روی یک برنامه صحیح و بهداشتی مرتب و منظم کنید و بسلامت مزاج خود از طریق تغذیه و تهویه خوب و کامل پردازید.

کتابهای مسیح نخوانید و فیلمهای غم انگیز نبینید. سعی شما فقط این باشد که همواره معتدل زندگی کنید تا آتش درونی شما باز از نو زبانه نکشد و گرنه در حکم کودکی هستید که با «ترقه» بازی میکند!

## ۴۶ = زندگی در جهان خیال!

یکی از دردناکترین فجایع زندگی ما اینست که هزاران هزار نفر از برادران و خواهران ما در جهانی غیر از جهان ما زیست میکنند و یکقسمت و بلکه همه عمر را در عالمی از احلام و تخیلات خود که هیچ رابطه و پیوند با حقیقت زندگی ندارد بسر میآورند. اینها کسانی هستند که در نتیجه موجبات و شرایط خاص زندگی و حالات روحی خود مبتلا بیک بیماری عقلی شده اند که روانشناسان آنرا «شیزوفرنیا» که به معنی «انحلال و انقسام شخصیت» است مینامند.

«شیزوفرنیا» یا انحلال و تشقت عوامل شخصیت یکی از خطرناکترین

بیماریهای عقلی است که شخصیت فرد را بکلی درهم می شکنند و کمتر علاج و درمانی برای آن میتوان یافت.

شخصی که مبتلا باین بیماری است هر گونه رابطه و پیوند با محیط خود و عالم خارجی را از دست میدهد و چنانست که میان او و حوادث زندگی و مردم جامعه دیوار قطوری از شیشه کشیده باشند؛ اشخاص سالم و اطرافیان او بیجهت میکوشند که با او رابطه ذهنی و فکری و تبادل عملی پیدا کنند و بکارها و حرکات و سکنتات و طرز زندگی او مفهوم منطقی بدهند.

این سعی بیهوده است زیرا مبتلایان باین بیماری در پشت پرده یاد دیوار قطوری از شیشه زیست میکنند که اشخاص دیگر او را و حرکات و سکنتاتش را میبینند ولی نمیتوانند ازین حد فاصل میان خود و او بگذرند و با او تماس و هماهنگ شوند و یا او را با خود تماس و هم آهنگ سازند.

میتوان «شیزوفرینیا» یا «انحلال و انقسام شخصیت» را ناشی از فرض در خود فرو رفتن و تمرکز زیاده از حد فکر در یک امر بخصوص دانست که این خود ناشی از عجز و ناتوانی در روبرو شدن با واقع زندگی و گریز از حقایق حیات است آنهم گریز بر راههای پر پیچ و خم و بعالم دیگری از عوالم خیال و دنیای دیگری غیر از دنیای ما ... بعبارت دیگر کسیکه دچار مرض عقلی انحلال و تشتت شخصیت شده زندانی ذات خویش است و وظیفه طبیب روحی معالج او اینست که او را از زندان ذاتش بیرون آورد؛

مقصود از انحلال و انقسام شخصیت یا تشتت عواملی که شخصیت از آن تر کیب مییابد، پیداشدن حائل و حد فاصلی میان عاطفه و عمل، وجدان و ذهن، احساس و تفکر منطقی است و بدینگونه شخصی که باین مرض عقلی مبتلا میشود رابطه و پیوند و تشریک مساعی میان دو ملکه از ملکات و دو عامل از عوامل شخصیت خود را از دست میدهد و دیگر نمیتواند فکر و منطق و عقل خود را بر شهوات و تمایلات شدید و منحرف خود چیره سازد و بدین نحو از زندگی در عالم حقیقت عاجز میماند و باندیشه های بیسروته و بچگانه و وجدان ناراحت و عواطف و احساساتی که اضطراب و قضاوت غلط بر آن حکم فرماست گرفتار میشود.

یکی از بارزترین نشانه های «شیزوفرینیا» بی اعتنائی و عدم توجه مریض

است بعالم خارجی و روگردانی او از جریانهائی که در پیرامونش می -  
گذرد. مثلاً اگر باو خبر رسد که فاجعه‌ای برایش پیش آمده از قبیل اینکه  
زنش مرده و یا ثروتش بیاد فنا رفته هرگز از جای خود تکان نمیخورد. گویی  
هرگز واقعه‌ای رخ نداده است!

اما با وجود این، در پشت این دیوار یعنی درواری این پرده بی‌اعتنائی  
و عدم توجه و روگردانی از امور، يك درام مدش و يك جهان مضطرب خفته  
است!

پیش از آنکه شخص بکلی گرفتار این مرض عقنی شود عوارض آن  
بدینشکل رخ مینماید که انسان بدون سبب آشکاری بیم و تردید نسبت به محیط  
خود نشان میدهد و بعلت همین ترس و وحشت بیجا از پیرامون خود نسبت به محیط  
خویش روش دشمنی و سوءظن و بدبینی پیش میگیرد و چون بخیالش میگردد  
که همه نسبت باو دشمنی دارند و با او بد هستند برای آنکه از شر این دشمنی  
و بدی و همی در امان باشد شروع بدوری گرفتن از محیط میکند و بکنج عزلت  
و تنهایی میگریزد و در بروی مردم میبندد و نسبت با اینجهان بطور یگانه‌زنده‌گی  
میکند و برای خود باثارهای خیال و احلام و آرزوها عالمی دیگر و جهانی  
و زندگانی دیگری می‌تند که در آن بگمانش میگردد بردشمنان خیالی خود  
پیروز شده و جهان حقیقت را بزیر مهمیز گرفته است!

هرچه این مرض عقنی در شخص ریشه دارتر شود جهان خیال بنظر  
او عالم حقیقت جلوه میکند و مریض در دنیای وهم و پندار خود آنچه را که  
در عالم واقع از آن بی بهره بوده نصیب خود مییابد و آدمی با قدرت و دارای  
افتخارات بسیار و صاحب ثروت سرشار میشود... و خلاصه آنچه را که در زندگی  
واقعی نداشته در آن حیات پنداری برای خود فراهم میآورد و بدینگونه درین بیمار  
عقلی و روحی دو صفت که از بارزترین عوارض این بیمار است بخوبی جلوه گر  
میگردد: یکی وسواس عظمت یعنی بزرگی طلبی و دیگر وسواس بدبینی و  
ترس از مردود بودن و راه نجاتی نداشتن... حال خوب دقت کنید و ببینید  
مثل اینست که در پیرامون ما و مخصوصاً در محیط ما که همه گرفتار نقصهای  
عمده اخلاقی و محرومیت‌های شدید روحی و قلبی هستند عوارضی ازین قبیل  
در اشخاص مختلف کم و بیش وجود دارد و این از نتایج فقر اقتصادی یا حرمان  
روحی مردم يك محیط است.

آنچه وسواس عظمت و بزرگی طلبی و بیم مردود بودن و راه نجاتی نداشتن را درین بیمار شدیدتر میکند هذیانی است که در نتیجه این بیماری در او پدید آید بدین معنی که شخص بیمار اشباحی میبیند و صداهایی میشنود که برای دیگران وهمی است ولی برای خود او حقیقی است زیرا خیال او آنرا بزرگ میسازد و بشکل حقیقت با رزی در نظرش مجسم میکند .

این اشباح و صور وهمی و این خیالات و اوهام که زندگی درونی و آشفته بیمار «شیزوفرنیا» را تشکیل میدهد در واقع استمدادی از جهان خارجی و انعکاسی از عالمی است که ما در آن زندگی میکنیم ولی برای آن بیمار ، تمتع از حقایق این زندگی بسبب نقص روحی و عقلی او میسر نیست .

اما در واقع این بیماران قربانی محیط نامساعد و تربیت غلط اولیه و حرمانها و ناکامیهای خود هستند .

این اخبار وحشتناک که هر روز در روزنامهها راجع بخود کشیها ، طلاقها و قتلهای فجیع میخوانید بیشک پاره ای از آنها ناشی ازین بیماریست و عجب اینست که مبتلایان این بیماری وقتی این اخبار را میخوانند میپندارند هدف نگارش این اخبار ، ایسان هستند و ازینجا میتوان تأثیر روزنامه هائی را که اخبار هیجان انگیز و حوادث وحشتناک را منعکس میکنند در روحیه اینگونه بیماران روحی و عقلی پیش بینی کرد .

بیماری « شیزوفرنیا » بیشتر در میان سالهای بیست تا چهل سالگی اشخاصی را که زیاد در خود فرو میروند تهدید میکند و بطور کلی کسانی که حساسیت شدید دارند و از تنهایی و عزت خویشان میآید و خیلی خجول هستند و شرم و حیاء را از حد گذرانده اند ، در صورتیکه محیط بایشان اجازه نشوونمای درست ندهد و حوادثی بایشان پیش آورد که مزید بر علت ایشان گردد بیشک گرفتار این قبیل بیماریهای عقلی و روحی میشوند و مخصوصاً عدم رضایت از کار و یا بیکاری شخص را باین بیماری تهدید میکند .

البته عزت گرفتن و خلوت کردن شاید برای استراحت و پاتر کثره قوای دماغی لازم و ضروری باشد ولی وقتی ازین جنبه خارج شد و مبدل بشک و تردید نسبت باشخاص و احساس دشواری در تماس و معاشرت با دیگران گردید و این توهم را پدید آورد که همه نسبت با او نظر سوء دارند و یا هیچکس قابل

معاشرت نیست بیشك از عوارض مرض «شیزوفرنیا» است .  
 شك و تردید، وقتی این مرض ریشه‌دار شد، در شخص بعد اشد خود  
 میرسد مثلاً دختری که مبتلا بآن باشد در حشمت و وقار و پوشانیدن خود نهایت  
 افراط را مینماید زیرا تصور میکند که همه مردان در حال تعقیب او هستند و  
 میخواهند او را در آغوش بگیرند !

البته کسانی که اخلاقاً خجول هستند و یا از تنهایی و عزلت بیشتر خوششان  
 می‌آید نباید تصور کنند که در طریق ابتلاء باین بیماری قرار گرفته‌اند زیرا  
 کسانی که معمولاً خجول هستند ممکنست همه جا و همیشه اینطور نباشند و  
 یا کسانی که زیاد معاشرت نمیکنند گاهی با اشخاص بخصوصی در خود میل  
 به معاشرت میکنند. اینها همه نشانه‌های آنست که صفات شرمگینی و گوشه‌گیری  
 ایشان چتبه بیماری بخود نگرفته و عوارضی از يك مرض روحی نیست .

تنها هنگامیکه انسان از روبرو شدن بامشکلات زندگی بگریزد و  
 برای تغییر دادن وضع نامناسب خود قیام نکند و خویشتر را با عالم خیال و  
 اوهام مشغول دارد و بخواب و خیال خوش و آرزوهای غیر عملی دلخوش شود  
 و از جهان واقع بدنیای پندار فرار کند میتوان گفت که تشخیصی مریض است و  
 بیماری او غالباً درین احوال بقول روانشناسان «شیزوفرنیا» یا «انحلال و  
 انقسام شخصیت» نام دارد .

## ۴۷ = رؤیاهای بیداری!

رؤیاهای بیداری، خواهشها و تمنیانی است که دل‌مان میخواهد بر آورده  
 شود ... آرزوها و امیدها نیست که در يك گوشه میشینیم و در دل و خاطر خود  
 میپروریم . رؤیاهای بیداری و آن تخیلانی که صورت آرزوها و آمال ماست  
 خود مظهری از مظاهر احساس نقص و تلاش برای جبران آن و تلافی شکستهای  
 سابق زندگی ماست .

مقصود روانشناسان از «رؤیاهای بیداری» آن حالت غرقه شدن  
 در يك مشغولیت ذهنی نسبت بهوسپانی است که آدمی را از واقع و حقیقت  
 زندگی دور میکند و او را با عالمی دیگر و با جهانی خیالی سرگرم و مشغول  
 میدارد و شخص را در آن جهان خیالی با آنچه آرزوی اوست قرین میسازد .

کسیکه زیاد بر رؤیاهای بیداری فرو میرود در آنجهان خیالی خود خویشتن را در عالیترین مقامات میبیند و همه چیز را در پیرامون خویش آماده و مهیا مییابد!

این رؤیاهای بیداری همه‌اش بپه‌په نیست. بعضی از آنها وسیله‌ی رهایی از تاملایمات و فشار مسئولیتهاست. بعضی دیگر در حکم تلقین مؤثری برای دنبال کردن بهترین هدفهاست. من خود انکار نمیکنم که خیلی در رؤیاهای بیداری غوطه خورده‌ام ولی چون دنبال آرزوهای محال نمی‌رفته‌ام اکثر خواب و خیالهایی که در عالم بیداری در سر می‌پروراندم صورت تسحقی بشود گرفت.

رؤیاهای بیداری و خواب و خیالهایی که در سر می‌پروریم ممکنست تیره و کدر و غمناک و مزاحم باشد و بعکس ممکنست روشن و باصفا و مفید و فرحناک هم بشمار رود. یکوقت هم ممکنست مانند زهر کشنده روح آدمی را مسموم کند!

ما وقتی که دائم افکاری ناشی از کینه و حسد و رؤیاهای از قبیل انتقام و رسانیدن اذیت و آزار یا شخص خاص در سر خود پروراندیم در واقع خویشتن را مسموم کرده‌ایم. انسان در رؤیاهای بیداری خود میتواند از حسد و کینه و انتقام پرهیز کند و زمینه خیالات و آرزوهای خود را از این زهرهای کشنده پاک سازد.

رؤیاهای بیداری چهار نوع است: یکنوع آن رؤیاهای شیرینی است که شخص را از زندگی تلخی که دارد بطور خیالی بیرون می‌آورد نظیر رؤیای دختری که خانواده‌اش با وسخت میگیرند و او بعالم دیگری پناه میبرد که اساس آن تخیل و اوهاام است و در آن عالم او خود را آزاد ورها شده از آن زندگی تلخ میبیند و مثلا خیال میکند که شوهر خوبی دارد و یاستاره معروف و محبوبی شده است.

هر کس در آرزوها و رؤیاهای و تخیلات خود خویشتن را در خشان، بانفوذ و برجسته و بزرگ میبیند. اما این قبیل رؤیاهای ممکنست مزمن شده حالت عقلی و فکری ثابت شخص بشود. آنوقت است که انسان مبتلا بجنون عظمت شده و خود را بزرگ و مهم میبیند و از همه منوقع میشود که با او در نهایت تجلیل و تعظیم رفتار کنند!

اشخاصی را که میبینید در خیابانها خیلی با طمطراق راه میروند و اغلب عصا بدست میگیرند و در حرکات و سکنات و سخنان خود مانند آنستکه عصائی « قصورت » داده اند و خیلی لفظ قلم بکار میبرند از آن زمره کسانی هستند که مبتلا بجنون عظمت شده اند و خویشان را شخص مهم و بزرگی میپندارند!

گروهی دیگر از کسانی که مرض روحی « جنون عظمت » در ایشان کمتر است نوعی دیگر در باره خود فکر میکنند بدین معنی که ایندسته در نتیجه خفیف بودن مرض میپندارند که دیگران آنانرا کوچک می شمارند و با گمان میکنند که منفور و مطرود اشخاص هستند.

کسانی را میبینید که در خیابان یا اتوبوس بی اختیار با خود حرف میزنند و مانند آنکه کسی را مخاطب قرار داده اند سرودست تکان میدهند، استدلال میکنند؛ اعتراض می نمایند، تسلیم میشوند و لبخند میزنند و بعد که احیاناً متوجه شدند که کسی مواظب ایشانست مانند آنکه از خوابی بیدار شده باشند بخود می آیند و ساکت میشوند ولی کمتر احساس خجالت میکنند و چند لحظه دیگر از نو حرف زدن با شخص خیالی و مصاحبه با اشباح را در اتوبوس و خیابان ادامه میدهند!

اینها بسیار آن رؤیاهای بیداری هستند. کسانی را هم میبینید که در اتوبوس یا پیاده روهام سر خود را بوضع شاعرانه ای کج گرفته و یا لبخندی رؤیا آلود بر لب دارند و طوری راه میروند که گویی از میان ابرها میگذرند. اینها همه مظاهراحوال کسانی است که در رؤیاهای بیداری غوطه ورنند و بوسیله این رؤیاها از حقیقت زندگی و واقع امور خود میگریزند و بخواب و خیال پناه میبرند.

نوع دیگر رؤیای بیداری تصور عملی شدن يك آرزوست، نظیر اینکه انسان خود را در کشور دیگری تصور کند و یا روی صندلی وزارت و کالت بیاید. گاهی اینطور رؤیا مانند تلین موثری انسانرا بطرف هدف بزرگی میکشاند بدین معنی که شخص وضعی از رؤیای نیل بفلان مقام بیرون میآید بخود میگوید چرا واقفان آن مقام نرسیم؟ آه وقت تصمیم بگیرد که هر طور هست بآن هدف برسد.

نوع دیگر این رؤیا رؤیاهای تیره و تار و نخیلات تاریک و ظلمانی

است که شخص در حلی آن بخود میگوید: «چه فایده؟ من از عهده اینکار بر نیایم... من برای اینکار ساخته نشده‌ام... این کار نتیجه ندارد!»  
 این قبیل اشخاص که دائماً در خیال خود خویش را عاجز از کار می‌بند گرفتار خوف و وحشت از مقابله با امور تازه هستند و خاطره شکستها و عدم توفیق در گذشته آنانرا آزار میدهد در صورتیکه هر شکست و عدم موفقیت باید مقدمه کامیابیهای آینده قرار گیرد.

نوع دیگر رؤیاهای بیداری احلام انتقام آمیز است که وقتی شدید شد «ملانکولی» یا «مالیخولیا» میشود. مالیخولیا ممکنست منجر بجنون گردد و یأس و غم بر آدمی چیره گردد و انسان از توجه و عنایت نسبت ب دیگران بیزار شود و خود را از مردم و دنیای خارج جدا سازد و فقط در عالم وهمی و خیالی خود بسر برد و گمان کند که مردم همه با او بد هستند و بالایق معاشرت با او نیستند.

رویه مرفته اساس رؤیاهای بیداری فرار از حقیقت واقع و جبران احساس نقص و شعور و عجز و انکسار و تلافی توهم حقارت است.

مادری سیگفت روزی کودک پنجساله اش باینکوع حرارت کودکانه اظهار میداشت که خرس سفید را کشته است. این مادر کودکش را همیشه از خرس سفید میترسانید و رؤیاهای بیداری کودک با او تلقین کرده بود که خرس سفید را کشته است زیرا این میل در آن کودک پیدا شده و چون عملی نگردیده بود از طریق رؤیای بیداری او جلوه کرده بود.

کودکان ازین تخیلات و رؤیاهای زیاد دارند ولی نباید آنها را بعنوان اینکه دروغ میگویند سرزنش کرد. این دروغ نیست تخیل است و تخیل و تصور را باید در ذهن بچه تقویت کرد زیرا اساس هر کار مهم و بزرگی نخست خیال و تصور میباشد. منتها باید به بچه فرق حقیقت و خیال را بفهمانید تا صد درصد خیالی بار نیاید.

رویه مرفته باید از غرق شدن در رؤیاهای بیداری و تخیلات و آرزوهای دور و دراز رهیز کرد و در عوالم خیالی کمتر باید بسر برد زیرا همین رؤیاهای بیداری و تخیلات دور و دراز ممکنست بر اثر تکرار مبدل باو هام و وسوسه های مزاحم شود و حالت هندیان را بخود بگذرد و رفته رفته تبدیل بجنون گردد.  
 برای خلاصی ازین او هام و احلام زبان بخش باید اراده و عزم راسخ



بخرج داد و جداً تصمیم گرفت و دریافت که زندگی مبارزه است و انسان نمیتواند دائم در بند لذات خود باشد و هرچرا که هوس کرد بدست آورد . باید دانست که نیش و نوش در زندگی توأم است و کسیکه در پی نوش زندگی می رود باید طاقت تحمل نیش آنرا هم داشته باشد نه آنکه برای فرار از نیش زندگی و یا برای لذت از نوش آن دائم بمالم احلام و خیالات و تصورات پناه برد و در جهان رؤیا شاهد مقصود را در آغوش کشد .

اما بسیاری از اشخاص دائم از واقع امور میگریزند و بتخیال پناه میبرند و از هر چیز همینکه موافق میل و باب طبعشان نبود فرار میکنند و بتدریج همه چیز در نظرشان غیر قابل تحمل و ناموافق و ناپسند جلوه میکند و این پناه ای میشود برای عدم کامیابی و عدم توفیق این کسانی که قدرت حرکت و همت کار و اراده عمل را ندارند .

باید بشجاعت و بصیرت با حقایق مواجه شد و مانند اشخاص ترسو بتخیال پناه نبرد . باید دریافت که زندگی عبارت از یک رشته التزامات و مسئولیتهاست و در عین حال فرصتهای نیکوئی نیز برای درك لذت پیش میآید . باید گذشت داشت و احساسات دیگران را درك کرد و متوجه حقایق بود و نیش و نوش زندگی هر دو را پذیرفت .

## ۴۸ = بیماری شخصیت!

درباره بیماری روحی ملك طلال پادشاه سابق اردن بطور کلی اختلاف نظری در جمع روانشناسان پدید آمده است . گروهی میگویند بیماری او بیماری روحی «شیزوفرنیا» است و گروهی دیگر عقیده دارند بیماری او بیماری روحی جنون ماه است که وقتی پرتوماه بتابد عوارض آن در شخص بیمار هویدا میشود . اما آنچه درباره معزون بودن و غمگینی ملك طلال و زیر بار حرف دیگران نرفتن و لجبازی و بدبینی اش میگویند از بیماری روحی دیگری ناشی میشود که مرض « اعداد شخصیت » یا « تاسون و تهاب شخصیت » نام دارد . درین بیماری شخصیت بیمار در میان حالات نیم رنجبه بسیار از بکسوف و نشاط و شور و فعالیت فرق الماده برای کار از جانب دیگر سرگردانست . در میان پیلایان باین بیماری درین کشور به اوقات پانصد رسیدند مانند « آدولف هیتلر » !

در جوار این دو شخصیت مختلف ، شخصیت دیگری نیز درین بیماران روحی دیده میشود و آن حالت بی‌اعتنائی بحوادث و طوفانهای ویران کننده اخلاقی است . اگر بیمار صراحت لهجه داشته باشد غرور عجیبی باو دست میدهد و در بیان مطالب خود فصاحت شگفتی پیدا میکند . اما در هر صورت حالت عمومی که بر ایشان چیره است همان حزن عمیق و غصه خوردن برای گذشته و شك و تردید شدید و سوء ظن و بزرگ کردن مطالب كوچك است .

پزشك روحی پس از مدت مدیدی مراقبت و مطالعه در احوال بیمار میتواند این مرض روحی را درست تشخیص دهد و حتی برای تشخیص کامل این بیماری لازم است گذشته بیمار نیز مورد مطالعه قرار گیرد و بحرانهای روحی سابقش برای او شرح داده شود . بعضی از پزشکان با دقت در شکل بعضی از اعضای بدن مانند سر و دست و پا باین مرض پی میبرند زیرا معمولاً این بیماران شکل سرشان طبیعی نیست و همچنین احتراق داخلی مواد غذایی دریشان بطرز کامل صورت نمیگیرد !

**مرض خوشبختی دائمی - گروهی دیگر از پزشکان روحی** معتقدند که بیماری ملك طلال بیماری «شیزوفرینیا» یا «انحلال و انقسام شخصیت» است و این اختلاف عقیده نیز ناشی از آنستکه بطور کلی عوارض بیماریهای روحی تقریباً شبیه بهم و فقط در حالات دقیقی نسبت بهم فرق دارند مثلاً در میان عوارض دو مرض روحی «تعدد شخصیت» و «انحلال شخصیت» تشابه بسیار میتوان یافت ولی کسیکه گرفتار بیماری «انحلال شخصیت» یا «شیزوفرینیا» شده باشد برعکس مبتلای بیماری «تعدد و تلون شخصیت» که همیشه احساس غم میکند بیشتر اوقات خوشحال و مسرور است زیرا بیماری روحی او واقع زندگی او را از یادش میبرد و او را در وهم و خیال بك زندگی که ساخته او هام و تخیلات خود اوست نگاه میدارد .

مبتلاء بمرض «شیزوفرینیا» یا «انحلال شخصیت» همیشه در عالم مخصوص خودش سر میزنند و بروفق احساسات و عواطف و مشاعر مخوف خود قدم بر میدارد بی آنکه متوجه تناقض و تضاد رفتار خود شده باشد و کمتر ممکنست که اراده او برای دفع شر یا پرهیز از حادثه بدی بر انگیزد .

«شیزوفرینیا» را بعبارت دیگر میتوان مرض «خوشبختی دائمی» نامید زیرا مبتلایان بدان هیچوقت متوجه واقع زندگی خود نبوده و برای خوشتن عالمی که دلخواه خودش میباشد بقوه خیال و اوهام خویش میسازد و در آن همواره بزعه خود خوشبخت بسر میبرد!

بعضی از مبتلایان «شیزوفرینیا» از کتک زدن عزیزترین افراد و نزدیکترین و صمیمی ترین کسان خود باك ندارند بلکه از آن لذتی احساس میکنند و مخصوصاً اگر سرودستی ازیشان بشکنند بیشتر خوشحال میشوند! مریض «شیزوفرینیا» گاهی ساعات متوالی در اطاق خود مینشیند و بسقف خیره میشود و یا بدیوار بانگه ثابت نگاه میکند و اگر در آن حال حرفی بزند خودش نمیداند که چه گفته است و بعد برخلاف آنچه گفته عمل میکند و درین حال خیلی زود تحت تأثیر دیگران قرار میگیرد و بسیار خجول و مشتاق عزلت میشود.

**بیماری یأس و نکبت!** اما کسیکه مبتلا بتلون و تعدد شخصیت شده باشد کمتر از زندگی راضی است و دائم در هیجان و یأس و احساس نقص و بدبختی سیر میکند و گاهی ایمان بیعضی افکار و نظریات بزرگ و مفید چنان او را ازجا تکان میدهد که ممکنست دست بعملیات عجیب و غریبی بزند. بیشتر دیکتاتورهای تاریخ مبتلا باین بیماری بوده اند!

روانشناسان ثابت کرده اند که مبتلایان بتعدد و تلون شخصیت گاهی نابغه ازکار درمیآیند و معتقدند که بیشتر شعراء و نویسندگان بزرگ عوارضی ازین مرض داشته اند و شعرائی مانند «کیثس» و «شیلر» که غالباً درخود احساس یأس و غم و حسرت و حرمان میکردند ناشی از وجود آثاری ازین مرض در روح ایشان بوده است.

اما این دلیل نمیشود که گرفتاری باین مرض نشانه نبوغ است فقط باید دانست که چون نبوغ ناشی از روحهای غیرعادیست و روحهای غیرعادی احوال متغیر و متقلب و منلوونی دارند ناچار عوارض «تعدد شخصیت» را میتوان در نوابغ بدست آورد و اینکه میگویند این بیماری بیماری یأس و نکبت است بیپوده نیست زیرا غالباً بزرگترین دیکنارها و نوابغ مانند ناپلئون یا بتهوون درخود احساس نومیدی و یأس و نکبت کرده اند با آنکه دیکتاتور و نابغه هم بوده اند!.. و شاید سرانجام فشار همین عوارض آنانرا در زندگی

شکست داده باشد .

کسانیکه خود را فراموش میکنند! - باید در نظر داشت که بیماری روحی «تعدد شخصیت» از نوع جنون نیست ولی نوعی «هیستری» است که در طی مدت معینی بشخص بیمار شخصیت خاصی میبخشد و پس از سرآمدن آن مدت، شخص بیمار شخصیت دیگری بخود میگیرد که با شخصیت اولی بطور کلی مغایر و متفاوت است . مثلاً یگنفر مهندس که مبتلا به این بیماری میشود ممکنست از شهر خود کوچ کند و در شهر دیگر با شخصیت یک تاجر جلوه گر گردد و بعد از مدتی بشهر خود برگردد و از نو بمهندسی پردازد بی آنکه یادش باشد که مدتی در شهر دیگر بتجارت مشغول بوده است !

گاهی ممکنست صدمه ایکه بمنز و مخ انسان وارد میشود شخصیت گذشته شخص را از یاد او ببرد چنانکه اخیراً پزشکی در نتیجه اصابت مغزش بسنگ تحت عمل جراحی مغز قرار گرفت و پس از بهبودی بکلی گذشته خود را فراموش کرد و عوارض بیماری «تعدد شخصیت» در او بظهور رسید .

بیشتر اوقات این بیماری را ناشی از یک صدمه روحی نمیتوان دانست یعنی نمیتوان مرك ناگهانی عزیزی را موجب این بیماری شمرد بلکه عامل حقیقی این بیماری عواطف و هیجانات و احساسات و احوالی است که از کودکی در انبار شعور مخفی انسان متراکم میشود و این تراکمات روحی همیشه مترصد انفجار است و میتواند کودکی را که استمداد ابتلاء باین بیماری دارد از اشتیاق بعزت و دوری از رفقا و عجز از حفظ آنها و شگفتی رفتار و کردارش شناخت .

اینگونه کودکان معمولاً خود را برتر از دیگران میدانند و در زندگی روزانه خود گاهگاه تصمیمات عجیب و ناگهانی میگیرند بطوریکه وقتی بزرگ شدند وزن گرفتند و یا شوهر کردند ممکنست ناگهان ترك بار و دیار کنند و اینگونه تصرفات و اعمال ناگهانی ازیشان سرزند !

## ۴۹- در نهاد ما چه خبر است؟

چگونه و چرا امیترسیم؟ - همه ما یکروز احساس ترس از چیزی که امنیت یا حیات ما را تهدید کرده است داشته ایم . وقتی انسان از چیزی

میرسد تمام نیروهای بدنی و روحی او آماده قرار یا مواجهه با آنچه موجب ترس شده است میگردد. عمل هضم موقوف میماند. ضربان قلب شدیدتر، گردش خون تندتر و فشار خون بیشتر میشود و شخص بیشتر نفس میکشد و تمام این احوال برای آنستکه انسان در نبرد با آنچه موجب ترس او شده است آماده تر شود.

این تغییرات و تحولات بدنی در موقع برخورد با مخاطرات در نتیجه فرمان فطرت و غریزه رخ میدهد بی آنکه عقل ظاهر ما درین آمادگی تأثیری داشته باشد زیرا در بدن ما یک دستگاه عصبی وجود دارد که بدون اراده ما برجهاز مختلف بدن حکمفرماست و در اشخاص سالم فقط هنگام خطر شروع بکار میکند ولی در اشخاصیکه گرفتاریهای روحی دارند اغلب اوقات وضع بدنی انسانرا طوری نگاه میدارد که گویی آماده با مخاطرات است و یا ترسی گریبان شخص را گرفته و یا آنکه انسان در صدد مبارزه ایست:

البته وقتی زندگی انسان طوری سپری شود که شخص همیشه در معرض تهدید عوامل مختلف و مزاحم محیط قرار گیرد و این تهدیدات که بسرور زمان مبدل بیک تلقین روحی میشود وقتی حالت مزمن پیدا کرد دستگاه بدن آدمی همواره درحالی است که فقط هنگام مواجهه با مخاطرات باید آنحال را داشته باشد چون در واقع بیش دست انسان چیزی نیست که از میان برداشته شود و خورد گردد و آنحال بجای آنکه برای نگاهداشتن بدن از تهدیدات و مخاطرات مفید افند، بعکس خود بدنرا ضعیف و منحل میسازد و بتدریج وجود آدمی را خورد و بهلاکت نزدیک میکند.

خشم و اضطراب روحی و خود خوری و حسد و کینه و نظائر آن همین حال را دارد.

**آشپزخانه و انبار** - نرس و عواقب و نظائر آنرا کنار بگذاریم و در پرتو دانش نو بسراغ عقل برویم. عقل و بدن نسبت خانه و آشپزخانه را باهم دارند بدینمعنی که یک کدبانو بیشتر وقت خود را در آشپزخانه میگذراند و بیشتر حوائج روزانه خانه را در آن قرار میدهد.

آشپزخانه شبیه عقل مدرك و ظاهر ماست که در زندگی روزانه حاکم برمشاعر و تجربیاتی است که هر روز با آن سروکار داریم. اما پشت سر آشپزخانه انباری هم وجود دارد که کدبانو ما یحتاج غیر ضروری و احتیاطی

خود را در آن قرار میدهد و برای آشیزخانه فعلاً ضرورتی ندارد و ضمناً نمیتوان آنرا در خاکرובה ریخت و چه بسا که کدبانوها برای آنکه در خاکرובה دیده نشود و همسایه‌ها نبینند آن اشیاء را در انبار میریزند!

این انبار شبیه عقل باطن ماست که این روزها در زمانها و نوسنتها و گفته‌های مردم چیز فهم زیاد تکرار میشود و مبتکر و مکتشف بعیر آن «فروید» روانشناس اتریشی بوده است.

ما همه در انبار عقل باطن خود خاطرات دردناک، افکار و اندیشه‌های نامطلوب و مشاعر و احساسات رنج آور خود را که میخواهیم از یادمان برود متراکم میکنیم و ترسها و تجربه‌های تلخ و گناهان زندگی گذشته خود را در آن پنهان میسازیم و چه بسا تسایلات و تمنیات نامطلوب خود را که با اخلاق یا دین یا عرف و آداب اجتماعی تطبیق ندارد در آن فرو میبریم!

**مطامعی که تحقق نیافته است** - اما چرا کدبانو این اشیاء را در حالیکه مفید نیست و احتیاجی بدانها ندارد در انبار مخزن میکند؟

فرد از کودکی میکوشد از محیط و جامعه‌ایکه در آن زندگی میکند تمام چیزهایی را که موجب آسایش و رفاهیت او میشود بدست آورد. بهترین مسکن، گوارا ترین خوراکی و نوشیدنی، فاخرترین جامه‌ها آنهم با کمترین دردسر و زحمت برای خود طلب میکند. اما تمام این شهوات و مطامع همواره بایک محیط نامساعد و با موانع دشوار رو برو میشود و جامعه‌ها بدآ خود را ملزم نمیدانند که آنچه ما میخواهیم بماند بدهد.

محیط انسان یعنی جامعه برعکس، همیشه پراز فیود و موانع و مشکلاتی است که در سر راه مطامع انسان قرار دارد و از بیروست که بشر با فکر قاصر و احیاناً مضحک و چه بسا که اذراه جرم و جنایت و عمل خلاف قانون میکوشد که خواسته‌های خود را از جامعه بازستاند و عوامل محیط را تابع خود سازد و اراده خود را بر پیرامون خود تحمیل کند.

اما محیط و جامعه هرگز تسلیم فرد نمیشود و از گریه و اشک و آرزوی فرد نیز متأثر نمیگردد بلکه فقط بقدرایکه فکر میکند مستحق است یاو میدهد و اگر هم بکوقت بیش از آن باو داد وقت دیگر ازو باز میستاند!

بسرور زمان انسان میفهمد که چگونه با محیط و جامعه خود کنار بیاید و مطامع غیر قابل تحقق را در انبار عقل باطن خود فرو میکند و تمام خاطرات

درد ناکی را که از عدم موقیتهای و ناکامیهای خود دارد نیز ضمیمه محتویات این انبار میسازد و تمام گناهایی که در طی مبارزه با محیط و افراد جامعه مرتکب شده و تمام ترس‌هایی که درین مبارزات بر او غالب بوده اند درین انبار انباشته میشوند .

**عوامل خوشبختی** - اگر نظم و ترتیب در خانه حکمفرما باشد در آشپزخانه و انبار نیز هر چیز با ترتیب خاصی خود در سر جای معین و مطمئن قرار دارد و امور آشپزخانه‌ای که بیشتر وقت کدبانو را میگرد بآرامی و بدون پیش آمدن مشکلات و دشواریهای مزاحم پیشرفت میکند بطوریکه اگر احياناً از انبار اشیائی مطلوب با آشپزخانه فروریخت یعنی آن خاطرات محبوس و متراکم شده عقل باطن بطور اتفاق و یادر نتیجه عوامل یاد آورنده و بیدار کننده‌ای بعضی از آن یاد بو ده‌ای تلخ و خاطرات فشرده شده و تمایلات و ازده‌ای که همواره در صدد گریختن از انبار زندان خود هستند بر صفا عقل شاعر ما لغزیدند عقل شاعر و ظاهر ما ممکنست البته اندکی ناراحت شود و جسم ما در زیر ضربات شلاق محرومیتها فرسوده گردد ولی در نتیجه حکمفرمایی نظم و ترتیب بر آشپزخانه، کدبانو با زرنگی و حوصله و ظرفیت خاص بیدرنگ اشیاء نامطلوب لغزیده از انبار را دوباره سر جای اولش در مخزن عودت میدهد و بدین ترتیب ، حالت ترس یا نگرانی و یا اضطراب و پریشانی و پشیمانی ناشی از یاد بو ده‌ای گذشته نامطلوب و حسرت آمیز ، بی آنکه در خانه یا آشپزخانه ، یعنی بی آنکه در عقل و جسم ما آثاری رنج دهنده و دردناک بگذارند ، بر طرف میشوند .

این نظم و ترتیب که سرخانه و آشپزخانه حکمفرماست بکدبانو شخصیتی میدهد که یکی از مهمترین نشانه هایش عاری بودن از عوارض بیماری های روحی و ناراحتیهای عصبی و پیکارهای عاطفی است و این صفات خود سبب میشود که شخص بتواند مرتب و منظم کار کند و از زندگی بهره ور گردد و با مهر و محبت بی نقص و عیب ، با مردم جامعه خود بیامیزد و همچنین از مهر و محبت آنان برخوردار گردد . اینها عوامل خوشبختی است که متأسفانه در مردم عصبی و بیماران روحی که اکثریت افراد این عصر را تشکیل میدهد ، کمتر یافت میشود .

اغلب ، شهوات بر آورده نشده و خاطرات نامطلوب و دردناک و احياناً



ذشت و مکروه خود را در انبار عقل باطن متراکم میسازیم ولی طوری. آترادرین انبارجا نمیدهیم که درمحل امنی باشد و دراتناء يك طوفان عارضی که ارکان خانه را میلرزاند، ازسرجای خود نلغزد و از نهانگاه خویش بیرون نیاید و خود را نشان ندهد!

چه بسا که درست در همان هنگام که کدبانوخیال میکند همه چیز در انبار، سفت و محکم سرجایش قراردارد و امور آشپزخانه بروفق مراد میگردد. ناگهان يك چیز از انبار در غلطیده درست بر سر کدبانو تزلزل میکند و خواب خوش از چشمش میگیرد و با تعجب دید يك بدبختی دیرین، صغای زندگیش را بهم میزند.

کدبانو در چنین هنگام، در آن بحر ان خشم عصبی و هیجان روحی بایک لگد آن شیئی مزاحم را از نزدیک خود میراند و اینکار بدتر مسبب میشود که آن شیئی مزاحم مثلا در داهر و قرار گرفته و بد تر از دفعه اول، یکوقت پای او بآن میخورد و با سر بزمین سقوط میکند!

سه چهارم حوادث و وقایعی که در زندگی روزمره برای ما عارض میشود، منشاء آن، همین برخورد با خاطرات گذشته و یادبود های نامطلوب. دیرین است که ناگهان مثل سنگی جلوی پای ما واقع میشود و ما را دستپاچه میسازد و در آن لحظه، من باب مثال، اتومبیلی را که از جلوی ما میآید نمی بینیم و بوق بلندی را که میزند نمیشنویم!

اما اگر کدبانو عاقل و مدبر و با ظرفیت و معتدل باشد، وقتی از انبار عقل باطنش اشیائی نامطلوب در سر راهش ریخت بجای آنکه آنها را این طرف و آن طرف، باحال عصبی و هیجان روحی پرتاب کند، میکوشد با شجاعت تمام با آنها مواجه شود و آنوقت پس از دقت، متوجه میگردد که این اشیاء نامطلوب یعنی خاطرات نا باب گذشته آنقدرها نیز ناخوش آیند و ناراحت کننده نبوده است که موجب سرازپا نشناختن شخص گردد و اعتدال و خونسردیش را از دستش بگیرد. این همان طریقه ایست که پزشکان روانشناس پیروی میکنند و بیمار روح را با خاطرات گذشته ای که از آن میگریزد مواجه میسازند تا باو بفهمانند که این خاطرات نامطلوب گذشته نه عفریت و حشناك و نه لولوخور خوره ترسناکی است بلکه میتوان بآرامی وبدون احساس ناراحتی درباره آن اندیشید و آنها را از اثریم آوری که در



عرصه روح داشته‌اند عاری ساخت .

**هواری و طوفان !** - وقتی گیر و دار زندگی، آدمی را یکباره در برابر مشکلات و دشواریهای حیات قرار میدهد و مسائل بفرنجی برای انسان پیش می‌آورد که پیدا کردن راه حل آنها محال بنظر می‌رسد و بارهایی از آن تنگنا بنحوی که شرافتمندانه و باحفظ آبرو باشد غیر ممکن جلوه میکند ، طوفانی در عرصه روح پدیدار میشود و انسان احساس میکند سنگین ترین هواریها بر سرش فرود آمده است .

این طوفانهای روحی و هواریهای نفسانی غالباً برای جوانان بهنگامیکه تازه قدم در هفتخوان عشق یا شهوت میگذارند و برای هسرانی که گرفتار شریک زندگی نامتناسبی شده‌اند و روزگارشان در خانه‌ای همچون زندان میگذرد و برای کسانی که گرفتار مرگ عزیزان خود شده‌اند و برای زنانی که بسن یأس رسیده و دوران جوانی را پشت سر نهاده در زندگی احساس خشکی و انجماد خزانی میکنند و یا برای کسانی که بیدان جنگ کشیده میشوند ، پیش آمد میکند و چون فشار این احوال خیلی بیشتر از طاقت شخصیت آنهاست ، اینستکه در معرض خطر جتنون قرار میگیرند و در بن زلزله روحی است که محتویات انبار عقل باطن نیز شروع بریزش کرده گذشته های تلخ و رخساره های کریه و زشت دیرین ، رو مینمایند و یکایک در سر راه انسان مانند سنگی ، مانع پیشرفت میشوند و خلاصه سیلی است که تیان شخصیت آدمی را متزلزل میسازد .

**راه رهایی** - هیجان مزمن عصبی یعنی زود عصبانی شدن و بانده چیزی از میدان در رفتن و عنان را بخشم و غیظ دادن و آفتابی شدن خاطرات کهنه و یاد بود های نامطلوب گذشته ، همچون سیلی که بر بنیاد خانه افتد ، شخصیت انسان را دوچار تزلزل میسازد و شخص برای رهایی از رنج این احوال ، دست با اقداماتی چند میزند :

اگر عاقل و مدبر باشد ، سفر میکند ، معاشرت میکند ، با مردم بیشتر میآمیزد ، بموسیقی نشاط آور گوش میدهد ، سرگرمی های تازه برای خود درست میکند ، دست بکاری تازه میزند ، فن و هنر و صنعتی نو فرا میگیرد و بهر حال با تمرکز حواس خود در امری جدید ، خویشتن را از منگنه آن اندیشه ها میرهاند .

اما اگر آدمی سست عنصر و ضعیف النفس و بی اراده باشد و از پلیدیها و کثافات زندگی نهراسد، دست بقمار و شراب و تریاک میزند و لب باین زهرهای جانخراش میآلاید و خوبستن را در گوشه خرابات میاندازد و در فضای میکده ها و در دود دخانیات زندگی مطلوب خود را مجسم میکند و جان خود را نیز خورد خورد، دود میکند و بهوا میدهد!

باید دید کدام يك از آن طوفانهای روحی، بر عرصه نهاد بیمار روح ناخته است و در چه وضع و شرائطی بوده که گرفتار هیجان عصبی و مبتلای بیماری نفسانی گشته است؟.. تنها خستگی بدنی ناشی از زحمت زیاد در زندگی انسان را گرفتار هیجان روح و غضب نمیسازد. این علت عمیق باطنی، مربوط بگذشته باحال زندگی است. باید دید از انبار عقل باطن کدام شیئی نامطلوب، لغزیده و با شیز خانۀ عقل ظاهر در غلطیده و بازی ناهنجار خود را در عرصه روح او نشان داده است!

این سئوالهایی است که جز خود بیمار روح کسی نمیتواند بدان پاسخ دهد و پاسخ این سئوالها را نیز باید بطیبیان روح و روانشناسان بزرگ امروز داد که میکوشند بکمک خود بیمار روح دستي بانبار عقل باطن او پیدا کنند و آنچه را که این روح سرگشته در طی مراحل زندگی گذشته در آن انباشت است، زیر و رو سازند و وزن و اندازه آنرا معلوم کنند و کم و کیف آنرا بداند و بالاخره بخود بیمار ثابت کنند که در انبار عقل باطنش، عفریتی وجود ندارد!

پدران ما در چنین احوال معتقد بودند که جن از زمین درآمده و در جلد مریض روح فرورفته است و با دعا و سحر و شعبده میکوشیدند آن جن و شیطان و عفریت مزاحم را از نهاد انسان بیرون آورند و دوباره بدل زمین بفرستند!.. ولی امروز در پرتو دانش نو ایمان آورده ایم که این عفریتها و جنها و شیطانها از دل زمین در نهاد ما رخنه نمیکنند بلکه از خود ما و از گذشته ما درمیآیند و از ما است که بر ما است!

پایان



## آنچه درین کتاب میخوانید :

چاپهای قبل این کتاب در چهار فصل وسی و پنج مقاله تنظیم شده بود و اینک چاپ چهارم حاوی یکمده و چهار فصل و چهار مقاله است:

### فصل اول

# اخلاق و رفتار

صفحه	عنوان	مقاله
۱۰	برای جلوگیری از کدورت‌های خانوادگی	۱
۱۳	چگونگی رفتار با نزدیکان	۲
۱۵	برای محبوب بودن در جامعه	۳
۱۹	اگر از شما خرده گرفتند ...	۴
۲۲	دشمنی که در خانه هیپروریم!	۵
۲۶	بخندید، تا دنیا بشما بخندد!	۶
۳۰	حماقت‌هایی که هر روز مرتکب میشویم!	۷
۳۵	خنده بر مشکلات!	۸
۳۹	لذت خدمت بدیگران	۹

## کار و کامیابی

صفحه	عنوان	مقاله
۴۴	اگر میخواهید به هدف خود برسید...	۱۰
۴۹	حداکثر استفاده از زندگی	۱۱
۵۳	راز پیشرفت در کار	۱۲
۵۸	پیدا کردن زاهدی تازه زندگی	۱۳
۶۴	استفاده از رنجها و دشواریها	۱۴
۶۷	چه کسانی پیروز میشوند؟	۱۵
۷۲	برای پیروزی در کار	۱۶
۷۵	روحیه لازم برای کار	۱۷

## عشق و زنانشوئی

صفحه	عنوان	مقاله
۸۲	عشق چیست؟	۱۸
۸۶	عشق از نگاه نخست	۱۹
۸۹	زن دیگر!	۲۰

۶۳	چرا شوهر بزنش خیانت میکند؟	۲۱
۶۷	اگر شوهر خیانت کرد ...	۲۲
۱۰۰	انواع خیانت در ازدواج	۲۳
۱۰۵	پایه‌های استوار عشق و ازدواج	۲۴
۱۰۹	روابط جنسی پیش از عروسی	۲۵
۱۱۳	برای دوام عشق در زناشوئی	۲۶
۲۱۷	مشکل مادر زن و مادر شوهر	۲۷
۱۲۴	خجالت نکشید!	۲۸
۱۲۷	خانه، منشأ خوشبختی و بدبختی شما	۲۹
۱۳۲	جنبه روحی ازدواج	۳۰
۱۳۷	توجه بنیازمندیهای روحی همسر	۳۱
۱۴۰	ازدواج با خوبشاوندان	۳۲
۱۴۴	شوهر را چگونه میتوان پای بند ساخت؟	۳۳
۱۴۸	چگونه میتوان زن را خانه نشین کرد؟	۳۴
۱۵۳	دختر در آستانه زندگی زناشوئی	۳۵

#### فصل چهارم

## بهداشت روح

صفحه	عنوان	مقاله
۱۶۰	سلامت روح و جسم	۳۶
	۲۲۹	

۱۶۳	تأثیر بیماریها در اخلاق	۳۷
۱۶۶	اعصاب ناراحت چه بیماریها پدید میآورد؟	۳۸
۱۷۰	تأثیر اضطراب روحی در تولید مرض	۳۹
۱۳۸	نمونه‌هایی از انحرافات روحی	۴۰
۱۸۴	کنترل اعصاب و حفظ تعادل روح	۴۱
۱۸۸	قدرت روحی در مبارزه با مشکلات	۴۲
۱۹۶	شادی مصنوعی و نشاط طبیعی	۴۳
۲۰۰	چرا گاهی شاد و گاه غمناکیم؟	۴۴
۲۰۴	راه جلوگیری از مرگ تدریجی!	۴۵
۲۰۸	زندگی در جهان خیال!	۴۶
۲۱۲	رؤیاهای بیداری!	۷
۲۱۶	بیماری شخصیت	۴۸
۲۱۹	در نهاد ما چه خبر است؟	۴۹