

چاپ چهارم

# آئین کامیابی

ویل کارنگی

و گروهی از نزرگترین روانشناسان نامی جهان

ترجمه و تدوین

علی اکبر کمالی







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 نشئت 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 راهنمائیهای 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 توفیقهائی 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  
«کاوایان» 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 بقصود  
مربوط بعشق 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 گدورتهای 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 بی نصیبیم 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 آدابى را که مورد توجه و علاقه خانمش بود، بیشتر پشت گوش میانداخت. یکروز با ایشان توصیه شد که هرچه از همدیگر می بینند - 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 نمی ارزد و از آن منصرف میشدند و یا طوری بود که وقتی میآمدند بنویسند، میدیدند حوصله استدلال ندارند و از آنهم صرفنظر میکردند. مضحك تر 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 گرم 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 بهر يك 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 اقلای این مجامله و تعارف را نسبت باهل منزل، هر قدر هم کوچک باشد، باید از یاد ببریم. مگر نه اینست که ما نامه‌های دوست یا آشنای خود را بی‌اجازه او نمی‌کشاییم و یا سرزده باطاقش داخل نمیشویم و بی‌دعوت و اطلاع قبلی، کمتر بنحانه‌اش می‌رویم؟ پس چرا این نکات را نسبت بنزدیکان خود در منزل و یا نسبت بعزیزان خود در خانواده که توقع وانتظار بیشتری از ما دارند، با کم و بیش تفاوت در طرز عمل، رعایت نمی‌کنیم؟

همانگونه که اطفال حق ندارند بکاغذهای پدرشان دست بزنند و با 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 اقلای 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 ایست 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 طاقتهای

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 ما 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 همتانگی 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 گل‌دانست! 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 ناملایم 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 پیش‌ازین کمتر دیده شده که نویسندگان و دانشمندان چنین تعبیری بکار برده باشند. البته الفاظی از قبیل ذوق و زرنگی یا کیاست 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: <sup>۱۰</sup>  
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 قدر از خود راضی و متکبرند و حتماً باید بایکد نیات بختر پیپ بکشند و در هر جمله و عبارت که بزبان میآورند، دوسه کلمه انگلیسی قالب بزنند!»

<sup>۱۰</sup> در ترجمه این قسمت، اسامی ابرانی شده است.



«... آیا این دیوانگی نیست که آدم برای جشن هروسی خودش یا فرزندش، مبالغه‌های 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 از این حرفها میزنه و دودهر قسمت از اظهارات خود، بعده و دسته‌ای از مردم که فلان کار را کرده و یا فلان حادثه و عقیده را دارنده، 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 ببلعه‌زیرا 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 بستخانان یوسف در نهایت خشم و اکراه گوش میدهند زیرا نیشهایی که او در سخنانش ندانسته با ایشان 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 نمیکفت.

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 با اشخاصی 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 در اینگونه 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 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، قبل 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.

## ۲- اگر از شما خرده گرفته اند...

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 نمیرسید!

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 روساء 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 بالعین 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، اشتهای 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 با او 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 میکنند 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 دزدگی

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 پیرنما 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 خویشان چنان جنایتی مرتکب نمیشدند و بقول «شکسپیر» باین سر نوشت مبتلانیشدند که در آتشیکه 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 میگرد که در اثناء جنگ اخیر ناچار شد بسوئند مهاجرت کند و آنعجاد نبال کاری بگردد و چون حرف زدن و نوشتن چندین زبان را میداند، 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 نبرد 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 پر از غلط است. ما اینک بکارمند جدید 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 گنجا بآید! 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 بآن مینوشته و نه حرف میزده است و از کجاء 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 خونسردی 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 بریم 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 مضحك کار و تمتع از آن انجام میدهم . ازینرو کار برای من درین حال یکنوع سرگرمی و تسلی است . »

کسانی هستند که مانند « ویلسون » با مسدود گشته 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 بتآرمیروند ، بسر کار خود روانه میشوند !

« روچیلند » ثروتمند معروف در یادداشتهاش چنین نوشته است : « یکی از همسایگان روزگار جوانی و بی پولی من ، آدمی بی اندازه بدجنس و لجباز 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 یکدینا 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 ناسزاگویی گشود و چون جوابی از او نشنید، جری تر شد و هرچه دلش خواست باو گفت. اما نویسنده همچنان مشغول کار خود بود و حتی سراز روی او راق خود بلند نمیکرد تا بگوینده آن ناسزاها لا اقل نگاه تهدید آمیز یا غضبناکی بیفکند!

پس از آنکه درست بیست دقیقه، آن شخص بیدگویی مشغول بود و نویسنده باسختی 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 ناسزاگویی 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 بزندگی امیدوار و دلخوش سازد. چنین شخص واقماً لایق دوست داشتن است زیرا این اخلاق نشان میدهد که وی شخصی ظریف

و سبکروح و با نشاطست 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 رنگهارا تشخیص نمیدهند، گروهی نیز نسبت بشوخ طبعی و مزاح پسندی و سبکروخی و بدله گوئی، در حکم کوران هستند و نکته شیرین و متلك بامزه ای که یکی را برحد فقیهه 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 جنبه های 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 بزندگی 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 مضحک 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 را از 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 هفته ای یکبار، بلکه هر شب بخود میداد و با این روش سیزده عیب بزرگ درخود یافت که مهمترین آنها عبارت بود از اتلاف قسمت عمده ای از اوقاتش برای توجه نسبت بجزئیات ناچیز و پاپی شدن مردم و مجادله و مناقشه کردن با آنان و انتقاد و خرده گیری از عقاید و افکار ایشان ... «فرانکلین» از آغاز جوانی متوجه شد که اگر این نقائص و عیوب را چاره نکند، 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 یعنی نتیجه میگرفت که تاچه اندازه دررفع نقائص و عیوب خود موفق شده است و هرچه بیشتر دررفع 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 درخود ریشه کن ساخت.

«فرانکلین» خود گفته است: «تجربه بمن نشان داده است که در میان ما کسی نیست که روزی لااقل پنج دقیقه احمق 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 کم ظرف و تنگ نظر، بکمترین خورده گیری 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 کرده عیوب و نقائصی در او پی برده اند. من اگر از کسانی که تعریفم کرده و تحسینم نموده اند مختصری استفاده کرده باشم، از کسانی که اشتباهات و حماقتها مرا گوشزد کرده اند، چندین برابر، تجربه و درس آموخته و فایده و نتیجه برده ام!»

اما چرا ما آنقدر منتظر شویم تا خرده گیران از ما انتقاد کنند؟ آیا بهتر آن نیست که خود بچشم خرده بینی و عیبجویی درخویشتن بتگریم 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 دررفع 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 گپری 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، بیشک 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. همچنین آنکه 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 منطق  
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 نیشه های شب هم 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 بقمقمه میافتاد!

بيشك 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 دوچار 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 در مرگ 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 میدیدم 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 روزنامه ها 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 يك ورزشکار، عاشق مطالعات 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 کهسقراط 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 خانواده گوی سبب 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 حسادی 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 گسسه پر از جمعیت شاد و بشاش شب عید بود برایم . سیامی شادمان مردم بار دیگر مرا پیاد سالهای خوشی انداخت که با شوهرم بسر برده بودم بطوریکه یکبار به 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 برد 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 ب دیگران 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 ببقدر بودن زندگیست . اگر اینان بمعاونت و مساعدت نسبت ب دیگران 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 زندگانی 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 زندگیشان 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 بدیگران 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 ، بکسانیکسه بر میخورم تعارفی میکنم و سخنی میگویم که در ایشان احساس شخصیت و ارزش و اهمیتی پدید آورد . منلا از مردی که سرو و صورتها را اصلاح میکند، اوضاع زندگیش را برادرانه جويا میشوم و با باربری 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 در باره سک میستایم و از سگش تعریف میکنم و چند قدم

که ردشدم، میبینم صاحب سگ با کمال خوشنودی و رضایت دستی بیشت 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 میشناسید، 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 ...



کارو کامیابی

## 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 بدنبال 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. درینصورت 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 میشوند؟ 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 پرسد، 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 نسیوزانند 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 شك نکنید و باروحی 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 میکنند .

رسیدن به هدف، وسیله لازم دارد. وقتی هدف شما بخواهی 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 .

تأثیر 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 بیمودن 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 نگیند . 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 بهداف 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 بردارید. 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 شرایط 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، دلیل و برهان بیاوریم زیرا این نکته روشن و آشکارست و مخصوصاً مسلمانی که در زندگی موفق شده‌اند بهترین دلیل آنست. محبت صادقانه نسبت بمردم علامت بزرگواری اخلاقی است. اما کسیکه خیال میکند از محبت نسبت بمردم 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