

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 پیوده 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 نقه طلی 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 میبردند !
... 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 بروتق
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 بمانی 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 راهنمایها 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 بیهانه 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 آئیم .

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 بحیط 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 بپرعلت 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 سهوا از اثر میکروب یا الکل و مواد دیگر ویا 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 ازین 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 جنبه های 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 يك لحظه درخشیدند و خاموش شدند . نبوغ ایشان از برق سل و تأثیر «تو کسن» 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 بعنوان و یک مرض مخصوص عصبی و نفسانی که «نوراسنی» نام دارد منتهی میگردد . اینگونه بیماران همیشه

بمانند 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 آن همه 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 پاره ای 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 معنادرا 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 فرو رفته و سینه های 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 بشبکه ای از اعصاب است که اجزاء آنرا بهم

مر بو طم میکند و تمام آن دستگاہ را بمنقر ارتباط 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 گریسته 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 رسیده 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 آبل 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 کدای 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 معده شل 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 بتدا 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 تمرد 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 بیاریشان 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 مردممراه 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 تاجرزاده 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 ورنج 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 بهبود بپزشک مراجعه و تقاضای علاج میکنند. مگر پزشک میتواند شخص ایشانرا هم عوض کند و احوال ناگوار روح و فکر و دل ایشانرا تغییر دهد؟

با اینهمه، بیماری این ضعیفان باید موجب نو میدی 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 باستراحت 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.

کسانیکه 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 بارعایت ضعیفی 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». پزشک 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 مواعد ملاقات آندومیشود تمام صحبت این مرد بانا، زودش 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 میرسید 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 بمدرسه
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 میکرد 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 انحاء 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
دستگاههای 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 نومیستد 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 میگذارد.

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 سپاده 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 بیدارنگد یکقره سالم بشود ولی اگر تجربه نگردیده آید 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 آنها این علل عمده و اساسی در بیمار دانسته اند 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 داشته اند . ۷۵ درصدشان گرفتار حسرت و اندوه بوده اند و ۶۸ در صدشان از احساس گناهی که یکوقت مرتکب شده و از سرزنش وجدان خود رنج میبرده اند و همه بدون استثناء نسبت برؤسا یا معلمین و پاپدر و مادر و اقوام و دوستان خود سرکش و تندخو و پرخاشجو بوده اند و آثار این سرکشی و تند خوئی و پرخاشجویی در امعاء ایشان بروز کرده است!

تشنج اعصاب و معتدل نبودن روحیه همیشه ناشی از ناملايمات نیست . ممکنست رسیدن يك مزده تا گهانی 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 بنحویتم و ا کمل انجام دهد و جان سلامت بدر رود .

وسيله ايکه این تغییرات ذاتی و درونی را در شخص تولید میکند غالباً وسیله شیمیائی 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 بیمش سازد، این وسیله شیمیائی 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 بدینوسیله 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 جنگ بزرگ اول شیوع یافت بطور تصادف نبود بلکه یکی از علل عمده آنرا بعدها اطباء روانشناس ناملايمات روحی بعد از جنگ 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

مصونیت از ا
رابطه میان ا
بتوانند بروح

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 .

ه ه

موتدهائی از انحرافات روحی

تخت
ناپذیر است .
از بیماریهای
واقعی حاکی
دختره
شناسان امری

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 :

دختر بی
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 می آورد .

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 می آید تطبیق دهد این میل شدید بشر کز
هیجان انگیز و صحنه های حساس سینما و این تحریک
ساساتی که در سینما آدمی میجوشد از راه دیدن فیلمها و
در حوادث روی پرده ، شك نیست که فشار شدیدی بر اعصاب

آن دختر
خود بسینما ، به
میدید نیز عاشق
سینه خود پنهان کر
فشار کتمان آن
زند و غم دل پیش لبیب روح آورد .

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
وراز دل 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 .

دختری حساس ناز کدل زودرنج و کم ظرف وقتی گرفتار ابراحوال 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 بدر
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 استعدادهای 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 بههدف بزرگ خود داشت در نیمه راه از
پیشرفت باز ماند زیرا اولاً وسایل و موجباتی که به پیشرفت اجتماعی او
کمک کند در دسترسش نبود و دیگر اینکه چون خیلی پرشور و عاشق هدف خود
بود باهیجان بیش از اندازه کار میکرد و خود این هیجان و شور فوق العاده
با دیر رسیدن بههدف، 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 پندی 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 خود پستی را در خود پرورش دهد و بگذارد دلش بجهت بسوزد و احساسات غیرطبیعی و مزاحم در او پدید آید.

مردی که در ص پول میزد! - 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 راهش 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 صباحى بیشتر عمر نكرد تا این جاه و جلال و مال و منال پسرش را ببیند و آرزوى كاخ بیلاقى داشتن و در عمارت بزرگ شهرى زندگى 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 توانگری خود برای درك لذت زندگى و استراحت و تقویت معنوی و روحی خویش بهره ور شود از يك طرف بر اثر تلاش فوق العاده شبانه 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 نهدید 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 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 .

کمتر 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 جریعه 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 بنوبت پیش میآید ماهم 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 ماهم 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. بچه ها 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 ماهمیشه 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 بسنجند و آنچه سزاوار و شایسته ایم در کف دستمان بگذارند؟

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 برده اند که ما را نمیبینند 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 ننگداریم کوچک و محدود شود. بسیاری از اشخاص هر چه عمر شان رو به پیری میرود دنیای زنده گیشان هم محدود تر 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 سرگلاف 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 در آورد و یکدفعه در کف دست من گذاشت ! دستم از سیب زمینی داغ میسوخت و متحیر و اندیشناک نمیدانستم چکنم و پشت سر هم بسبب 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 هنریست که باید آموخت .

ببصداق 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 آنها را
 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 آنها را 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 معامله
 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 بازهم از میان آنها آنرا که از همه صائبتر و روشنتر 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 بعجب 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. کسانیکه 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 بهمسایه 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 باو 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 جنک اخیر آموختم. در جنک 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 بعمق 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
هله 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 تصویر
گناهای که مرتکب شده بودم و تصویر 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 كوچك، چقدر خود را ناراحت كردم ؛
همانقدر که این حوادث كوچك 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 كوچك 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 منحصه بدر برم و بار دیگر رنگ خورشید را
بینم، دیگر باین قبیل حوادث كوچك و ناچیز زندگی اعتنائی نکنم و پیش
آمدهای غیر قابل اهمیت روزانه را که برای هر کس از امور عادست 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 بیرو» 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.

«بیرو» 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 در آید .

« 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 بر زیر 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 باشپزخانه رفت و موضوع را با 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 چهارصدسال 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 ریزپای 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 پیرسید چگونه انسان میتواند هم بشکلات و مصائب زندگی خود نیندیشد 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 يك مشکل و اهمیت دادن بآن باید بر اساس فهم و درك 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 یکپخته پس از اقامت در
 بیلاق بازکنم و بخوانم . پس از یکپخته 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 نومیدی 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 میخواست
 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 پدر 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» آن زن آمریکائی کور و کر و لال که اینک در اواخر زندگیست گفته است زندگی را بفایده زیبا یافته‌ام:

«ایکتوس» حکیم میگوید: «افکار خطا و اندیشه‌های بد و سیاه را بیشتر و رودتر ازورم 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 بیک 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 میکند 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 و مد مشاعر و احساسات آدمی را مورد تجزیه قرار داد و باین نتیجه رسید که جزر و مد حالت نفسانی بشر بطور متوالی و با انتظام تمام شبیه بجزر و مد دریا صورت میگیرد و وضع خارجی پیش آمدهها 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 تولید 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 خبیال میکرد که هیچوقت دستخوش تغییر حالت روحی و نفسانی قرار نمیگیرد و دائم ادعا میکند که همیشه خوشحالش 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 برنامه کار خود را طوری 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 دستگاه 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 نو رو
بتولید و ذخیره میگنجد 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
چند روزی 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 تند خوئی 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 ب فکر 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 مشاوره های فنی بپردازید و 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 مختلف 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 مرك تدریجی !

شاید عنوان « راه جلوگیری از مرك تدریجی » مختصری مبهم و با موجب شگفتی خوانندگان باشد ولی اگر درین توضیح مختصر دقیق شوید یقین میکنید که خود ندانسته موجبات مرك 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 زنان و دست شما از اضطراب میگرزید و فکر میکردید که يك لحظه پیش بادست 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 بگرنسبت به صحت و سلامت روح خود غفلت روا نداشته هیچگونه اهمال و سهل انگاری نسبت بمواج خود نکرده اید ؟ 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 خالی‌اش گذاشته‌اید. از همه بدتر برای ارضای هوس خود و یا بنظر هم‌رنگی با جماعت جامی چند الککل 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 کاریکه 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 بخشدند و اگر واقعا بخواهند البته میتوانند .

دوستی دارم که پدر دو دختر و يك پسر است و از خصوصیات اخلاقیش 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 يك پزشك 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 اهل 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 انحراف 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 خواهید 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 مکنونمی 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 بمنجهت او بوده بحدی که برای فرار از آنها بمشروب و مخدرات یا اذیت و آزار

خود و بمهلکه 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 ژبالت 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 . مثلا میبینیم 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 بیکاره 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 آن همه ناراحتی 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 بظرف مهلکه و مخاطره تازه تری نروید. از هر چیز بیشتر کار خود را روی یک برنامه صحیح و بهداشتی مرتب و منظم کنید و سلامت مزاج خود از طریق تغذیه و تهویه خوب و کامل پردازید.

کتابهای مسیح ننخوانید 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!

۶۶ = 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 دوچار 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 ترکیب مییابد، پیدا شدن 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 بعلمت 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 باو بدهستند 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 بیگانه‌زندی
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 یعنی 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 پاره‌ای 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 روزنامه‌هایی را که اخبار هیجان‌انگیز 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 گذرانده‌اند، 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 کتره‌قوای 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 نمیکند 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 با مشکلات 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 مینشینیم و در دل و خاطر خود
 میپرویم . 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 عالترین مقامات میبیند و همه چیز را در پیرامون خویش آماده و مهیا مییابد !

این رؤیاهای بیداری همه اش بپهوده نیست. بعضی از آنها وسیله 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 خورده ام ولی چون دنبال آرزوهای محال نمیرفته ام 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 کرده ایم. انسان در رؤیاهای بیداری خود میتواند از حسد و کینه و انتقام پرهیز کند و زمینه خیالات و آرزوهای خود را ازین 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 خانواده اش 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 روهما 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 وورند 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 وکالت 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 واقفم آن مقام نرسم؟ آنوقت تصمیم میگیرد 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 میابند 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 بدهستند 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 زبانپخش 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 هر چه را 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 دیگرانرا 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 معزوم بودن و غمگینی ملك طلال و زیر بار حرف دیگران نرفتن و لجبازی و بدبینی اش میگذرد از بیماری روحی دیگری ناشی میشود که مرض « اعداد شخصیت » یا « تاسون و تهاب شخصیت » نام دارد . درین بیماری شخصیت بیمار در میان حالات هم و تعبیه بسیار از بکطرف و نشاط و شور و فعالیت فرق الما از برای کار از جانب دیگر سرگردانست . در میان میلایان باین بیماری درین کشور به اقامت بان 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 میبکند و برونق 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 كتك 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 در خود احساس یأس و غم و حسرت و حرمان میکردند ناشی از وجود آثاری ازین مرض در روح ایشان بوده است.

اما این دلیل نبشود 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 در خود 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 استعدادهای 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، فاخر ترین 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 بماندهد .

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 مضحك و چه بسا که از راه 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 نیگردد بلکه فقط بقدر اینکه فکر میکند مستحق است یاو میدهد و اگر هم بکوقت بیش از آن باو داد وقت دیگر ازو باز میستاند ! برور 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

دردناکی را که از عدم موقیتهای و ناکامیهای خود دارد نیز ضمیمه محتویات این انبار میسازد و تمام گناہانی 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 یاد و نتیجه عوامل یاد آورنده و بیدار کننده‌ای بعضی از آن یاد بودهای 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 و باره سر جای اولش در مخزن عودت میدهد و بدین ترتیب ، حالت ترس یا نگرانی و یا اضطراب و پریشانی و پشیمانی ناشی از یاد بودهای 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 نشانه‌های عاری بودن از عوارض بیماری‌های 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 اثر بیم 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 پهنجی 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 بنیان 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 شیزخانه 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 نیکنند 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 یکمئة سه و چهار فصل و چهار و نه مقاله است :

فصل اول

اخلاق و رفتار

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>	<u>مقاله</u>
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
۹۷	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