



دپل کارگی

# این زندگی

ترجمه : جهانگیر افغانی

بسرمايه

کتابفروشی زوار - مؤسسه مطبوعاتی امیرکبیر

خرداد ۱۳۳۳



# این زندگی

چگونه نگرانی و تشویش را از خود دور کنیم

مجموعهٔ فصل «حگو» بر نگرانی ما می‌شود  
و عکسی که آقای اجمی از نویسنده فرستاده‌اند

حاج

کتابناشر و سی زوار - مؤسسه مطبوعاتی امیر کبیر

حاج نسیم

خرداد ۱۳۳۳

-

مات پرور



آخرین عکس مؤلف که آقای جهانگیر الهی  
از آمریکا برای ما فرستاده اند



دیل کارنگی

Dale Carnegie

مؤلف ۲۵ تراجم ۱۸۸۸

طبق سند رسمی ۴۹۵۶۱ محضر شماره ۳۰ حق چاپ دائمی کتاب **آئین زلفاگی** تألیف  
دیل کازبگی ترجمه آقای جهانگیر افخمی توسط مترجم بکانه روشی دیوار و مؤسسه مطبوعاتی  
آئین کبیر داده شده است .

« حق تقلید و تجدید چاپ و اقتباس و استناد به نام آئین زلفاگی  
برای عموم ممنوع است »

## مقدمه چاپ سوم

چون چاپ اول و دوم این کتاب با استقبال شایان عمومی مواجه شدند در مدتی کمتر از دو ماه کلیه نسخ آن بفروش رسید اینک بچاپ سوم و سایر چاپهای بعدی آن که بکتابفروشیهای زوار و امیر کبیر واگذار شده مبادرت میشود.

تقریظ‌هایی که کتباً و شفاهماً درباره این کتاب از هر ناحیه بعمل آمده اینجانب را بر آن داشت که خدمت ناچیز خود را تکمیل کرده و تعداد ۳۲ صفحه بچاپ سوم کتاب اضافه نمایم. قسمت الحاقی باین کتاب، حاوی شرح زندگی عده‌ای از اشخاص بر جسته و مشهور است که قبلاً در گرداب یأس و ناکامی غوطه‌ور بوده‌اند ولی بمدد نیروی اراده و پی بردن بارزش واقعی وجود خود و پند گرفتن از یک حادثه یا شمار ظاهر آرایش با اقتاده توانسته‌اند براه‌ریمن تشویش و اضطراب فائق آمده و موانع راه پیشرفت و موفقیت را از میان بردارند و اسرار کامیابی خود را برای ما شرح دهند.

سرگذشت این اشخاص چنان جالب و الهام بخش است که خواننده پس از مطالعه آن خود را برای نبرد با یأس و غم و اندوه صدها بار آماده‌تر یافه و مطمئن میگردد که با تأسی بآنان و اجرای دستورهای عملی این کتاب خواهد توانست با صیقلی نمودن آینه ضمیر و روح و حیانت آن از چرک و عفونت نگرانی، بیشتر و بهتر نور زندگی و فروغ حیات را ادراک و از آن برخوردار گردد.

با گنجاندن این سرگذشت‌های واقعی در چاپ سوم، کتاب صورت کامل‌تری بخود گرفته بطوریکه حتی برای دارندگان نسخ چاپ اول نیز تازگی خواهد داشت.

انتشار این کتاب بتصدیق اهل فن در ایجاد آرامش روحی و رفع غم و تشویش افراد جامعه ما اثر بسزائی بخشیده است و این خود برای اینجانب بزرگترین پاداش و مایه تسکین خستگیها و زحماتی است که در ترجمه و چاپ آن متحمل شده‌ام. امیدوارم با استظهار بحسن ظن هم میهنان در آتیه بانجام خدمات بیشتری نائل شوم.

در خاتمه لازم میدانم از زحمات و فعالیت‌های خستگی ناپذیر دوست عزیز آقای اکبر زوار صاحب کتابفروشی زوار تهران و آقای تقی جعفری صاحب بنگاه امیر کبیر که تمام وقت و سرمایه خود را وقف خدمت بعالم مطبوعات کرده و در راه کمک با انتشار کتابهای مفید و سودمند از بذل هیچگونه مساعی دریغ ندارند تشکر کنم.

جهانگیر افخمی

تهران ۱۳۲۹

## فهرست مندرجات

۹	مقدمه آقای حجازی
۱۲	مقدمه مترجم
۱۵	مقدمه مؤلف - چگونه و چرا اینکتاب نوشته شد

### بخش اول

آنچه باید راجع به نگرانی بدانید

۲۱	فصل اول : تنها امروز در اختیار ماست
۳۱	فصل دوم : يك دستورالعمل معجز آسا برای رفع نگرانی
۳۹	فصل سوم : نگرانی با شما چه میکند

### بخش دوم

اصول فنی تجزیه نگرانی

۵۰	فصل چهارم : تجزیه و تحلیل مسکلات
۵۷	فصل پنجم : چگونه میتوان بنجاح درصده نگرانیها را رفع کرد
۶۰	۹ راهنمایی مفید برای اینکه از این کتاب حداکثر استفاده را ببرید

### بخش سوم

۶۴	فصل ششم : نگرانی را از تن خود خارج کنید
۷۳	فصل هفتم : نگهداری کرمهای کوچک غصه شما را از پا در آورد
۸۰	فصل هشتم : قانون حد وسط
۸۶	فصل نهم : آنچه را که علاجی نیست بامداد او حمل کنید
۹۵	فصل دهم : روش دفع ضرر
۱۰۲	فصل یازدهم : خاک اره را از تنک بید



## بخش چهارم

- هفت طریقه برای پرورش طرز تفکری که موجب آرامش خاطر  
و خوشبختی شما خواهد شد
- فصل دوازدهم : چند کلمه اینکه مسکن است زندگی شما را تغییر دهد ۱۰۸
- فصل سیزدهم : هرگز در مقام تلافی بر نیائید ۱۱۸
- فصل چهاردهم : از ناسپاسی نرنجید ۱۲۶
- فصل پانزدهم : قدر آنچه را دارید بشناسید ۱۳۲
- فصل شانزدهم : خود را بشناس و از تقلید بپرهیز ۱۳۸
- فصل هفدهم : وقتی لیمون ترشی دارید از آن لیموناد شیرینی بسازید ۱۴۳
- فصل هجدهم : طریقه درمان مالینجولیا در چهارده روز ۱۵۰

## بخش پنجم

- یك طریقه کامل برای فائق آمدن بر نگرانی  
فصل نوزدهم : چگونه والدین من بر نگرانی فائق آمدند ۱۶۲

## بخش ششم

- طریقه دفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد  
فصل بیستم : بخاطر داشته باشید که کسی بسک مرده لگد نمیزند ۱۷۴
- فصل بیست و یکم : اگر این دستور را بکار بتدید انتقاد شما را ناراحت  
نخواهد کرد ۱۷۸
- فصل بیست و دوم : خبط هائی که مرتکب شده ام ۱۸۲

## بخش هفتم

- شش طریقه برای جلوگیری از خستگی و نگرانی و تازه  
نگاه داشتن انرژی و روح  
فصل بیست و سوم : چگونه یکساعت بر ساعات بیداری خود بیفزاییم ۱۸۸
- فصل بیست و چهارم : چه چیز شما را خسته میکند و چه میتواند  
در باره آن بکند ۱۹۲

- فصل بیست و پنجم : چگونه زن خانه دار میتواند از خستگی جلوگیری  
 و طراوت خود را حفظ کند ۱۹۶
- فصل بیست و ششم : چهار عادت خوب در انجام دادن کار که از خستگی  
 نگرانی و تشویش جلوگیری میکند ۲۰۱
- فصل بیست و هفتم : چگونه ملالتی را که تولید خستگی ، نگرانی و  
 عصبانیت میکند بر طرف سازیم ۲۰۴
- فصل بیست و هشتم : چگونه از تشویش در باره بیخوابی جلوگیری کنیم ۲۱۱

## بخش هشتم

طریقه پیدا کردن آن نوع کاری که خوشبختی و کامیابی  
 را تأمین میکند

- فصل بیست و نهم : یکی از دو تصمیم بزرگ زندگی ۲۱۸

## بخش نهم

چگونه از نگرانی های مالی خود بکاهیم

- فصل سی ام : هفتاد درصد نگرانی های شما از ... ۲۲۵
- چگونه بر نگرانی فائق شدم ۲۳۳

همیشه در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید

در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید

در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید  
 در این راه و آنچه از پیش رو می آید

### نگارخانه

مجموعه تصاویر و اسناد

(مجموعه اسناد و تصاویر) : شماره

همزوتاریکی که از هر جهت ما را فرا گرفته بیچاره و نگران می بینیم ، از حوادث آینده بی خبریم و نمیدانیم فردا چه بر سرمان خواهد آمد، بروح و دل هیچ انسانی پی نمی بریم ، از تصور زمان و مکان بی انتها عاجزیم و در فهم آفرینش و آفریننده بیچاره و درمانده ، متحیریم که چرا آمده ایم و بکجا می رویم و از همه دردناکتر اینکه حتی خودمانرا نمی شناسیم و این خودی را که خیال میکنیم از همه موجودات عالم بیشتر بما تعلق دارد نمی توانیم باختیار خود ببریم و هدایت کنیم ، دائماً با خود در کشمکش و نبردیم از اینکه آرزوهای او بی پایان است و قدرت مانا چیز و محدود .

نگرانی حال عادی ما است اما اگر نتوانیم یکباره از این قید آزاد باشیم شاید بتوانیم بند های این گرفتاری را در گردن خود سست کنیم .

برای بدگستن و آزاد بودن ، هزار بند و حکمت شنیده و خوانده و صدبار تجربه کرده بودم لکن آن ساعت بار نگرانی بردوشم سبک شد که با هواپیما مسافرت میکردم ؛ وقتی از زمین جدا شدم و خود را در هوادیدم آنهمه آشفتگی که در موقع حرکت از هزار علت آشکار و پنهان در خاطر طرفان میکرد یکباره آرام شد ، آن موثر آگاه زندگانی بدان بسته ، بیچشم میدیدم که چه کوحاک و مردمی که در این لانه ها مضطرب و نگران بهر سو میدوند و تقلا میکنند ، چه غافل و بیخبرند ؛ کلرها و مشکلات زندگی بنظرم ناهیز می آمد . ای کلن گاهی زندگی را از بالا میدیدم ،

آن حال من شاید همان اندازه طول کشید که در هواپیما بودم  
اما بامشقی وارد میشویدم و پیش این احوال را در خود ایجاد کردی

نگاهداشت . اگر کسی این احوال را پیدا کند کمتر دچار اشکال و نگرانی  
 میشود ، اگر دچار شد دستورات این کتاب را آسان تر بکار می بندد . زیرا  
 گرچه احسن اینگونه دستور های تجربی و علمی این است که مثل ورزش  
 بدنی یا دوائی خوردنی ، خواه و ناخواه اثر میکند و شخص درمانده را برآه  
 نجات میبرد ؛ لکن هر اندازه فکر در روح بر ای پذیرفتن حاضر تر باشد اثر  
 دوا و ورزش و تعلیم بیشتر خواهد بود .

شوقی که از خواندن این کتاب دست میدهد چنان است که  
 ناگهان رمز آسایش و خوشی را یافته باشید . آقای جهانگیر افخمی که  
 باین کار خیر مبادرت کرده و به این خوبی از عهده ترجمه بر آمده اند در  
 خورمه گونه تشکر و تحسینند .

محمد حجازی

## مقدمه مترجم

در دنیای کنونی که اساس زندگی بشر صرفاً روی مادیات استوار شده ، بنی آدم چنان دستخوش تزلزل روحی است که تمام دقائق عمر را در رنج و تشویش و نگرانی بسر میبرد و بدون اطمینان بفرزاد خود زندگی پردرد و مصیبتی را میگذرانند .

برای فراهم کردن يك زندگی آرام و شاد ، تکمیل وسائل مادی و تجهیزات زندگی عصر نوین کافی نیست ، چه آرامش و آسایش روحی تنها با وسائل کافی زیست تأمین نمیشود و مستلزم داشتن يك نیروی نهانی است که بتواند بر پریشانی خاطر و دغدغه و تشویش فائق آید و این نیرو جز با تربیت و تزکیه نفس و رعایت اصول اخلاقی و تعلیمات بزرگان و پیشوایان علم و اخلاق میسر نخواهد بود .

در کتب آثار فلاسفه و اخلاقیون مشرق زمین گنجینه‌های حکمت و شعارهای اخلاقی و بشر دوستی فراوان و گوناگون یافت میشود که اگر گلچین گردد و بکار بسته شود برای تکمیل زندگی مادی و معنوی بشر کافی است . ولی متأسفانه مردم شرق یا از آنها اصولاً استفاده نمیکند یا فایده و نتیجه معکوس میگیرند . اگر سراسر این کتاب را که شهرت جهانی یافته است بخوانید بندرت به نکته‌ای بر میخورید که علماء ، شعراء ، فلاسفه ، اخلاقیون و دانشمندان ما با اشکال و عبارات و صور گوناگون در نوشته‌های خود ذکر نکرده باشند منتها غرب زمینی‌ها آنها را جمع آوری و تدوین و دسترسی بدان را تسهیل میکنند در معرض استفاده عام میگذارند زیرا میدانند که بشر برای رفع پریشانی و تشویش خود بتذکار و انجام این

گفته‌ها احتیاج دارد و داروی بخصوص دیگری برای درمان این آلام روحی درین نیست .

تمدن امروزی دنیا بایشرفتهای علمی و اجتماعی خود تمام مظاهر حیات بشری را دگرگون کرده و آنرا چنان بمبانی مادیات نزدیک و از معنویات بدور ساخته است که اگر از کمال مطلوب خود که همان بهره مادی است محروم شود و دنیای خاکی از او روی برگرداند ، هیچگونه نقطه اتکاء دیگری سراغ ندارد ، ناچار بایأس و حرمان او را بسوی جنون و مرگ و نیستی سوق میدهد و یا خود ریشه حیثیتش را قطع خواهد کرد .

انسان یعنی پدیده‌ای که از دو قوه متمایز مکانیکی و روحی تشکیل شده حس مینماید که کمال مادیات او را ترضیه نمیکند و تا هنگامی که تعادل روحی و آرامش اخلاقی تأمین نشود سعادت واقعی میسر نمیشود . بیروان عیسی مسیح که وارث منبع عظیمی از نصایح و الهامات روحی او بوده‌اند ، امروز بشهیدترین وجهی دچار جنگ و اسیر تمنیات نفسانی و مبارزه دنیائی هستند و امت پیغمبر اسلام محمد (ص) که از مکتب عالمگیر آن پیشوای بزرگ فیض یافته‌اند اکثرین در انحطاط مادی و عقب افتادگی از کاروان سریع ترقی و تعالی بسر میبرند .

آلام روحی بشر که طبعاً رنج‌های جسمی نیز به‌مراه دارد ، متفکرین را بر آن دانت که از راه تنبوع و تعمق در مسائل معرفه النفس و با امان نظر در اسرار حکمت‌عالیه در پیچه‌های امید بر وی مردم این زمان که غالباً در اذلاس معنوی و روحی بسر میبرند بگشایند و آنها را از وادی برحوس و خروش زندگانه مادی بسوی عالمی خالی از دغدغه و تشویش رهبری کنند .

کتاب حاضر اثر نویسنده شهیر امریکائی «دیل کارنگی» مؤلف کتاب «آئین دوستیابی» است که علت دنیاپسندی تألیفاتش همان جنبه عملی مسائلی است که مورد بررسی قرار داده است. اساس تشخیص و استنتاج مؤلف کتاب این است که در دنیای کنونی بشر در آلام روحی و تشویش و نگرانی میسرزد و با اینکه برای امراض جسمانی همه گونه داروساخته شده است در معالجه دردهای روحی و باطنی خرد هنرزمونقت های لازمه را بدست نیاورده و ناکنون جز سوختن و ساختن حاره ای نداشته است.

دیل کارنگی برای تهیه داری شفا بخش درد نگرانی و تشویش که سوهان جسم و جان و مولد امراض خطرناک می باشد مدت هفت سال عمر خود را صرف مطالعه و آزمایش کرده و مشاهدات و تجربیات و استنتاجات خود و دیگران را جمع آوری و از کتاترین رگان و فلامنه و علامای تصور مختلف شاهد و مثال آورده و در آوری مزود نظر را بصورت این کتاب سودمند و جامع بجهانیان تقدیم داشته است.

از آنجائی که ترجمه حنین اثر گرانبهایی را بحال افراد جامعه خود که اکثراً بدرد جانفرسای نگرانی و تنوبس مبتلی هستند مفید و سودمند تشخیص دادم بترجمه اش مبادرت ورزیدم و آن را در معرض استفاده هم میهنانم گذاردم.

جهانگیر افخمی

۲۱ آذر ۱۳۲۷



## یادآوری

آمین زندگی ترجمه جهانگیر افخمی دومین کتابی بود که از «دیل کالنگی» به فارسی ترجمه شد و ایشهم مانند نخستین ترجمه آثار این نویسنده (آمین دوست یابی بوسیله مرحوم رشید یاسمی) از لحاظ داشتن مترجم امین و صاحب اهلیت شانس آورد زیرا در این کشور که در امور مطبوعاتی دستگامی نیست تا صاحب و طالع را تمیز دهد و به خوانندگان شناساند گذشته از اینکه بسیاری از کتابهای جعلی بنام نویسندگان مشهور آفریده میشود ترجمه بعضی کتابهای اصیل فرهنگی نیز بوسیله بعضی مترجمان بزرگوار سیاهی می افتد که هر گاه خود نویسنده اصلی آنرا بتواند کتاب خود را نمی شناسد.

ولی استقبالی که بحق ولیاقت از آمین زندگی دیده شد و این کتاب نفیس را بچاپ سوم و چهارم رسانید با کمال تأسف بعضی از ناشرین سودجو و بی معرفت را بجای شناسائی حقوق و آداب که در چشم همه مردم فهیم و روشن ضمیر محترم است بطمع چند ریال استفاده بیشتر بر آن واداشت تا با خریداری یکجمله از متن انگلیسی کتاب، برای ارائه باشخص ساده لوح نام یک دانشجوی زبان را سیر بلا قرار داده و با سرودست و پا شکستن و جا بجا کردن بعضی کلمات و حلال ترجمه قبلی و اضافه کردن مقاله ای ساختگی و عوض کردن نام کتاب و فروختن آن باشخص بی اطلاع نه تنها حقوق مترجم و فعل متقدم را پایمال کنند بلکه بانهایت خیره رومی معیونی را که جزء لاینفک کارهای فرهنگی باید بود بایستی و ابتدال و قبیح ترین همچوشی های مازاری و پولکی مساده کنند همچنانکه از چشم پوشی و بزرگواری مرحوم رشید یاسمی سوء استفاده نموده و بر کتاب آتین دوست یابی نام دیگری نهادند و آبروی خود را بامعداری پول عوض کردند.

البته مادام که خود مؤلفان و مترجمان صاحب ذمیت مادامگاه فرهنگی کشور را بوضع قواین روشن و صریح در این باره مکلف سازیم انتظاری جز این نباید داشت که حقوق مؤلف و مترجم که مسرورترین و عظیم ترین حقوق اجتماعی است همواره در معرض تاراج و اولگران ماستندار باشد و گرنه جای خوشویدی است که اکثریت کتابدوستان هوسیار و روشنگر ما باارهم، است، از کتاب اصیل و از ترجمه های امین و از صاحبان حق و فضل بشراستمال میکنند همعدنا که باارهم قدر و منزلت کتاب آمین دوست یابی ترجمه مرحوم رشید یاسمی و آتین زندگی ترجمه جهانگیر افخمی در دیده صاحب نظران گرامی و محفوظ وده و خواهد بود.



# مقدمه مؤلف

## چگونه و چرا این کتاب نوشته شد

سی و پنج سال قبل ، من افسرده ترین جوانان نیویورک بودم . با  
فروس ایومسل های بازی امروز هماسه کردم در حالیکه بیدار سیم چه خبر  
باعث حرکت ماسن است از همه بذر ، منلی هم بدانیسین بدانیسم  
این سبلی در خاطرم بسیار کرحک و چه مرمود از دیدگانی دریات  
اطلاق ساده و محترم . آن اطلاق راز سوسک و حشرات هودی برار بودم  
هنوز بظن دارم که گراوا بهایم را دیواره آویختم و هر روز صبح که برای  
برداشتن گراوا سبزه های آن سمب هر دو سم ، سوسکها باطراف برآکنده  
میسبند از سوراخورین در سوراخهای ازدا و کسب که محملا آتخام  
راز سوسک بود بعب داسم

بهر کار و رازها م سر برسد می بود که دره وقع از گشت بآن اطلاق  
حلولت بن روی هتاورد . سر بردی که از ناس بوجود آمده و با مگرایی و  
سوس و بلیمی تا کم و اولاب دروی بسید شده و بد معتب بودم رای  
ا که همدند پیدا ای حیوانام حسینم کاهس و حسنا کی مدل گسه است  
آنا رید دایران و آنا ان هان ماسرای حاب بود که با آتبه  
انسان در آدر را اناری و دم ، آنا سبهن در زنگاری همیشه همین  
حواله و دد ملی و سبسم که آرا سبزه مایم ، سوسکها رند کبابی  
کیم و سبای سبدرده و سبای آتبه رای آتبه بداند اسم ، در  
آزری سراسریم که سبای سکروام و کتاب های را که در انام بصل  
در سبک سر برد و سبم

بنا سبک ، رگه رآد رب آتبه سبب انحرافه و سبب  
جزء سبک و سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب  
را سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب  
سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب  
سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب سبب

تصمیم خود را گرفتم - همان تصمیمی که آینده مرا کاملاً تغییر داد و سی و پنج سال اخیر زندگی ما را پیش از آنچه در خواب و خیال هم میتوانستیم تصور کنیم فرق درخوشی و سعادت کرد.

تصمیم من بر این قرار گرفت که دست از اینکاری که موجب تنفرم بود بردارم و چون در آن چهار سالگی که در دانشسرای مقدماتی «وارنسبورگ» در استان میسوری تحصیل میکردم خود را برای تدریس آماده ساخته بودم میتوانستیم زندگی ما را با تدریس در کلاسهای شبانه اداره کنیم. آنوقت روزها را ب مطالعه و تهیه کنفرانس و نوشتن حکایت و داستان های کوتاه بگذرانیم. میخواستیم «زندگی ما» با نویسندگان و نویسندگان خود را اداره کنیم.

اما در شب چه موضوعی را برای شاگردان تدریس کنیم؟ چون بگذشته بر میگشتم و ایام تحصیل در دانشسرای مقدماتی را در نظر مجسم میکردم، میدیدم آموزش و تجربه ای که در سخنرانی بدست آورده بودم به مراتب بیشتر از تمام مواد تدریسی در دانشسرا در کار و زندگی ما مؤثر بود و ارزش علمی داشت. چرا؟ بعلاوه اینکه ترس و خجالت و عدم اعتماد بنفس را در من کشت و جرات و اطمینانی برای محاوره و برخورد با مردم در من بوجود آورد و همچنین نشان داد که رهبری و پیشوائی معمولاً نصیب کسانی میشود که میتوانند قیام کرده و آنچه را که فکر میکنند صریحاً بگویند.

برای کرسی تدریس فن و عظم و خطابه در دوره های اضافی شبانه دو دانشگاه معروف کلمبیا و نیو یورک تقاضای فرستادم اما هر دو دانشگاه بر این عقیده بودند که بدون کمک منم میتوانند هر طوری شده است کلاسهای خود را اداره کنند.

در آن موقع من مأیوس شدم سولی حالا خدا را شکر میکنم که تقاضایم پذیرفته نشد. برای اینکه بتوانیم بعداً در کلاسهای شبانه «انجمن جوانان مسیحی» شروع بتدریس کرده و بزودی نتایج مطلوب و مؤثر کار خود را بآنها نشان بدهیم.

میدان مبارزه بود. این شاگردان بالغ برای گرفتن تصدیق و بدنام و افزون شخصیت اجتماعی بکلاس درس من نمیآمدند بلکه فقط يك چیز آنها را بآنجا میکشاند و آنها مشکلات زندگی ما را بود، آنها میخواستند مشکلاتشان را حل کنند، بتوانند روی بای خود ایستاده و بدون آنکه از خجالت و ترس سرخ شوند حرف خود را بگویند. فرزندگانی میخواستند قدرتی پیدا کنند که در مقابل خریدار خشن و تند خو بدون خجالت و شرم

استقامت کنند. آنها برای بدست آوردن توازن فکر و اعتماد بنفس بکلاس درس من می آمدند و میخواستند در کارهای خود موفقیت حاصل کنند و پول زیاد تری برای رفاه خانواده خویش بدست آورند. شاگردان کلاس حق التعلیم خود را با قسط می پرداختند، معلوم است اگر نتیجه مطلوب نمیرسیدند از پرداخت بقیه وجه خودداری میکردند. از آنجائیکه حقوق مستمر و ثابتی نداشتم و از درآمد سهمی میگرفتم برای ادامه حیات هم گذاشته بودم مجبور بودم زحمت بکشم و دروس خود را قابل استفاده سازم.

در آن موقع احساس میکردم که در این تدریس ضرر میکنم. اما حالا میفهمم که چه استفاده و بهره گرانمایی برای من داشته است. من میبایست شاگردان خود را بر انگیزم و تحریک کنم، مشکلاتشان را حل کرده و هر دوره درس را طوری پایان برسانم که آنها خودشان برای دوره بعد داوطلب باشند کارهیجان آور و شوق انگیزی بود و من آنها را دوست میداشتم سرعت بشرفت و موفقیتی که نصیب این مردان کاسب و سوداگر در بدست آوردن اعتماد بنفس و حفظ مقام و افزایش درآمد شده بود حتی خودم را هم متعجب و میساخت. کلاسهای تدریس من با چنان موفقیتی رو برو گردید که هرگز تصورش را هم نمیکردم، در طی سه دوره تدریس، انجمن جوانان مسیحی که در ابتدا هر شب حتی از پرداخت ۵ دلار خودداری میکرد در آن موقع از درآمد خالص هر شب ۳۰ دلار بمن مبداد. در ابتدا فقط نطق و محاوره را تدریس میکردم ولی در طی چند سال تجربه دریافتم که آنها بطریق جلب دوست و نفوذ در دیگران نیز محتاج میباشند.

چون از یافتن کتاب مناسبی در کلیات روابط بشری ناامید شدم، ناچار خودم شروع بنوشتن آن کردم. این کتاب نوشته شد. اما نه مثل کتب دیگر بلکه بتدریج توسعه یافت و از نثر بیات شاگردان کلاس بوجود آمد و آنرا «چگونه مسوان دوست بدست آورد و در دیگران نفوذ کرد» نام نهادم از آنجائیکه این کتاب منحصر را برای تدریس در کلاسهای اکابر نوشته شده بود و بعزت عدم استقبالی که خوانندگان از کتاب قبلی ام کرده بودند، حتی در خواب هم نمیتوانستم چنین فروش خوبی را برایش پیش بینی کنم (سه میلیون و دانهصد هزار نسخه از این کتاب تاکنون بفروش رسیده است)

امروز گمان میکنم من در زمره نویسندگان باشم که حتی خود نیز از شهرت و ثروتمندی خیره کننده خویش حیران و مبهورت میباشند!

پس این کتاب توسط آقای رسد بسامی استاد دانشگاه تحت عنوان «ابن دوست بسامی» به فارسی ترجمه و تاکنون چهار بار طبع و نشر شده است.

در این کتاب، در مورد اینکه چگونه می‌توانیم مشکلات خود را حل کنیم،
 توضیحاتی داده شده است. اگر شما به عنوان یک دانشجو یا دانشمند
 در حال مطالعه هستید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا
 درک بهتری از این موضوع داشته باشید. همچنین، این کتاب
 می‌تواند به شما کمک کند تا در حل مشکلات خود موفق شوید.
 در این کتاب، در مورد اینکه چگونه می‌توانیم مشکلات خود را حل کنیم،
 توضیحاتی داده شده است. اگر شما به عنوان یک دانشجو یا دانشمند
 در حال مطالعه هستید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا
 درک بهتری از این موضوع داشته باشید. همچنین، این کتاب
 می‌تواند به شما کمک کند تا در حل مشکلات خود موفق شوید.

در این کتاب، در مورد اینکه چگونه می‌توانیم مشکلات خود را حل کنیم،
 توضیحاتی داده شده است. اگر شما به عنوان یک دانشجو یا دانشمند
 در حال مطالعه هستید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا
 درک بهتری از این موضوع داشته باشید. همچنین، این کتاب
 می‌تواند به شما کمک کند تا در حل مشکلات خود موفق شوید.

در این کتاب، در مورد اینکه چگونه می‌توانیم مشکلات خود را حل کنیم،
 توضیحاتی داده شده است. اگر شما به عنوان یک دانشجو یا دانشمند
 در حال مطالعه هستید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا
 درک بهتری از این موضوع داشته باشید. همچنین، این کتاب
 می‌تواند به شما کمک کند تا در حل مشکلات خود موفق شوید.

از گنوسیسوس گرفته تا چرخیل و هم جشن مصاحبه آمده‌ای از اسحاق بر حسیه  
و همدار چون : خاک نمپسی (مستوب و معروف) - در مال هم بر ادلی - ژنرال  
مارك كلارك - هری هورد - الیور رولت و نورنی د کس که سن و حنیف  
حیات را میگذراند .

ما به این رحمت معدوم کاره نمود و برای گرس نتیجه مطلوب مدت  
پنج سال در نیک لایرا وارد حضور و برای پیروزی بر گرای می‌عول آرنااس  
و بجز به ستم این لایرا بوار درجه‌بست همان کلاس سائما بود و با آجائی که  
اطلاع دارم در وع خود در دنیا یکسا و بی‌ظیر است طرد کارما از اینقرار  
بود که ما گردان کلاس قواعد و دست‌رایی را که مرا هگرسه بجه و و و و  
در سخن خود و جانوا ده خریم نکار بر سبب این برای ده‌های دیگر  
خود معرفی کند و اگر بجز ماتی هم ار کند دارم اسول و قرائت را  
یاد آور گردید

در بیجه این روس، در انیم سس از هر کس دیگر با رحمت رای اشتخاس  
در اینکه چگونه بر گرای نابی شده این گوس و رادهم و علاقه بر این پامش  
سجرا بی‌هایی را که در نکند و همداد کلاس سبانه سبجای مه‌الک و سجده  
امریکا و کانادا در این رسه و قوی در نایف خار ه سبدها - و همداد برده  
ماه ای را که از انراف ناست رایم هر رسد بقب مطابجه گرام

ما را آنچه گذشت آن کتاب در اول و دوم و در آن ه و ه  
حکمت و هاسه می‌بود و می‌گرم که حکم و هکن است گرای را طرف  
ساحب بلکه در سر با سر کتاب ما اول و خواهد گراه ره ر سبان ه ه  
که حکم و در اوان هر و ه سبجاری سوس را گراه و سبجاری  
آندند بدون نیک لایرا و ای سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری  
سماهم سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری

در سبجاری که در این کتاب نرازه الی و ای سبجاری سبجاری  
گرم و هر گره بر باره سس مالی و سبجاری سبجاری سبجاری  
سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری  
سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری  
سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری  
سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری  
سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری  
سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری

را برای سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری  
سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری سبجاری

است که امتحان خود را داده و ثابت کرده است که میتواند نگرانی و تشویش را از زندگی شما دور سازد. با وجود این یادآور میشوم که در این کتاب چیز تازه ای نییافتید، بلکه همانها نیست که اکثراً بکار برده و هر وقت در موقع عمل بدان میرسیم احتیاج یادآوری دیگران داریم، ما باندازه کافی میدانیم که چگونه زندگی کنیم و تمام قوانین و دستورات مفید و کتیبه های سنگی مطالعه کرده ایم، درد و ناراحتی ما از جهل و نادانی نیست بلکه از سستی و تنبلی باید بنالیم. منظور این کتاب تذکار و تجسم همان دستورات مفید قدیمی و موثر است منتها بشکلی که شما را خواه و ناخواه وادار سازد که در موقع لازم آنرا در مورد خویش بکار برید.

این کتاب را برای این بدست نگرفته اید که ببینید چگونه و چرا نوشته شده، بلکه منظور استفاده عملی از آن دارید. خیلی خوب پس با هم بنشینیم. خواهش میکنم دو بخش اول این کتاب را بدقت بخوانید، اگر در آن موقع احساس کردید که نیروی جدیدی برای جلوگیری از نگرانی و تشویش در شما بوجود نیامده است - آنوقت بتما حق میدهم که آرا پاره کرده و در آتش بیاد آرید و خاکسپاریش را هم بیاد دهید.

دلیل کار ننگی



## بخش اول

### آنچه باید راجع به نگرانی بدانید

#### فصل اول : تنها امروز در اختیار ماست

در بهار سال ۱۸۷۱ ، يك دانشجوی جوان دانشکده پزشکی برای گذراندن امتحان نهایی خود در بیمارستان «مونتپل ژنرال» نگران بود نمی دانست چه باید بکند و عاقبتش بکجا خواهد انجامید . چنگو ، تجربیات کافی بدست آورد و از همه گذشته بچه نحو زندگانش را اداره خواهد کرد . در آن روز کتابی بدست این جوان رسید که مطالعه ۰۰ کلمه آن اثر عمیقی در زندگانی آینده او است . همین ۰۰ کلمه ای که مورد مطالعه و استفاده آن دانشجوی جوان قرار گرفت کافی بود که او را یکی از بزرگترین پزشکان عصر خود کند .

مدرسه پزشکی «جون هورسکینز» را که معروفیت جهانی دارد تأسیس کرد و دانشگاه آکسفورد او را برده سرز طب با امتیاز باج شناخت که از بزرگترین افتخاراتی است که در این بطوری انگلستان ممکن است . پزشکی داده شود . پادشاه انگلیس او را بلفب شوالیه منتخبت کرد پس از مرگس شرح زندگانی او را در دو کتاب فطور در ۱۶۶۳ صفحه منتشر کردند .

این شخص «سرو بلیام آسار» نام داشت و ۰۰ کلمه ای که آن اثر معروفه آسار کرد و در دوران حیات نگرانی و تشویش را از او در سلامت از نوماس کار لایل نویسنده سپهر انگلیسی باین شرح بود .

«مکار و خوشبختی آسانی در این ایست که بپذیریم نادانی اصل دنیاست ، در پشت ابروی تاریکی او تمام چیزهای نیکو آن است بلکه باید در وقت خود را صرفی آن چیزهای نیکو کنیم که در دنیا در این ها اثر از نگرانی نماند» .  
چهل و دو سال بعد ، در یک سبب ، نمایان بیمار که لاله های سرخ در باغ بزرگ دانشگاه بال ، خکزه بود ، همین شخص ، سرو بلیام آسار خطاب بدانستجویان دانشکده مزبور گفت که در باره سخنش چون از کسی که در همان دانشگاه کرسی اسنادی دارد کتاب مهمل نامه ای نوشته است تصور می رود که «ممنونش داد» ساخته این سخنش را «استدلال» می کند چه چیز نیکو است

نداشته و دوستان صمیمی او میدانند که مغز نش کاملاً طبیعی و معمولی است . پس راز موفقیت او چه بود ؟ بهتر است از زبان خودش بشنوید که چگونه حساب دیروز را از امروز و امروز را از فردا جدا می کرد . چند ماه قبل از اینکه برای دانشجویان دانشگاه « پال » صحبت کند با یک کشتی بزرگ اقیانوس پیما از اقیانوس اطلس گذشت . فرمانده این کشتی میخواست روی عرشه ایستاده و دگمه کوچکی را فشار دهد ، باز فاصله صدای برهم خوردن ماشین آلات و اجزای مختلف کشتی بگوش می رسید و در یک لحظه آن کشتی بزرگ اقیانوس پیما با طافک ها و قسمت های مجزا و غیر قابل نفوذ نصیم میگردید . و بلیام آسلا چون باینجا رسید خطاب بن دانشجویان گفت : « شما هر کدام سازمانی عجیب تر از آن کشتی اقیانوس پیما هستید که برای مسافرت طولانی تری ساخته شده اید . آنچه من از شما میخواهم اینست که ماشین حیات را بطوری تحت فرمان خود در آورید که بتوانید دیروز را از امروز جدا سازید و فردا را بی جهت در کار امروز دخالت ندهید تا مواپید در این مسافرت دور و دراز با اطمینان خاطر بس بروید .

« در تمام مراحل حیات در آشنایی بروی گذشته . . . آن

دیروزی که شجر وجود ندارد متکلم نیستید و همین طوری یک پرده فولادین جلوی آینده ، فردائی که هنوز وجود نیامده است بکشید . آنوقت با اطمینان خاطر امروز را بگذرانید . گذشته را بحال خود گذارید تا در مرگ و نیستی مدخون گردد - آن دیروزی را که برای اشخاص اصی راهنمایی بطرف فنا و مرگ بوده است بدرافکند . .

« چون باز مشکلات آینده بر محنتهای گذشته افزون گشت و باضافاً مسائل حال حاضر بر دوش کسی قرار گرفت با خود شکست : مهر و میرت و رنج همراه آورده و در نتیجه قویترین اشخاص را نیز از یاد درم آورد .

« آینده را با همان بیرونی که گذشته را از خود بدور اسکندید از خویشتن جدا کنید . آینده همین امروز است . فردای وجود ندارد و روز رستگاری و نجات بهجز امروز نیست . کسانی که برای آینده در تنوشش اند بی جهت نیروی خود در اتلاف میکنند و برای خویشتن مشکلات و گرفتاریهای مگری و همبسی وجود میآورند .

« پس قدری از این دو دنیا لای میگیریم ، یعنی گذشته را از آینده

پشتانی نمودن را از دیروز و فردا جدا می آوریم . »

آید کسر آسار میدهد دارد که هیچ قدمی برای آینده نبرد نباید برداریم

حذر ، چنین تصور می نماید که در . بلکه منظورش اینست که بهش بر وسیله

تهیه مقدماتی برای آینده ، همان تمرکز هوش و توجه است تا کار امروز را در همین امروز آنهم بطور شایسته و دلپسند انجام دهیم زیرا این یگانه راهی است که خوشبختی ما را در آینده نیز تأمین و تضمین میکند .

سرویلیام آسپر در پایان سخنرانی خود دانشجویان را تشویق کرد که روز خود را با این دعائی که هر صبح عیسی مسیح می خواند آغاز کنند :

«خداوند ، نان کفاف امروز ما را بده»

توجه داشته باشید که در این دعا فقط از نان کفاف روزانه صحبت شده و از نان فطیر شب مانده دبروز شکایتی نشده است و نمی گوید : خداوند ، امسال خشکسالی سده و محصول گندم خوب نیست و یک قطعی و گسراخی در عقب خواهد داشت ، دریا نیز چگونه نان خود را بدست آورم . ای خدای من تکلیف زنگانیم در آموخ چه خواهد شد ؟ بلکه فقط نان امروز را بخواهیم ؟ برای اینکه آن مقدار نانی است که در امروز میتوانم بخوریم ؟

سالها قبل ، یک فیلسوف فقیر گذرش بر سر زمینی سنگلاخ افتاد که مردمس بزحمت زندگی خود را اداره می کردند . روزی در بالای تپه آنها را دور خود جمع کرد و برایشان نطقی ایراد کرد که بطورینم در دنیا بینظیر است . این سخنرانی شامل ۲۹ کلمه بود که بسرعت برن در سر تا سر آن ناحیه منتشر شد او گفت : «ای مردم ، در فکر فردا مبتدیید : برای اینکه فردا نیز بنوبه خود مدتی از وقت شما را میگیرد . برای امروز بهترین مشکلات و دردهای خودش کافی است»

عده ای بر این گفته عسی - در فکر فردا هباشی - اعتراض کرده و آنرا نصیحت و پندی میدانند که در موقع قابل اجرا نیست و از عقاید صوفیانه سرورن است . آنها میگویند باید بفکر فردا بانسیم و با بس ، خود زندگی کنویس را تأمین کنیم و بولی برای ایام سری و فرسودگی سس بانداز کرده با نهمه پیش برویم .

بلبی ، حق بی آنهاست . صحبت امر اینست که کلمات عیسی که متجاوز از سیصدسال پیش ترجمه شده امروز آن معنی و مفهومی را که در زمان سلطنت جمیز بادسار اسکاتلان داشت نمیدهند . سیصدسال قبل کلمه فکر غایباً بجای سرسی مکار برده شده و در ترجمه هاکی بدیدند انجیل کلمات عیسی بنرسمی متعکس گردیده و نوزدهامد . برای فردا در آسوی پیش هباشی .

عز حاوروی هبخواهید برای فردای خود بدانید بشید . دقیقاً فکر کنید و نهمه بریز بنویس خود را آماده سازید ولی نگرانی و نرس را بخواهید و اندمید

در زمان جنگ رهبران بزرگ ارتش نیز برای آینده نقشه طرح میکردند اما هرگز نگران نمیشدند. دریا سالار «ارنست کینک» فرمانده کل ناوگان امریکا میگفت: «من شایسته ترین سربازان خود را با بهترین اسلحه مجهز کرده با قلابه ترین مأموریتها میفرستادم. همین و بس. اگر یک کشتی غرق شد من نمیتوانم آنرا از زیر آب بیرون بکشم و اگر هم در حال غرق شدن است باز قادر نیستم از آن جلوگیری کنم. بهتر آن میدانم که وقت خود را برای حل مسائل فردا صرف کنم تا بخاطر گذشته نگران نگردم. بعلاوه چنانچه من تسلیم شده و نگذارم این قبیل تشویشها بر من دست یابند، بزودی از پای در خواهم آمد» چه در ایام صلح و چه زمان جنگ، فرق کلی بین خوب و دقیق فکر کردن و خود را گمراه ساختن اینست که مورد اول علل و نتایج مورد نظر بوده و یک نقشه منطقی و استدلالی کشیده میشود در صورتیکه بد و بی راه فکر کردن غالباً نتیجه ای جز شکست و ناکامی و گرفتاریهای عصبی ندارد. اخیراً در طی مصاحبه ای «ارتور هیز سواز برجر» ناشر روزنامه نیویورک تایمز که از معروفترین جرایده امریکا است بمن گفت در موقعی که آنش جنگ جهانی دوم در اروپا شعله ور گردید، بقدری برای آینده ناراحت بود که شبها نمیتوانست بخوابد. غالباً نیمه شب از تخت خواب بزرگ میآمد و وسایل نقاشی را برداشته و در مقابل آینه می نشست و میکوشید که تصویر خود را بکشد. باینکه اطلاع کافی از نقاشی نداشت باز بکار خود مشغول میشد و برای رفع نگرانی قلم خود را بالا و پایین میبرد.

سواز برجر اظهار میداشت با تمام زحمات و مساعی ای که برای رفع نگرانی بکار می بست باز نمیتوانست آرامشی بدست آورد تا اینکه تصادفاً باین کلمات ساده از یک سرود مذهبی برخورد و از آن پس آنرا سر مشق زندگانی خود کرد.

ای نور مرا راهنما باش

تنها پیش پایم را روشن کن

زیرا از تو نمیخواهم که

آن مناظر دور دست حیات را بهمی بنمایانی

فقط همین یک قدم کافی است.

در این موقع جوانی نیز در میدان جنگ اروپا گرفتار همین درد و ناراحتی خبانی بود و اگر د کثری بنام او میرسید امر و ز وجود ندانست تا دانش را برات شما صرف کند. این جوان «دینچر مینو» نام دارد و درد انسان مری لندن زندگی می کند. دانشش را از زبان خود او بشنوید.

«در خیابان من بسیار سنگین و دشوار بود میبایست اسامی سربازان

و افسرانی را که در میدان جنگ کشته و یا مفقود شده بودند و با ضایعه فهرستی از نام و نشان کلیه مرضائی که در بیمارستانها بستری بودند تهیه کنم و اجساد را که در میدان جنگ بجا مانده بود بدقت و ارسی کرده و آنچه را همراه دارند برای زن و فرزند و یا نزدیکترین اقوامشان بفرستیم تا یادگاری از گذشته خود داشته باشند . بیوسته نگران بودم که مبادا در کارم اشتباهی روی دهد و نتوانم این وظیفه رشوار را بدرستی انجام دهم . با خود می اندیشیدم که آیا آنقدر زنده خواهم ماند که یکبار یگانه فرزندم - همان پسری را که در غیبت من متولد شده و امروز ۱۶ ماه از عمرش میگذرد تنگ در آغوش بگیرم !

« بقدری از جاده سلامت منحرف شده بودم که با سرحد جنون چندان فاصله ای نداشتم . چون بدستهای خود دقیق میشدم جز پوست و استخوان چیزی نمیدیدم ، میرسیدم که در بازگشت بکشور موجودی علیل را از کار افتاده باشم و روی این فکر منل کودکان خردسال گریه میکردم و هر وقت تنهامیماندم اشک بی اختیار بر گونه هایم جاری میشد و کم کم کار بجائی کشید که از خود ناامید شدم و بعین حاصل کردم که دیگر مرا بشر عادی و تندرست نباید خوانند .

« این نگرانی و تشویش مرا بیهedاری ارنش کشانند و در آنجا دکتر معالجه پس از آنکه بدقت سراسای مرا معاینه کرد و دریافت که مرض من روحی است بموض آمبول و دارو باقیافه ای بخندان و لحنی مؤثر گهت : تد ، من از تو میخواهم که از این بپعد ، زندگایت را چون آن ساعت های غنی قدیمی تصور کنی . میدانم در محفظه فوقانی آن هزاران شن کوچک وجود دارد که بتدریج یکی پس از دیگری از سوراخ تنگ مسانه اش عبور کرده و سائین میافتند . هر چه بکوشم و بخود زحمت بدهیم در يك لحظه بیشتر از همان یکدانه شن نائین نخواهد افتاد ، مگر آنکه ساعت را خراب و سوراخ را گشادتر کنیم . من و شما و دیگران همه مثل آن ساعت شننی هستیم که چون صبح از خواب بیدار میشویم می بینیم ناسب باید صدها کار انجام دهیم ، اما چنانچه هر کدام از آنها را در يك لحظه و در مرفع خودس ، مثل همان شنهایی که از سوراخ یکی یکی بائن می ریزند بتدریج انجام مدهیم ، آنوقت است که لحظه شدید و غیر قابل جبران بساختمان روحی و جسمی خویش وارد ساخته ایم .

« از آن روز بهمد دستور دعبد فون را بکار بسته و در دهنه یکناره شن را برای همیشه بخاطر سه ردم و در این همین دستور برد که روح و جسم من نجات یامت و توانستم بر نگرانی و تشویش بیروزگردم . امروز هم در این کار بیکه دارم بازار همان دستور بروی میبکنم . در لا در يك شرکت بازرگانی مشغول کارهستم . در آنجنگ سز کارهایی آن شرکت استلالی وجود آمده بود من مپهور بودم در يك لحظه چند کار انجام دهم . موجودی بسیار که بود در شرکت

میخواست تغییراتی در طرز کارش بدهد و آدرس را عوض کند خیلی های دیگر در پیش بود که من باید ببنهائی انجام می دادم ولی این بار بعوض اینکه چون گذشته عصبی و ناراحت شوم دستور آن دکتر را بیاد آوردم که : **هر دفعه يك ذره شن و هر موقع يك كار.**

با تکرار این کلمات توانستم کارم را بطور شایسته ، بدون دستپاچه شدن و نگرانی هایی که در میدان جنگ مرا از پا آورده بود انجام دهم .

متأسفانه باید اقرار کرد که در نتیجه وضع اسفبار زندگی امروز ما ، نصف بیشتر تختخوابهای بیمارستانها را اشخاصی اشغال کرده اند که بیماری آنها عصبی و روحی است یعنی بیمارانی که پشتشان زیر بار نگرانیهای مترکم گذشته و ترس از آتیه ، ختم شده است ، معینا اکثریت این بیماران میتوانند بزودی شفا یافته و از تختخواب بزیر آیند و باقیافه های خندان و خوشحال در خیابانها راه بروند بشرط آنکه گفته عیسی را بکار برده و برای فردا در تشویش نباشند و یا از روش « سرویلیام آسلیر » بیروی کرده و حساب هر روز را جدا گانه نگاهدارند . دیر روز را در امروز و امروز را در کار فردا دخالت ندهند .

مادر حال حاضر در نقطه تالاقی دوا بدیت قرار گرفته ایم . گذشته و وسیعی

که همیشه در عقب ما بوده و هست و آینده ای که تا ابد ابد هر وجود خواهد داشت .

پس مجال است که حتی برای يك نایب هم بتوانیم در یکی از این دوا بدیت زندگی کنیم .

هر چه در این راه بکشیم و بخود زحمت دهیم نتیجه ای جز درهم شکستن فکر و جسم خود

نخواهیم گرفت . پس چرا ارضی بآن مکانه زمانی نشویم که میتوانیم در آن رست کنیم .

روبرت لوئی اسنو سون مسگوید : « هر کسی میتواند بار خود را

هر قدر هم که سنگین باشد تا شب بکشد . هر شخصی قادر است کارش

را هر اندازه هم سخت و دشوار باشد برای يك روز انجام دهد .

هر موجودی میتواند زانسانی را با لذت و شوق ، صبر و حوصله

و عشق و پیاکی از يك طلوع تا غروب آفتاب سپری کند . معنی و

حقیقت زندگی نیز بجز این نیست . »

آری ، این همان چیزی است که زندگی از ما میطلبد ولی با نوشیلدز

ساکن مریکان قبل از اینکه در یابند چگونگی تا غروب آفتاب زندگانی کند بقدری

نامید شده بود که قصد آنها را داشت ، بانوی مزبور اینطور برایم تعریف کرد :

« در سال ۱۹۲۷ شوهرم را از دست دادم و گرفتار نتیجه زورمند عم و

اندوه سم و از آن طرف فقر و بی چیزی بمن فشار آورد . نامه ای با رباب

قبلی خود نوشتم رباب که با او دوباره شغل سابقه را که فروش کتاب در مدارس

روسنائی و نهنگات بود آغاز کردم . دو سال قبل در مرفیسیکه شوهرم بیمار شد

نوشیدنی خوردن شروع کرده بود و با هر زحمتی بود از گریخته هر خرجی بر پاهم تا

توانستم پول مختصری برای کرایهٔ يك اتومبیل مستعمل تهیه و کار کتاب -  
فروشی را دوباره آغاز کنم .

« فکر میکردم که مسافرت در جاده‌های خارج شهر، غم‌واندوه مرا تسکین  
خواهد داد لیکن تنهایی بیش از آنچه میپنداشتم و طاقت داشتم ناراحتی میساخت و  
حس میکردم که تحمل این دیگر مافوق‌قدرت و توان من است. مردم بعضی از نواحی  
در آمد خوبی نداشتند و حتی کرایهٔ اتومبیل هم با آنکه خیلی ناچیز بود عاید نمی‌شد. »

« در بهار سال ۱۹۳۸ که در استان میسوری مشغول کار بودم وضع فقیرانهٔ  
مدارس و بدی جاده‌ها و تنهایی دست بدست هم داده و بقدری بن‌هشار آورد  
که یکروز تصمیم با تبحار گرفتم . هیچ روزنهٔ امیدی دیده نمی‌شد و برای  
ادامهٔ حیات وسیله‌ای در میان نبود . هر روز صبح از ترک کردن بستروپی‌کار  
وزندگی رفتن وحشت میکردم . از همه چیز میترسیدم و بیم آن داشتم که  
نتوانم کرایهٔ اتومبیل را در موقع معین بردارم و یا اجارهٔ اطاقم عقب بیفتد.  
میترسیدم نتوانم لقمه نانی برای سد جوع بدست بیاورم و با اینحال که  
روز بروز ضعیف‌تر میشدم قادر پیدا کردن پول دکترو دوا نشوم. »

« فقط یگانه چیزی که مرا از مبادرت بآن عمل زشت باز میداشت علاقه  
ای بود که خواهرم از کودکی بمن داشت و میدانستم که از مرگم سخت متأثر  
خواهد شد و بدتر از همه متخارج کفن و دفن از چه راه فراهم می‌گردید ؟ »

« در این موقع بود که مقاله‌ای جلب توجهم را کرد و از دریای بیکران  
غم و تشویش نجاتم داد و در جادهٔ هموار زندگی گمانی بطرف سعادت و آرامش  
رهایم کرد . من هرگز يك جملهٔ آن مقاله را فراموش نمیکنم و هنوز هم  
عین آنرا با خود دارم . بوسه بود : هر روز برای هر ۵ عاقل آغاز حیات  
نویسی است . من این جمله را از روز بانه جدا کرده و در روی شیشهٔ جلوی  
اتومبیل چسباندم تا دیوسته پس چشمم باسند . کم‌کم دریافتم که زندگی کردن  
برای يك روز آنقدرها دشوار نیست این هنر را آموختم که گذشته را فراموش  
کنم و برای آینده نیز نگران بشوم و هر روز صبح بخود بگویم : امروز  
زندگانی نویسی آغاز میسود . با این شیوه توانستم بر ترس از تنهایی و احتیاج  
و نگرانی فائق آیم . امروز با حرارت و شوق فراوان بخووسی زندگی میکنم  
و در کار خود موفقی هستم و مطمئنم که هر چه در زندگی گمانی پیش آید هرگز  
ترس و نگرانی بر من چیره نخواهند شد . از آینده با کمی ندامت و میدانم که  
مسوانم در هر موقع برای سکروز راحت زندگی کنم زیرا هر روز برای مردم  
عاقل آغاز حیات نویسی است. »

تصور میکنید این شهر از کیست ؟

« در جادهٔ تنهایی آن کجاست ؟ هر روز بخون داشته باشم با فراخی

**خاطر فریاد زده: ای فردا، هر چه از دست بر می آید کوتاه می نماند  
زیرا امروز را گذرانده ام» .**

این کلمات با اینکه بنظر تازه و جدید می آید ولی سی سال قبل از تواریح  
مسیح از دهان «هوراس» شاعر معروف رومی خارج شده است .

یکی از مضربترین تمایلاتی که من در طبیعت بشر دیده ام، ناراضی بودن  
از حال و چشم داشت با آینده مجهول است . بجای اینکه از گلهای زیباییکه  
در کنار پنجره اطلاقمان روئیده است لذت ببریم، در عالم رؤیا به گلستان  
سحر آمیزی که در کرانه افق چشم دوخته ایم .

چرا ما تا این اندازه غافلیم ؟

استفن لیکوک در این باره میگوید :

این دوران کوتاه حیات چقدر عجیب است . بچه میگوید وقتیکه بزرگ  
شدم، پس جوان آرزوی دوران بلوغ را دارم چون بآن مرحله رسیدم از ازدواج  
صحبت میکنند ، باز هم معلوم نیست که چه چیز در عقب است . از این بعد مسیر  
افکارش تغییر میکند و طالب گوشه گیری و انزوا میگردد و چون وارد آن مرحله  
شد عقب برگشت و با حسرت براهیکه پیموده است مینگرد ، چنین بنظرش  
میرسد که باد سرد زمستانی بر آرزوهای او وزیده است . چه عمری حاصل  
گذشت .. « ما چقدر دیر ممتی چه همیشه ایم که زندگانی و حیات یعنی همان  
دقایق و ساعاتی که هر روز زندگی گذشتن آنرا خواستار بوده ایم » .

ادوارد ایوانز قبل از اینکه در باب زندگی یعنی دقایق و ساعاتیکه  
بسرعت میگذرد ، با گرفتاری و نگرانی های بیشمار نزدیک بود خود را از پا  
در آورد . در خانواده فقیری بدنیآ آمده و اولین بولیکه دستش رسید از راه  
روزنامه فروشی بود و سپس در یک مغازه عطاری بکار پرداخت و بعد در موقعیکه  
هفت نفر بآن خورد داشت در کتابخانه ای مشغول کار شد . گرچه در آندهش نهایت  
مختصر بود و معینا هیت رسید از این کار دست بردارد . هفت سال بدون اینکه  
چراغ کند این کار را ترک گوید دو کتابخانه گذرانید و عاقبت یک روز تصمیم  
خود را گرفت و با ۵۵۵ دلار که درش کرده بود دست بکاری زد که در یکسال  
۲۰ هزار دلار باو نفع رسانید . زنی دوران بدافبانی او آغاز شد یکی از  
دوستانش را مبلغ هنگفتی ضمانت کرد و آن شخص ورشکست شد . در تعجب  
آن مصیبت دیگری باو روی آورد و بانگی که بولهایش را در آن بودیم  
کنداشته بود و بآن حساب جاری داشت ورشکست گردید . نه تنها دیگر صاحب  
دیناری نبود بلکه ۱۶ هزار دلار فرس برایش باقی مانده بود . اعصابش  
نحال اینهمه ، اکام و شکست را نداشت و خردش در این باره من گفتم خواب  
و خوراک بر من حرام شد و هر دو ناخوشی و ضحک گریم و او اگر همه و آنار بکاری



عجیبی که همان نگرانی و تشویش بود در من دیده میشد. یکروز در خیابان موقعبکه گردش میکردم قدرت حرکت از من سلب گردید و در وسط پیاده‌رو نقش زمین شدم. مراثوی رختخوابی خوابانده و تمام بدنم پر از جوش‌های عجیبی شده بود که روز بروز بیشتر بداخل نفوذ میکرد و دیگر حتی روی تخت خواب هم نمیتوانستم دراز بکشم. هر روز ضعیف‌تر میشدم تا اینکه یکروز پزشک معالج اظهار داشت که بیش از دو هفته از عمرم باقی مانده است. این خبر مرا سخت تکان داد و امیدم را بزنگایی قطع کرد و آرامش و سکونی در من بوجود آورد. دیگر فایده‌ای از این کوشش و کشش‌های بی‌جهت و نگرانی‌های بی‌حاصل موجود نبود و همان بهتر بنظر میرسید که خود را بدست تقدیر سپرده و با کمال خون‌سردی در انتظار مرگ همان هبولای وحشتناکی که ترسش مرا باین روز انداخته بود بنشینم، کم‌کم خواب‌یرمن بی‌روز گردید و پلک‌های چشمانم رویهم قرار گرفت، تا آنکه رقع هفته‌ها میگذشت که روزی بجز یکی دو ساعت نمیخوابیدم، ولی دو آنموقعبکه رنجها و نگرانی‌های این دنیای خاکی دست از من برداشت توانستم چون کودکی بیخیال و آرام بخواب بروم. بزودی نیروی از دست رفته را بازیافتم و اشتهای من یغذا چون گذشته خوب شد و بدنم رو به چاقی گذاشت.

چند هفته بعد با کمک چوبدستی قادر بر راه رفتن شدم و یکماه ونیم بعد توانستم بسر کار بروم و تازه خوشحال بودم که درهفته ۳۰ دلار دستمزد دارم، کارم فروش قطعات چوبی بود که برای معاینات ارحرکت در عقب چرخهای اتومبیل میگذارند. من دیگر درس خود را خوب فرا گرفته بودم و بیجهت برای آنچه بر من گذشته بود ناراحت و متأسف نمیشدم و برای آینده نیز تشویشی نداشتم و هر روز تمام قدرت و نیروی خود را صرف فروش آن چوبها میکردم. ادوار ایوانز خیلی سریع ترقی کرد و در مدت چند سال مدیر عامل شرکت کالای «ایوانز» گردید و موقعبکه در ۱۹۵۴ وفات یافت یکی از مشهورترین سوداگران امریکا بود و اگر روزی با هواپیما به گرین لند بروم از کنیه هواپیمای شما در فرودگاه ایوانز با من خواهد آمد. یک فرودگاه بنام او خوانده شده است. نکته مهم و اصلی سرگذشت در اینجا است که اگر ادوار ایوانز نتیجه خطرناک آن نگرانی‌ها و تشویش بی‌حاصل را ندیده و نیاموخته بود، که نه‌طبرای امروز زندگی کند بطریقین باین مقام نمیرسید و شهرتس سر تأسس امریکا را نمیگرفت.

با صدسال قبل از تولد مسیح، پاترکلیسوتق بونانی شامهرا کلبشوس پشاگرداس مسکت، در حد زنا با دلشیر است جز قانون زرتشتی نانویرتخیر شما نمیتوانید در بار بر آب در دهانه دم گذارید ز را آب رو دهانه

مثل زندگانی کسی که در آن قدم میگذارد هر لحظه در گذراست، زندگانی يك تعول بلا انقطاع است و یگانه چیزیکه محقق و مسلم است همین امروز است. چرا زیبایی های امروز را با تصور مشکلات آینده ای که در تردید و ابهام و تغییرات بلا انقطاع پوشیده شده و هیچکس بدوستی از آن اطلاعی ندارد، زشت و بدنما کنیم؟»

رومی های قدیم نیز در این باره دو دستور داشتند و می گفتند از امروز متمتع شو و امروز را از دست نده آری امروز را بگیر و آنچه ممکن است از آن بهره مند شو.

این همان عقیده و فلسفه لاول توماس است که اخیراً شبی را در مزرعه اش بروز آوردم و دیدم جملات زیر را از زیور داود در قاپ تشنگی جای داده و بدیوار اطاق کاوش آویزان کرده است تا هر موقع آنرا ببیند.

این روزی است که خداوند آفریده است.

ما از آن لذت خواهیم برد و بخوشی خواهیم گذرانند

جان روسکین نیز در روی قطعه منک صافی کلمه «امروز» را حاک کرده و روی میز تحریرش قرار داده بود. گرچه من مثل او قطعه سنگی روی میز نیست ولی بعوض یکی از اشعار مؤثر تآثر نویس نامی هند «کالیداسا» را نوشته و روی آئینه ام جسیاننده ام تا هر صبح که جلوی آئینه ریشم را می تراشم بآن نگاه کنم تا همیشه در خاطر من باقی بماند.

پس اولین چیزیکه درباره نگرای فرا گرفتید، اینست که اگر میخواهید در زندگانی گرفتار آن نشوید باید مثل سرو بلیام آسپر رفتار کنید.

دستور ۱- درهای آئین را بروی گذشته ها، اینده محکم ببندید و دیروز و فردا را در امروز مداخله ندهید.

خوبست شما این سئوالات را از خود بکشید و بدقت جوابش را بنویسید:

۱- آیا آرامش امروز را با تصور مشکلاتی در آینده بر هم تعیزتم و برای يك باغچه بر گل درافق دوردست خمیازه نمی کشم؟

۲- آیا گاه و بیگاه با تأسف بر آنچه در گذشته روی داده است زندگانی را بر خود نذخ و ناگوار نمیکشم؟

۳- آیا سر از خواب که بر میدارم باین فکرم که امروز را غنیمت شمارم و ناآنجا که مقدور است از این ۲۴ ساعت استفاده کنم؟

۴- آیا در زندگانی بیچاره حساب هر روز را جداگانه نگاه دارم استفاده زمانبری خواهم رود؟

۵- چگونه سر رنج با این کارها خواهم کرد؟

## فصل دوم

### يك دستور العمل معجز آسا برای دفع نگرانی

ممکن است شما قبل از مطالعه فصول بعدی این کتاب، هم اکنون طالب یک دستور العمل مؤثر و آبروی آتشی باشید تا بدان وسیله مشکلات نگرانی خود را حل کنید. پس اجازه بدهید برایتان روش کار «ویلیس-هس-کاریر» را شرح دهم. وی همان مهندس باهوشی است که مؤسس و بانی صنعت تهویه و تصفیه هواست و امروز ریاست شرکت «کاریر» را در سیرا کیوز، نیویورک که دارای معروفیت جهانی است به عهده دارد. این دستور بهترین روشی است که تا کنون برای رفع مشکلات نگرانی و تشویش شنیده‌ام يك روز که در باشگاه مهندسين نیویورک با هم غذا صرف میکردیم شرح قضیه را بازبان خود اینطور برایم بیان کرد:

«در جوانی در شرکت «بافلو فورج» کار میکردم. یکروز بمن مأموریت دادند که یک دستگاہ تصفیه گاز را در کارخانه شیشه سازی «پیتربورک» در شهر کریستال در استان میسوری که میلیونها دلار ارزش داشت نصب کنم. منظور از نصب این دستگاہ از بین بردن جرم و کثافت گاز بود تا بدون اینکه لطمه‌ای به ماشین‌ها وارد آورد قابل سوخت باشد. این روش تصفیه کاملاً جدید و بیسابقه بود و قبلاً یکدفعه آنهم بطریق دیگری آزمایش شده بود در کارخانه شیشه سازی مشکلات غیرمنظره‌ای در کار من پیدا شد. هر طوری بود ماشین را بکار انداختم. اما آن نتیجه‌ایکه تضمین کرده بودیم حاصل نگردید.

«این عدم موفقیت مرا گیج و مبہوت کرده و منل کسیکه باچوب بسرش کوبیده باشند نمیتوانستم افکار خود را متمرکز کنم. معده و تمام دستگاہای داخلی بدنم بوضع عجیبی در هم بیچیده شده و بقدری نگران و ناراحت بودم که نمیتوانستم لحظه‌ای بخوابم.

«عاقبت عقل بمن نهیب زد که از شویش کاری ساخته نیست و همان بهتر است که بدون نگرانی دست بکار شود. کار خود را بیهرین وجهی انجام دادم و مدت سی سال است که از آن بیخبرم. این روش را برای مبارزه با نگرانی بکار میبندم. بسیار ساده است و همه میتوانند آنرا انجام دهند. این روش از سه مرحله تشکیل شده است.

«قدم اول: موقعیت خود را بیطرفانه و بدون بیم و هراس

تجزیه کردم تا بینم در صورت عدم موفقیت احتمالی بدترین عواقب آن چه خواهد بود. مهمتاً هیچکس نمیخواست مرا بزندان انداخته و اعدام کند، ولی بیم آن میرفت که کار فعلی خود را از دست بدهم و همچنین احتمال داشت که شرکت «فلو فورج» ماشین آلات خود را پس گرفته و ۲۰ هزار دلاری را که در این کار صرف کرده بود ضرر کند.

«قدم دوم: پس از آنکه بدترین عواقبی را که ممکن بود این

امر در برداشته باشد در نظر مجسم کردم، خود را برای تحمل آن در صورت لزوم آماده ساختم. با خود گفتم این عدم موفقیت لطمه‌ای بشهرت من وارد خواهد آورد و ممکن است کارم را از دست بدهم، تازه اگر چنین اتفاقی روی دهد، من همیشه میتوانم کار دیگری بدست آورم از طرف دیگر ممکن است این وضعیت در نظر رؤساء کارخانه بزرگتر از اینها جلوه گر شود ولی آنها در خواهند یافت که مایک ماشین نازم‌ای را در تصفیه گاز آزمایش می‌کردیم و اگر این آزمایش برای آنها ۳ هزار دلار تمام شده است باید آنرا تحمل کنند زیرا در راه آزمایش و تحقیقات علمی این قبیل ضررها اهمیتی ندارد. «پس از آنکه بدترین عواقب احتمالی را سنجیده و خود را برای قبول آن حاضر کردم، فوراً یک حالت عجیبی بمن دست داد و چنان قرین آرامش شدم که در روزهای قبل برایم سابقه نداشت.

«قدم سوم: از آن بیدار با خونی سردی تمام نیرو و قدرت خود

را برای اصلاح آن بدترین عواقبی که ذهنم آرزو پذیرفته بودم صرف کردم در آن موقع در صدمه پیدا کردن راه و حاره‌ای شدم که بتوانم از آن ۲۰ هزار دلار ضرر جلوگیری کنم چندین دفعه آزمایش کردم و عاقبت باین نتیجه رسیدم که اگر ۵ هزار دلار برای ادوات و ابزار اضافی صرف شود مشکل ما بخودی خود حل خواهد شد. همین کار را کردم و شرکت به‌وضوح ۲ هزار دلار ضرر ۱۵ هزار دلار منفعت کرد.

«مختصماً چنانچه میخواستم بنگرایی و تمویس ادامه دهم هرگز قادر با انجام چنین عملی نمیشدم زیرا یکی از خطرناکترین اثرات بنگرایی همان برهم زدن جمعیت، خاطرها و قدرت تفکر است. و هیچکس ما بنگران هستیم مگر ما بی‌اراده با بی‌تصرف و آنطرف سروجه میرود و قدرت تصمیم از ما سلب میگردد اما موفقیکه خودمان را برای بدترین نتیجه آماده کردیم و هفت آنرا پذیرفتیم میتوانیم تمام آن تصرفات پیرامون خود را از خود دور کنیم و خوبسین را درونهای قرار دهیم که قادر با سهم اشکار خود را در باره مشکل خویش متعزز کنیم

«واقعۀ اینکه ذکرش گذشت سالها قبل برای من روی داد ولی نتیجه اش بقدری خوب بود که هنوز هم آنرا بکار میبندم و در نتیجه حیات من کاملاً از نگرانی و تشویش آزاد شده است.»

خوب، حالا ببینیم که چرا دستور العمل معجز آسای ویلیس کار بر تا این درجه از لحاظ روانشناسی ذیقیمت و عملی است؟ زیرا این دستور ما را از درون ابرهای ضخیمی که هنگام غلبه نگرانی ما را احاطه میکنند و کور کورانه میخواستیم راهی از آن بخارج پیدا کنیم بیرون میکشد. این اندرز پایگاه ما را در روی زمین محکم و استوار میسازد و ما را موجه و موقوع خود میکند. اگر پایگاه ثابت و استواری برای ما وجود نداشته باشد چگونه میتوانیم در زندگی گمانی امید بنه کرد دقیق در باره موضوعی داشته باشیم!

اگر پروفسور «ویلیام جیمز» پدر روانشناسی عملی که ۲۸ سال است رخت از این جهان برسته ولی برای همیشه نامش جاوید است زنده بود و این فرمول معجز آسا و مؤثر را که قبول (بالا ترازیاهی) است میشنید، بطور یقین از تمام قلب آنرا تأیید میکرد. از کجا چنین چیزی را میدانیم؟ از آجائی که بشاگردانش میگفت «حیادش را آنطور که هست بپذیرید و خود را آماده سازید که همان طور قبولش کنید زیرا پذیرش آنچه اتفاق میافتد اولین قدم در مغلوب کردن نتایج مصائب و بدبختیهاست» همین فکر در کتاب معروف (اهمیت حیات) اثر فیلسوف شهیر چینی (لین بوتانگ) بیان شده و مینویسد: (آرامش حقیقی وقتی بوجود میآید که شخص به سخت ترین حوادث تن داده و بدترین عواقب را بپذیرد از لحاظ روانشناسی نیز بنظر من، این مؤثرترین وسیله آزاد کردن نیروهای هماله انسانی است) حقیقتاً همین طور است از لحاظ روانشناسی آرامش خاطر آزاد کردن نیروهای هماله انسانی است و هنی که به بدترین عواقب حوادث زندگی تن در دادیم، دیگر چیزی نداریم که از دست بدهیم، پس بخودی خود برای پذیرفتن همه چیز آماده هستیم!

ویلیس کار بر هم میگفت (س از قبول بدترین عواقب احتمالی، بزودی آرام شدم و در خود آرامشی احساس کردم که در روزهای عمل در من وجود نداشت. از آن موقع بیهوش میتوانسم فکر کنم)

آیا تصدیق میکنید که این کار عاقلانه است؟ مهربانان! با چو نپا هر زندگی خود را با اضطراب و خشم میلانسی ساخته است. برای آنکه نمیخواهند به بدترین عواقب تن بدهند و سپس برای احوال آن بکوشند و تا آنجا که میتوانند از این کسنی درهم شکسته استاده کنند. برض آنکه با بهدای خود سپیدی خود را

استوار سازند با تجربهیات بشدت در میآویزند و در پایان کار نیز دچار مالیخولیا شده و زندگیشان تباہ میگردد .

بنظرم بی میل نباشید که ببینید دیگران چگونه از روش ویلیس کاربر پیروی کرده و آن فرمول معجز آسارا در حل مشکلات خود بکار برده اند آنچه در زیر بنظر شما میرسد اظهارات مدیر یک شرکت بزرگ بخش مواد نفتی در نیویورک میباشد که از شاگردان کلاس درس من است .

« نزدیک بود کلاهی بسرم گذارند که نمیتوانستم آنرا باور کنم قبول همچو چیزی بجز در روی صحنه فیلم برابم امکان پذیر نبود ولی عملیخواه استند از من آغازی کنند و حق السکوت بگیرند . شرکت نفتی که من ریاست آن را داشتم چندین اتومبیل نفت کش داشت که بدست رانندگان سپرده شده بود . در آن موقع بخش مواد نفتی تحت بیره بندی بود و مقدار معین و محدودی داشت بطوریکه بهر یک از مشتریها نمیتوانستم بیش از آن مقدار نفت تحویل دهیم . بدون اینکه من از جریان آگاه باشم عده ای از رانندگان به بعضی از مشتریهای خود میفروختند . اولین اطلاعی که از این معامله نامشروع بدست آوردم در موقعی بود که مردی که خود را بازرس دولت میخواند بملاقاتم آمد و مبلغی حق السکوت مطالبه کرد و استاد و مدار کی نشان داد که عمل خلاف رانندگان را ثابت مینمود و تهدید میکرد که اگر او را رضی نکنم این مدارک را بدادستان محل خواهد داد .

« البته میدانستم که برای شخص خود بهیچوجه نباید نگران باشم ولی از طرف دیگر آگاه بودم که قانون مدیر هر مؤسسه و شرکتی را مسئول اعمال و رفتار کارکنان آن میداند و از همه گذشته اگر این موضوع بدادگاه میکشید و در روزنامهها منعکس میگردد عکس العمل بدآن لطمه بزرگی بکار من میزد ، در حالیکه من از شرکتی که بنرم ۲۴ سال قبل تاسیس کرده بود بخود می بالیدم .

« بقدری نگران بودم که خود را ناخوش و بیمار میدیدم سه شبانه روز بدون اینکه لعمه نانی از گلویم بآین برود دقیقه ای چشم بر هم گذارم از این بابت در تشریفات بودم بسوی جنون رس میرفتم یا آن مبلغ گزاف یعنی پنج هزار دلار را بایستی باو میبرداختم و یا باو میگفتم که هر چه از دستش برمیآید کوناهی نکند هیچ راه حل دیگری غیر از این دو بنظر نمیرسید .

« همینطور با راحت و سگران بودم ناشب بکشنیه که جزوه کوچکی را که در کلاس درس دیل کارنگی بمن داده سده بود و راه پیروزی بر نگرانی را نشان میداد مطالعه کردم و بداستان ویلیس کار پرو دستور قبول « بدتر از بد »

رسیدم . پس از خود پرسیدم : اگر پول درخواستی او را نپردازم و آن مرد حقه باز بدادستانی مراجعه کند بدترین عواقبی که برای من در بر خواهد داشت چیست ؟ بدتر از بدش اینست که بکارم لطمه شدیدی وارد خواهد آمد . مرا بزنند ؟ نخواهند فرستاد ولی از موقعیت و شهرتم در اجتماع کاسته خواهد شد . آن وقت با خود گفتم ، خیلی خوب ، شرکت ضرر کرده و رشکست میشود پس از آن چه خواهد شد ؟ هیچ ، من در جستجوی کاری برخواهم آمد و شرکتهای بیشماری وجود دارند که با کمال میل مرا برای اطلاعات کافی ای که در امور نفتی دارم استخدام خواهند کرد .

« چون باین مرحله رسیدم ، دیدم حالم بهتر شد . آن ترس و نگرانی ای که مدت سه روز بود دست از سرم برنمیداشت تخفیف یافت و هیجانانگیز و نیمرو با آرامش گذارد و با کمال تعجب دریافتم که میتوانم حالا درست فکر کنم .

« فکرم برای برداشتن قدم سوم یعنی اصلاح « بدترین عواقب » حاضر و آماده بود . این بار مثل اینکه فرشته ای بمن الهام کرد که اگر به مشاور حقوقی خود مراجعه کنم ممکن است راه حلی که بنظرم نرسیده است پیش پایم گذارد . مجبورم اقرار کنم که قبلاً این فکر بنظرم نرسیده بود ، زیرا در آن موقع فکر نمیکردم بلکه درباره آن مشکل فقط نگران بودم . فوراً تصمیم خود را گرفتم که فردا اول وقت مشاور خود را ملاقات کنم - با صبر و راحت به رختخواب رفتم و یکدنده ناصبح خوابیدم .

« عاقبت کار بکجا انجامید ؟ هیچ ، مرد اصبح مشاور حفوفیم پیشنهاد کرد که ملاقات دادستان رومه و حقایق را با او در میان گذارم ، من هم دستور او را اجرا کردم و چون داسان خود را برای دادستان تعریف کردم با کمال تعجب اظهار داشت که آن شخصی بازرسی دولت بوده و حقه باز و کلاهبرداری است که از مدتی قبل دست باین قبیل اخاذیها زده و از طرف شهرتانی بجرم سوء استفاده و جعل اسناد دولتی مورد تعقیب میباشد . نیدانید چه آرامشی از شنیدن این موضوع بس از آن سه شب و سه روز نگرانی و نازاخنی که آیا این پنج هزار دلار را بآن حقه باز کهنه کار بدهم یا نه ؟ بمن دست داد !

این تجربه یک درس جاویدان برای من بود و حالا هر وقت بامشکلی روبرو میشوم که مرا نگران مسازد فوراً اردستور العمل مسجر آموز و مؤثر کار پر استعانت می جویم .

در موقعی که ویلیس کاریر در کارخانه نیشه سازی کریستال برای دستگاه تصفیه گاز ناراحت بود شخصی دیگری از اهالی « نبراسکا » بدون اینکه از روش وی آگاه باشد آنرا بکار بست ، اسم او « اارل هانی » بود و

از قرحه و زخم روده مینالید. سه دکتر که یکی از آنها متخصصین در زخم معده روده بود او را معاینه کرده و مرضش را غیر قابل علاج تشخیص داده بودند و با وسفارش کردند که هیچ غذایی بغیر از آنچه دستور داده اند نباید بخورد و ناراحت و نگران هم نشود. این زخم روده باعث آن گردید که هائی کار خوب و پر منفعت خود را از دست بدهد و در انتظار مرگ دقیقه شماری کند. ولی بالاخره از تصمیم خود را گرفت، تصمیمی که کمتر کسی میتواند بگیرد، با خود گفت: «حالا که از عمرم چند صباحی باقی نمانده است، پس چرا آنرا بخوشی نگذرانم. همیشه آرزو داشتم که قبل از مرگ يك سفر دور دنیا بکنم و اگر روزی بتوانم باین آرزوی خود برسم، بغیر از امروز و روز دیگری نیست» پس بلیط مسافرت را خریداری کرد.

پزشکان چون از این اقدام او آگاه شدند بدون پرسیده پوشی گفتند: «مسترهائی، اگر باین مسافرت مبادرت ورزی، طعمه ماهیان دریا خواهی شد» او در پاسخ گفت که برخلاف تصور آنها بیستگان خود سفارش کرده است که پس از مرگ او را در مهربه خانوادگی اش در نبراسکا دفن کنند و از همین حالا تا بوقت خریداری کرده و با خود همراه بر میدارد.

هائی تا بوقت خریداری کرد و با خود به کشتی برد و با شرکت کشتیرانی قرار گذارد که چنانچه در بین راه فوت کند، جسدش را در تایتون گذارده و در پنچپان امانت سپارند تا کشتی بامریکا باز گردد. هائی مسافرت دور دنیاى خود را آغاز کرد در حالیکه از این شهر خیام <sup>۱</sup> آنها می گرفت:

دریاب که از روح جدا خواهی شد

در خانه اسرار فنا خواهی شد



می خور که بزیر گیل بسی خواهی خفت

می مرثی وی رفیق و بی همدم و جفت

در این مسافرت بی می و مشروب هم نبود. در نامه ای که از او هم اکنون در روی عیژدارم نوشته است «ویسکی و سودای خنک را در گیلانهای بزرگ میآسایدم و سیگار برك لحظه ای از لبم دور نمیتنا. هر غذایی که به دستم میرسید، حتی آن غذاهای عجیب و غریب بومی را که برای من مهلك تشخیص داده شده بود

سفر جلال الدین ترجمه رباعیات خیام بزبان انگلیسی پیش قدم بوده و چندین بار

آنرا بصورت های مختلف ترجمه کرده است. در بار آخر روح و مفهوم دو یا چند رباعی را گرفته و خود رباعی دیگری مطابق ذوق غربی ها ساخته است، این رباعی نیز یکی از یکصد و چند رباعی نامتوفی فی ترجمه انهم میباشد که از دو مصرع اول دو رباعی خیام ساخته شده است.



بدون ترس و نگرانی میخوردم و از زندگی بی‌ش از هر موقع لذت میبردیم . کشتی ما گرفتار طوفان‌های شدید و بادهای موسمی اقیانوس شده و ترس تنها کافی بود که مرا درون آن تابوت جای دهد ولی من با یک اراده و تصمیم محکم در مقابل حوادث پایداری میکردم .

« روزها را در روی عرشه کشتی بازی و آواز خوانی میگذرانیدم و شبها را نیز نایمه شب با عده‌ایکه چندیناً دوست شده بودم سبزی میکردم . وقتی که کشتی ما در سواحل چین و هندوستان لنگر انداخت و از نزدیک اوضاع بد و دلخراش مردم آن نواحی را بچشم دیدم دیگر از مشکلات و دورسرها ای که برای ادامه حیات در امریکای شمالی میشدم ناراضی نبودم و با منمایسه با زندگی فقیرانه مردم شرقی آنرا سلطنت در بهشت برین میشمردم . این قسمت بقیه نگرانیهایم را بر طرف ساخت و احساس کردم که کاملاً بهبودی یافته‌ام . وقتی کشتی ما بساحل امریکا نزدیک گردید ، یوندا ( تقریباً ۲۵ کیلو گرم ) برون من افزوده شده بود و اصلاً فراموش کرده بودم که یکوقت اقرحه انشاء مشرف بهوت بودم . دنیا را با نظر دیگری مینگریستم و اولین کاری که پس از بازگشت انجام دادم این بود که فوراً تابوت را بصاحب مغازه دادم و دوباره بسر کار خود رفتم . و از آن روز بعد دیگر بکروز هم ناخوش نشده‌ام . »

در هنگامیکه این واقعه برای ارنهائی روی داد و اسمی از ویلیس کاریس و دستورات مؤثرش نشیده بود و اخیراً خودش درین باره بمن اظہار داشت : « من حالاً خوبه میشوم که بی اراده این عمل را انجام دادم و بدترین عواقب که همان مرگ بود را ضعیف شدم و سپس با آرامش خیال در اصلاح و رفع آن کوشیدم . بطوربعین اگر من در کشتی بیزبازاحت و نگران میشدم ، بدون شک جسمم را درون تابوت یا امریکا بار میگردانیدم . اما من با آرامش خیال آنرا فراموش کردم و همچنین خوب سردی و آرامش بمن نیروی جدیدی داد که عملاً زندگی من را نجات داد . »

در صورتیکه ویلیس کاریس ناآرامی شیهه تراست از ۵۰ تا ۶۰ زار دلار ضرر جلاگیری کرده و برای همیشه نگرانی و تشویش را از خود دور سازد . آن رئیس شرکت بیوهورکی با اجرای دستورات او از جنگ آن رده بجا باز نیافت و از همه گذشته اولهائی این فرمول مجزآسا را برای نجات از مرگ بکار برد ، آیا تصور میکنید که برای حل مشکلات شما نیز مفید باشد؟ آیا بنظر شما این دستور العمل مؤثر میشود؟ اسمی از مشکلات شما را که حل شدنی بنظر میرسد آسان کند ؟

دستور دوم : اگر در کاری گرفتار گری و سوسویش شدید آیا دستور العمل

و پلیس کار بر را که عبارت از سه قسمت زیر است اجرا کنید :

- ۱ - از خود پرسید: بدتر از بدش چه خواهد بود ؟
- ۲ - خود را برای قبول آن در صورت لزوم آماده کنید .
- ۳ - آنوقت با آرامش خیال در رفع و اصلاح آن بدتر از  
بده بکوشید .

## فصل سوم

### نگرانی باشما چه میکند

پیشه وری که بداند چگونه بچنگ  
نگرانی رود جوانمرد خواهد شد.  
دکتر الکسیس کارل

مدتی قبل، یکی از همسایگان زنگ دره منزل ما را بصدای آورد و بمن  
و خانواده ام توصیه کرد که هر چه زودتر خود را بر ضد خطر آبله تلقیح کنیم.  
او یکی از هزاران نفر کسانی بود که داوطلب بودند تمام ساکنین شهر  
نیویورک را از خطر آبله آگاه سازند. مردم وحشت زده پشت سر هم ساعات  
متمادی برای تلقیح مایه آبله بانتظار می ایستادند.

جایگاه مخصوص تلقیح نه تنها در تمام بیمارستانها بلکه در مراکز  
آتش نشانی و کلانتریها و کارخانجات افتتاح و گشایش یافته بود. متجاوزان  
۲۵ هزار پزشک و پرستار بدون لحظه ای استراحت شب و روز جمعیت انبوهی را  
که پشت سر هم ایستاده بودند تلقیح میکردند، علت این آشوب و هیجان چه  
بود؟ هشت نفر در شهر بزرگی چون نیویورک آبله گرفته و دو نفرشان مرده  
بودند - مرگ دو نفر از هشت میلیون نفر اینهمه آشوب بر پا کرده بود متجاوز  
از سی و هفت سال است که در نیویورک سکونت دارم، در این مدت هیچکس زنگ  
منزل مرا نزده است تا واقفم سازد که در این سی و هفت سال اخیر بیماریهای  
ناشی از اضطراب و تشویش ده هزار بار بیش از آبله تلفات پیاپی آورده است. تا  
کنون کسی بسراغ من نیامده تا آگاهم کند که یکدهم ساکنین فعلی امریکا  
در نتیجه ناراحتیهای عصبی و نگرانی و اضطراب خاطر بزودی از پا در خواهند  
آمد. با توجه باینکه این عدم موفقیتها و بیماریهای مولد نگرانی و تشویش و  
هیجانات درونی میباشد، این فصل را برای جلب توجه و اعلام خطر برای شما مینویسم.  
دکتر الکسیس کارل که در پزشکی جایزه نوبل را گرفته است میگفت:

«پیشه وری که نداند چگونه بچنگ نگرانی رود جو اندرنگ خواهد شد  
همچنین زنان خانه دار و دام پزشکان و شاهان نیز باین سر نوشت دچار میشوند.  
چند سال قبل ایام مرخصی خود را با تهاق دکتر «ا. گویر» که رئیس

بیمارستانهای راه آهن «سانتاویا» است در سیروگردش در ایالت تکراس گذراندم. یکروز که باهم درباره نگرانی صحبت میکردیم دکتر مزبور گفت: «هفتاد درصد از بیمارانیکه پزشکان مراجعه میکنند در صورتیکه خویشتن را از قید ترس و نگرانی آزاد سازند میتوانند شخصاً خودرا معالجه کنند. تصور نکنید که میخواهم بگویم که مرض آنها تصوری و خیالی است، خیر، بلکه بعکس مانند دندان درد قابل احساس بوده و گاه صدمه مرئی شده اند تر میباشد و از جمله میتوان سوءهاضمه عصبی - بعضی از زخمهای معده - اختلالات قلبی - مرض بیخوابی - بعضی سردردها و چند نوع نلج را از آن طبقه دانست. « این امراض وجود دارند و از آنجائیکه خود مدت ۱۲ سال بزخم معده مبتلا بودم از آنچه در این زمینه صحبت میکنم اطلاع کافی دارم. ترس اثر کرده و معمولاً عصیر معده را از دخالت طبیعی خارج میکند و همان باعث زخم معده میگردد »

دکتر زوزف موتاکو مؤلف کتاب «اختلالات عصبی معده» نیز نظیر همین را میگوید: آنچه میخورید باعث قرصه معده نمیشود بلکه آنچه شمارا میخورد «نگرانی» موجب پیدایش این زخم است

دکتر دالواریز که در کلینیک مایو کار میکند میگوید: «شدت و ضعف زخمهای معده اغلب نسبت مستقیم باشد و ضعف درجه هیچانات درونی دارد» این گفته هتکی بازمایش و مطالعه در ۱۵ هزار بیماری است که برای اختلافات معده بکلینیک مایو مراجعه کرده اند. چهار پنجم آنها هیچگونه اساس و علت طبی برای بیماری معده خود نداشتند و ترس - نگرانی - حسد - خودپسندی فوق العاده و عدم لیامت و توانائی در سازش با محیط اکسرا غل و عوامل مؤثر بیماریهای معده و زخمهای آن میباشد. زخم معده باعث مرك شماسست و مطابق مندرجات مهجلاً لایف در بین امراض خطرناك و مهلك ربه دهم راحاز است انجرا یاد کرد «هارولد هاین» که اونیز در کلینیک مایو کار میکند مکاتبه کردم. وی در جلسه سالیانه انجمن پزشکان و جراحان کارخانجات امریکا نامه ایراقرانت کرد که حاکی ازین بود که ۱۷۶ نفر از کارمندان شرکتها و پینه و رانی را که حد متوسط سنشان ۴۴ سال بوده است تحت آزمایش قرار داده و باین نتیجه رسیده است که يك سوم آنها گرفتار سه بیماری فشارخون - زخم معده و مرض قلبی میباشدند که مخصوص و منحصر بزیدگای پنهانی پرهیجان و ناراحت است.

خوب توجه کنید. يك سوم از کارمندان و صاحبان منازلها گرفتار امراض قلبی - زخم معده و فشارخون بوده و قبل از اینكه بسن ۴۵ سالگی برسند نیشه

بریشهٔ حیات خود میزنند، در مقابل چه کامیابی و موفقیتی حاصل میکنند؟ اکثراً به موفقیت هم نمی‌رسند! آیا کسی را که در راه پیشرفت کسبش نتیجه‌ای جز زخم معده و اختلالات قلبی ندیده است میتوان کامیاب خواند؟

چه فایده‌ای میتوان متصور شد از اینکه دنیائی را به بشری بدهند و در مقابل سلامتی اش را بگیرند؟ اگر تمام دنیا را هم داشته باشد شب بربک بستر بیشتر نینخواهد و در شبانه روز سه وعده بیشتر غذا نمیخورد، اینکه برای یک چاه کن فقیر هم میسر است و بطور یقین بر آب آسوده نر میخورد، ابد و از غذائی که میخورد بیشتر از یک شخص صاحب نفوذ و عالی رتبه لذت میبرد.

من ترجیح میدهم که در ایالت «آنیاما» فقیرانه زندگی کرده باشم و به بیمارم تا اینکه در ۴ سالگی سلامت خود را با داشتن ریاست یک راه آهن بزرگ یا شرکت سیگار از دست بدهم.

صحبث سیگار بیادم آورد که اخیراً رئیس یک شرکت سیگار سازی که معروفیت جهانی دارد در مونتیکو در جنگلهای کانادا مسافرت میکرد قلبش از حرکت بازماند و در سن ۶۶ سالگی این دنیا را وداع گفت و میلیونها دلار از خود باقی گذارد. محتملاً سالها از عمر گراسایه اش را در آنچه با اصطلاح خودش موفقیت کسبی نام داشت صرف کرده بود. بعقیده من این مدیر و صاحب شرکت سیگار با میلیونها دلار سرمایه اش نصف بد من که در ایالت میسوری زراعت میکرد و در ۸۹ سالگی بدون اینکه دیناری بس انداز داشته باشد ریخت از این جهان برست، کامیاب و موفق نبود.

برادران ما بو که کلینیک آنها معروفیت فراوان دارد اعلام داشته اند که نصف بیشتر تخصصهای بیمارستانها را کسانی اشغال کرده اند که گرفتار ناراحتی عصبی میباشند. اما موقمی که اعصاب این بیمارین را زیر میکروسکوپ های بسیار قوی معاینه کردند معلوم شد که در اکثر موارد اعصابشان کاملاً سالم بود و هیچ عیب و نقص نداشتند. مرض آنها از فساد و خرابی اعصابشان نیست بلکه از هیجان درونی - محرومیت - تشویش - نگرانی ترس - عدم موفقیت - ناامیدی و یأس سرچشمه میگردد. اطلاقون میگوید:

«بزرگترین اشتباهاتی که پزشکان هر کتاب میخوانند اینست که سعی در معالجه جسم دارند بدون اینکه این مسئله ای هم در صد دانشهای فکر و روح بر آید. در حقیقت جسم و فکر تراشده اند و هر دو از آن آفرینار جدا از هم هستند و بطور جداگانه معالجه شان کرد.»

دو هزار و سیصد سال گذشت و تجربیات علم پزشکی بچنانی رسید که تازه این حقیقت بزرگ را درک کند. امروز بکرشته جدیدی در علم پزشکی

وارد شده است که آنرا «پسیکو سوماتیک» میخوانند. طبعی که جسم و هم فکر را ممالجه میکند. امروز موقع مناسب و شایسته‌ای برای گشایش این رشته جدید میباشد زیرا علم پزشکی توانسته است بعلم امراض مخوف و خطرناکی که در اثر میکروب بوجود میآید (چون آبله - وبا - تب زرد و یکدسته بزوک دیگر از امراض خطرناکی که میلیونها نفر بشر را قبل از طی عمر طبیعی بگور میفرستند) پی برده و از آنها جلوگیری کند. لیکن علم پزشکی امروز به آن مرحله نرسیده است که قادر باشد علت اختلالات فکری و جسمی را که میکروب در آنها مؤثر نیست و از تحریکات عصبی - نگرانی - ترس - حسد محرومیت و ناامیدی سرچشمه میگیرد کشف کند.

تلفات ناشی از بیماریهای روحی با سرعت فلاکت باری رو بنزاید می رود گزارشات پزشکان حاکی است که از هر ۲ نفر ساکنین فعلی امریکا یک نفر قسمتی از عمرش را در بیمارستان امراض روحی خواهد گذرانید و یک ششم جوانانی که برای شرکت در جنگ جهانگیر دوم بزیر پرچم خوانده شدند بعلمت نقایص فکری و روحی از خدمت معاف گردیدند.

علت دیوانگی و جنون چیست؟ هیچکس بدروستی از آن اطلاع ندارد ولی آنچه مسلم است در بعضی موارد ترس و نگرانی عامل مؤثری در ایجاد جنون میباشد. آن موجود مضطرب و پریشانی که نمیتواند با دنیای خشن و سخت حقایق سازگاری کند کلیه تماس و روابط خود را با محیط خویش قطع کرده و بدنیای رؤیائی که زائیده افکار خود اوست پناه میبرد تا باین ترتیب مشکل نگرانی و اضطراب خود را حل کند.

هم اکنون که مشغول نوشتن این سطور میباشدم روی میز کتابی ازد کتر «ادوارد بودولسکی» تحت عنوان «جلوی نگرانی را بگیر و سالم و راحت زندگی کن» قرار دارد که فصول برجسته اش از اینفرار است: نگرانی با قلب چه میکنند؟ - فشار خون از نگرانی بوجود میآید - روماتیسم ممکن است از نگرانی باشد - نگرانی چگونه معده شما را ضعیف میکند - نگرانی باعث سرما خوردگی است - نگرانی و غمزدی - مرض قند از نگرانی بوجود میآید. نگرانی میتواند حتی اشخاص بسیار منین و خوشسرد را نیز بیمار کند ژنرال گرانت در روزهای آخر جنگ داخلی امریکا بهمین درد گرفتار شد.

مدت ۹ ماه بود که آرنش ژنرال گراست «ریچیموند» را در محاصره داشت نفرات ژنرال «لی» بالباامپهای مدرس و شکم خالی مزه شکست راجشیده بودند و دسته دسته عقب نشینی میکردند و بقیه در چادرهای خود بگریه و دعا خواندن مشغول بودند. بایان کار نزدیک بود. نفرات ژنرال لی انبارهای پنجه و توتون را آتش زده و قورخانه را متفجر کردند و شبانه در موقنیکه ستون

دود و آتش سر با آسمان کشیده بود شهر را تغلیه کردند. از آن طرف ژنرال گرانٹ از هر سمت در تعقیب بود و رابطه اش از طرفین و عقب با متفقینش قطع شده و سوار نظام شریدن از سمت جلو با او حمله می‌کرد و خطوط راه آهن را قطع و قطارهای حامل خوار و یار و مهمات را قبل از رسیدن بدشمن تصرف می‌کرد. ژنرال گرانٹ که از سردرد شدید نمیتوانست حتی جلوی پایش را ببیند در کلبه محقری در قسمت عقب اردو اقامت داشت و در یادداشت‌های روزانه اش اینطور نوشته است: «تمام شب یاها بم را در آب گرم و خردل گذاشته بودم و برای رفع سردرد ضماد خردل بهیچ دست و پشت گردنم نهادم تا شاید قبل از طلوع آفتاب درد تخفیف یابد.

فردا صبح، ژنرال گرانٹ از دردهایی یافت. ولی نباید تصور کنید که ضماد خردل سردرد او را خوب کرد. خیر، یکسوار چهارنعل خود را بکنار کلبه رسانید و نامه ژنرال لی را که مبنی بر این بود که حاضر است تسلیم شود بوی داد گرانٹ در یادداشت‌های روزانه اش می‌نویسد: «وقتی که آن افسر حامل نامه بمن رسید هنوز سرم درد می‌کرد لیکن همان لحظه ای که چشم بمطالب آن نامه افتاد فوراً شفا یافتم.»

بدیهی است که نگرانی، هیجان و ناراحتی عصبی باعث آن سردرد ژنرال گرانٹ شده بود و همان موقع که هیجانان او با اعتماد بنفس، موفقیت و پیروزی و جمعیت خاطر مبدل گشت سردرد او شفا یافت.

هفتاد سال بعد، «هنری مورگنتو» که در زمان ریاست جمهوری فرانکلی روزولت فقید سمت وزارت دارائی را داشت دریافت که نگرانی میتواند او را چنان از پای در آورد که گیج و مبهوت سازد. در یادداشت‌های روزانه اش مینویسد در موتمنی که رئیس جمهور برای بالا بردن قیمت گندم، روزانه چهار مسون و چهار صد هزار بوتل گندم خریداری می‌کرد بقدری نگران و ناراحت شده بود که هیچ متوجه اطراف خود نبود و هر روز دو ساعت بعد از صرف ناهار بی اراده چون اشخاص گیج بخواب میرفت.

اگر من بخواهم بدانم که نگرانی با مردم چکار میکند، احتیاج بآن ندارم که بکتابخانه رجوع کنم و دست بدانمان پزشکان شوم. بلکه کافی است از پنجره عمارت که در آن مشغول نوشتن این کتاب هستیم بخارج بنگرم و در عمارتی را که صاحبش در اثر اضطراب و تشویش مرض فند گرفتار آمده است بدقت زیر نظر گیرم هنگامیکه چندی پیش سهام بازار نزل کرد و مواد غذایی و آرده در خون آن همسایه خود خور و ناراحت من بالارفت،

و هنگامیکه «مورتن» فیلسوف مشهور فرانسوی را بر باس سپرداری (بر دو) انتخاب کرد بدردی خطاب به سپریاس چنین گفت: «هی خیمایی، اینلی و دهشتناکم»

که امروز شهر را بدست بگیرم و لای هر گزریه و کبک خود را در این راه نخواهم گذارد» در صورتیکه آن همسایه طمع کار من ترقی و تنزل سهام بازار را مستقیماً در جریان غونش داخل میکرد و برای همین بود که تقریباً خود را از پای در آورده بود.

نگرانی میتواند شما را گرفتار روماتیسم و ورم مفاصل کرده و برصتدلیهای چرخ دار بنشانند. دکتر «روسل سیسیل» که از استادان بنام دانشکده پزشکی کورنل بوده و از معروفترین متخصصین ورم مفاصل است عقیده دارد که ناکامی در زناشویی، غصه و مصیبت های مالی، تنهایی، نگرانی و تألمات ممتد از عوامل مؤثر ورم مفاصل میباشد.

البته نباید تصور کرد که آنچه در بالا ذکرش گذشت فقط ممکن است ورم مفاصل تولید کند. خیر، این بیماری بصورت های مختلف ظاهر میگردد که در هر موقع عامل مخصوصی دارد و مقصود دکتر سیسیل معمول ترین اقسام ورم مفاصل است که نگرانی و ناز احتیهای فکری در آن مؤثر میباشد. برای نمونه میتوانم داستان یکی از دوستانم را برایتان تعریف کنم که گرفتار یک بحران شدید مالی گردید و از طرف دیگر شرکت گاز، لوله گاز منزلش را قطع کرد و بانک از قبول رهن عمارت او خودداری کرد. زن ناگهانی ورم مفاصل گرفتار شد و با تمام داروها و غذاهای مقوی که برایش تجویز کردند درد بهمان شدت باقی بود تا اینکه کار و بازار خوب شد و رندگان نشان رونقی گرفت، آنوقت مرض بخودی خود بهبودی یافت.

دکتر ویلیام ماک گونیکل در انجمن دندان پزشکیان امریکا اظهار داشت که نگرانی باعث خرابی و فساد دندان میشود و اینطور نطق خرد را ادامه داد هیچانات و احساساتی که مولد نگرانی، ترس و نطق بق کردن است باعث برهم زدن توازن کلیسیم بدن شده و دندان را فاسد میکنند. دکتر ماک گونیکل از یک بیمارش صحبت کرد که همیشه دندانهای سالم و خوب داشت تا اینکه مرض ناگهانی زنش او را سخت نگران کرد و در مدت سه هفته ای که زنش در بیمارستان گذرانید، نه دندانش گرم خورد و خراب شد. گرم خوردگی ای که از نگرانی و تشویش بوجود آمده بود.

سیمانم در زندگانی شخصی را که غدد درفی اس بیش از اندازه کار میکنند دیده ام. من چنین شخصی را دیده ام و میتوانم برای شما بگویم که این قبیل اشخاص بپوسته می لرزند و چون مرده از گور در آمده بظن بر میزند و شدت وضعف آن بستگی بر پایدی و کمی ترشحات دارد. غدد درفی آنها - غده ای که با بدن را منظم نگاهدارد از اعتدال خارج شده است. قلب ضریبش بسیار سریع میگردد و تمام بدن چون کزرها بکشد در بجه سوخش را کاملاً باز کرده



باشند در التهاب و هیجان است . اگر جلویش را نگیرند و با عمل جراحی یا داروهای مخصوص بیمار را معالجه نکنند بزودی با مرگ هم آغوش خواهد شد و در حقیقت خود را آتش زده است .

چندی قبل با اتفاق بکی از دوستان که باین مرض گرفتار بود روانه میلادلفی شدیم تا یکی از متخصصین معروف این مرض مراجعه کند . این دکترا که مدت سی و هشت سال است بمعالجه این قبیل بیماران اشتغال دارد تصور میکند چه جملات اندواندوژی را در روی یک صفحه چوب حک کرده و بدیوار اطاق انتظارش - در جائیکه همه بیماران متوجه آن هستند آویخته است ؟ من در موقع انتظار آنرا پشت پاکتی یادداشت کردم و در اینجا بنظر شما برسانم .

### استراحت و تفریح

مؤثرترین عوامل استراحت و تفریح همانا ایمان صحیح بدین ، و خواب و موسیقی و خنده است .

بخداوند ایمان داشته باش ، خوب خوابیدن را بیاموز و موسیقی را دوست بدار ، جنبه شوخی و تفریحی زندگی را ببین در آن صورت صحت و سعادت نصیب تو خواهد شد .

اولین سؤالی که دکترا از دوست من کرد این بود که : « چه اضطراب و ناراحتی فکری باعث این حالت است ؟ » دوستم را متوجه گردانید که چنانچه نگرانی را از خود دور نکند امراض خطرناک دیگری چون مرض فند - اختلالات قلبی و زخم معده نیز که از بستگان و اقوام نزدیک آن مرض خطرناک میباشند بر بیماری فعلی اش افزوده خواهند شد .

در مصاحبه ای که با « مرل او برون » ستاره سینما کردم میگفت که هرگز امروز نگران نمیشود . برای اینکه میداند نگرانی زیبایی را که از شرایط ضروری و لازم یک ستاره سینماست از بین میبرد . خودش درین مورد بمن چنین گفت : « او ایلی که میخواستم وارد عالم سینما شوم بسیار نگران میشدم . نازه از هندوستان وارد شده و در لندن کسیرا نمیشاختم و در صدد پیدا کردن شغلی بودم . چند بیه کسندۀ ذیلم را ملاقات کردم ولی هیچکدام مرا استخدام نکردند . بولم که کنسرت دو هفته بعد با بیسکویت و آب خود را زنده نگاه دانسم . در آن موقع تنها نگرانی مرا آزار میداد بلکه گرسنگی هم بر آن اضافه شده بود . بخود میگفتم : توجع در حقیقی ، هرگز وارد عالم سینما نخواهی شد . سرانجام برای اندازی ز ما کردن در فیلمی شرکت نکردم ای و برای دوست جز یک صورت کسی ریاچه عزیزم گریه توانی عرضه بداری ؟ چون بطرف آتیه مهم زودتریم و در آن دیدم آن وقت نازه صوجه

شدم که نگرانی با صورت من که یگانه ما به امیدم بود چه کرده! چرو کهای در صورتم ظاهر شده و نشانه تشویش و اضطراب در آن بخوبی هویدا بود. پس با خود گفتم اول باید جلوی نگرانی را بگیرم زیرا یگانه چیزیکه میتواند مرا بعالم سینما داخل کند همین صورتیست که نگرانی آنرا چنین درهم شکسته است. کمتر عاملی چون نگرانی و تشویش میتواند زیبایی صورت يك زن قشنگ را زائل کند. نگرانی صورت را منقبض میکند و باعث آن میگردد که زانوی غم به بغل گرفته و دستها را زیر چانه گذاریم تا چروکهای بیشمار در صورت پیدا شود. نگرانی يك حالت عبوسی و ترشروئی دائمی بساداده و موهای سرمان را سفید میکند و در بعضی موارد باعث ریزش آن نیز میشود و حتی قادر است بشره را نیز تغییر دهد و بتورات جلدی و جوش بوجود آورد. امروز مرض قلب گشته تر بن بیمار یها در امریکا است. در جنگ جهانی دوم، امریکا در حدود سیصد هزار نفر در میدان جنگ تلفات داد در حالیکه در همین مدت در امریکا مرض قلب دو میلیون نفر غیر نظامی را از پای در آورد يك میلیون نفر از این اشخاص مرض قلبی داشتند که نتیجه نگرانی در زندگی های پرهیجان و ناراحت است.

الکسیس کارل نیز توجه اش با اثرات سوء نگرانی در قلب است که میگوید «پیشه وری که نداند چگونه بجنگ نگرانی رود جوانمرگ خواهد شد».

سیاه پوستان و زردپوستان کمتر دیده شده اند که از نگرانی بمرض قلبی که ناشی از تشویش و اضطراب است گرفتار شوند زیرا آنها مردانی خون سردند که حوادث را با آرامش خیال استقبال میکنند. پزشکان ۲۰ مرتبه بیشتر از زارعین بامراض قلبی دچار میشوند، برای اینکه آنها زندگانیشان پرهیجان و ناراحت است و نتیجه آن نگرانی ها همان امراض قلبی است.

ویلیام جیمز میگوید «خداوند ممکن است از گناهان ما بخذرد ولی سلسله اعصاب دست از سر ما برنهدارد». نکته قابل توجه اینجاست که در امریکا عده کسانی که انتحار میکنند برانب زیادتر از بیمارانی است که از پنج بیماری خطرناک و مهلك و مسری تلف میشوند.

چرا؟

چوایی جز نگرانی ندارد!

موقتیکه زمامداران مقتدر و فرماندهان طانم چنین میخواهند زندانی های خود را سکنجه دهند دست و پای آنها را محکم میبندند و زیر خیک پرآبی قرار میدادند تا عطرات آب- همین آب ساده و معمولی بطور مرتب و با فواصل معین بر سر آنها بریزد- و روزهمان عطرات مداوم که در بان کار چون ضرب به چکش بر مغز محکوم بیچاره صدا میکند، از خیک پر آب بر سر او میچکد و



« هشت سال و نیم قبل ، مرا محکوم بر گ کردند - يك مرگ تدریجی و اسفباری که از سر طاق سر چشمه می گرفت . برادران مایو که بهترین و فہمیدہ ترین پزشکان این ناحیہ بودند این حکم را صادر کرده و بکوچہ بن بستی را ہنما تیم کرده بودند کہ بزودی بیایان میرسید و آخرین نقطہ آن مرگ می بود .

« من جوان بودم و نمیخواستم بمیرم . در حال ناامیدی بدکتر « ماک کاری » کہ پزشک معالجم بود تلفن کردم و با گریہ برای اوتتام قضایا را شرح دادم . دکتر ہجولانہ مرا سرزنس کرد و گفت : الگا ، چہ خبر است ؟ قدری استقامت داشته باش . البتہ اگر باین ترتیب بخواہی گریہ بکنی مطمئناً بجز مرگ چیز دیگری بدست نخواہی آورد . حق با تو است و تو امروز بدترین چیزها محکوم شدہ ای ولی حقیقت امر را بپذیر و نگرانی را از خود دور کن و بفکر چارہ باش .

« من در همانجا سو گند خوردم ، سو گند با ایمان و محکمی کہ ریشہ ہایش در پوست و گوشت بدنم فرورفت . با خود عہد کردہ و گفتم : دیگر نگران نشدہ و گریہ نخواہم کرد - اگر موضوعی فکر مرا متوجہ خود کند بر آن چیرہ خواہم شد زیرا می خواہم زندہ بمانم .

« بیماران معمولی را در ہر روز دہ دقیقہ و نیم برای يك ماہ زیر اشعہ ایکس قرار میدہند ولی برای من ہر روز ۱۴ دقیقہ و نیم - آنہم در ۴۵ روز اشعہ ایکس تجویز کردند . با اینکہ استخوان ہای بدنم از پوست لاغر چون صخرہ ہائیکہ از دامنہ ہای تپہ سر بیرون میکشند خود سائی میکردند و باہابم برنك سرب در آمدہ بود ، باز ناراحت نبودم و بکمر تہہم گریہ نکردم ! میخندیدم و تبسم لحظہ ای از لبانم دور نمشد و خود را مجبور بخندیدن میکردم .

« من آنقدر احسب نیسم کہ تصور کنم فقط خندہ ننہا باعث شفای مرض من گردید . اما قبول دارم کہ فرح و انساط روحی در شفای امراض جسمی کمک فراوان میکنند . بہر حال من يك شفای معجز آسائی را از سر طاق آزمایس کردم و ہرگز در تمام عمر ملامت ترا از این چند سال اخیر نبودہ و آنرا مدیون آن دستورات و گفتہ ہای دکتر ماک کافری میدانم کہ گفت : « حقیقت امر را بپذیر و نگرانی را از خود دور کن و بفکر چارہ باش . »

این فصل را با سکرار این گمہ دکتر الکسیس کارل : « پشہ وری کہ بداند بطور بچنک نگرانی رود جو اسرگہ خواهد شد » بیایان میرسانم و یاد آور میگردم کہ بیروان ، حبیب محمد بیغمبر اسلام آباتی چند از قرآن را در روی سینہ خود خال کوبی میکنند و منہم می خواہم کہ تمام خوانندگان گفتمہ فوق را بتناظر بسازند و در سینہ نفس کنند .

## خلاصه مطالب بخش اول

**دستور اول :** اگر میخواهید از نگرانی بپرهیزید - چون سر و بیایام آسار رفتار کنید و حساب هر روز واجدا گانه نگاهدارید - برای آینده جوش نغورید و هر روز را تا شام زندگی کنید .

**دستور دوم :** هر وقت به شکلی گرفتار شدید فرمول «چیز آسای و یلیس کاریرا بکار بندید :

**الف :** از خود پرسید که : بدترین عواقبش در صورت وقوع چه خواهد بود ؟

**ب :** خود را ذهناً برای آن بدترین عواقب آماده کنید .

**ج :** آن وقت با آرامش خاطر در اصلاح آن بالاتر از سیاهی که ذهناً قبولش کرده اید بکوشید .

**دستور سوم :** بخاطر بیاورید که با نگران شدن چه لطمه ای سلامتی خود وارد میکنید و «پیشه وری که نداند چطور بجنگ نگرانی رود جوانمردک میشود .»

## بخش دوم

# اصول فنی تجزیه نگرانی

### فصل چهارم : تجزیه و تحلیل مشکلات

آیا تصور میکنید دستورالعمل معجز آسای و بلیس کاریر که در فصل دوم این کتاب ذکرش گذشت بتواند تمام مشکلات نگرانی شما را رفع کند؟ خیر البته خیر . پس خواهید پرسید چه باید کرد ؟ دو پاسخ مندرگ میشوم که ما باید با آشنائی و توقف بر این سه مرحله تجزیه و تحلیل مشکلات ، خود را برای مقابله با انواع نگرانی ها مجهز کنیم و آن سه مرحله بقرار زیر است :

- ۱- درك حقیقت و اصل مطلب .

- ۲- تجزیه و تحلیل آن .

- ۳- مرحله تصمیم و سیس اقدام .

اوسطو نیز همین روش را بشاگردان خود تدریس میکرد و در باره خویشن بکار میبرد . من و شما هم اگر خواهان آن هستیم که مشکلات زندگی را که باعث ناراحتی ماست و شب و روزمان را بیک جهنم واقعی مبدل کرده است حل کنیم باید همین شیوه را بکار ببریم .

پس خوبست با اتفاق قسمت اول را که درك حقیقت و اصل مطلب است بدقت مورد مطالعه قرار داده و ببینیم که چرا درك حقیقت تا این اندازه مهم و قابل توجه میباشد . بدون اینکه صاحبی امر را بدانیم و از كنه مطلب آگاه سویم هرگز نخواهیم توانست متكلی را بخوبی حل کنیم . بدون درك مطلب هر قدر بخود زحمت بدهیم و در این راه بکوشیم جز تشدید پریشانی و آفتشاش فکر نتیجه دیگری نخواهیم گرفت . این نظریه من نیست بلکه عقیده «هربرت هاگز» است که مدت ۲۲ سال نظامت دانشگاه کلمبیا را بهیچ وجه داشته و مشکلات متجاوز از دویست هزار دانشجو را باید بطریق حل کرد . هاگز در طی ملاقاتی بمن گفت : «آفتشاش و بینظمی مؤثرترین عامل نگرانی است . نصف بیشتر نگرانیهای دیبا را کسانی بوجود میآورند که میکوشند قبل از بدست آوردن اطلاعاتی گاهی در باره آنچه در پس دارند تصمیم خود را بگیرند . اگر من در باره

مشکلی در روز سه شنبه آینده برایم پیش خواهد آمد نگران باشم هرگز و لو برای تصمیم گرفتن تنها هم که باشد قبل از آن موقع اقدامی نمیکنم بلکه در خلال مدت افکار خود را در آن موضوع متمرکز میسازم و بدون اینکه نگران شوم و یا خود را ناراحت و معذب کنم شب را ناصبح دست زیر چانه گذارده و بیدار بنشینم، فقط میکوشم تا اطلاعات خود را درباره آنچه مرا نگران ساخته است تکمیل کنم. اگر بتوانم تا فرارسیدن آن ساعت معین مطلب را درک کنم مشکل من بخودی خود حل شده است.»

از او پرسیدم که آیا باین طریق میتوان نگرانی را کاملاً از جلوی راه خود برداشت؟ در پاسخ گفت: «بلی، من تصور میکنم که میتوانم بدون اغراق بگویم در زندگی من نگرانی و تشویش معنی و مفهومی ندارد. دریافته‌ام که اگر شخصی وقت خود را بطریق عملی و بیطرفانه در دست آوردن حقایق مطلبی صرف کند نگرانی در اثر اطلاع یافتن بر آن حقایق محو و نابود خواهد شد.»

اجازه بدهید یکبار دیگر این جمله را تکرار کنم: «اگر شخصی وقت خود را بطریقی عملی و بیطرفانه در دست آوردن حقایق مطلبی صرف کند نگرانی در اثر اطلاع یافتن بر آن حقایق محو و نابود خواهد شد.» ولی ما غالباً برخلاف این دستور رفتار میکنیم. «ادیسن» چه خوب در این باره گفته است که «در دنیا وسیله‌ای نیست که بشر برای فرار از زحمت فکر کردن بآن متوسل نشده باشد» تازه اگر بخواهیم در این راه بخود زحمت بدهیم مثل همان سگ شکاری در عقب آنچه چیزی میگردیم که تخیلات و نظریات ما را تأیید کند و افکار غیر آنرا از خود دور میکنیم. ما فقط در صدد پیدا کردن آن مطالب و حقایقی هستیم که اعمال ما را تأیید کند - آن حقایقی که با افکار بوالهوسانه ما تطبیق کرده و عقاید شخصی و تصدیقهای بلا تصور ما را تسجیل و تأیید کند. ایدره موروا میگوید: «هر چیزی که مطابق میل و آرزوی باطنی ما است حقیقت محضی بنظر ما می‌رسد و تمام آن چیزها آنیکه برخلاف میل ما است چشم‌مان گمان می‌کند.»

پس با آنچه گذشت بار بنظر شما جای تعجب است که مشکلات ما باین آسانها حل نمیشود! آیا اگر در حل مسائل ریاضی بخواهیم فرض کنیم که ۲ بعلاوه ۲ مساویست با ۵ یا نظیر همین مشکلات رو برو نمیشویم؟ ولی امروز در این دنیا عده زیادی وجود دارند که زندگی خود را با اصرار و ابرام در اینکه ۲ بعلاوه ۲ مساویست با ۵ و حتی در بعضی موارد با پانصد! به جهنم سوزانی مبدل می‌کنند.

در این باره چه میتوانیم بکنیم؟ یگانه راه چاره اینست که احساسات را

در تعقل و تفکر مداخله ندهیم و بنا بگفته ها کز بیطرفانه و در یک راه حقیقی و عملی قدم برداریم .

البته انجام این دستور در موقعیکه گرفتار پنجه زورمند نگرانی و تشویش هستیم کار آسانی نیست زیرا احساسات ما باوج شدت خود رسیده است . اما من در ضمن عمل و آزمایش در مشکلات نگرانی خویش دو طریقه را بسیار مؤثر یافتم که در زیر بنظر تان میرسانم .

۱ - وقتیکه برای بدست آوردن حقایق و عوامل مؤثر میکوشم، چنین وانمود میکنم که این اطلاعات را نه برای خود بلکه برای شخص دیگری جمع آوری میکنم . اینفکر بمن کمک میکند که با هوشمندی کامل جنبه بیطرفی خود را حفظ کرده و بتوانم جلوی احساسات را بگیرم .

۲ - در ضمن جمع آوری مطالب و اطلاعات درباره مشکلی که مرا نگران ساخته است ، گاه خود را وکیل مدافع تصور میکنم که برای حریف در صدد جمع آوری مدارک مثبت میباشد . روشن تر بگویم بر ضد خود شروع به جمع آوری مدارک میکنم و آنچه را که با انتظارات و توقعاتم ناسازگار است و هرگز مایل نیستم با آن روبرو گردم روی کاغذ می آوردم . آنوقت با کمال هوشمندی پشت میز نشسته و اول مطالب مفید برای خود و سپس آنچه را که ممکن است حریف از آن استفاده کند یادداشت میکنم و معمولاً با آسانی حقیقت امر را که بین این دو ضد واقع است بیرون میکشم .

این روش کار من است ولی نه من و نه شما ، حتی اینشتین و قضایات دیوان عالی کشور هم نمیتوانند بدون اینکه قبلاً از حقیقت و عوامل مؤثر مشکلی آگاه باشند يك تصمیم صحیح و دقیق بگیرند . تو محاسن ادیسن از این موضوع بخواهی آگاه بود ، زیرا پس از مرگش دو هزار و پانصد یادداشت در منزلش یافتند که پر از حقایق و عوامل مؤثر مشکلاتی بود که در زندگی با آنها روبرو شده بود .

پس بنا بر این اولین دستور برای حل مشکلات ایست که حقیقت امر را درك کنیم و چون ها کز برای حل مشکلات خود قبل از اینکه عوامل مؤثر در آنرا جمع آوری نکرده ایم دقیقه ای ناراحتی بخود راه ندهیم .

از این مرحله که گذشتیم می بینیم بدست آوردن تمام عوامل و حقایق امر بدون اینکه آنها را تجزیه و تحلیل کنیم پیشروی ارزش ندارد ... بتجربه دریافته ام که بهترین راه تجزیه همان نوشتن روی کاغذ است زیرا در حقیقت همان یادداشت کردن و تصریح اینکه مشکل ما چیست خود در گرفتن يك تصمیم عاقلانه بسیار مؤثر میباشد . چهار از کبترينك در این باره گفته: مشکلی که خوب تشریح و حلای شده باشد نصفش حل شده است . «



چینی‌ها میگویند که يك تصویر بر آئین بهتر از ده هزار کلمه حرف با انسان صحبت میکند. منم در زیر يك تابلوژیبا و رنگینی از اینکه چگونه مردی توانست آنچه را که مورد بحث ماست بطور شایسته‌ای انجام دهد در جلوی چشم شما مجسم میکنم.

سالهاست که با «گلن لیچفیلد» که مدیر یکی از شرکت‌های معروف امریکائی در خاور دور است آشنائی دارم. مستر لیچفیلد در سال ۱۹۴۲ که ژاپنی‌ها شانگهای را اشغال کردند در چین اقامت داشت و بهتر است داستانش را از زبان خود او بنحوی که در چین اقامت در منزل من برایم بیان کرد بشنوید: «مدتی از جمله بررله‌ها زبور نگذشته بود که ژاپنیها بطرف شانگهای سرآزیر شدند. در آن موقع من مدیر عامل شرکت سهامی بیمه آسیا در آن شهر بودم. از طرف دولت ژاپون مأموری برای رسیدگی به موجودی و حساب شرکت معین گردید و دوباره این شخص که درجه دریا سالاری داشت سفارش اکید شده بود که از هر نوع کمکی مضایقه نشود. دوره بیشتر در جلونداشتم یا میبایستی با او همکاری میکردم یا مارك را برای خود میخریدم.

«چاره‌ای بجز اجرای دستورات مقامات ارتشی ژاپن نبود، برای اینکه نمیخواستم شق دوم را بپذیرم. فقط کاری که نواستم بفتح شرکت انجام دهم این بود که يك رقم بزرگ وثیقه بمبلغ ۷۵۰ هزار دلار را در صورتیکه بدریا سالار دادم از قلم برداشتم و بهانه‌ام این بود که آن مبلغ بشرکت مادرهونك - گونك تعلق دارد و دلیلی موجود نیست که من آنرا بحساب شرکت در شانگهای منظور کنم.

«با وجود این میترسیدم که ژاپنیها از این عمل من آگاه شوند و من دچار گرفتاریهای عجیب و خطرناکی گردم. اتفاقاً ترس بجا بود، آمد بصرم از آنچه میترسیدم. رئیس حسابداری شرکت در روز یکشنبه بن اطلاع داد که در غیبتم دریا سالار ژاپنی متوجه موضوع شده و از شدت خشم بخود می‌پیچید و باهایش را بزمین میکوبیده و فحش میداده است که من به دولت ژاپن خیانت کرده‌ام. بخوبی از مجازات کسی که بر علیه دولت ژاپن اقدام کند آگاه بودم و میدانستم که زندان مخوف «بریچ‌هاوس» در انتظار چنین کسی میباشد.

«بریچ‌هاوس؛ محل شکنجه مأمورین گشاپو ژاپن بود. عده‌ای از دوستانم قبل از اینکه باین زندان بیفتند خرد کتی کرده بودند و عده‌ای دیگر پس از ده روز استتطاق و شکنجه بآنها ملحق شدند. عملاً بطور یقین اسم منم چیز اسمی زندانیان آن زندان نوشته شده است.

« برای نجات خود چه میبایست بکنم ؟ حالا در نظر منجم میکنم که اگر بطریق مؤثر در حل مشکلات واقف نبودم آن روز چقدر گرفتار ترس و وحشت میشدم . سالها بود که هر وقت در کاری نگران میشدم فوراً بطرف ماشین تحریر رفته و این دو سؤال را ماشین میکردم ؟

۱ - چه چیز مرا نگران کرده است ؟

۲ - چه میتوانم در این راه بکنم ؟

تا چند سال قبل بدون اینکه آنها را روی کاغذ بیاورم میکوشیدم که جوابی برایشان تهیه کنم ولی بعداً متوجه شدم که نوشتن سؤال و جواب هر دو باهم ب فکر کردن کمک میکند . روی همین عادت و سابقه بود که در آن روز یکشنبه مستقیماً بطرف اطاقم در انجمن جوانان مسیحی رفته و پشت ماشین تحریر قرار گرفتم و اینطور ماشین کردم :

۱ - چه چیز مرا نگران کرده است ؟

میترسم که فردا صبح مرا بزندان « بریج هاوس » بیا نوازند .

آنوقت سؤال دوم را با این شرح ماشین کردم .

۲ - چه میتوانم در این راه بکنم ؟

« مدت چند ساعت روی این سؤال فکر کردم و بنظرم چهار راه حل

رسید که با نتایج احتمالی هر یک ماشین کردم .

۱ - میتوانم دریا سالار را ملاقات کرده و او را قانع سازم . هیچ این

کار در اینجاست که اوزبان انگلیسی نمیداند و اگر بخواهم با مترجم با او صحبت کنم ممکن است دو مرتبه تحریک شده و عصبانی گردد و اینکار نتیجه ای جز مرگ ندارد و با اخلاق تند و خشونتی که با او سبب میدهند بید نیست که بدون اینکه بحر فهایم گوش بدهد مرا بزندان بیا نوازند .

۲ - میتوانم فرار کنم - این هم غیره مقدور است زیرا همه جا در تعقیبم

خواهند بود . چه در این اطاق و چه در خارج عمارت زیر نظر آن ها هستم و اگر برای فرار بکوشم فوراً دستگیر و اعدام خواهم شد .

۳ - از این اطاق خارج نشده و با داره نرم . اینهم فایده ای ندارد

برای اینکه دریا سالار از غیبتم مظنون شده و عقوبت خواهد فرستاد و بدون محاکمه بسا و رین شکنجه زندان تسلیم خواهد کرد .

۴ - مثل همیشه فردا صبح با داره بروم و اگر اینکار را بکنم امید آن

می رود که دریا سالار زاپنی بغدیری مشغول کارش باشد که بفکر گذشته نیفتد و اگر بیاد داشته باشد تازه خونسردی خود را باز یافتم و برای من درد سری ایجاد نمیکند و میتوانم در صورت لزوم او را قانع کنم .

« پس از آنکه بدقت هر چهار راه حل را مطالعه کردم راه چهارم را پذیرفتم و فردا صبح مثل معمول با داوره رفتم . خیلی خوشتر دو آدم وارد عمارت شدم و هیجانم کاملاً تسکین یافته بود .

« در اطاق دفتر ، دریا سالار زاپنی را که سیگاری بر لب داشت مثل همیشه مشغول کار دیدم . بدون اینکه واقعه گذشته را بروی من بیاورد و ذکر می‌کند با من صحبت کرد و ۶ هفته بعد - شکر خدا که بتو کیو احضار شد و نگرانی من پایان یافت

« همانطوریکه ذکرش گذشت ، با دقت و توجهی که سه دو روز یکشنبه برای گرفتن تصمیم منطقی مبذول داشتم توانستم حیات خود را حفظ کنم و اگر بچه بکاری دست می‌زد و تصمیمی می‌گرفتم مرتکب خطای بزرگی شده بودم که برایم خطر مرگ داشت . دیوانه وار تمام آن شب را می‌گذراندم و دقیقه‌ای خواب بچشم نمی‌آمد . فردا صبح که با آن قیانه نگران و حالتی منوش و دست پاچه بسر کار می‌رفتم همان وضع طاهری من کافی بود که سوء ظن دریا سالار را جلب کرده و او را بر علیه من انگیزد .

« تجربه بکرات بر من ثابت کرده است که رسیدن به مرحله تصمیم تا چه حد مؤثر بوده و در زندگی ارزش دارد . رسیدن بیک مقصود و هدف ثابت و عدم توانائی در روع بلا تکلیفی و حیرت است که اغلب اشخاص را باختلالات عصبی دچار می‌کند و بطرف جهنم حیات می‌راند .

« من این نکته را دریافته‌ام که نتجاده درصد نگرانی‌ها چون به مرحله تصمیم قطعی برسند از بین می‌روند و ۴۰ درصد بقیه نیز در جریان اجرای تصمیم معمو و زائل می‌گردند . بنا بر این ۹۰ درصد نگرانی‌های من باطلی این چهار مرحله از بین می‌روند :

۱ - دقیقاً مینویسم که چه چیز باعث نگرانیم شده است .

۲ - چه میتوانم در این باره بکنم .

۳ - تصمیم خود را میگیرم .

۴ - فوراً آن تصمیم را اجرا می‌کنم .

گلن لیچفیلد امروز هم سمت مدیریت بک شرکت بزرگ بیمه و امور مالی را در خاور دور ، دارا می‌باشد و همانطوریکه ذکرش گذشت یکی از معروفترین صاحبان حرفه آزاد امریکا در قاره آسیاست . وی بمن اقرار کرد که قسمت عمده این موفقیتش را مدیون این روش تجزیه و تحلیل نگرانی‌ها می‌داند چرا تا این اندازه این روش ناموفقیت‌ترین است ؟ بطلت اینکه مؤثر و

عملی بوده و مستقیماً قلب و کانون مشکلات و نگرانی را مورد حمله قرار میدهد و از این گذشته مرحله اجرای تصمیم که آخرین قسمت آن است باعث تقوینش میگردد زیرا بدون اجرای تصمیمات متخذه مراحل اول و دوم بی اثر بوده و باعث اتلاف نیروی فعاله است .

ویلیام جیمز میگوید : « **وقیه تصمیمی اتخاذ کردید و همان موقع اجرا شد مطلقاً مسئولیت و تشویش و اضطراب از عواقب را بر طرفی میسازد .** » او عقیده دارد که هر وقت يك تصمیم دقیقی که متکی بر حقایق امر است اتخاذ گردید باید فوراً به مرحله اجرا درآید . دیگر نترسید و دودلی در آن جایز نیست و بی جهت وقت خود را در تجدید نظر و شك و تردید نبایدتلف کرد زیرا از خود مشکوک بودن خود مولد نگرانی است و باعث عدم اجرای تصمیمات میگردد . موقعی که يك تصمیم دقیق و درستی پس از مطالعه و تحقیق اتخاذ کردید دیگر بعقب برنگردید و برای اجرای آن مستقیماً پیش بروید .

چرا شما هم در مورد یکی از مشکلات نگرانی خود شیوه رفع نگرانی گدن لیچفیلد را بکار نبرید ؟

«سؤال اول» برای چه نگرانم ؟ (بامداد و فلم در زیر جواب دهید)

«سؤال دوم» چه میتوانم در این راه بکنم ؟

«سؤال سوم» این کاری است که باید انجام دهم .

«سؤال چهارم» چه وقت شروع میکنم ؟

## فصل پنجم

### چگونه میتوان پنجاه درصد نگرانی‌ها را رفع کرد

اگر شما کاسب یا صاحب شغل آزاد هستید، احتمالاً پس از مطالعه عنوان این فصل با خود می‌گویید: «چه عنوان مضحکی! مدت نوزده سال است که باین کار مشغولم و تمام مشکلاتم راجع کرده‌ام. حالا تازه میخواهند بمن یاد بدهند که چگونه پنجاه درصد نگرانی‌های کار خود را رفع کنم. آیا حرف بی‌معنی و بیهوشی نیست؟» حق باشماست... منم اگر چند سال قبل با چنین عنوانی روبرو میشدم همین فکر را میکردم. در اینجا وعده‌های نویدبخشی داده میشود اما وعده و قول معمولاً پروپای قرصی ندارد. اجازه بدهید صاف و پوست کنده باشما صحبت کنم. ممکن است حتی من نتوانم همین پنجاه درصد راهم برای شما انجام دهم ولی آنچه از عهده من ساخته است اینست که شما نشان بدهم که چگونه دیگران توانستند موفق گردند و بقیه را بعهده خودتان واگذار کنم!

البته بیاد دارید که در فصل سوم از قوم الکسیس کارل اینطور یاد آور شدم: «بیشه‌وری که نداند چطور بچنگ نگرانی رود جوانمرد نخواهد شد.» پس حالا که نگرانی تا این اندازه مؤثر است آیا شما راضی هستید اگر من بتوانم کمک کنم که حتی یک دهم نگرانی‌های خود را برطرف سازید... البته بنا بر این بدقت داستان مردی را مطالعه کنید که نمیتوانست حتی نصف نگرانی‌هایش را رفع کند و همیشه هفتاد درصد از وقتش را در جلسات مشورتی می‌گذرانید در اینجا همانطوریکه قبلاً هم ند کردادم قصد ندارم داستانی درباره مستر «جونز» و شخصی که در داستان اوهاپو مکونت دارد داستانی که برای شما مبهم بوده و هرگز موفق بشناختن قهرمان آن نمی‌شوید تعریف کنم. این داستان از «لئون تیمپکن» رئیس کل شرکت مطبوعات معروف «سیمون و شوستر» نیویورک میباشد که خودش در اینجا برای شما اینطور بیان میکند: «مدت یازده سال نصف اوقات اداری من در کنفرانس‌ها و جلساتی صرف می‌گردید که برای من تشکیل میشد که آیا فلان کار را بکنیم یا نکنیم. با اعصاب نهیج شده در روی صندلی بنخود می‌پیچیدم و از یک گوشه اطاق بگوشه دیگر رفته‌چون دیوانگان بدور خود چرخ می‌زدم و شب‌خسته و امانده

بمنزل میرفتم . در این مدت پانزده سال هر روز بهمین درد گرفتار بودم و یقین داشتم که تا آخر عمرم بهمین طریق خواهم گذرانید . اگر در آن موقع شخصی بمن میگفت که میتوانم سه چهارم وقتی را که صرف این جلسات میکنم صرفه جوئی نمایم و یا سه چهارم این ناراحتی و خستگی عصبی را بر طرف سازم او را شخص زور باور و خوش بینی تصور میکردم و حال آنکه از هشت سال قبل راه حلی پیدا کرده ام که همین مقصود را انجام میدهد . موفقیت در کارم تأمین شده و سلامتی و سعادت من قابل مقایسه با ایام گذشته نیست . این موضوع شباهت به سحر و جادو دارد ولی مانند تمام نیرنگ های جادوگران چون به حقیقتش پی برید بسیار آسان است .

«اولین اقدام من این بود که کنفرانس هایی را که مدت پانزده سال بآن عادت کرده بودم و تازه پس از مدت ها تلف کردن وقت به نتیجه ای هم نمیرسید تعطیل کرده و دستور دادم که هر کس میخواهد در موضوع مشکل و بفرنجی بامن مشورت کند باید قبلا بدنت در روی ورقه کاغذ این چهار سؤال را پاسخ داده و همراه داشته باشد .

### سؤال اول - مشکل و مسئله بفرنجی چیست ؟

(در روزهای قبل ساعات متمادی از کنفرانس ما بی جهت طی میشد بدون اینکه هیچ يك بد رستی بدانیم که مشکل ما چیست و در باره چه موضوع میخواهیم صحبت کنیم)

### سؤال دوم - علت و سبب آن کدام است ؟

(حالا چون بیاد گذشته میآیم از اعمال خود متأسف میگردم . زیرا در آن جلسات هرگز در صدد پیدا کردن ریشه عوامل مؤثر این مشکلات نبودیم)

### سؤال سوم - راه حل های ممکنه از چه قرارند ؟

(در گذشته يك نمر پیشنهادی میکرد و دیگران تمام وقت خود را صرف بحث و مجادله در آن قسمت میکردند و موفقیکه وقت بپایان میرسید يك کلمه هم در راه رفع آن مشکل یادداشت نشده بود )

### سؤال چهارم - بنظر شما کدام راه عملی تر است ؟

( مکرر با اشخاصی وارد مذاکره شده بودیم که مدتها از ناراحتی مشکل خود خواب و خوراک نداشتند ولی هرگز راه حل های ممکنه را یادداشت و یکی را از میان اشخاص نکرده بودند )

«از آن موقع بیحد دیگر بندرت اتفاق می افتاد که کسی برای حل مشکلمش بمن رجوع کند میندیند چرا ؟ بعلمت اینکه آنها برای پاسخ دادن باین چهار سؤال مجبور بودند بدقت در مشکل خود بیاندیشند و حقایق و طلب را درك کنند . پس از تعین این زحمات اکبر اوقات سه چهارم مشکلات آنها دیگر حل شده

بود و احتیاجی به راجعه بمن نداشتند و حتی دو مورد ضروری نیز بعلمت اینکه در راه و جاده همواری بطرف مقصود میرفتیم بیش از يك سوم ایام گذشته وقت ما را نمیگرفت.

«از آن موقع بعد دیگر در اداره «سیمون و شوستر» وقت کارمندان و رؤساء در نگرانی های بی جهت و مذاکرات بی حاصل تلف نمی شود و نتیجه کار نیز بسیار خوب و رضایت بخش است.»

یکی از دوستانم بنام «فرانک بیتجر» نیز که از رؤساء معروف شرکت های بیمه آمریکا است بمن میگفت که او هم باروش مخصوص بخود توانسته است جلوی نگرانی را بگیرد و در آمدش را دو برابر کند.

بیتجر میگفت: «سالها قبل که تازه شروع بفروش بیمه نامه کرده بودم کارم را با جدیت و پشتکار عجیبی دنبال میکردم و آنرا دوست میداشتم ولی اتفاقاتی روی داد که نظر من برگشت و از ادامه اینکار ناامید شده و آنرا حقیر میشمردم و تصمیم داشتم که چنانچه نتوانم این مشکل را برطرف کنم دست از آن کار بردارم. يك روز پشت میز نشسته و سعی کردم که ریشه و منشأ این نگرانی را پیدا کنم.

«اول از خود پرسیدم که مشکل من چیست؟ عامل مؤثر این ناراحتی و عدم رضایت این بود که در مقابل زحماتی که میکشیدم و اوقاتی که در این راه صرف میکردم استفاده چندانی نداشتیم و چون کار به مرحله نهائی میرسید مشتری ها وعده بآینده میدادند و تصمیم خود را موکول بملاقات بعد میگردند.» پس از اینکه مشکل خود را یافتم در صدد پیدا کردن راه حلی برآمدم. راهی بجز تحقیق و مطالعه نداشت و چون در کارهای ۱۲ ماه اخیر خوددقت کردم موفق بیک کشف مهم شدم و دریافتم که همانند درصدها از فروش بیمه نامه ها در همان ملاقات اول صورت گرفته و ۲۳ درصد در ملاقات دوم و هفت درصد بقیه را در ملاقاتهای سوم و چهارم که این همه وقت مرا گرفته و ناراحتم کرده ب فروش رفته است. بهتر بگویم نصف وقت روزانه من در کاری صرف میشد که فقط همت درصدها در آمدم را تشکیل میداد.

«پس از پیدا کردن عامل اصلی و نگرانی و تحقیق کافی در اطراف آن، با خود گفتم که چه باید بکنم؟ خیلی سبیل و آسان - فوراً تصمیم گرفتم که پس از ملاقات دوم هیچکس را نماندیرم و وقت اضافی را در بدست آوردن مشتری های تازه صرف کنم. نمیدانید نتیجه اش چقدر خوب و باور نکردنی بود و در مدت کوتاهی در آمدم تقریباً دو برابر گردید.»

چنانکه ذکر شد فرانک بیتجر امروز یکی از معروفترین فروشندگان برکهای بیمه امریکاست و سالها با يك میلیون دلار و رفته بیمه به اعضاء او صادر

میشود درحالیکه چند سال قبل میخواست دست از اینکار بکشد و عدم موفقیت او را خسته کرده بود ولی با تجزیه و تحلیل مشکلات و نگرانیهای درجاده موفقیت قدم گذارد و امروز بهیچوجه نگران و ناراحت نمیشود.

خوبست شما هم این سئوالات را درباره مشکلات خود بکنید. من باز ادعای خود را تکرار میکنم و میگویم که از این راه پنجاه درصد نگرانیهای شما رفع میشود حالا خود دانید و این چهارسؤال معید.

۱ - مشکل چیست ؟

۲ - علت وریشه اش کدام است ؟

۳ - راه حل های ممکنه از چه قرارند ؟

۴ - کدام راه حل بنظر شما بهتر است ؟

### خلاصه مطالب بخش سوم

دستور اول - حقیقت و اصل نگرانی و مشکل خود را پیدا کنید و بنحاطر داشته باشید که «هاگز» می گفت : نصف نگرانیهای دنیا را کسانی بوجود میآورند که میکوشند قبل از بدست آوردن اطلاعات کافی درباره آنچه در پیش دارند تصمیم خود را بگیرند.

دستور دوم - پس از مطالعه و دقت در مطالب اصلی و حقیقت مشکل نوبت تصمیم فرا میرسد.

دستور سوم - چون تصمیم را از روی دقت گرفتند فوراً عمل کنید نگرانی و تشویش از نتایج آینده اش را بدور اندازید.

دستور چهارم - هر وقت شما با اطرافیان دربارہ مشکلی نگران شده و گرفتار تردید گردیدید فوراً این چهارسؤال را بدقت پاسخ دهید.

الف : مشکل چیست ؟

ب : علت و ریشه اش کدام است ؟

ج : راه حل های ممکنه از چه قرارند ؟

د : کدام راه حل بنظر شما بهتر است ؟

### نه راهنمای مفید

برای اینکه از این کتاب حداکثر استفاده را ببرید

۱ - برای اینکه حداکثر استفاده را از این کتاب ببرید باید یک شرط لازم حتمی، یک شرط مهم اساسی را که اهمیتش بدرجات بیشتر از هر قاعده ورزشی است دارا باشید.

بدون واجد بودن این شرط اساسی، هزاران دستور در بساره طریقاً مطالعه این کتاب بدون نمر خواهد بود. در صورتیکه هرگاه شما دارای چنین



استعداد مهم خدادادی باشید آنوقت بدون احتیاج برانهمای درباره طرز بردن حداکثر استفاده از یک کتاب میتوانید اعجاز بخرج دهید .

این شرط لازم چیست ؟ یک میل و رغبت فراوان به یاد گرفتن یک تصمیم قوی بجلوگیری از نگرانی و آشار حیات نوین .

چه کنید که چنین شوق و رغبتی در شما بوجود آید ؟ باید دائماً اهمیتی را که این اصول و نکات در زندگی شما دارند بخویشتن یاد آور شوید - مکرر بخود تلقین کنید که : آرامش خاطر ؛ سعادت - سلامت و حتی شاید اراده و تصمیم من در زندگی بطور عمده با اجرای نکات و حقایق مسلم ، قدیمی و ابندی ای که در این کتاب تعلیم داده شده است بستگی دارد .

۲- هر فصل را یکمرتبه با سرعت مطالعه کنید تا نظر اجمالی از آن بدست آورید . بطور یقین چون با آخر فصل رسیدید حس میکنید که میخواهید فصل بعد را آغاز کنید ولی در اینجا جلوی خود را بگیرید ، مگر در صورتیکه از مطالعه این کتاب جز سرگرمی و گذرانندان وقت منظوری نداشته باشید . اگر حقیقتاً کتاب را برای این بدست گرفته اید که استفاده ای از آن بپیرید و راه جلو گیری از نگرانی را بیاموزید در این صورت چون با آخر فصل رسیدید دوباره به عقب برگردید و بار دیگر بدقت همان فصل را مطالعه کنید و در نتیجه ملاحظه خواهید کرد که هم در وقت صرفه جویی کرده و هم به نتیجه بهتری رسیده اید .

۳- در حین مطالعه گرا را خواندن را متوقف کنید و در باره آنچه خوانده اید بدقت بیاندیشید . از خود بپرسید که چطور و چه وقت این تذکرات را بکار خواهید بست . این طرز مطالعه بمراتب بهتر و بیشتر از اینکه چهار نعل تا آخر کتاب پیش بروید بشما در رسیدن بمقصد کمک میکند .

۴- در موقع مطالعه قلم یا مداد قرمزی در دست داشته باشید چنانچه به تذکره دستور مفیدی رسیدید که خود را مصمم با اجرای آن یافید بپلویش علامتی بگذارید و زیرش خط بکشید و سئوالات بسیار مهم را با چهار علامت مشخص کنید . نباید آنیکه با بنظر یق علامت گذاری شده باشد چقدر شما را بخود علاقمند میسازد و مرور مطالعه اش آسان است .

۵- مردی را میشناسم که اکنون یا نژده سال است ریاست انتشارات بزرگ بیمه را عهده دار بوده و هر ماه بیمه نامه ها را که شرکت صادر میکند میخواند . بلی ؛ او سالهاست که در آخر هر ماه همان بیمه نامه ها را که عباراتش کلمه ای با ماه قبل تفاوت ندارد مطالعه میکند . میدانید چرا ؟ بعلمت اینکه تجربیات زما به با او آموخته است که فقط با تکرار میتواند آنها را در حافظه خود نگاهدارد .

من در گذشته شخصاً دو سال وقت خود را برای نوشتن کتابی درباره

سخنرانی در مجامع عمومی صرف کردم و حالا گاه و بیگاه خود را مجبور میبینم که بهمان کتاب که خودم نوشته‌ام مراجعه کنم. سرعت فراموشی در انسان هیرت آوراست.

بنا بر این اگر میخواهید از این کتاب فایده حقیقی و نهائی بر گیرید تصور نکنید که یک مطالعه سطحی و استفاده جزئی کفایت میکند. پس از آنکه بدقت آنرا مطالعه کردید هر ماه چند ساعت برای مرور آن صرف کنید و هر روز در روی میز کارتان بگذارید و مکرراً آنرا مطالعه کنید. بی‌وسه بدون احساس خستگی استعدادهای باطنی خود را با استفاده از مطالب این کتاب تقویت کنید و بغاظر داشته باشید که اجرای این دستورات فقط در صورتی ممکن است جزء رفتار عادی و غیر ارادی شما شود که در مطالعه و بکار بردن آنها مهارت و جدیت مبدول دارید.

۶ - بر تار دشاومی گوید: «اگر بسکسی چیزی بخواهی بیاموزی هرگز یاد نمیگیرد» حق با اوست، بعلمت اینکه آموختن یک امر مثبت و عملی است و فقط از راه عمل است که دانشی ملکه انسان میگردد و بغاظر میماند. بنا بر این اگر میخواهید این دستورات در ذهن شما جایگزین شود باید با آنها عمل کنید و در هر فرصتی بکارشان بیندید و گرنه بزودی از یاد شما خواهد رفت و فقط علمی که بکار بسته شود در خاطر باقی خواهد ماند.

ممکن است گاهی اجرای این دستورات برای شما مشکل شود. من خود متوجه این نکته میباشم. خسودم نیز در اجرای این دستورات گاه و بیگاه دچار زحمت میشوم و می بینم که انجام آنها خالی از اشکال نیست ولی باید در نظر داشت که منظور شما آموختن این دستورات نیست بلکه میخواهید عادت جدیدی در خود بوجود آورید. البته شما که میخواهید حیات نوینی برای خود آغاز کنید باید توجه داشته باشید که این کار بصرف وقت - استقامت و تمرین روزانه نیازمند است.

بنا بر این کراراً باین صفحات مراجعه کنید و آنرا رساله عملی خود برای بیروزی بر نگرانی قرار دهید. هنگامیکه با مشکلات زندگی گانی مواجه شدید عصبانی نشوید هیچ کاری را بحکم غریزه و تحت تأثیرات آنی انجام ندهید زیرا معمولاً خطا از کار درمی آید بلکه بصفحات این کتاب متوسل شوید و عملات و دستوراتی را که نشان کرده اید مرور کرده و انجام دهید آنوقت به نتایج معجز آسای آن بنگرید.

۷ - با دوستان و اطرافیان حتی زن خود قرار بگذارید که در مقابل گرفتن وجه مختمسری مواظب حرکت شما باشند. هر وقت که خواستید یکی از دستورات این کتاب را قرض کنید فوراً شماره منوجه سازند.

۸ - به فصل بیست و دوم این کتاب رجوع کنید و ببینید که کوچک‌گروه مستر «د-هرول» و «بنیامین فرانکلن» در هر هفته يك شب بکارهای خوب و بد خود رسیدگی میکردند تا اشتباهات خود را جبران کنند. چرا شما هم از طرز کار آنها پیروی نمیکنید تا بهتر بتوانید خود را در انجام دستورات این کتاب بیازمائید. ابتکار دو فایده دارد :

اولاً متوجه میشوید که بیک عمل تربیت نفس که هم شوق انگیز و هم فوق العاده گرانبهاست مشغول هستید.

ثانیاً مشاهده میکنید که قدرت شما برای جلوی گیری از نگرانی و آغاز حیات روز بروز تقویت میشود و چون شاخه های درخت غار بسرعت رشد و نمو کرده و در توسعه میباشد.

۹- دفتر یادداشت روزانه ای تهیه نمائید و موفقیت هائیرا که در اجرای این دستورات بدست میآورید یاد آن تاریخ در آن یادداشت کنید، نمیدانید مطالعه این یادداشتها در سالهای بعد چه اثر معجز آسایی در شما می کند و نگاهداری این دفتر چه تاچه اندازه در گرفتن نتایج بهتری بشما کمک خواهد کرد. خلاصه ۹ اندوز و راهنمایی مفید برای اینک که حداکثر استفاده از این کتاب حاصل شود.

۱ - میل و رغبت شدید برای آموختن و بکار بردن دستورات این کتاب برای رفع نگرانی در خود بوجود آورید.

۲ - هر فصل را دوباره مطالعه کنید و سپس بفصل بعد بپردازید.

۳ - در حین مطالعه گرا را توقف کنید و از خود پرسید که چگونه میتوان این دستورات را عملی ساخت.

۴ - زیر هر مطلب و جمله خطی بکشید.

۵ - هر ماه يك مرتبه این کتاب را از ابتدا مرور کنید.

۶ - در هر فرصتی این اصول را بکار برید و این کتاب را رساله علمی خود در حل مشکلات روزمره خویش قرار دهید.

۷ - از این درس يك باری سرگرم کننده و معیبدی بوجود آورید و با دوستان و آشنایان خود شرط ببندید که هر وقت توانستند شما را در موقع نفس یکی از این دستورات متوجه سازند مبلغی بعنوان جریمه از شما بگیرند.

۸ - هر هفته پیشرفتی را که حاصل کرده اید از نظر بگذرانید و از خود پرسید چه اشتباهی مرتکب شده و چه پیشرفتی بدست آورده اید و برای آینده چه چیزها گرفته اید.

دفتر یادداشت روزانه داشته باشید که نشان بدهد چطور و چه وقت این دستورات را بکار بسته اید.

## بخش سوم

# چگونه عادات نگرانی را ترك كنيم

### فصل ششم - نگرانی را از مغز خود خارج كنید

هرگز آن شبی را فراموش نمیکنم که در چند سال قبل یکی از شاگردان من که (بنا بر تقاضای بعضی خصوصاً از ذکر نام او خودداری مینمایم) در کلاس شبانه برای رفقای من داستان فائق آمدن خود را بر نگرانی شرح میداد. او برای ما تعریف کرد که چگونه دوبار گرفتار مصیبت بزرگی گردید. در مرتبه اول دختر پنجساله اش را که بسیار دوست میداشت از دست داد. و دو ماه بعد خداوند دختر کوچکی را و عطا کرد که در روز پنجم تولدش فوت کرد.

این دو مصرومیت مافوق قدرت و توان او بود و خودش اینطور گفت: «خواب و آرام از من سلب شده بود و غذا از گلویم پائین نمیرفت. اعصابم بقدری تحریک شده بود که از اعتماد بنفس در من اثری دیده نمیشد. بچند پزشک متخصص رجوع کردم، یکی قرص خواب آور و دیگری مسافرت چند روزه تجویز کرد. هر دو را بکار بستم ولی ب نتیجه ای نرسیدم مثل این بود که بدم را میان سنگنه ای قرار داده و هر لحظه صدمات فولادین آرا بهم نزدیکتر میکنند. اگر سزا در بدن گامی گرفتار هیجانات عصبی و غم و غصه شده باشید بخوبی میتوانید حال مرا در نظر مجسم سازید.

اما شکر خدا، که يك سرچهار ساله برایم باقی مانده بود و هم او مسکال مراحل کرد. یکروز عصر که زانوی عم سفل گرفته بودم بطرفم آمد و گفت: باباجون، میخواهی يك قایق چوبی برایم درست کنی؟ راستش را بخواهید در آن موقع به تنها حوصله ساختن قایق بلکه هیچ کار دیگری نداشتم ولی سرم با همان سن کمس بقدری سمج و لجوج بود که عاقبت مرا وادار بکار کرد.

«تبه این قایق چوبی سه ساعت بطول انجامید و چون کارم به پایان رسید در بابت این مدتی که مشغول ساختن قایق بودم تنها ساعات آرامش خاطر من در آن چندماه اخیر بود.

این کشف مرا از جنگال زورمند نگرانی و غصه نجات داده و پس از

چندماه تازه برای اولین مرتبه توانستم بدقت فکر کنم. متوجه شدم در موقعی که انسان یکاری مشغول است که بفکر و نقشه نیازمند میباشد نگرانی و تشویش بزرگت در او رخنه میکند و در آن مورد نیز ساختن قایق چوبی فکر مرا متوجه خود ساخت و نگرانی و غصه را از مغزم بیرون راند. از اینجهت تصمیم گرفتم که خود را مشغول کنم.

«شب بعد قلم و کاغذی بدست گرفته و در اطاقهای منزل برای افتادم و از چیزهایی که بتمیرو مرمت احتیاج داشت - از قفسه کتاب گرفته تا پله‌های عمارت و در و پنجره صورتی تهیه کردم که در مدت دو هفته تعداد آنها به ۲۴۲ رقم رسیده» در این دو سال اخیر قسمت اعظم آنها را تعمیر کرده و خود را بکارهای محرک و شوق‌انگیز دیگری مشغول داشتم. هفته‌ای دو شب بکلاسهای شبانه میروم و بقیه اوقات فراغت خویش را در سخنرانی‌ها و جمع‌آوری اعانه برای صلیب سرخ و کارهای دیگری نظیر آن میگذرانم و امروز بقدری گرفتار کارم که وقت برای نگرانی و تشویش ندارم.

وقت برای نگرانی ندارم! و نستون چرچیل نیز همین را میگفت و در بحرانیترین ایام جنگ که شبانه روز ۱۸ ساعت کار میکرد و هر وقت از او میپرسیدند که برای این مسئولیت خطیری که بعهده دارد ناراحت و نگران نمیشد در پاسخ میگفت «بقدری گرفتار و سرگرم کارم که وقت برای نگرانی و تشویش ندارم» چارلز کیتزینگ هم در موقعیکه دستگاه «استارت» خود کار اتومبیل را اختراع میکرد همین حال را داشت. کیتزینگ تا چندی قبل که دست از کار کشید معاون کل شرکت جنرال موتور بود و قسمت تحقیقات و آرامش آن شرکت بزرگ را اداره میکرد. در ابتدا بقدری فقیر بود که برای آزمایشگاه انبار کاهی را اجاره کرد و لوازم اولیه را نیز از پولی که زنش از راه تدریس بیانو بدست آورده خریداری نموده بعداً از شرکت بیسه پانصد دلار قرض گرفت. زنش نزد من اقرار کرد که در آن موقع خیلی نگران بود و میگفت: «خواب و خوراک از من سلب شده بود ولی شوهرم برخلاف من بقدری سرگرم کار خود بود که به نگرانی و تشویش نمیرسید.

پاستوردانشمنه شپیراز «آرامش در لابراتوار و کتابخانه» یاد کرده است و بنظر شما عجیب میآید که آرامشی در این دو محل موجود باشد ولی علت آن اینست که در کتابخانه و آزمایشگاه شخصی بقدری مجتهد و کارخود میباشد که فرصت تجاوز به نگرانی نمیدهد و از این جهت است که محققین و کسانی که سرگرم بکارهای آزمایشی هستند بندرت گرفتار اختلالات روحی و عصبی میگردند زیرا وقت اضافی برای این قبیل تجملات ندارند. شاید بنظر شما دشوار آید که اشتغال بکار که بک امر ساده و معمولی است بتواند باعث

انصراف فکر شده و اضطراب و دلواپسی را بر طرف کند! در حالیکه این مطلب متکی بیک قانون کلی و اساسی روانشناسی بوده و از مدت‌ها قبل مورد تأیید روانشناسان قرار گرفته است. مطابق این قانون، غیر ممکن است بشر هر قدر هم که فکرش باز و روشن باشد باز در یک لحظه بتواند فکرش را متوجه دو چیز بکند. اگر باور ندارد بد شخصاً امتحان کنید.

تصور کنید که روی صندلی راحتی نم داده اید. چشمان خود را بهم گذارید و برای یک لحظه فکر خویش را متوجه مجسمه آرادای امریکاسازید و در ضمن برای کار فردای خود نیز نقشه‌ای طرح کنید.

هر چه سعی کنید و بخود فشار بیاورید می‌بینید که زحمت بی‌حاصلی کشیده‌اید. شما می‌توانید افکار خود را درباره آند و موضوع بطور جداگانه متمرکز سازید ولی هرگز نمیتوانید در آن واحد درباره هر دوی آنها فکر کنید و تصمیمی بگیرید. این قاعده در مورد احساسات بشری نیز صادق است و ما نمیتوانیم در آن واحد هم با شور و حرارت بکاری هیجان انگیز مشغول باشیم و هم دچار تشویش و اندوه گردیم.

مغز سر در یک لحظه بیش از یک نوع احساس را نمیتواند بپذیرد و ورود یکی باعث خروج دیگری است. دوی همین کشف ساده بود که در مان‌چنگ پزشکان روانشناس ارتش توانستند چنان معجزاتی بمرض‌ظهور برسانند.

وقتی که جنگ پایان رسید و سربازان با بیماری پسیکونوریتیک (عارضه روحی - عصبی) از میدانهای جنگ بازگشتند پزشکان ارتشی برای درمان آنها فقط یک دارو تجویز کردند و آن سرگرمی و اشتغال بکار بود.

برنامه روزانه این مردانی که عصب آنها تحریک گردیده بود طوری تنظیم شد که یک دقیقه از اوقات بیداریشان بدون فعالیت - مخصوصاً کار در بیرون شهر و سرگرمی‌هایی از قبیل ماهی‌گیری - شکار - توپ‌بازی - گلف - عکس‌برداری - باغبانی و رقص سپری نمیشد و با آنها فرصت آن نمیدادند که فکرشان بظواهرات مخوف و هیجان‌انگیز زمان جنگ بازگشت کند.

سرگرم‌ساختن و واداشتن بکار و روش معالجه‌ایست که امروز روانشناسان درباره این قبیل اشخاص اجرا می‌کنند و این عمل تازگی نداشته و پزشکان قدیم یونان در با صد سال قبل از تولد مسیح آنرا بکار می‌بستند و از سال ۱۷۷۴ در آسانسگاه‌هایی که توسط فرقه مذهبی «دوستان» (۱۸۰۰) برای بیماران روحی و فکری تأسیس شده است این شیوه را بکار می‌بیرند و بیماران را بیافندگی و کارهای دیگر مشغول می‌کنند و عقیده دارند که سرگرمی و کار باعث بهبودی این قبیل

بیماران بوده و اعصاب تحریک شده آنها را آرام میکند .  
 هردکتر روانشناسی شما میگوید که فعالیت و اشتغال بکار بهترین  
 داروی مسکنی است که تا کنون برای بسیاری اعتصاب شناخته شده است .  
 هنری لانگفلو این دارو در موقعی که زن عزیزش را از دست داده بود برای  
 خود تجویز کرد و به نتیجه مطلوب رسید . بانو لانگفلو در روی شمع ، لاک  
 مهر آب می کرد که آتش بلبامش گرفت و صدای فریاد او شوهرش را متوجه  
 ساخت ولی کوشش شوهر در نجات او مؤثر واقع نشد و زن بیچاره از همان  
 سوختگی فوت کرد . هنری تامدتی بقدری از یاد آوری وضع دلخراش فوت  
 زنش در عذاب و ناراحتی بود که کاملاً سلامتی خود را از دست داد و نزدیک  
 بود دیوانه شود . اما خوشبختانه سه بچه قدونیمقدش بتوجه و نگاهمداری  
 او نیازمند بودند و هنری با تمام غم و غمه ای که داشت مجبور شد برای  
 بچههایش علاوه بر پدر مادر مهربانی نیز باشد . آنها را یا خود برگردش  
 میبرد و برایشان قصه میگفت و بچههایش از سرو کولش بالارفته و دسته جمعی  
 آواز میخواندند . این وظایف و اعمال او را بقدری سرگرم ساخت که کاملاً  
 خود را فراموش کرد و بتدریج آن آرامش فکری سابقش را باز یافت .  
 تینسون نیز پس از مرگ دوست صمیمیش بهین حال گرفتار شده و گفته بود :  
 « من باید خود را در کار فراموش کنم و مگر نه مگرم زیر بار یأس  
 و ناامیدی در هم خواهد شکست . »

برای اکثر ما بسیار آسان است که در موقع کار و زمانی که پادریگران  
 در تماس هستیم خود را مشغول سازیم ولی در موقع راحتی و آسایش - در زمانی  
 که از کار فارغ شده و باید خوشحال و شادمان باشیم ، آنوقت است که دیو  
 مهیب نگرانی و اضطراب روی زشت و منفور خود را بنا نشان میدهد و ما را  
 وادار میکند که از خود بیرسیم : در این محیط بکجا میرسیم؟ آیا روی خوشی  
 و سعادت را خواهیم دید؟ از این اشاره ای که امروز رئیس اداره ما کارخانه  
 کرد چه منظوری داشت؟ آیا سر من چون سرفلان رفیقم طاس خواهد شد ؟  
 وقتی که ما بکار مشغول نیستیم منز ما حالت خلاء و فضای خالی را  
 پیدا میکند و هر شاگرد مدرسه میداند که طیب همیشه میخواهد فضای  
 خالی و خلاء را از بین بردارد و بهترین نمونه ای که میتوانم برای شما ذکر  
 کنم فضای خالی لامپ برق است . لامپی را بزمین بزید می بینید که طبیعت  
 فوراً هوای او را به فشار داخل آن فضائی میکند که ظاهراً خالی است .  
 طبیعت در موارد دیگر نیز نقطه مطلوب و هدف خود را خوب تشخیص  
 میدهد و همیشه بطرف منزهائی میرود که خالی بوده و بتواند باسانی آنها را اشغال  
 کند . بچه وسیله ؟ معمولاً احساسات . چرا ؟ بعلمت اینکده حس اندوه - ترس

حسد - کینه و قبضه همیشه با نیروی شدید و وحشیانه‌ای پیش رفته و بقدری تند و جا برانه راه خود را باز میکنند که افکار آرام و احساسات خردش مجبورند در مقابل فشار آنها از مغز بیرون آمده و جای خود را بآنها بدهند .

جیمز. ل. مورسل استاد علم تربیت در دانشسرای مقدماتی کلمبیادر اینسورد میگوید : «نگرانی و تشویش در مواقع کار شما روی نیب آورد بلکه پس از انجام آن ظاهر میشود . در آن موقع فکر شما بی اراده متوجه چیزهایی میشود که بسیار مضحک و زننده است و مغز شما چون اتومبیل بی باری است که سرعت پیش رفته و بانکانهای شدید خود را در هم میشکند . علاج نگرانی و راه جلوگیری از این درهم شکستن عصبی اینست که مغز کامل اشغال شده باشد .» شما لازم نیست استاد دانشگاه باشید تا بتوانید این حقیقت را درک کنید و به مرحله عمل در آورید . در زمان جنگ با زنی رو برو شدم که طرز نجات دادن خود را از چنگال نگرانی و تشویش برای من شرح داد . من این زن را با تفاق شوهرش در سالون ناهار خوری قطار راه آهنی که از نیویورک به میسوری میرفت ملاقات کردم و برایم تعریف کرد که چگونه فردای آنروز که واقعه «پارل هار بور» روی داد یگانه فرزندش بجهت جنگ اعزام گردید مادر سلامتی خود را با نگرانی و تشویش بیحاصل دوباره فرزند از دست داده و پیوسته از خود میبرسید : سرم کجاست ؟ آیا سلامت است ؟ زخم برداشته کشته شده است ؟

و قتیکه من از او پرسیدم که چگونه بر نگرانی و سائق آمد در پاسخ گفت : «خودم را بکار مشغول کردم . اول عذر کلفت را خواستم و شخصاً مشغول انجام کارهای منزل شدم و بی متوجه شدم که بساز نگرانی دست از سرم بر نداشته است و من اینکارها را بدون اینکه دستوری از مغز خود بگیرم انجام میدهم و ذره‌ای مكرم متوجه آنها نیست . و قتیکه رختخواب میانداختم و با ظرف میشستم میدیدم که هنوز نگرانی موجود است و من احتیاج به شغلی دارم که هم جسم و هم فکر مرا مشغول دارد . بنابراین در یکی از مغازه‌های بزرگ شهر یک شغل فروشنده‌گی برای خود پیدا کردم .

«این کار مطابق میل من بود و سرم را گرم میکرد . مشتری‌ها از اطرافم گرد آمده سئوالاتی میکردند و از قیمت - نوع و اندازه هر جنس جوینا میدهند و بقدری مشغول بودم که حتی يك دقیقه هم نمی توانستم بچیز دیگری جز کارم فکر کنم چون شب فرا میرسید مابدنی کوفته و خسته بمنزل میرفتم و پس از صرف شام بیحال روی رختخواب میافاندم : من در آن موقع نه وقت و نه نیروی اضافی برای نگرانی داشتم .»

جان کوزر بوزدر کتاب «بن فراموش کردن ناملازمات» مینویسد :



«هنگامیکه بشر در کار خود مستغرق است یکنوع ایمنی راحتی بخش  
یک آرایش عمیق درونی و یک قسم رخوت نشاط آور اعصاب او  
را تسکین می بخشد.»

راستی که چه نعمت و گنج گرانبھائی است! اساجانسون که از معروفترین  
زنان جهانگرد دنیا میباشد چندی قبل برایم تعریف کرد که چگونه توانسته  
است نگرانی و غصه را از خود دور کند. این بانوی شجاع همانطوریکه در  
عنوان کتابش نوشته بود: «باحوادث ازدواج کرد» و در شانزده سالگی به عقد  
مارتین جانسون درآمدرزمین کازاس را ترک گفته و به جنگلهای وحشتناک  
برائورفت. یکربع قرن این زن و شوهر در اطراف جهان گردش میکردند  
و از زندگی بومیان وحشی آفریقا و آسیا فیلم برداری مینمودند، نسه سال  
قبل با امریکابازگشته و درباره مشاهدات خود سخنرانیها کرده و فیلمهایشان  
را نمایش دادند ولی اجل گریبان شوهر را گرفت و هوایمایش در «دونور»  
سقوط کرد مارتین فوراً جان سرد. پزشکان اظهارداشتند که اساهرگزاز  
بستر بیماری بر نخواهد خاست ولی آنها این زن را بخوبی نشناخته بودند زیرا  
سه ماه بعد در حالیکه روی صندلی چرخدار مخصوص بیماران نشسته بود  
در مقابل جمعیت کثیری سخنرانی پرداخت. در واقع او در آن «صل بیس از  
صدبار سخنرانی کرد و تمام این سخنرانیها در روی همان صندلی چرخدار  
صورت گرفت وقتی هلت این عمل را از او پرسیدم در جواب گفت: «من اینکار  
را برای آن انجام دادم که وقت برای غصه و تنویش نداشته باشم.»

اساجانسون در آن موقع آنچه را که در یک قرن پیش تینسون گفته بود  
اجرا کرد: «من باید خود را در کار فراموش کنم و گرنه گرم زیر بار یأس  
و ناامیدی درهم خواهد شکست.»

دریاسالار «پیرد» نیز در موقعیکه بیکه و سیهامدت پنجماه در کلبه  
کوچکی در بختهای قطب جنوب - آن یخبندانها که عجیبترین اسرار طبیعت  
است و سرزمین گمنامی که بمراتب وسیع ترازمسالک متحده امریکاقاره اروپا  
میباشد، میزیست شب و روز خود را بدقت تقسیم کرده بود. در این مدت پنج  
ماه چشمش به بشری بیعتاد و ناشعاع یکصدمیل هیچذی حیاتی و جزدنداشت  
و هوا بقدری سرد بود که در موقع وزش باد صدای پیخ بستن هوای گرمی را  
که در موقع تنفس از دهانش خارج میگرددیدیدید. در کتاب معروفش  
بنام «یکهوتنها» این پنجماه را که در ناریکی یخبندان گذرانده است بخوبی  
تشرح میدهد و مینویسد که: «روزها هم چون شب تاریک بود و برای اینکه دیوانه  
نشوم خود را بکار مشغول میداشتم سبباً پس از اینکه چراغ را خاموش کنم  
کارهای فردای خود را بمناسکرم و بطوری بر نامه خود را تنظیم مینمودم که

يك لحظه هم بیکار نبودم و در نتیجه توانستم در خود نیروی برای تسلط بنفس بوجود آورم . بدون این روش ، روزهای من بی منظور و مقصود میگذشت و این قبیل ایام نتیجه‌ای جز درهم شکستن روح و جسم ندارد .

اگر شما هم نگران هستید بخاطر داشته باشید که «ریچارد کاپوت» استاد سابق پزشکی دانشگاه «هاروارد» میگوید : «من در حرفه پزشکی خود با کمال خوشوقتی مشاهده نموده‌ام که اشتغال بکار بسیاری از اشخاص مبتلا بعارض روحی ناشیه از تردید ، دودلی و ترس فوق‌العاده را معالجه کرده‌است شجاعتی که کار ما بیا می‌بخشد ما نماند اعتماد بنفسی است که امر من نویسنده معروف اقتضار ابدی بآن بخشیده است .»

اگر ما بکاری مشغول نشویم و در گوشه‌ای نشسته و زانوی غم به بغل بگیریم زائیده این فکر ما بقول داروین گرم‌هایی خواهند بود که مغز ما را میخورند و قدرت اراده و عمل را از ما سلب میکنند .

من پیشه‌وری از ساکنین نیویورک را میشناسم که با این گرم‌های موزی جدا به نبرد برخاست و بقدری خود را مشغول بکار کرد که فرصت نداد امنیت خاطرش را برهم زنند . او یکی از شاگردان کلاسهای شبانه من است و داستان فائق آمدن او بر نگرانی و درهم شکستن آن عادت بقدری مؤثر و جذاب بود که پس از پایان ساعت درس ، من او را دعوت کردم که شام را باهم صرف کنیم .

آن شب تا پاسی از نیمه شب گذشته با او راجع بطرز عملش صحبت میکردم . در زیر داستانش را همانطوریکه از زبان خود اوشنیدم برایتان مینویسم : «هشت سال قبل بقدری نگران بودم که بمرض بیخوابی گرفتار شدم اعصاب من کشیده و تهییج شده بود و از کوچکترین ناملایمی از جا در مبرفتم و احساس میکردم که بسوی پرتگاه اختلال عصبی پیش میروم . «نگرانی و نشویش من بی‌جهت نبود در آن موقع خزانه دار یک شرکت نپیه کننده عصاره میوه در نیویورک بودم و شرکت نیم میلیون دلار صرفه تهیه عصاره توت فرنگی کرده و در جمبه‌های يك گالنی برای فروش آماده ساخته بود . مدت ۲۰ سال بود که ما این قوطی‌های يك گالنی را بشرکت‌های سازنده بستنی میفروختیم ولی غفلتاً بازار فروش ما کساد شد و شرکتهای تهیه کننده بستنی یکمرتبه بر محصولات خود افزودند و برای صرفه‌جویی در وقت و قیمت شروع بخرید عصاره توت فرنگی در بشکه‌های بزرگ کردند .

«با اینطریق نه تنها ما ، نیم میلیون ضرر میکردیم بلکه پیمانهای دیگری نیز بمبلغ يك میلیون دلار برای خرید توت فرنگی بسته بودیم که باید هرطوری شده است پولش را بپردازیم . بازار فروش بقدری کساد بود که نمیتوانستم ۳۵۰

هزار دلاری را که از بانک بقرض گرفته بودم بپردازیم یا اقلاً تجدیدش کنیم پس جای تعجب نیست که من در چنین موقعی گرفتار نگرانی و تشویش شدم !

« برای ملاقات مدیر کارخانه به کالیفرنیا مسافرت کردم تا با او بفهمانم که وضعیت تغییر کرده و ما بطرف سقوط و نیستی میرویم . او قبول نمیکرد و اداره شرکت را در نیورک مسئول این کسادى بازار میدانست . بعد از چند روز مذاکره عاقبت توانستم او را قانع کنم که برای مدتی از بسته بندی توت فرنگی خودداری کرده و توت فرنگی های تازه را در بازار سانفرانسیسکو بفروش رساند با این عمل دیگر مشکل ما حل شده و نگرانی برطرف گردیده بود و دلیلی موجود نبود که من باز در تشویش باشم ولی نگرانی بتدریج برای انسان عادت میشود و من هم نمیتوانستم پس از این مدت باسانی ترك عادت کنم .

« چون بشیورورک باز گشتم با اینکه آن ناراحتی رفع شده بود باز برای خود نگرانی های تازه بوجود میآوردم و برای گیلانی که در ایالتیا خریداری کرده بودیم و بخاطر آنا ناسی که نماینده شرکت باید از هائیتی میفرستاد در تشویش بودم و باز احساس میکردم که همان سرایشی سقوط در جلوی مایم هویدا گشته است .

« در کمال ناامیدی راهی بنظرم رسید که اتفاقاً ازین ناراحتی خیال نجاتم داد . با آنموقع روزی هفت ساعت کار میکردم ولی برای رفع این نگرانی های بی جهت تصمیم گرفتم که بر ساعات کار خود بیافزایم و دست کم یا نوزده ساعت کار کنم صبح ساعت هشت باده اداره میرفتم و تا نیمه شب در آنجا مشغول کار بودم . کارها و مسئولیتهای جدیدی بهمیده گرفته و شب خسته و وامانده به رختخواب میرفتم و پس از چند تا بیه طول نمی کشید که بفر خواب من بلند میشد .

« مدت چندماه این برنامه سنگین را ادامه دادم تا توانستم بر نگرانی که برای من عادتى شده بود فائق آیم و آنرا درهم شکم . پس از آن دوباره میل گذشته فقط روزی هشت ساعت کار کردم و از آنموقع تا بحال که مسجاور از هشت سال است هرگز نگرانی و بیخوابی بمن روی نیاورده است .

زرز بر ناردشا و نویسنده شهیر انگلیسی همین مقصود را در جمله زیر خلاصه کرده و میگوید . راز بند بختی و بینوائی ماداشتن اوفات فرانتی است که صرف فکر در باره خوشبختی و بند بختی میشود .

بنا بر این بی جهت خود را گرفتار این قبیل افکار نسازید دست را تر کرده و آستین را بالا زده و بکار مشغول شوید ، خون شما شروع بچریان میکند و مغزتان چون ساعت بکار میآید و بزردی و این لاطم مسب حیات

در وجود شما نگرانی را از منزلتان بیرون خواهد راند .  
 بکار مشغول شوید و خود را سرگرم کنید . این ارزشترین و مؤثرترین  
 دارویی است که تا کنون در روی کره زمین برای دفع نگرانی تجویز  
 شده است .

برای درهم شکستن عادت غم و اندوه - نگرانی و دلواپسی این دستور  
 را اجرا کنید .

دستور ۱ : خود را مشغول سازید . زیرا اشخاص مضطرب و  
 نگران نباید خود را در کار فراموش کنند و گرنه در یأس و ناامیدی  
 از بین میروند .

## فصل هفتم

### نگذارید گرمهای کوچک غصه شما را از پا در آورد

روبرت مورساکن شهر «مابلود» نیوجرسی داستان برحادثه خود را اینطور برایم تعریف کرد: «من بزرگترین درس زندگی را در مارس ۱۹۴۵ در عمق ۲۷۶ پادرسواحل هندوچین فرا گرفتم. من یکی از هشتاد و هشت نفر ملوان زیر دریایی «بایا. س. ۳۱۱» بودم که با کمک دستگاه رادار متوجه شدیم یک کاروان دریایی دشمن بطرف ما میآید. چون سفیده صبح دمید بزیر آب رفته و خود را برای حمله آماده کردیم. من با دوربین زیر دریایی بخوبی میدیدم که یک رزمناو نگهبان - یک کشتی نفت کش و یک مین انداز ژاپنی بطرف ما میآیند. سه اژدر بطرف رزمناو پرتاب شد ولی بعلت خوب کار نکردن دستگاه اژدر افکن به هدف نرسید و رزمناو بدون اینکه بداند مورد حمله ما قرار گرفته است بطرف مقصد پیش میرفت و ما تصمیم گرفتیم که آخرین کشتی را که همان مین انداز بود هدف قرار دهیم ولی غفلتاً کشتی مین انداز خط سیر خود را تغییر داد و مستقیماً بطرف ما آمد (یک هواپیمای ژاپنی در عرض ۶۰ پازیر دریایی رادیده و بارادیو مکان مین انداز اطلاع داده بود). برای فرار از رؤیت بعق ۱۵۰ پابابین رفتیم و خود را برای مقابله با هر خطری آماده کردیم و برای اینکه کوچکترین نشان و صدایی از ما نباشد حتی بادبزنیهای برقی و دستگاههای سرد کننده و تمام مانینهای زیر-دریایی را خاموش کردیم.

«سه دقیقه بعد حمله شروع شد و شش مین عمقی در آن نزدیکی منفجر گردید و ما را در فراقیانوس بعق ۲۷۶ ناجا داد. وحشت بر همه مستولی شده بود زیرا چنانچه در عمق کمتر از یک هزار پا انفجاری روی میداد خطر ناک بود و در پانصد پا خطر مرگ داشت چه رسد باینکه زیر دریایی ما در نصف آن مقدار یعنی ۲۷۶ پا بقراقیانوس رسیده بود. مدت نازده ساعت مین انداز ژاپنی در بالای سر ما مین های عمیقی مباداخ که یکی از آنها کافی بود در شانزده پائی زیر دریایی منفجر شده و تمام ما را برای همیشه در فراقیانوس مدهون سازد. ولی خوشبختانه مین ها اکراً در فاصله پنجاه تا هجده مین

صلاح ما در این بود که در همان قعر آرام افیانوس منتظر عاقبت کار شویم .  
 « من بقدری وحشت زده بودم که بزحمت نفس میکشیدم و با خود میگفتم  
 این مرگ است . مرگ . با اینکه باد بزن و دستگامهای سرد کننده زیر دریائی  
 از کار افتاده بودند و حرارت از صده درجه تجاوز کرده بود باز از شدت  
 ترس بر خود می لرزیدم و عرق سرد از تمام بدنم جاری بود . حتی کت پوستی هم  
 نمیتوانست از برهم خوردن دندانهایم جلوگیری کند . حمله مدت پانزده  
 ساعت ادامه داشت و غفنا قطع شد . ظاهر آمین انداز ژاپنی تمام ذخایرش را  
 مصرف کرده و بی کارش بود . این پانزده ساعت ، بیش از میلیون سال بر من  
 گذشت و تمام خاطرات ایام گذشته و کارهای بدیکه انجام داده بودم در نظرم  
 مجسم گردیدند و اینک وارد خدمت ارتش شوم در باسکی کار میکردم که از  
 ساعات زیاد خدمت - حقوق کم - ترقیات محدود ناراحت و نگران بودم .  
 از اینکه نمیتوانستم مطابق میل خود زندگی کنم ، اتومبیل بخرم و هر چه  
 زخم لازم دارد برایش فراهم نمایم و از همه گذشته از بد اخلاقی رئیس مربوطه  
 جانم بلب رسیده بود .

« تمام این حوادث یکی یکی از نظرم میگذشت و بیاد میآوردم که  
 چگونه شبها خسته و عصبانی بمنزل باز میگشتم و برای چیزهای کوچک و جزئی  
 بازم دهوا میکردم و هر وقت در جلوی آئینه میایستادم از زخم کوچکی که  
 در انتریک حادثه اتومبیل بوجود آمده بود متأسف میشدم .

« نمیدانید در گذشته این نگرایسها چقدر در نظرم بزرگ و بر اهمیت  
 مینمود اما در آن موقعیکه در قعر افیانوس با مرگ دست بگریبان بودم  
 کوچکترین اثر و اهمیتی برایم نداشت . در آن موقع با خود عهد کردم که  
 اگر بار دیگر حشم بخورم و ستارگان بیفتند دیگر هرگز نگران نشوم  
 هرگز و هرگز . آری در آن پانزده ساعت پر مخاطره بمراتب بیش از آن  
 چهار سالیکه در دانشگاه سیرا کبوز صرف تحصیل کرده بودم بقواعد و آئین  
 زندگی آشنایم . »

سردزاکر موارد حوادث و بلاهای بزرگ را با شجاعت و بردباری  
 تحمل میکند اما از یک چیز کوچک و بی اهمیت از جا در می رود . « ساموئیل  
 بی بی » در یادداشت های روزانه اش در خصوص گردن زدن « سرهاری وان »  
 منویسد که چون « سرهاری وان » را بر بالای سکو آوردند برای رهائی از  
 مرگ هیچ استثنائی نکرد فقط از جلاد درخواست کرد که در موقع عمل توجه  
 داشته باشد که تبرش بر جوش دردناکی که بر گردن دارد فرود نیاید !

دریاسالار برد نیز در سرما و یخبندان مغوف قطبی متوجه همین نکته  
 شد و دریافت که همراهانش در باره همین « جوشهای گردن » بمراتب زیاد تر

از چیزهای بزرگ و مهم هیاو بریا میکنند. بدون کلمه‌ای شکایت در آن محیط سرد و پرخطر که هشتاد درجه زیر صفر بود کار میکردند، اما دونفری که باهم در یکجا میخوابیدند از هم سوءظن داشتند که مبادا دیگری بگذرد به سوطه آنها تجاوز کند و یکی از آنها عادت داشت که هر لقمه را ۲۸ مرتبه جویده و سپس روانه معده کند و عده‌ای از همراهان دریا سالار اگر در موقع صرف غذا در جلوی آن شخص قرار میگرفتند نمیتوانستند غذا بخورند و از روی اجبار بگوشه دیگر میرفتند. دریا سالار خودش می گوید: «در این اردوگاه قطبی، همین نکات کوچک و بی اهمیت کافی بود که با انضباط ترین مردان راتا سرحد جنون پیش براند.»

شما میتوانید باین گفته دریا سالار اضافه کرده و بگوئید این چیزهای کوچک در زندگی زناشویی هم باعث جنون میشود و نصف امراض قلبی را بوجود میآورد.

روزف سایات، قاضی معروف شیکاگو که در مجاوز از چهل هزار اختلافات خانوادگی حکمیت نموده است اظهار میکند که: «همیشه اختلافات و نفاق‌هاییکه بزم و اندوه پایان میندبرد از نکات و مطالب بسیار کوچک و جزئی سرچشمه گرفته است.» نظر او را «فرانک هوکان» دادستان شهر نیویورک نیز تأیید کرده و میگوید: «اکثر جنایاتی که بوقوع میبوند بر سر موضوع‌های بی اهمیت و ناچیز است. لاف شجاعت زدن در میخانه‌ها - مشاجرات خانوادگی يك حرف موهن - يك کلمه تحقیر آمیز و يك عمل گستاخانه و بی ادبانه، اینها چیزهای کوچک و بی اهمیتی است که منجر بقتل و جنایت میشود. تنها عده بسیار معدودی از ما هستند که مورد ظلم و اجحاف بزرگ واقع میشوند و بطور کلی نیمی از مصائب و آلام جهان را نیده موضوعات کوچک و بی اهمیت میباشد.»

در آن روزهایی که بانوروزولت تازه شوهر کرده بود از بد غذا بختن آشپزش بسیار ناراحت و نگران میشد ولی اخیراً بمن گفت که اگر امروز آن وقایع تکرار شود شانه‌های خود را بالا انداخته و بزودی فراموش خواهد کرد. خوب، این طرز رفتار يك شخص بالغ هنگام غلبه احساسات میباشد و حتی کاترین کبیر فرمانروای مطلق العنان روسیه هم هر وقت میدید آشزش غذا را خراب کرده است فقط با او میخندید.

یکشب با تفاق هم سرم بخانه یکی از دوستان در شیکاگو بشام دعوت داشتیم. در موقع بریدن گوشت دوستم مرتکب استنباهی شد که من متوجه آن نشدم و تازه اگر میدادم اهمیتی نمیدادم ولی زنی که بدقت مواظب بود با صدای بلند استنباه شوهر را یاد آورد و گفت: آخر، مواظب باش چه میکنی تو حتی نمیتوانی طرز غذا خوردن و ایاد بگیری!

آنوقت رو بیا کرد و گفت : « از دست او چه بکنم که همیشه بیدقت است و سعی هم ندارد که اشتباهات خود را رفع کند .

شاید زن دوستم راست میگفت و شوهرش در جمع این نواقص نمیکوشید ولی از اینکه توانسته است مدت ۲۹ سال با چنین زنی زندگی کند قابل تقدیر میباشد .

من بی پرده میگویم که بهراتب ترجیح میدهم يك لقمه نان و پنیر خالی در يك محیط آرام بخورم تا بهترین غذاهای دنیا را در حضور آ زن بهانه گیر صرف کرده و سرزندهای بیسوقع او را گوش دهم .

چندی بعد عده ای اردوستانم بشام منزل مادعوت داشتند، چند دقیقه قبل از ورود آنها همسرم متوجه گردید که سه دستمال سفره بارومیزی چور نیستند و بعدا خودش برایم اینطور تعریف کرد « آشپز را احضار کردم و معلوم شد که بقیه دستمالها را برختشویی داده است . فرصت برای تعویض آنها نبود و از تأسف اشك در چشمانم جمع شده و نمیدانستم چه باید بکنم . تنها کاری که میتوانستم بکنم این بود که با خود بگویم : این اشتباه لغتی چرا باید در حمان مر اهدر سازد ! بعدا ما خود فکر کردم که چاره ای بجز ساختن نیست، حالا باید کاری کرد که در سرشام بمیهمانان خوش بگذرد . همین کار را کردم و یاد لگرمی مشغول پذیرائی شدم . هیچیک از آنها متوجه ناجور بودن رنگ دستمالهای سره نشدند . »

ضرب المثلی است معروف که میگویند : « قانون بچیز كوچك و جزئی اهمیت میدهد » شما هم اگر طالب آرامش خاطرید نگرانی را كوچك و حقیر شمارید .

در اکثر اوقات ، برای اینکه ناراحتی و تکدوری را که از چیزهای جزئی بوجود آمده است بر طرف کنیم باید جای آنرا بحاطره های خوشی بدهیم .  
واقعه ای که برای دوستم « هومر کرووی » که مؤلف چندین کتاب معروف است روی داد شمانتان میدهد که چگونه میتوان از عهده این کار برآمد .  
در مونیخ که مشغول تحریر یکی از کتابهایش بود از صدای رادیاتوریکه در آن ساختمان بود بقدوری ناراحت شد که از شدت عصبانیت نمیتوانست پشت میز بنشیند . هومر کرووی خودش برایم اینطور تعریف کرد : « در این هنگام بانفای عده ای اردوستان سگردش خارج شپردفته و چند روزی در حادربسر بردم . یکشب در موقع کباب کردن گوشت بره متوجه شدم که صدای چلرزور زور زورمان گوشه بعیده صل همان صدای بخار آب رادیاتور ماشین است .  
چیرا من از کمی حوشم مسآید و از دیگری نفرت دارم ؟  
« و ضیکه منزل برگشتم یا خود گفتم : صداتیکه از کباب سدن گوشت



بره ایجاد میشد بگوشم خوش میآمد، پس چون صدای بخار آب را دیا تورا عیناً شبیه آنست من بدون اینکه از آن ناراحت شوم بکار پرداخته و استراحت میکنم. همین کار را کردم و پس از چند روز کاملاً آنرا فراموش کردم.»  
عین این شیوه را میتوان در مورد نگرانی های کوچک و جزئی بکار بست. علت اینکه ما از آن ها خوشمان نیاید و از دستشان عصبی و ناراحت میشویم اینست که بیش از اندازه با آنها اهمیت میدهیم.

دیپسرایلی میگوید: «زندگی کوتاه تر از آنست که کوچک و

**بی اهمیت شمرده شود.**» اندره موروا نیز در یکی از مقالات خود چنین مینویسد: «این کلمات در بسیاری از مراحل دشوار زندگی بمن یاری کردند. ما اغلب با پرداختن بچیزهای کوچکی که میبایستی منفور داریم و فراموششان کنیم زندگی را بکام خود بلخ و ناگوار میسازیم. مادر این دنیا چند صباحی پیش زنده نیستیم با وجود این چه ساعتی از این عمر گرانمایه و باز نیافتنی که در تأمل و غصه در باره چیزهایی که در طی سالها هم خودمان و هم دیگران فراموش میکنند تلف میشود. پس بیایم زندگی خود را وقت اعصاب و افکار مفید و با ارزش، اندیشه های عالی، عشق و محبت های واقعی و کارهای پایدار بنماییم زیرا زندگی کوچکتر از آنست که کوچک شمرده شود.»

شخصیت برجسته ای چون «رودیار کیپلینگ» نیز در موقعیکه فراموش کرده بود که «زندگی کوتاه تر از آنست که کوچک و بی اهمیت شمرده شود» با برادر زنش بر سر موضوع کوچک و بی اهمیتی اختلاف پیدا کرد و کارشان بسعاً که کشید و بقدری سرو صدا بلند شد که حتی بعدها يك کتاب قهقور در این باره برشته تحریر درآمد.

موضوع از این قرار بود که کسلینک مادختری بنام «کارولین بانستیر» در ناحیه «ویرمونت» ازدواج کرد و عمارت زیبایی در «رائل برو» بنام آورد و تصمیم داشت که تا آخر عمر در آنجا زندگی کند برادرش که «پیتیمی - بالیستیر» نام داشت از دوستان صمیمی شاعر شد و شب و روز با هم بگردش میرفتند و کار میکردند.

مدتی بعد کیپلینگ قسمتی از زمین های بالیستیر را خریداری کرد باین شرط که بالیستیر اجازه داشته باشد برونجه های آن را درو کند. بکروز بالیستیر مشاهده کرد که کیپلینگ يك باغچه گل در وسط برونجه زار او بوجود آورده است. خونس بجوش آمد و هر چه میخواست بشوهر خواهر گفت و شاعر احساساتی نیز باو پاسخ داد و در آن محیط آرام آشوبی برپا گردید.

چند روز بعد در موقعیکه کیپلینگ سوار دوچرخه میگذاشت برادرزنش گاری اسبی خود را غفلتاً در سراز او سراز داد و کیپلینگ را بزمین زد.

شاهریکه قبلاً در نوشته‌هایش مردم بند داده بود : « در هنگامیکه دیگران عصبانی شده و خون سردی خود را از دست داده‌اند تو خون سرد باش. » خودش توانست این بند را بسکار بندد و خون سردی خود را حفظ کند . پس از دست برادرزن بداد گاه شکایت کرد : « محاکمه مهیج و برصدائی بود . خبر نگاران سراید از شهرهای کوچک و بزرگ بآن ناحیه خلوت هجوم آورده و خبر این محاکمه را در دنیا منتشر ساختند . عاقبت هم نتیجه‌ای نرسیدند و این اختلاف باعث آن گردید که کیپلینگ و زنش آن عمارت زیبای خود را در آمریکا بکارت گویند و برای همیشه از آن ناحیه قطع علاقه کنند . آنچه‌یزیکه این دعوا را بوجود آورد و بین آن‌ها نفاق و کدورت تولید کرد بسیار کوچک و بی اهمیت بود و از یکبار بوجه بی ارزشش تجارز نمیگرد .

پریکس در ۲۴ قرن پیش گفته است : « بیا ، رفیق ما زیاد به چیزهای کوچک اهمیت میدهم . » حقیقتاً هم همینطور است !

دکتر « هاری امرسن فوسدیک » داستان جذابی از بیروزی و شکست بیک درخت تورمنه و غول آسا برای شما تعریف میکند : « در دامنه تپه‌ای در ناحیه « لایک بیک » واقع در « کولورادو » تنه مجوف درخت بسیار عظیمی دیده میشود که علمای طبیعی عمر آن را چهارصد سال تخمین زده‌اند و معتقدند که این درخت هنگامیکه کریستف کلمب برای اولین بار در « سالتن سالتورادور » پیاده گردیده کاشته شده است . در طی این مدت چهار قرن درخت مزبور چهارده مرتبه گرفتار صاعقه شد و بهمن‌های خطرناک و سنگین و طوفانهای شدید بخود دید و لوی در مقابل تمام آن‌ها مقاومت کرده بود تا اینکه حشرات و گرم‌هایی بداخل آن نفوذ کردند و بتدریج ذره ذره مغز آن را خورده و بیروندی و استعمات داخلی اش را از بین بردند بطوریکه آن درخت غول آسا که طی قرن‌ها با صاعقه - طوفان و بهمن‌های شدید با سرسختی مبارزه کرده بود عاقبت در مقابل این گرم‌های کوچکی که چندتای آنها را می‌سوانید درین دو انگشت سبابه وضعی خود له کنید از پای درآمد ! »

آیا صدیق نمی‌کنید که ما هم چون آن درخت عظیم الجثه هستیم که در مقابل طوفان‌های شدید و حوادث مدهش حیات مقاومت میکنیم ، اما قلب و مغز خود را تسلیم گرم‌های نگرانی مینمائیم . همان گرم‌هاییکه از غایت کوچکی بی‌یوان عدای از آن‌ها را در بین دو انگشت سبابه و شصت متلاشی و نابود کرد . چندسال قبل با اتفاق « چارلز سیفورد » رئیس راه‌های شوسه استان « ایومینگ و عده از دوستانش برای بازدید و تماشای املاک « جان . و . روی کور » از سهر خارج شدیم . راننده انومبیلی که من سوار آن بودم راه را عوضی رفت و در نتیجه یکساعت دیرتر از رفقای دیگری بکنار در بزرگ عمارت

رسیدیم . مستر سیفیرد که کلید در خصوصي باغ را همراه داشت مدت یکساعت در آن آفتاب سوزان و هوايیکه پشه‌های جنگلی دقیقه‌ای اسان را راحت نمیگذارند با انتظار ما ایستاده بود .

پشه‌های آن حدود بتدوی خطرناک بودند که عدد کمی از آن‌ها کافی بود خون سردترین اشخاص را دیوانه کند ولی آن‌ها با تمام سماجت و شستکار خود نتوانسته بودند بر «چارلز سیفیرد» فائق آیند. او از فرصت استعاده کرده و از شاخه درخت سفیدار سوتکی برای خود درست کرده بود که در تمام این مدت بدون اینکه توجهی پشه‌ها داشته باشد خود را با آن سوت مشغول کرده بود .

من آن سوت را پیادگار مردی که میداند چگونه به چیزهای کوچک و بی اهمیت توجهی نکرده و ناراحت و نگران نشود، نگاه داشته‌ام . برای اینکه بتوانید پیش دستی کرده و قبل از اینکه نگرانی جزء عادات شما شده و زندگانیتان را از هم بپاشد، آن را از خود دور سازید باید این دستور دوم را بدقت اجرا کنید .

هرگز نگذارید که زندگی شما با چیزهای کوچکی که ممکن است فراموش کرده و حقیرش شمارید و از گون فرود بخاطر داشته باشید که « زندگی کوتاه تر از اینست که کوچک و بی اهمیت شمرده شود .

## فصل هشتم

### قانون حد وسط

ایام طعولیت من در مزرعه ای واقع در میسوری سپری گردید. در آن ایام، یک روز که باتفاق مادرم مشغول خستک کردن آلو بالو بودم ناگهان فریاد بلندی کشیدم بطوریکه مادرم را متعجب ساختم. مادرم خیره بین نگریست و گفت: «دیل، برای چه اینطور فریاد میزنی؟ بصدای بلند گفتم:» مادر میترسم زنده بگورم کنند!»

در آن روزها پیش از آنچه تصور کنید نگران بودم. در هوای طوفانی از رعد و برق میترسیدم و همیشه میگفتم که عاقبت صاعقه مرا از یای درخواهد آورد. سالی که محصول مزرعه ما خوب نبود و حشت مرا ترا میگردفت که نکنه گرفتار قحطی و گرمسنگی شویم. میترسیدم پس از مرگ با آتش جهنم بسوزم و بیم آن داشتم «ساموایت» که از بچه های جور آن محل بود و یک روز تهدید کرده بود که گوشه های بزرگم را با چاقو خواهد برید عاقبت گفته خود را عملی کند. چون با دختران جوان میرسیدم جرأت نداشتم کلامم را بر ایشان بردارم، زیرا نگران بودم که مبادا بمن بخندند. میترسیدم هیچ دختری زنده نشود و تازه در شب عروسی با او چگونه آغاز کلام کنم. در نظر من جسم میساختم که دست دردست عروس از کلبه خارج شده ام، اما نمیدانم با او از چه مقوله صحبت کنم چطور...؟ چطور؟ چه ساعت بشمارم که درد نیال گاو، در آن موقه بیکه گاو آهن را بدست گرفته بودم در بازه این حضور و حررها فکر میکردم و ناراحت و نگران بوم که زلزله با ما چه خواهند کرد.

ناگذشت سالها، بتدریج دریافتم که ۹۹ درصد از چیزها بیکه مرا نگران میساخت هرگز بر قوچ نخواهد بسوست همانطور بیکه ذکر کردم از صاعقه وحشت داشتم اما حالا خاطر من جمع است که مطابق آمار دقیق از هر سیصد و پنجاه هزار نفر، در سال بیکه بیست و یک نفر صاعقه نمیشود و ترس من از این بیکه زنده زنده بگورم بروم نیز بیجهت بوده است چون حتی در آن ایام که نگاه داسنن مردگان برای مساینه پزشکی رسم نبود، از هر یک میلیون نفر یکی زنده بگورم شده زمین نادان که فریادها کشیده بودم امروز از هر هشت نفر یکی برنش، هم شک بر طمان دچار شده و روانه قبرستان میگردد را گویم حقیقتا

من میخواستم نگران و ناراحت شوم باید از سرطان وحشت داشته باشم نه از ساعتی وزنده بگوشدن .

من و شما چنانچه قادر باشیم قبول کنیم که با قانون «حد وسط» میتوانیم معلوم کنیم که تاچه اندازه نگرانی ما ، مورد دارد ، احتمالا خواهیم توانست همین حالا نه دهم نگرانی های خود را بر طرف سازیم .

شرکت سهامی بیمه «لوند» لندن که از معروفترین شرکت های بیمه جهان است از این هیجان و ناراحتی ای که مردم برای چیزهایی که هرگز بوقوع نخواهد پیوست دارند میلیونها دلار استفاده کرده است . شرکت بیمه لوند تعهد و تضمین میکند صائب و بلا یائیکه باعث ترس و نگرانی ماست هرگز بوقوع نیندند ولی اسم آنرا «تهدید و شرط» نگذاورد و در زیر لفظ «بیمه» مستورش میدارد و در حقیقت همان شرطی است که بر پایه قانون «حد وسط» استوار می باشد این شرکت بزودگی بیمه مدت دوست سال است که روز بروز توسعه مییابد و اگر طبیعت بشری تغییر فاحشی نکند، در پنجاه قرن بعد بقدری توسعه خواهد یافت که حتی کفش ولایت مهر را هم در مقابل خطرانی که مطابق قانون «حد وسط» آنقدرها مهم نیست بیمه خواهند کرد .

اگر ما بقانون حد وسط توجه کنیم، آنوقت از حقائق و نکاتی که تا کنون از آن غافل بوده ایم منتهجب و حیران میگردیم . فی الملل ، اگر میدانستیم که در پنج سال آینده در جنگ خونینی چون جنگ «گیتسبورگ» شرکت خواهیم کرد بطور یقین وحشت مرافرا میگردنت و تصمیم خود را گرفته و اموری این دنیای خاکی خود را منظم کرده و با خرد میگذریم : احتمالا مدء از این جنگ بر نخواهم گشت ، پس بگذار این چند سال باقی مانده حیات را بگذرانیم و کمال استفاده را بکنیم ، ولی نکته مهم در اینجا است که مطابق قانون حد وسط شرکت در جنگی چون «گیتسبورگ» بهمان اندازه خطرناک و کشنده است که در زمان صلح سنین بین پنجاه تا پنجاه و پنج سالگی را طی کردن مقصود من اینست که : در زمان صلح اشخاص بهمان نسبت بین سنین پنجاه و پنجاه و پنج میزند که آن ۱۶۳۰۰۰ نفر سر بازی که در جنگ «گیتسبورگ» شرکت جستند .

چند فصل این کتاب را در سواحل دریاچه «بزرگ» واقع در کوهستان کانادا برشته تحریر آورده ام، در آن تابستان با آقای خانم «هربرت سالیسجر» که اهل سانفرانسیسکو میباشد آشنا شدم . بانو سالیسجر که زنی بسیار موقر و متین است بکروز عصر سه وقتیکه از او مرسدم آنا تا کنون هیچ نگران شده است؟ در پاسخ گفت : «نگران؟! نخبینار دارید ، من قبل از اینکه راه حائق آمدن بر نگرانی را با ما مرزوم زدیم ، بزودگی نگرانی خود را با نگرانی های بیجهت منلاشی سازم و یا زده سال از عمر خود را بدست نخرم در جهنم سوزانی گذرانم .

« بسیار تنه خووی به وصله بودم و از کوچکترین واقعه‌ای از جادو می‌رفتم و باین طریق يك زندگانی پرهیجان و ناراحتی را طی می‌کردم . هر هفته با انوبوس از منزلمان که در «سان مایو» بود برای خرید به سانفرانسیسکو می‌آمدم . در موقعیکه مشغول خرید بودم بی‌جهت نگران می‌شدم که مبادا جریان برق انور قطع نکرده و همان‌طور روی میز بحال خود گذاشته باشم نکنند که خانه آتش بگیرد و یا مستخدمه از منزل خارج شده و بچه‌ها را تنها بگذارد مبادا بچه‌ها سوار دوچرخه‌های خود شده و در خیابان زیر اتومبیل رفته باشند . هنوز نصف خرید خود را نکرده بودم که از شدت نگرانی عرق سردی بر بدنم مینشست و کار خود را نیمه تمام گذارده و سوار اتوبوس می‌شدم تا هر چه زودتر خود را بخانه برسانم . جای تعجب نیست که باین اخلاق و طرز فکر از دواج اولم با باکامی و شکست پایان یافت .

« شوهر دوم و کیل عدلیه و مردی خون سرد و دقیق بود و هرگز نگران می‌شد . هر وقت که من گرفتار هیجان و تشویش می‌شدم بن می‌گفت : « سخت نگر » بی‌با هم فکر کنیم و بینیم که برای چه نگران هستی . مطابق قانون حد وسط آیا چنین چیزی اتفاق خواهد افتاد یا خیر ؟ در موقعیکه در یکی از جاده‌های بدو پر دست اندازمکز يك جدید در هوای بارانی مسافرت می‌کردیم بمن حالت عجیبی دست داده بود . اتومبیل دائماً باین سو و آنسو می‌لغزید اختیار آن از دست ما خارج شده بود و من یقین داشتم که بالاخره اتومبیلان لغزیده و در یکی از این گودالهای کنار جاده فرو خواهد رفت .

« من دیگر نمیتوانستم خون سردی خود را حفظ کنم ولی شوهرم مکرر بن می‌گفت . من خیلی آنفوسه میرانم - بطور یقین حادثه خطرناکی روی نخواهد داد و بمرض اینکه اتومبیل در یکی از گودالها بلغزد با در نظر داشتن بدون حد وسط ، انما ید آنقدرها صدمه‌ای بینیم . خون سردی و اطمینانهای او باعث آرامش خاطر من گردید .

در ناسائیکه پسر «تو کین» در کانادا مسافرت کرده و در ارتفاع هفت هزار یا از سطح دریا حادثه زده بودیم و یکسب طوفان شدیدی آغاز گردید . جنوری که نزدیک بود جادو ما را یاره پاره کند چادرها را با طنابهای محکم بسکری حویلی سه بودند و جادو بیرونی در آن باد شدت تکان می‌خورد و بیم آن میرفت که از جا کنده شود و من هر لحظه انتظار افتادن چادر را به هوا بلند شدن آنرا داسه وار نرس می‌لرزیدم ؛ این مرتبه نیز شوهرم مرا نصیحت کرد و گفت : « هر بزم خرا سبجت خود را ناراحت میکنی ، ما با واهتمائی شرکت «بروسنر» با آنچه آسمه‌اسم و آنها مبدانند که چه باید بکنند . ما لهاست که این حادثه در اینجا با چاره مهندسه و قبل از ما چندین نفر دیگر در فصول مختلف در

آن بسر برده و با نظایر این طوفان‌ها رو برو شده‌اند. من یقین دارم که چادر  
کنده بخوابد شد و بالفرض هم که چنین شود تازه میتوانیم به چادر دیگری  
پناه ببریم» اظهارات او قانع‌کننده و با خیال راحت بقیه ساعات شب را بخواب رفتم.  
«چند سال قبل بیماری مریخ مخصوص کودکان در قسمتی از کالیفرنیا ساری  
گردید و اگر ایام گذشته بود بازمین ناراحت و عصبی میشدم ولی این بار نیز  
شوهرم مرا بخون سردی تشویق کرد و تدابیر و احتیاطات قبلی لازم را اتخاذ  
کردیم و بچه‌ها را از اجتماع کودکان دیگر دور ساختیم. پس از مذاکره  
با وزارت بهداشت معلوم شد که در سخت‌ترین مواقع شیوع این مرض در سرتاسر  
کالیفرنیا فقط ۱۸۳۵ کودک فوت شده‌اند و در مواقع دیگر از دو بیست و سیصد  
نفر تجاوز نمی‌کرده است با در نظر گرفتن این آمار دقیق بر من ثابت شد  
که نگرانی و ترسی که برای کودکانم داشتم ام بی‌جهت بوده است. باز عایت  
کردن قانون حدوداً ۹۰ درصد نگرانیهای من بر طرف گردید و بایست روی  
از همین قانون است که ۲۰ سال اخیر زندگی ما را از آن چه تصور میکردم  
و امیدوار بودم بخوشی و آرامش گذشته است.»

ژنرال «ژرژ کروک» که بطور یقین یکی از بزرگترین جنجگویان  
ایتالیائی در تاریخ آمریکا است در صفحه ۷۷ شرح زندگی خودش مینویسد: «اکثر  
نگرانیها و ناکامیهای مردم ایتالیا مولود تصورات خود آنهاست و بدنیای  
حقایق بستگی ندارد.»

چون گذشته بر میگردیم میبینیم که در حقیقت سرچشمه نگرانی و تشویش  
من هم همان تصورات و خیالات بی‌پایه است. جیم گرات که صاحب یک  
شرکت بزرگ در نیویورک میباشد بمن اظهار داشت که او نیز بهین درد  
گرفتار شده بود. نامبرده وقتی ده یا نوزده واگن یرتقال وانگور به فلوریدا  
سفارش داده بود. و ناراحت بود که مبادا واگن‌ها واژگون گردند و یا اینکه  
پلهای جاده خراب شده و در اثر تأخیر حمل میوه‌ها فاسد شوند. اگرچه  
میوه‌ها را بیمه کرده بود با بیم آن را داشت که مبادا دیر بیازار برسند و موقعیت  
فروش از دست برود، آن قدر ناراحت و نگران بود که تصور کرد بزخم معده  
دچار شده است و نزد پزشک متخصص رفت. پزشک پس از آن که بدقت او را  
معاینه کرد اظهار داشت که بجز تحریک اعصاب هیچ درد دیگری ندارد.

جیم گرات بمن میگفت: «در آن موقع کمی ذهنم روشن شد و از خود  
پرسیدم: در این مدت چند سال، چند واگن میوه برای من حمل شده است؟  
در پاسخ اقرار کردم که بیش از بیست و چهار هزار واگن - آنوقت پرسیدم  
چند واگن خراب شده؟ فقط پنج واگن. با خود گفتم که روی حساب دقیق  
از هر ۲۴ هزار واگن پنج یا بعضی از هر ۴ هزار تا یکی خراب شده است و محتاجی

\* قانون حد وسط که بر پایه تجربیات قرار دارد برای امری که احتمال خطرش يك در پنجم هزار است نباید نگران گردید. چرا نگران هستیم ؟ فرض کنیم پله‌ها خراب شوند، آیا تا کنون سابقه داشته است ؟ خیر. پس اگر مرا شخص احمقی بخوانند اشتباه نکرده‌اند زیرا برای شکستن بلی نگران و ناراحتی که تا کنون سابقه نداشته است و بر روی برگشتن واگن میوه که در هر ۵ هزار دفعه یکمرتبه ممکن است روی دهد خود را نزدیک بود بزخم معده دچار کنم.

«از آن بیهوش تصمیم گرفتم که دوهر چیز قانون حد وسط را مراعات کنم و از آن پس دیگر کوچکترین احساس ناراحتی در معده خود نکردم.»

در زمانی که «الاسمیت» فرماندار نیویورک بود در مقابل حملات دشمنان سیاسی اش مکرر میگفت: «بیانید با هم بسوابی امر رسیدگی کنیم.» بعداً حقایق را در دسترس آنها میگذارد. از این بیست و هفت وقت مادر باره چیزی نگران شدیم خوب است گفته ال اسمیت را بکار بسته و بدقت آن مشکل را تحت مطالعه قرار دیمیم تاریخه و علت آنرا کشف کنیم و ببینیم آیا حقیقتاً جای نگرانی هست یا خیر.

«فردريك ماهلشدهت» بدقت این دستور را بکار بست و بنتیجه، مطلوب هم رسیده. شما میتوانید داستان او را همانطوریکه خودش برای شاگردان کلاس شبانه تریف کرده است مطالعه کنید.

در اوایل ماه ژوئن ۱۹۴۴ در نزدیکی «اوماها» در نرماندی در سنگر عمیقی دراز کشیده بودم و چون بدقت باین خندق‌های گودمینگر رستم با خود میگفتم: بعنه مثل نبر است و چون بدون آن میرفتم احساس میکردم که در قبر جای گرفته‌ام و نمیتوانستم از این فکر که این سنگر حدیق قبر من خواهد بود خودداری کنم. موفعیکه ساعت از ده سب بمب افکن‌های آلمانی پرواز درمی آمدند و شروع بسیاران میکردند از وحشت بر خود میله زیدم و از ترس خشک میشدم. چند شب نوانستم بخوابم و در شبهای چهارم و پنجم با نتلازلات عصبی دچار شدم. همین دانستم که اگر این وضعت ادامه پیدا کند دیوانه زنجیری خواهم شد. پس بمناظر آوردم که پنج شب بدون هیچگونه خطری گذشته و من هنوز سالم بوده و نفس میکشم و عمه نظور از افراد دسته ما بجز دو نفر که از قطعات کوچک بوسته گلوله های ضد دوائی خودی جزئی زخم برداشتا بدیگران سلامت میباشدند. تصمیم گرفتم که برای رفع این نگرانی کوچک دم چاره‌ای بیاندیشم. یک سقف چوبی و محکم بر بالای سنگر خود زدم که مرا کاملاً از رطوبات فولاد محفوظ میکرد و با خود گفتم بگانه خطری که ممکن است در این سنگر پوشیده رده فوط از بسای در آورد فقط ضربه مستقیم است که از ده هزار بمب یکی ممکن است در این ناحیه فرود آید.



بعد از چند تنب بقدری خونسرد و آرام شدم که حتی در موقع بمباران‌های شدید نیز براحتی میخواهیدم .»

وزارت دریاداری آمریکا آماری از حدود وسط خطررات و تلفات دریائی منتشر میسازد تا نگرانی ملوانان را رفع کرده و آرامش خاطر را بآنها بدهد يك ملوان قدیمی و کهنه کار بمن میگفت در موقعیکه او و رفقای او برای اولین مرتبه مأمور خدمت در يك کشتی حامل بنزین قوای هواپیمائی گردند بسیار ناراحت شده بودند زیرا تصور میکردند که اگر کشتی مزبور که بنزین هواپیمائی بار دارد هدف از در واقع شود انفجارش بقدری شدید خواهد بود که تمام سرنشینانش فوراً روانه آن دنیا میشوند .

اما وزارت نیروی دریائی هم از این ناراحتی خیال آنها واقف بود و آماری دقیق و قابل اطمینان منتشر ساخت که نشان میداد از هر صد کشتی نفت کش که هدف از در قرار گرفته ۶۰ کشتی غرق نشده و ۴۰ کشتی بزیر آب رفته است و از این ۴۰ کشتی مغروق فقط ۵ نجات گشت در کمتر از ده دقیقه غرق شده است و باین طریق فرصت کافی برای نجات سرنشینان کشتی‌های نفت کش موجود میباشد و تلفات بسیار ناچیز است . تصور میکنید این آمار چه اثری در روحیه آنها داشت؟

آن ملوان میگفت : «اطلاع ما بر قانون حد وسط روحیه تمام ملوانان را خوب کرد و دریافتیم که هر خلاف آنچه تصور میکردیم خطر مرگ بسیار ناچیز میباشد .»

برای اینکه عادات نگرانی را قبل از اینکه شما را از پا در آورد از بدن بردارید باید این دستور سوم را اجرا کنید .

بدقت چو آب و آتش در ضیق و اضائقه کنید و از خود بپرسید مطابق قانون حد وسط چند درصد این چیزی که شما را نگران کرده است ممکن است بر توج پدید آید :

## فصل نهم

آنچه را که عاجی نیست بامدار تحمل کنید

خوب بخاطر دارم در آن ایامیکه پسر بچه کوچکی بودم باتفاق رفقای همسالم در طبقه فوقانی عمارت متروک و ویرانه‌ای بازی میکردیم. یکروز در آستانه پنجره‌ای ایستاده و بیک خیز خود را بکف حیاط رساندم انگشتری که در انگشتر سبابه دست چپ داشتم در موقع پرش بنوک ناخن گیر کردم گوشت و پوست را شکافت صدای گریه و فریادم بلند شد. از نرس می‌درزیدم و یقین داشتم که بطرف مرگ می‌روم. ولی پس از آنکه بهبودی یافتم حتی برای یک لحظه هم از بابت آن انگشت بریده خود نگران و ناراحت نشدم اصولاً نگرانی در این مورد چه حاصلی دارد؟ اکنون گاهی اوقات حتی ماهی یکبار هم باین فکر نمی‌افتم که دست چپ من سه انگشت و یک شصت دارد.

چند سال قبل، مردی را که دستش از مچ قطع شده بود و با وجود این متصدی یکی از آسانسورهای ادارات نیویورک بود ملاقات کردم. از او پرسیدم که آیا برای از دست دادن انگشتانش متأسف نیست! در پاسخ گفت: «آه نه، من کمتر اتفاق می‌افتد که فکرش را بکنم و فقط از این جهت که متأهل هستم و مجبورم کار دوخت و دوز خود را شخصاً انجام دهم در موقع نخ کردن سوزن متوجه میشدم که دستم قطع شده است.»

بمیدانید در موقعیکه بشر بخواهد حوادث را پذیرفته و فراموش کند این کار بچه سرعت حیرت‌آوری میسر می‌گردد! من همیشه کتیبه‌ای را که بدیوار خرابه یکی از کلیساهای قدیمی آمستردام در هلند وجود دارد بخاطر سپرده و در نظر مجسم می‌کنم در آنجا با خط خواندنی نوشته‌اند: همین است و غیر از این نهی آید باشد.

در دوران حیات با حوادث و رفایع ناگواری روبرو می‌گردیم که همین حال را دارد و غیر از آن نمیتواند باشد. در اینجا بارانده ماست که با این حوادث را چاره‌ناپذیر دانسته و خود را با آنها سازش دهیم یا اینکه باقیام و طفیان بر علیه آن زندگی را بر خود تلخ ساخته و عاقبت گرفتار اختلالات عصبی گردیم. این سادحکمانه و! در زندگی است که فیلسوف محبوب من «ویدلیام جیمز»

بشما میدهد و میگوید: «حوادث را آنطور بیکه هست بپذیرد و خود را آماده سازید که همانطور قبولش کنید زیرا پذیرش آنچه اتفاق میافتد اولین قدم در مغلوب کردن نتایج مصائب و بدبختیهاست.»

الیزابت کونلی ساکن بود تلند در طی نامه ای که برای من فرستاده است بشما نشان میدهد که چگونه میتوان با حوادث و وقایع چاره ناپذیر کنار آمد پس بدقت نامه او را مطالعه کنید: «در آن روز هائیکه ساکنین آمریکا پیروزی ارتش را در صحرای افریقا جشن می گرفتند از وزارت جنگ بمن اطلاع دادند که برادرزاده ام که اورایش از هر چیز و هر کس در دنیا دوست میداشتم مفقود اتر شده است و تلگراف بعدی خبر مرگ او را همراه داشت.

«دیگر زندگی برای من ارزشی نداشت و بقدری گرفتار غم و غصه شده بودم که روزی از شب تمیز میدادم. تا آنسوق امید و داخوشیم زندگی گابی این بود که برادرزاده ام را آنطور بیکه میخواهم تربیت کرده و بمقامات عالیه برسانم و حقیقتاً هم بیشتر از آنچه باید از یک جوان انتظار داشت از خود لیافت نشان داده بود و من بچشم میدیدم که زحماتم نزدیک است بشمر برسد. اما این تلگراف لعنتی تمام خواهیهای خوشم را برهم زده و آنچه را که رشته بودم پنبه کرد.

در کارهایم بی علاقه شدم و دیگر از دوستانم دوری میکردم بقدری این واقعه جگر سوز حال مرادگرگون ساخته بود که یا خود میگفتم: چرا برادرزاده عزیزم را گرفته شد؟ چرا آن بسر خوب - آن برادرزاده که تمام دوران حیاتش در جلوی چشم است در میدان جنگ کشته شد؟ بی توانسم این خبر را قبول کنم و شدت تأثر مرا بر آن دانت که ترک دوست و آشنا کرده و بگوسه خلوتی پناهنده شوم و آتش سوران حرمان را با اسك دیده قر و تشام «مستعمل تمیز کردن اثاثیه و کاغذهای میز تحریر خود بودم که چشمم بکاغذی افتاد که مدتها بود فراموشش کرده بودم و آنرا برادرزاده عزیزم - همان برادرزاده ای که کشته شده بود چند سال قبل در موقع مرگ، دارم نوشته و مرا بدین طریق تسدیت گفته بود.»

«البته همه ما از این ضایعه مأسومیم، علی الخصوص من شما و منی بمن دارم که شما با آن فکر بامدی که دارید قادر خواهید بود این بار سنگین محنت و رفاق را تحمل کنید. من هرگز آن انداره های گرابهاتیرا که بمن دادید فراموش نمیکم و با اینکه در سنگها از شما دور هستم همینه بیاد دارم که بمن پند میدادید که تبسم بکنم و حوادث را مردانه و با خونسردی بپذیرم.

«من این نامه را چندین بار خواندم، چنین بنظر منی آمد که خوردار و پهلریم افساده و بمن میگوید: تو چرا! آن چیزی را که بمن می آه و منی عمل

نیکنی، تحمل داشته باش و غم و غصه را در زیر نقاب تبسم پوشان  
 « این یادآوری مؤثر افتاد و جلوی غم و هیجان را گرفت و بسا خود  
 گفتم، کاری است شده و من نمیتوانم آنرا تغییر دهم اما برایم مقدور است  
 همانطوریکه میل او بوده است آنرا تحمل کنم و تمام نیرو و فکر خود را بکار  
 انداختم و برای مریزان نامه مینوشتم، در کلاسهای شبانه اسم نویسی  
 کردم و خود را بکارهای تازه بادوستان جدید مشغول ساختم. این اعمال  
 چنان تغییری در زندگی من داد که هرگز برایم باور کردنی نبود و دیگر  
 برای گذشته ای که باز نمیگردد متأسف نمیشوم و هر روز همانطوریکه  
 برادرزاده مرحومم خواسته است با آرامش خاطر و بندرش حوادث علاج پذیر  
 میگردانم. »

الیزابت کونلی آن نکته ای را که مادیر بازود متوجه اش می گردیم  
 از نامه برادرزاده خود کشف کرد و دریافت که باحوادث چاره ناپذیر باید  
 ساخت زیرا همین است و بجز آن نیز نخواهد بود حتی یادشادان مغتدر هم  
 در روی تخت سلطنت متوجه این سکه بوده و یادآور شده اند.

ژرژ پنجم این جملات را بر دیوار کما بخانه مصر بو کینگهام آویخته بود:

«بهن بیاهوز که برای ماء و برای شیر ریخته زاری نکنم.»

همین فکر توسط شوینهاور نیز تأیید شده و یگوید: « تسلیم شدن بوقایع  
 و حوادث چاره ناپذیر خود بهترین قرشه برای سفر زندگیست. »  
 بدیهی است که حوادث و پیش آمدها بتنهائی باعث خوشبختی و بدبختی  
 ما نیستند بلکه طرز عکس العمل نشان دادن ما در مقابل حوادث است که  
 احساسات خوب یا بد در ما ایجاد میکند. عیسی میگوید: بهشت در وجود  
 خود ماست و جهنم نیز همینطور.

بشر میتواند تمام مسائب و بلاهای جهان را باخونسردی تحمل کند.  
 شاید حتی تصور این نکته هم برای شما دشوار باشد ولی برخلاف آنچه  
 فکر میکنید بقدری نیرو و استعداد نهفته در وجود شما هست، که هر وقت  
 بخواهید از آنها استفاده کنید فوراً ظاهر میشوند. شما بیش از آنچه تصور  
 میکنید صاحب قدرت میباشید.

پوت تار کیتگن همیشه میگفت: دوزندگان همه چیز را میتوانند تحمل  
 کنم جز يك چیز، آنهم نابینائی است که هرگز قدرت تحملش را ندارم. «  
 خوب وقت کنید، همین شخص که تا این اندازه از نابینائی می ترسید  
 یکروز در سن ۶۰ سالگی متوجه شد که چشمانش تاریک شده و خوب نمیتواند  
 نقش و نگار فرش کف اطاق را تشخیص دهد، فوراً بچشم پزشکی متخصص  
 رجوع کرد و در آنجا بود که با این حقیقت تلخ پی برد که نور چشمش

را از دست داده است. یکی از چشمانش تفریبا نابینا شده و آن دیگری در تعقیب اولی بطرف کوری می‌رود. درست از آن‌چه می‌توسید بسرش آمده بود تصور می‌کنید تا کینگتن چه واکنشی در مقابل این «بدترین مصائب» نشان داد؟ آیا آن را آخرین روز حیات خود شمرد؟ خیر. با کمال تعجب خود را خون‌سردیافت و با اینکه هر لحظه بیم آن میرفت که لکه‌های سیاه او را کاملاً از بینایی محروم سازد باز شوخی و بذله‌گویی خود را از دست نداده بود.

چگونه تقدیر می‌تواند مردی را که صاحب اراده‌ای چنان قوی و نیرومند است از پای در آورد؟ هرگز قادر نیست. و قتی که کاملاً از بینایی محروم گردید می‌گفت: «در یافته‌ام که می‌سوانم کوری را همان‌طور که دیگران مصائب کوچک را می‌پذیرند تحمل کنم. اگر من حواس پنجگانه‌ام را هم از دست بدهم باز قادر خواهم بود فقط با مغز و فکر زنده بمانم زیرا دیر یا زود همه متوجه میشوند که فقط با مغز و فکر است که ما می‌بینیم و زنده هستیم.»

در مدت یکسال دوازده مرتبه چشمش را بدست جراحان سپرد و تمام این درد ورنج را تحمل کرد زیرا میدانست که چاره‌ای جز این ندارد و باید در دریا با خون سردی تحمل کند. همیشه خود را امیدوار نشان میداد و با اینکه همه ناامید شده بودند می‌گفت: «راستی علم و دانش بشر بجایی رسیده است که می‌توان عضوی بظرافت و حساسی چشم را عمل کند.» اشغاس عادی اگر ۱۲ مرتبه چشم خود را بدست جراح می‌سپردند، عاقبت هم کور می‌ماندند از غم و غصه از پای در می‌آمدند ولی تا کینگتن می‌گفت که این تجربه را با هیچ تجربه خوش دیگری معاوضه نخواهد کرد. این تجربه با او آموخته بود که در مقابل حوادث چاره‌ناپذیر تسلیم گردد و هیچ مصیبتی در زندگی خارجی از قدرت و تحملش بیاشد. او بگفته «جان میل‌تون» که می‌گفت «زندگانه‌ترین و بینوالنی این نیست که شش‌هفت کیلومتر باشد بر سر کوه‌ها و دریاها و در آنجا که آسمان را تحمل کند.» اعصاب و ایمان داشت.

هرچه در مقابل حوادث چاره‌ناپذیر خشونت بخروج داده «رضایت‌ش قیام کنیم نه تنها قادر نخواهیم بود آنرا تغییر دهیم بلکه باعث شدید آن شده و خود بخود باعث تفسیراتی در خویش می‌شویم. من در این قسمت تجربیات کافی دارم. یک موقع بود که می‌خواستم حوادث و مشکلات علاج‌ناپذیری را که در زندگی با آن روبرو می‌شدم با خون سردی بپذیرم. با خود سری عجیبی مقاومت می‌کردم و در نتیجه شب و روز خود را با یک جهنم بی‌خوابی و نگرانی مبدل ساخته بودم و تمام آن چیزهایی را که خواستم با آسانی قبول کنم بس از یکسال زحمت و ضرر عاقبت خود را مجبور بقبولش می‌باشتم.

میایست در همان چند سال قبل با «والث ویتمن» همصدا شده و بگویم  
 «برای مواجه شدن با طوفان، گرسنگی، استهزاء و سوانح باید همان روشی  
 را که حیوانات و درختان پیش میگیرند اختیار کرد.»  
 مدت دوازده سال از عمر من در کنار اغنام و احشام گذسینه و هرگز  
 ندیده‌ام که يك گاو از اینکه چرا گاهش از بی‌آبی خشک شده و با از برف و سرما  
 آسیب دیده است درجه حرارت بدنش بالا برود و یا از اینکه با مزدش به  
 ماده گوساله‌ای توجه دارد مضطرب شود.

حیوانات با طوفان و گرسنگی با کمال خونسردی مواجه و مقابل میگردند  
 و از همین جهت است که هرگز باختلالات عصبی و زخم معده دچار نشده و روانه  
 بیمارستان نمیشوند.

تصور نکنید که من میخواهم بشما بیاموزم که چون کمان در مقابل تمام  
 حوادث زندگی خم شوید؟ - خیر، آن عقیده صرف بقضا و قدر است بدیهی است  
 مادام که مجال و فرصتی برای دفع شر وجود دارد باید جنگید اما موقعی که  
 عقل سلیم بباحکم میکند که مواجه با حادثه‌ای هستیم که چنین است و طوری  
 دیگر نخواهد شد، آنوقت بنام حفظ سلامتی نباید دیگر به پیش و پس نگاه  
 کنیم و آرزوی آنچه را که نیست بکشیم.

«هاگز» ناظم دانشگاه کلمبیا بن می‌گفت که همیشه این شعر را بخاطر  
 داشته و مطابق آن عمل میکند:

برای تمام دردها و بیماریهای جهان  
 یا درمانی هست یا نیست.

اگر هست، در طلبش بجان بکوش  
 و اگر نیست نشویس بخود راه مده.

در ضمن تحریر این کتاب با عده‌ای از پیشه‌وران معروف امریکا مصاحبه  
 کردم و این حقیقت برای من روشن شد که تمام آنها با حوادث و وقایع چاره‌ناپذیر  
 این جهان همکاری کرده و تسلیم میشوند و هرگز نگرانی را بخود راه نمیدهند  
 و در غیر این صورت بطور یقین در زیر فشار مشکلات زندگی خورد میشوند.

ج - س - پنی که یکی از معروفترین پیشه‌وران امریکا است بن  
 میگفت: «از آنجائیکه نتایج نگرانی را دیده‌ام اگر تمام ثروتم از دست  
 برود هرگز نگران نمیشوم. آنچه را که بتوانم انجام میدهم و بقیه را بخدا  
 میسارم.» هاری هورد نیز در ضمن صحبت نظیر همین را میگفت: «وقتی  
 که نتوانم به حیوانات کنار بیایم، آنها را بحال خود میگذارم تا  
 خردشان عمل کنند.»

در ريك - كلر» رئیس شرکت معروف کرایسلر برسدیم که چگو به

نگرانی را از خود دور میکند. در پاسخ گفت: «هر وقت با مشکلی روبرو شوم اگر کاری از دستم برآید فوراً انجام میدهم و چنانچه نتوانم قراموش میکنم. برای آینده هرگز نگران نمیشوم، زیرا میدانم که هیچ بشری نمی تواند آنچه را که در آینده بوقوع میبویند در حال حاضر در نظر مجسم کند عوامل بیشتری در آینده مامونترند که نمیتوان آنها را معین کرد و اثرشان را تخمین زد. پس چرا بیجهت نگران شوم.»

کلراگر بشنود که شما او را فیلسوف خوانده اید او فانتش تلخ میشود در حالیکه یک پیشه ور مرد کار است عیناً همان فلسفه ای را پذیرفته است که در توزه فرنیش «ایکتوس» در روم بشاگردانش میآموخت و میگفت: «یک راه بیشتر برای خوشبختی وجود ندارد، آنهم کاستن نگرانی در باره چیزهایی است که ما فوق قدرت ما قرار گرفته اند»

سارا برنارد که او را «سارای مقدس» نیز میخوانند یکی از زنان برجسته و ممتازی بود که با وقایع و حوادث چاره ناپذیر میساخت. مدت یک ربع قرن ملکه تاتر چهارقاره و محبوبترین هنریشگان جهان بود. در سن ۷۱ سالگی که پیرشده و از کار افتاده بود و دیگر تروتی نداشت در موقع عبور از اقیانوس اطلس در روی عرشه کشتی بزمین خورد و وریدهایش متورم گردید و بقدری درد شدت یافت که بزشت مخصوص دریافت چاره ای جز قطع کردن آن پای مجروح و متورم ندارد. مینرسید این موضوع را به سارا بگوید و یقین داشت که این خبر حال او را دگرگون خواهد ساخت و دچار حمله و غش عصبی میشود ولی دکتر اشنباه میگرد و سارا را خوب نشناخته بود زیرا سارا لحظه ای با او نگریست و گفت: «اگر تقدیر چنین بوده همین خواهد شد.»

در موقعیکه او را با طاق عمل میبردند یسرش را سلی داده و مطمئن ساخت که خطری متوجه او نمیباشد. پس از آنکه پائیس خوب شد دوباره مسافرت های جهانی خود را آغاز کرد و هفت سال دیگر زنده بود.

هنگامیکه دست از جنگ و ستیز با حوادث چاره ناپذیر بر میداریم نیروهاییکه میتوانند زندگی ما را خوش و سعادتمند سازند آزاد میشوند هیچکس در این دنیا آنقدر ظریفیت و سرو ندارد که هم با حوادث چاره ناپذیر در آویزد و هم در عین حال یک حیات نوینی برای خورد بوجود آورد. یکی در این دورا باید انتخاب کرد. یا باید در معادیل طرفان حوادث علاج ناپذیر خم شد یا مقاومت کرد و از پای درآمد.

من وقوع این قضیه را در مزرعه ای در مرسوری برای زمین مشاهده کردم یکسال بعدادی درخت در مزرعه کاشته بودم که بسرعت شجیبی رشد کرد و در آن

در فصل زمستان برف روی آنها را پوشاند یک بارچه یخ شدند. بعضی اینک در مقابل فشار برف و یخ خم شوند چندان مقاومت کردند و عاقبت درهم خورد شدند و از بین رفتند. علتش این بود که آنان از عقل و تدبیر درختان جنگلهای شمال بیخبر بودند. من صد هامل در جنگلهای همیشه سبز کانادا مسافرت کرده و یک درخت صنوبر و کاج را ندیدم که از سنگینی برف و یخ شکسته باشد. این درختان همیشه بهار بخوابی میدانند که چگونه در اثر فشار برف خم شده و شاخه های خود را بطرف زمین سرازیر کنند و با فشار برف و یخ که چاره ای جز تحملش ندارند بسازند.

استاد من «جو جتسو» بشاگردان خود میگوید: «چون بید خیم شو

### و چون بلوط مقاومت مکن»

بنظر شاعرت اینکه لاستیکهای انومبیل تا این درجه فشار را تحمل کرده و بالاوپائین میبرند چیست؟ در ابتدا کارخانجات تهیه کننده لاستیک کوشیدند لاستیکهای بسازند که باتکانهای شدید جاده مقاومت کند ولی بزودی متوجه اشتباه خود شدند زیرا لاستیکهای آنها در مدت کوتاهی خورد شده و تکه تکه گردید. آنوقت همین لاستیکهای بادی ساخته شد که فشار و تکان دست اندازهای جاده را در خود جذب میکنند. اگر من و شماها بخواهیم در جاده حیات بدون تکان و دست انداز بر احوالی پیش برویم باید بیاموزیم که چگونه می توان فشار و تکان جاده پر مانع و ناهموار حیات را در خود جذب کرد.

ممکن است بخود بگوئید که عدم قبول فشار ناهمواری های جاده حیات چه عواقبی برای شما در بر خواهد داشت! اگر چون بید خیم نشوید و چون بلوط استقامت کنید چه خواهد شد؟ جوابش خیلی آسان است، نتیجه ای جز کشمکشهای درونی - نگرانی - هیجان - تقلوعصبی شدن از این زندگی نخواهید برد.

اگر بخواهیم این دنیای حقیقت را بدور افکنده و بطرف دنیای احلام و رویا که ساخته و پرداخته تصورات خردماست پیش برویم آنوقت است که دیوانگی را بجان خریده ایم.

در زمان جنگ میلیونها نفر سرباز و حشمت زده مجبور بودند با حوادث بسازند یا خود را بطرف دره نیستی و فنا سوق دهند. داستان «ویلیام کاسیلوس» که ساکن نیویورک بود و در کلاس شبانه من بدریافت جایزه موفق شده است نمونه ای از اسبهای عصبی است و من گفته ام او را از زبان خودش در اینجا تکرار میکنیم.



« تازه وارد خدمت نگهبانی سواحل شده بودم که مأمور يك منطقه بسیار گرم در سواحل اقیانوس اطلس شدم و بسمت مأمور نظارت در مواد منفجره تعیین گردیدم خوب دقت کنید ، کسی را که تا چند روز قبل با فروش بیسکویت امرار ما ش میگردید بچنین عمل دشوار و خطرناکی روانه کرده بودند تصور اینکه بروی هزاران تن دینامیت قرار گرفته است کافی بود که مغز استخوان یک فروشنده ساده را بتکان درآورد .

« فقط دو روز بمن فرصت دادند که نکات لازم را فراگیرم . عیب کار در اینجا بود که هرچه بر معلوماتم در این قسمت افزوده میشد بیشتر به خطر دینامیت واقف شده و از آن در وحشت میشدم . هرگز فراموش نمیکنم که او این مأموریتم در يك روزمه آورد و تاریخ بود و پنج سر بازی که برای کمک در اختیار من گذارده بودند از لحاظ نیروی جسمانی بسیار خوب بودند ولی راجع به دینامیت کوچکترین اطلاعی نداشتند . در موقعیکه دینامیت ها را که هر يك برای انفجار يك کشتی و روانه ساختن آن بقعر اقیانوس کافی بود بار میکردند از وحشت بر خود میلرزیدم و ترس آن را داشتم که مبادا سیم آهنی که بآن بسته ها وصل است پاره شود و همه ما را بآن دنیا بفرستد . دهانم از شدت نگرانی و تشویش خشک شده بود ، زانویم قدرت تحمل سنگینی بدنم را نداشت و قلبم بشدت میزد . نمیتوانستم فرار کنم زیرا فرار از میدان جنگ مجازات شدیدی داشت و باعث می آبروئی خانواده میشد . عده ای گرفتار این هیجانانگیز بودم تا اینکه توانستم بر خود مسلط شده و بگویم فرض کن که انفجار تو را به هوا برتاب کرد ، چه فرقی برای تو دارد . مرگ آسانی بوده و بسرا تبه راحت تر از اینست که در دخت خواب با سرطان دست بگیر بیان نوی و از این مرض بمیری احمق نباش ، در این دنیا عمر جاوید نداری و تازه اگر از ترس دینامیت این کار را ترك گوئی بطریق دیگری گرفتار يك مرگ کفتری خواهی شد .

« ساعات منماری این جملات را تکرار کردم تا اینکه توانستم خود سردی خود را بیار یا سه و خویشتن را قانع کنم که با حوادث و وقایع جاده تابنده باید ساخت و نگرانی و ترس را از خود دور کرد . هرگز این درس را فراموش نمیکنم و هر وقت که پیشتر اشم نگران شوم و در آ جلویش را میگیرم . شانها را بالا انداخته و میگویم « فراموشش کن » نمیدانم با این روش بجهت نایب مؤثر و خوبی رسیده ام . »

س از خواب شدن عسی و آینه قبل سفر اضطراری از مروف ترین سحنه های عرک در تاریخ جهان است . در قرن بیستم هم باز شرحی را که ابلاطون در این باره و سه است خرابه و بیاد خرابه سرد و یکی از آثار فنانان نیز از بیات جهان خرابه دانست .

عده‌ای از اهالی آتن کسه به سقراط پیر و پیا برهنه حسد می‌پردند نسبت بهائی باو دادند، او را بمحاکمه کشانیدند و سرانجام محکوم بمرگش کردند.

هنگامیکه زندان بان که همیشه نسبت باستاد مهربان بود جام‌تو کران را بدست او داد آرامی گفت: «سهی کن آنچه را که علاجی نیست با منده او را تحمل کنی». سقراط هم بجز این نکرد و مرگ‌گزار باجنان خود سردی و رضا و تسلیعی که بر حده الوهیت میرسید استقبال کرد. «سهی کن» آنچه را که علاجی نیست با منده او را تحمل کنی. جمله ایست که ۳۹۹ سال قبل از تولد مسیح از دهان يك زندان ساده بیرون آمده است ولی امروز بیش از هر موقع دیگر مورد استفاده و نیاز نوع بشر است.

در این هشت سال اخیر من هر کتاب و مجله ای را که حتی چند سطر در بارهٔ رمع سگراسی نوشته بود مطالعه کردم. آیا میخواهید بدانید که کوتاه‌ترین آبروی که من تا کنون برای رمع نگرانی دیده‌ام کدامست؟ شعر کوچکی است از ۲۲ کلمه تشکیل شده و ای شایسته است که همه آنرا در روی آئینه دست شویی خود ببینانند تا هر وقت که دست و صورت خود را می‌شویند، نگرانی‌های مگری را نیز شسته و از مغز خود دور بریزند. این شعر دعائی است که دگر «نیوهر» استاد تعالیم عملی دین مسیح در «انجمن الاهیون» نیویورک ساخته است.

خداوند آرامشی بمن عطا فرما که

بتوانم آن چیزها را که تغییر ناپذیرند قبول کنم

نیرو و شجاعتی بمن مرحمت کن که آنچه را می‌توانم تغییر دهم

و دانشی که بین این دو فرق بگذارم.

برای اینکه عادت نگرانی را قبل از اینکه اعصابی بزند از خود

دور کنید ایستور چهارم را بکار برید.

بارقایع و حوادث چاره ناپذیر سازش و همکاری کنید

## فصل دهم

### روش دفع ضرر

میدانم شما هم خواهان آن هستید که دریا بید چگونه میتواند در بورس ها و مراکز معاملات پول بدست آورده نه تنها شما ، بلکه میلیونها نفر همین آرزو را دارند و اگر من بر این راز واقف بودم هر جلد از این کتاب به هزار دلار بهروش می رسید . اگر چه نمیتوانم این خدمت را برای شما انجام دهم ولی راهی را که عده زیادی توانسته اند بآن وسیله مرفق گردند از زبان «چارلز روبرت» مشاور معروف اقتصادی نیویورک بنظرتان میرسانم :

«ازتگزاس با ۲۰ هزار دلاریکه دوستانم برای خرید و فروش سهام بورس در اختیارم گذارده بودند وارد نیویورک شدم . تصور میکردم که از تمام ریزه کاریهای خرید و فروش سهام اطلاع دارم اما یکوقت بخود آمدم که دیناری از آن پول برابم باقی نمانده است . راستش را بخواهید در چند مورد استفاده کردم ولی سرانجام تمام ثروت خود را از دست دادم .

« از برای پول خردم هیچ ناراحت نبودم ولی برای پول دوستانم با اینکه میدانستم آنقدرها سحت نخواهند گرفت اما شب و روزم یکی شده بود و دیگر روی مواجه شدن با آنها را نداشتم . اتفاقاً دوستانم نه تنها کوچکترین تذکری بمن ندادند بلکه کمال خوش بینی خود را ابراز کردند .

«من بعب کار خود واقف بودم . میدانستم که باخت من در اثر گوش کردن بعرف دیگران بوده و در این بازی خطرناک فقط ما کک گوش میخواستیم بیروز شوم.»

«من درباره این اشتباه خود فکر کردم وعاقبت تصمیم گرفتم قبل از اینکه دوباره وارد میدان شوم با اطلاعات صحیح ودقیق خود را مجهز کنم پس از مدتی جستجو و تحقیق «بودترین کاسل» را که از مستهورترین سفینه بازان بود انتخاب کرده وبابو آشنا شدم . من عین داشتم که میتوانم اطلاعات زیادی از او کسب کنم زیرا دیرزمانی بکسب موفقیت در این معاملات مشهور بودو میدانستم که این کار تنها ما نصیافت وسانس بستگی ندارد .

«بوتون س از آنکه طرز عمل برادر گندسه جویا گردید دستوری بمن داد که بطور یقین مهترین اصل بچارب است . او میگفت که برای هر يك

از سفارشات بازرگانی خود حدی برای ضرر معین میکنم. مثلاً اگر سهمی را به مبلغ ۵۰ دلار خریداری کرده باشم فوراً حد دفع ضررش را ۵ دلار قرار میدهم تا اگر بازار تنزل کرد و از قیمت سهم خریداری شده بیشتر از پنج دلار کسر گردید فوراً آن را بفروش برسانم و نگذارم بیش از آن پنج دلار ضرر کنم. اگر معاملات شما از روی دقت و فراست انجام شده باشد، منفعت ششده یکنه ۲۵ و گاهی پنجاه درصد نیز میرسد و بالنتیجه با بکار بردن روش دفع ضرر تازه اگر در نصف معاملات هم متضرر شوید باز مبلغ هنگفتی برده اید.

«من این دستور «بورتون کاسل» را فوراً بکار بسته و از آن بیمه همیشه مورد استفاده قرار دادم و تا کنون توانسته‌ام مشتریهایم را راضی نگاه داشته و هزاران دلار منفعت کنم. پس از مدتی دریافتم که شیوه جلوگیری از ضرر را در موارد دیگر نیز میتوان بکار برد و در مرتبه اول برای رفع نگرانی امتحان کردم و نتایج بسیار نیکویی گرفتم.

«ملا، بایکی از دوستانم غالباً و عده ملاقات میگذازدم تا ناهار را باهم صرف کنیم ولی این رفیق من کمتر دیده میشد که در سر موعد معین حاضر شود و مدت‌ها مرا در انتظار نگاه میداشت. یک روز با او از این شیوه دفع ضرر صحبت کرده و خاطر نشان ساختم که مطابق این روش من بیش از ده دقیقه درست ده دقیقه نمیتوانم منتظر او باشم. اگر دیرتر بیاید من شروع بغذا میکنم و قرار ملاقات را کان لم یکن میگیرم و بی کار خود میروم».

ای کاش سالها قبل خود من هم آنقدر عقل و فهم داشتم تا بتوانم این روش جلوگیری از ضرر را در مورد بی صبری، کج خلقی، میل حق دادن بجانب خود تأسف و پشیمانی و بالاخره در مورد تمام فشارهای فکری و روحی خود بکار میبردیم. افسوس بخورم که چرا من آنقدر عقل سلیم نداشتم که هر پیش آمدی را که آرامش خیال مرا تهدید میکرد بدقت بسنجم و بخود بگویم «دبل کارنگی»، نوجه کن این پیش آمد فقط تا این حد ارزش تشویش و نگرانی را دارد نه بیشتر.

با اینحال من این انتخاب را بخود میدهم که لا اقل در يك موقع بفرمان عمل رفتار کردم. ضمناً باید بگویم که آن مرحله‌ای بحرانی بود زیرا امیدیدم که رؤیا و نقشه‌های آتیه و همچنین نتیجه سالها کار و کوشش من بر باد می‌رود. درسی سالگی بر آن ندادم که اوقات خود را صرف نوشتن داستان بکنم. میخواستم جای فرانک نورس - جک لندن را بگیرم و توماس هاردی تا بوی سوم. رفتاری منساق و شیفته این مقام بودم که مدت دو سال تمام در قاره اروپا، آنهم با آن بورد اسکناس بعد از جنگ جهانی اول گذراندم. دو سال در آن قاره بنویستن شاهکار ادبی خود مشغول بودم و آنرا «بوران» نام

نهادم. چه اسم مناسب و بامسمائی، زیرا از مطالعه آن چنان برودتی بناشیرین کتاب دست داد که از سرمای قطب اثرش زیادتیر بود و چون بمن اطلاع دادند که این کتاب فاقد ارزش است و درمن ذوق و قریحه این کار موجود نیست بدون اغراق نزدیک بود قلبم از حرکت بازماند. چون اشخاص گیج و مبہوت از اداره خارج شدم و اگر با چماتی محکم بر سرم میکوبیدند اثر گیج کننده اش بیش از این عدم موفقیت نبود!

متحیر در چهار راه حیات ایستاده و میبایست يك راه انتخاب کنم و تصمیم دشوار و بزرگی بگیرم. هفته‌ها گذشت و من هنوز بخود میگفتم چه باید بکنم؟ بکدام طرف بروم؟ در آن موقع هنوز از شیوه دفع ضرر و جلوگیری از نگرانی مطلع نبودم تا آنرا در مورد نگرانی و دودلی خویش بکار برم ولی امروز چون آن ایام بر میگردم می بینم که عیناً همان روش را بکار بسته‌ام تمام این زحماتی را که در مدت دو سال برای آن کتاب کشیده بودم در مقابل تجربه‌ایکه برایم داشت بدور افکنده و فراموش کردم. جلوسرر را تا همانجا گرفتم و دوباره بکار قبلی خود و تدریس در کلاسهای شبانه مشغول شدم و ایام فراغت را بنوشتن شرح حال و کتبی که جنبه داستانی نداشته و حقیقت محض میباشد - مثل همین کتابی که مشغول مطالعه اش هستید صرف کردم. آیا امروز از تصمیم خود راضی هستم؟ خوشحالم؟ هر وقت بیاد آن موقع میافتم مثل اینستکه از شادی میخواهم در خیابان برقصم! بی پرده و از روی حقیقت میگویم که از آن موقع بیعد حتی یکروز و یکساعت از عمرم در غم و فکر اینکه توماس هاردی ثانی نشده‌ام تلف نگشته است.

يك قرن پیش شبی «هنری ترو» فلم بر غا از خود را برداشت و در دفتر خاطر اتس این جمله را یادداشت کرد: «هقیاس بهای يك شیشی عبارت از آن مقدار از زندگی است که ما بایستی آنرا با آلا درازای آن گماییم کنیم»

بعبارت دیگر: این کمال حماقت است که با کبفینی که ذکرش گذشت ما بهای شیشی را بیش از آنچه ارزش حقیقی آنست برداریم.

داستان همکاری «زیلبرت» و «سولیان» بهترین نمونه این طرز فکر است. آندو بخوبی از عهده تهیه داستان‌ها و آهنگهای فرح بخش و جذاب بر میآمدند ولی بدبختانه نمیتوانستند چگونه خوشی و شادی را در زندگی خود راه دهند. مشهورترین نمایانرا که شهرت جهانی داشت برای يك لحظه خوشی و شادی دیگران بر پاهای یکدیگر نهادند این را ندانستند که بر خود مسلط شوند و زندگی را بر سر چیزهای کوچککی چون يك قالی بی ارزش بر خود بلع و ناگوار سازند.

سولیوان دستور داده است که برای تماشاخانه ای که بتازگی خریده بودند يك قبلی تازه خریداری کندولی ژیلبرت از دیدن صورت حساب بقدری عصبانی شد که کارشان بشکایت در دادگاه کشید و از آن ببعدمادامی که زنده بودند با هم يك صحبت نکردند. سولیوان آهنگهای خود را با بست برای ژیلبرت میفرستاد و او نیز نوشته هایش را برای تهیه آهنگ با همان وسیله به سولیوان میفرستاد و حتی در يك موقع که مجبور بودند با هم در روی صحنه بیایند بطوری قرار گرفتند که پشتشان بطرف هم باشد و چشمشان بصورت هم نیفتد. آنها چون ابراهام لینکلن گذشت نداشتند و حاضر نبودند تا همان جا جلو ضرر را بگیرند.

در طی جنگهای داخلی امریکا يك روز هنگامیکه عده ای از رفقای لینکلن از بعضی دشمنان سرسخت او بدگویی میکردند لینکلن گفت: «حس عصبانیت شما از من بیشتر است. شاید این حس در من خیلی کم و ضعیف باشد ولی هرگز از آن فایده ای ندیده ام، انسان آنقدر وقت ندارد که نیمی از عمرش را صرف نزاع و ستیز کند. اگر کسی از حمله و بدگویی بمن دست بکشد هرگز گذشته را برای تلافی بخاطر نخواهم آورد.»

من آرژومیکم که عمه من ادیت نیز همین روح گذشت لینکلن را داشت. او و شوهرش عموفرانک در مزرعه ای رهنی که دارای خاکمی بیقوت و ضمناً مملو از گیاهان موزی و چاله های بیشمار بود بهزاران زحمت زندگی میکردند. با وجود این عمه ادیت عاشق چند پرده و اشیاء دیگری بود که اطلاق خالی و بی اثاثیه اش را با آن رونق بخشد عاقبت و هم این اشیاء را بقرض از مغازه ای خریداری کرد و چون عموفرانک از این موضوع آگاه شد مثل تمام دهاقین که از بالا رفتن صورت حساب و قرض وحشت دارند بصاحب مغازه گفت که دیگر بزتش جنس نسبه ندهه.

عمه ادیت زمانی که از دستور شوهرش مطلع گردید چنان طوفانی از خشم بر پا کرد که پس از پنجاه سال با اثرات آن باقی بود زندگی را بر عموفرانک تلخ میکرد من داستان اختلاف آنها را مکرر شنیده و یکروز که عمه ادیت بسن هفتاد سالگی رسیده بود با او گفتم: عمه ادیت، اگر چه عموفرانک بد کرد ولی شما هم پیش وجدان خود شرمنده نیستید که تا پنجاه سال عمل او را فراموش نکردید و هر روز بر رخس میکشید؟ بنظر من انتقادهای شما پس از پنجاه سال بمراتب بدتر از توهینی است که او در بیست سالگی بشما کرده است من یقین داشتم که حرفهایم در او کاملاً بی اثر است و عمه ادیت زندگسی خودش

راروی همین سخت گیریهای بی جهت گذارده است .

بنیامین فرانکلن در هفت سالگی مرتکب اشتباهی شد که در هفتاد سالگی آن را هنوز بخاطر داشت . پسر هفت ساله ای بود که عاشق بیقراریك سوت شد و بقدری تعریك شده بود که بی مطالعه و بدون اینکه قبضش را جویا شود تمام بولهای خود را روی پیشخوان متازه ریخت و سوت را برداشته خوشحال از دکان خارج شد . هفتاد سال بعد در نامه ای بیکی از دوستانش نوشت که آن روز بقدری خوشحال بود که حدی برایش نمیتوان تصور شد . از صدای سوت او اهل منزل همه انگشتها را در گوش کرده بودند . اما موقعیکه خواهر و برادرش متوجه شدند که او خیلی زیاد تر از قیمت حقیقی سوت را پرداخته است ، یاد مسخره اش گرفتند بطوریکه اوقاتش تلخ شد و بگریه درآمد .

سالها بعد ، حتی در زمانی که فرانکلن يك شخصیت برجسته جهانی و سفیر کبیر آمریکا در پاریس بود هنوز این موضوع را بیاد داشت و فراموش نکرده بود که خیلی زیاد تر از قیمتش برای آن سوت داده و بیس از لذتی که برایش داشت بعدا پشیمان شده بود این ماجرا برای او درس بسیار مفیدی بود و خودش همیشه میگفت : « چون بزرگ شدم و قدم در اجتماع گذاردم پس از مشاهده اعمال دیگران دریافتم که در روز باعده زیادی رو برو میشوم که زیاد تر از ارزش واقعی برای این قبیل سوت ها میپردازند . بطور خلاصه بعقیده من قسمت عمده بدبختی های بشر ناشی از این است که ارزش چیزها را بخطا تخمین زده و بهای بعضی از آنها را بیش از ارزش واقعی آن پرداخته اند .

ژیلبرت و سولویان نیز برای يك فرش بیس از اندازه اهمیت قائل میشدند و همچنین عمه ادیت و حتی خود من ، « لئون تولستوی » نویسنده شهیر روسی که شهرتس جاوید است و مؤلف دو کتاب معروف « جنگ و صلح » و « آنارکازین » میباشد بهمین درد مبتلا بود . مطابق مندرجات داور ذالیه عارف بریتانیا ، تولستوی در ۲۰ سال آخر حیاتش محرم ترین مردان کره زمین بود و از ۱۸۹۰ تا ۱۹۱۰ سیل بی پایان هواخوانس چون زائرین مقابر متبر که بسوی خانه او روان بودند همه میخواستند يك نگاه هم که نموده است صورت او را به بینند و صدایش را بشنوند و حتی لباسش را لمس کنند و هر جمله ای که از دهان او خارج میشد چون و حتی آسمانی یادداشت میکردند .

باوجود اینکه شهرت و محبوبیت : تولستوی در زندگی شخصی و خانوادگی خود در هفتاد سالگی براتر از هفت سالگی فرانکلن بی تجربه تر بود هیچ استعداد و اطلاعی نداشت . تولستوی با دختری که از میان هزار ترس

میداشت و مشتاقانه عاشقش بود از دواج کرد و بقدری از این پیوند هر دو طرف راضی و خوشحال بودند که با تفاق زانو بزمین زده و از خداوند بقای دوران سعادت را خواستار میشدند .

امادختری که زن تولستوی شد طبعاً حسود بود . برای اینکه حتی در جنگلیا نیز شوهرش را زیر نظر داشته باشد لباس زنان دهاتی می پوشید و در عقب تولستوی براه میافتاد . کار حسد او بجائی کشیده بود که از مهر بانی شوهر به بچه هایش نیز ناراحت میگردد و يك روز با گلوله تفنگ عکس دخترش را که بدیوار آویخته بود سوراخ سوراخ کرد . گاهی شیشه محلول تریاک را در جلو دهان گرفته و روی کف اطاق میغلطید و تهدید به انتحار می کرد بیچاره بچه هایش با اندام ارزان و قباغه ای وحشت زده در گوشه ای میایستادند و گریه میکردند .

تصور میکنید تولستوی در مقابل چه میکرد ؟ من او را سرزنش نمیکنم که اناثیه منزل را درهم میشکست ، خیر اگر این کارها را هم میکرد حق داشت زیرا سخت تحریک میشد ولی در مقابل کارهای بدتری انجام میداد . مثلاً دفترچه یادداشتی تهیه کرده و در آن مخفیانه بر علیه زنش یادداشت میکرد ، این عمل هم بینه چون خرید سوت فرانکلن بود ؛ تولستوی میخواست نسل آینده او را تبرئه کرده و تمام گناهان را بگردن زنش گذارد . البته زنش هم اینقدرها غافل نبود و در يك فرصت تمام آن یادداشتها را پاره کرده و سوزاند و خودش دفتر یادداشت روزانه ای درست کرد و در آن تولستوی را شرحیرو بست خواننده و داستاننی تحت عنوان «تقصیر از کیست ؟» نوشت که شوهرش را در نظر خوانندگان شیطان و خود را شهید راه حق جلوه گر ساخت .

عاقبت به چه نیجه ای رسید ؟ چرا این زن و شوهر کانون محبت خود را بقول تولستوی به تیمارستانی مبدل کردند ؟ واضح است و چند دلیل بیشتر ندارد بنظر من اولین عاملی که آنها را وادار باینکار کرد میل و آرزوی آنها بود بر اینکه در من و شما خاطره ای از خود باقی گذارند ، ولی غافل بودند که ما بقدری گرفتار مشکلات خود هستیم که وقت اضافی نداریم که بر آنها صرف کنیم بیچاره ها چه ارزش زیادی برای این سوت بی ارزش قایل بودند پنجاه سال از عمر خود را در يك جهنم واقعی گذرانند برای اینکه هیچیک باینفکر بودند بطرف بگویند : «دیگر بس است» ارزش حقیقی شیوه دفع ضرر را نمیدانستند و نهی گفتند «زندگانی ما بیپوده تلف میشود. از این لحظه دیگر کانی است»

بنظر من درك ارزش حقیقی هر چیز در زندگانی بزرگترین راز



آرامش خاطر است. من عقیده دارم همان طوریکه برای تعیین عیار و ارزش حقیقی طلا محکی وجود دارد، اگر بشر هم بتواند محکی بدست آورد که تمام آن چیزهایی را که در زندگی با آنها روبرو میشود با آن محک بسنجد و ارزش حقیقتشان را معین کند، آنوقت است که نصف بیشتر نگرانی هایش برطرف خواهد شد.

برای درهم شکستن عادت نگرانی این دستور پنجم را بدقت اجرا کنید.  
 هر وقت خواستید ارزش برای چیز کم قیمتی قائل گردید،  
 فوراً جلوی خود را گرفته و این سه سؤال را از خود بکنید:  
 ۱- تا چه اندازه این چیزیکه مرا نگران ساخته است برای  
 من حقیقتاً ارزش دارد؟

۲- در چه موقعی میتوانم شیوه دفع ضرر را در جلوگیری از نگرانی  
 های خود بکار برده و فراموشی کنم؟  
 ۳- چقدر برای این سوت باید پرداخت؟ آیا زیادتر از ارزش  
 پرداخته ام؟

## فصل یازدهم

### خاک اره را اره نکنید

اکنون که مشغول نوشتن این سطور میباشم ، میتوانم از نجره بخارج نگرسته و ردپاهای يك حيوان عظیم الجثه ماقبل تاریخ را که در سنگ واحجار رستی بجایمانده است در باغ منزل خود تماشا کنم . من این اثر قدیمی را از موزه دانشگاه «یال» خریداری کرده و از متصدیان موزه دانشگاه مزبور نوشته ای دارم مبنی بر اینکه رد پاهای پیش گفته منعلق به ۱۸۰ میلیون سال قبل میباشد . حتی يك دیوانه مغولی هم در گزباین فکر نمیافتد که ۱۸۰ میلیون سال بعقب برگشته و این آثار را تغییر دهد . ولی احمقانه تر از اینکار آنست که ما نگران باشیم ار اینکه چرا نمیتوانیم بعقب برگشته و آنچه را که در ۱۸۰ نایه قبل اتفاق افتاده است تغییر دهیم . معینا چه بسا از ما که همین خبط را مرتکب میشویم ؛ البته برای ما مقدور است اثرات آنچه را که در ۱۸۰ نایه قبل روی داده است تعدیل کنیم ولی هرگز قادر نخواهیم بود اتفاقی را که در آن هنگام بوقوع پیوسته است تنبیر دهیم .

در این دنیا تنها يك راه برای استعاده از گذشته وجود دارد و آن این است که با خون سردی خبطهای سابق خود را بجز به و نجلیل کنیم و از آنها درس عبرت بگیریم و هر اموشسان ساریم .

من بحقیقت این امر واقفم ، ولی آیا همیشه آن عمل وشهامت را دارم که از آن بیروی کنم ؟ برای پاسخ باین سؤال ، تجربه ای را که از سالها پیش دارم برایتان بیان میکنم . در آن موفع من تجاوز از سیصد هزار دلار را بدون آنکه حتی بکتابهای از آن سود ببرم از کف دادم . شرح قضیه از اینقرار بود که من کار وسیع و پردامنه ای برای دائر کردن کلاسهای اکابر شبانه آغاز و شعباتی در شهرهای مختلفه امساح کرده بودم و پول بسرحدا فراط صرف بخارج اولیه و تبلیغات میکردم . چنان سرگرم بودم که نه فرصت و نه میل رسیدگی با امردمانی را داشتم و از همه بدتره توجه نبودم که برای نظارت در امر هزینه بهد برسالی با فراست و مدبری ببار منده میباشم .

عاقبت پس از یکساله توجه حقیقت امر شده و دریافتم که با در آمد بسیار زیادی که داشته ام مدعی بجا نموده است . پس از دریافتن این نکته

می بایست دو کار می‌کردم؛ یا مثل «ژرژ و اشنگتن کارور» دانشمند سیاه پوست که پس از آنکه چهل هزار دلار پس انداز یک عمر زحمت و کارش از دست رفت با کمال خونسردی دوسر کلاس حاضر شد و خاطره این ضرر را از مغز خود بیخارج نمود و برای همیشه فراموش کرد، با خونسردی تلقی می‌کردم با اینکه اشتباه خود را نچربه کرده و بیک درس جاوید از آن می‌گرفتم. اما من هیچیک از این دورا انجام نداده بلکه سفت و سخت به نگرانی چسبیدم و چندین ماه گیج و مبہوت بودم. از شدت نگرانی خواب بچشم نمی‌آمد و در نتیجه لاغر شدم و بعضی اینک از این اشتباه درس عبرتی بگیرم، بدون توجه باین نکته بکار خود ادامه دادم و ضررهای دیگر را نیز تحصیل کردم!

اعتراف باین سه حماقتی که مرتکب شده‌ام برای من دشوار است، ولی مدتهاست دریافته‌ام که «اگر کار خوبی را به ۲۰ نفر بیاموزم آسان تر است ناپیکی از آن نیست نفری باشم که بایستی دستورات خود را اجرا کنم»  
 میدانید چقدر آرزو دارم که مثل «آلن ساندرز» از نعمت تحصیل در دبیرستان «ژرژ و اشنگتن» بهره‌مند شده و از کلاس درس مستر «براندوین» مستفیض می‌شدم. ساندرز برایم اینطور از ایام تحصیل خود تعریف کرد: «هنوز به ۲۰ سالگی رسیده بودم که از شدت نگرانی گیج و متحیر بودم. عادت داشتم که در باره اشتباهات خود بی اندازه فکر کرده و ناراحت شوم و چون یکی از امتحاناتم خوب نداشت ساعات منمادی بیدار ماندم و از سر مردود شدن انگشت بدندان می‌جویدم. همیشه چیزهای بسیار کوچک تمام وقت مرا می‌گرفت و با خود می‌گفتم کاشکی این کار را نمی‌کردم و یا بطریق دیگری انجام میدادم. این چه حرفی بود که از دهانم خارج شد، بهتر نبود، اگر بطور دیگری ادامه می‌کردم؟»  
 «یک روز تمام شاگردان را به لابراتوار بردند و مستر «براندوین» معلم بهداشت بایک بطری شکر وارد شد و آبروی من گذارد و دندان ما همه بطرف سیردوجه شده بود و متحیر بودیم که بطری شکر با درس بهداشت چه ارتباطی دارد؟ در این موقع فعلاً اسناد بطری و برداشت ریشدت بزمین کویدوگفت. برای تپیری که ریخته شد، شکر است، شکر است، شکر است! آ وقت تمام شاگردان را یکی یکی نزد خود خواند و سر و بطری درهم شکست، را با پشانان داده و گفت: خوب دقت کنید، برای اینکه منفرادم این درس را تا آخر عمر فراموش نکنند. این شکر بزبون ریخته شده و شما مسواک دو باره آنرا بدرون بطری باز گردانید. درجه همانرا کرده و موهای سر بتزد و یکی یکی بکنید باز بخوانند و است عین یک قطره از آنرا بجای اوئس برگردانید با کمی احتیاط و پس دنی مسکن بزبان من بزمن نریزد ولی

حالا دیگر کار از کار گذشته است و چاره‌ای جز فراموش کردن و گذشتن از آن موجود نیست.»

ساندروز بصحبت خود اینطور ادامه داد و گفت: «این نمایش عملی کوچک براتب بیش از تمام دروس هندسه و لاتین که امروز فراموش شده است درمن مؤثر افتاد و بیش از تمام آن چه در این مدت چهار سال تحصیل در دبیرستان آموخته بودم درزندگانی برایم ارزش عملی داشت. بمن يك درس جاویدان داد و آموخت که از تلف شدن شیر جلوگیری کنیم ولی وقتیکه کار از کار گذشت و بزمن ریخته شد دیگر فراموشش نمایم.»

مسکن است عده‌ای از خوانندگان بمن ایراد بگیرند که چرا تا این اندازه يك ضرب المثل بیش پافشاری و مبتذالی چون «برای شیر ریخته شیون مکن» را بزرگ جلوه میدهم. حق با آنهاست و خودم هم از مبتذل بودن این ضرب المثل آگاه هستم و میدانم که شاید هزار مرتبه تا کنون بگوش شمارسیده است ولی از طرفی اینرا نیز میدانم که این قبیل ضرب المثل ها چکیده و عصاره تجربیات بشر است که از طریق سلسله‌های متعدد بما رسیده است. اگر تمام آنچه را که دانشمندان و اشخاص بزرگ در قرون متمادی درباره نگرانی گفته‌اند مطالعه کنید از این دو ضرب المثل «تا به پل نرسیده‌ای از آن عبور مکن» و «برای شیر ریخته شیون مکن» جامع تر و مفیدتر نخواهید یافت.

اگر بجای آنکه این دو ضرب المثل را مورد تعقیب و تمسخر قرار دهیم آنها را بکار بندیم، دیگر احتیاجی بمطالعه این کتاب نداریم. در حقیقت اگر اکثر ضرب المثل‌های قدیمی را عمل کنیم زندگی کامل العیاری بسر خواهیم برد. از آنجائیکه نیرو و قدرت هیچ دانشی قبل از رسیدن بمرحله عمل ظاهر نمیشود، منظور این کتاب هم این نیست که چیزهای تازه‌ای در اختیار شما گذارد، بلکه تجسم و یاد آوری و وادار کردن شما به پیروی از همان دستوراتی است که میدانید ولی هرگز بدان عمل نمی کنید.

هرگز فراموش نمیکنم که «فردمولار شید» مدیر نشریه فیلا دلفی در سخنرانی خود خطاب بدانشجویان فارغ التحصیل چگونه يك حقیقت روشن و بارز قدیمی را در قالب الهاظ جدیدی با آنها تقدیم کرد و از دانشجویان پرسید: کدام يك از شما ها چوب را اره کرده‌اید؟ دست خود را بلند کنید. اکثریت دانشجویان دستهای خود را بلند کردند. آنوقت سؤال دوم را پرسید و گفت: حالا کدام يك خاك اره را هم اره کرده‌اید؟ هیچ دستی بلند نشد. فردمولار خطاب بشناگردان گفت: «میدانستم که شما نمیتوانید خاك اره را اره کنید!» زیرا قبلا يك دفعه اره شده است. گذشته نیز همین حال را دارد، وقتی شما

در باره چیزهای گذشته و از بین رفته نگران میشوید مثل اینست که بکشید خاک  
اره را اره کنید . »

کونی ماک . که باید او را پدر « بیسبال » دانست در هشتاد سالگی چون  
از او پرسیدم که آیا هیچوقت از بابت بازیهاییکه در آن مغلوب شده نگرانی  
بخود راه داده است یا خیر؟ گفت : « من عادت باین نگرانی ها داشتم ولی  
سالهاست که براین حماقت خود فائق آمده ام ، زیرا دریافته ام که این کار  
بجای من دیناری ارزش و فایده نداشته است : آيا شما ميتوانيد با آبي که  
از آسياب گذشته دوباره گندم آرد کنید ؟ »

حق با او است ، شما نمیتوانید با آبی که از زیر چرخهای آسیاب گذشته  
است دوباره گندم آرد کنید . تنها نتیجه ای که از این کار خواهید برد اینست  
که در چهره خود چین و چروک و در معده خویش قرحه و زخم بوجود آورده  
و سلامتی خود را از دست بدهید .

در ماه نوامبر گذشته یکشب شام را با « جک دیسپی » مشت زن معروف  
صرف کردم . در سرمیز غذا برایم راجع بعدم موفقیت خود در مسابقه ای که  
عنوان قهرمانی خود را بحریفش « تونی » باخته بود صحبت کرده و میگفت :

« درین مسابقه ناگهان احساس کردم که از حیث قوت و قدرت چون پیرمردی  
شده ام . در پایان دوردهم اگرچه هنوز بر پا ایستاده بودم ولی قدرت حرکت  
نداشتم . صورتم متورم و مچروچ و چشمانم تقریباً بسته شده بود . فقط  
توانستم تشخیص بدهم که داور دست تونی را بعلامت پیروزی بالا برد و من  
دیگر قهرمان سنگین وزن جهان نبودم . بمردمی که برای تماشا گرد آمده  
بودند پشت کرده و بطرف اطاق رخت کن روان شدم . درحین عبور از مقابل  
مردم ، جمعی سعی میکردند دست مرا در دست بگیرند و جمعی دینگراشک  
در چشمانشان حلقه زده بود .

« سال بعد یکمرتبه دیگر با تونی مسابقه دادم . این مرتبه هم فایده ای  
نبردم . اگرچه درچنین مواقعی دشوار است که شخص جلوی نگرانی را  
بگیرد ولی من از عهده این کار برآمدم و با خود گفتم : من نمیتوانم در گذشته  
زندگی کنم و یا برای شیر ریخته شده تأسف بخورم . من این ضربه را تحمل  
می کنم ولی نباید از پای درآیم . »

میتوانید بدانید که جک دیسپی چگونه توانست مقصود خود را عملی  
کند ؟ آیا فقط کرا را بخود گفت : « برای گذشته نگران نخواهم شد » ؟ خیر .  
این نذاکت تنها بجز اینکه بیشتر او را بفکر گذشته بیندازد فایده دیگری نداشته  
او شکست را پذیرفت زاین عدم موفقیت را برای همیشه از خاطر دور ساخت و

تمام توجه‌اش را برای آینده متمرکز کرد. برای انجام این مهم با پولهاییکه از مسابقات خود جمع کرده بود کافه رستورانی بنام «جنگ دیپسی» در برادوی وهتلی در یکی از خیابانهای نیویورک دائر کرد و بقدری سرگرم این کار مفید و مشغول کننده شد که دیگر فرصت اینکه گرفتار و سوسه شده و برای آینده نگران شود نداشت. در پایان «جک» اضافه کرد که «در طی ده سال اخیر، زندگی من برانب خوش تر از دوران قهرمانیم بوده است.»

هنگام مطالعات تاریخی و بررسی دقیق شرح حال اشخاصیکه در تحت شرایط دشوار زندگی بسر میبردند بکسانی بر میخورم که از قدرت باطنی آنها در رفع نگرانی‌ها و حوادث ناگوار و آغاز حیات نوین متعجب میشوم. در زندان «سینک سینک» از اینکه عده‌ای از زندانیان خوش تر از اشخاص آزاد بنظر میرسیدند متعجب شده و این موضوع را با «لومی-لاوز» که در آن هنگام نصدی زندان را بعهده داشت در میان گذاردم. او میگفت که چون جنایتکاران تازه‌ای وارد زندان میشوند بسیار متألّم و گرفته هستند اما پس از چند ماه اکثر آنهایکه از سایرین عاقلترند بدبختی و نگرانی را از خود دور کرده و ایام زندان را با خونسردی میگذرانند و کمال استفاده را از آن میکنند مدبر زندان میگفت که یکی از زندانیان که شغل باغبانی داشت در حینیکه در چهار دیواری زندان مشغول کاشتن گل و سبزی بود او از میخواست آری آن زندانی که در چنان موقعیتی با او خواندن میسر داشت پیش از اغلب ما عقل و فهم از خود نشان میداد و دریافته بود که :

زان پیش نشان بود نیها بوده است

پیوسته قلم ز نیک و بد فرسوده است

در روز ازل هر چه آنچه بایست بداد

غم خوردن و کوشیدن ما بیهوده است

چرا بی جهت اشک بریزیم؟ البته همه ما اشتباهات و حماقت‌هایی مرتکب شده‌ایم؟ چه کسی را سراغ دارید که از این خطاها مبری باشد؟ حتی ناپلئون هم در یک سوم جنگ‌هایش شکست خورد، از کجا که حد وسط عدم موفقیت‌های ما از او کمتر باشد. چه کسی میدانند؟

در هر حال، در این دنیا نه پادشاه و نه گدا، هیچکس نمیتواند گذشته را بازگرداند و بپتر همین است که دستور شماره شش راه‌میشه بخاطر سناریو

بی جهت نگوئید که خاله‌ها را اره کنید

### خلاصه مطالب بخش سوم

**دستور ۱:** نگرانی را با اشتغال بکار از مغز خود خارج کنید سرگرمی بکارشفا بخش ترین دارو برای درمان نگرانی است.

**دستور ۲:** بتجربیات زیاد اهمیت بدهید و هرگز نگذارید چیزهای کوچک و بی اهمیت عیش شما را منحصر کند.

**دستور ۳:** قانون حد وسط را برای رفع نگرانی های خود بکار برید از خود بپرسید: این اتفاقات چه عواقب ناگواری ممکن است در برداشته باشد؟

**دستور ۴:** باحوادث چاره ناپذیر بسازید. اگر گرفتار واقعه شدیدی شدید که تغییر آن از قوه شما خارج بود بنحود بگوئید: «اینطور است و بجز این نخواهد بود.»

**دستور ۵:** روش دفع ضرر را بکار بیندید. به بینیدیک موضوع تاچه حد ارزش نگرانی را دارد و بیش از آن حد در باره آن نگران نشوید.

**دستور ۶:** گذشته را بحال خود بگذارید و سعی نکنید خاک آره را آره کنید.

## بخش چهارم

هفت طریقه برای پرورش طرز تفکر که موجب آرامش خاطر و خوشبختی شما خواهد شد

فصل دوازدهم: چند کلمه ای که ممکن است زندگی شما را تغییر دهد  
چند سال قبل از من دعوت شد که در یکی از برنامه‌های رادیویی باین سؤال پاسخ گویم که: «بزرگترین درسی که تا کنون آموخته اید کدام است؟» خیلی آسان بود، زیرا مهمترین درسی که تا کنون گرفته‌ام همان اهمیت تفکر و اندیشه است. اگر بدانم که شما چه فکر میکنید، میتوانم بگویم چه هستید. افکار ما معرف شخصیت ماست و طرز تفکر ما عامل مجهولی است که سر نوشت ما را تعیین میکند.

امرسن میگوید: «زندگی يك فرد بشر زاده افکار روزانه اوست» چطور ممکن است غیر از این باشد؟

اکنون من بیقین و بدون شبهه و تردید می‌دانم که بزرگترین مشکلی که من و شما با آن روبرو هستیم - در حقیقت بگانه مشکل ما، انتخاب افکار صحیح و بجاست. اگر ما بخوبی از عهده این انتخاب بر آییم، آنوقت راه بسوی حل مشکلاتمان هموار خواهد شد، مارکوس اوریلیوس، فیلسوف بزرگی که بر امپراطوری روم حکومت میکرد این حقیقت را در جمله کوناہسی جمله ای که میتواند سر نوشت شما را معین کند خلاصه کرده و گفته است: «زندگی ما ساخته افکار خود ماست»

حق با اوست، اگر ما افکار خوشی به مغز خود در راه دهیم بطور یقین خوشبخت خواهیم بود و برعکس اگر خود را تسلیم افکار پریشان و فلاکت آور کنیم دچار پریشانی و فلاکت خواهیم شد، اگر افکار ناخوشی داشته باشیم ناخوش میتویم و اگر مکر ناکامی و عدم موفقیت را بخود راه دهیم، ناکامی نصیبمان خواهد گردید. اگر دائم بفکر خود و بدبختی‌های خود باشیم، دیگران از ما دوری و اجتناب خواهند کرد. نرمان وینسنت پیل می‌گوید: «شما آنطوری که فکر میکنید هستید، بلکه آنطوری که فکر میکنید هستید.»  
من نسکتویم که شما نسبت به تمام مسائل زندگی خود بی‌اعتنا و خون سرد



باشید. خیر بدبختانه زندگی باین سادگیها نیست. آنچه من توصیه می کنم اینست که در مورد مسائل زندگی بهوض رویه منفی يك حالت فکری مثبت داشته باشید. عبارت دیگر، لازم است که ما بمشکلات خود توجه داشته باشیم ولی نه آنکه نگران شویم. تصور میکنید چه فرقی بین توجه داشتن بانگران شدن وجود دارد؟ اجازه بدهید کمی توضیح داده و روش کنم من هر وقت از خیابانهای شلوغ و پر تردد نیویورک میگذرم متوجه اعمال خود هستم - اما نگران نمیشوم. توجه و علاقتندی یعنی اینکه شخص مشکلات خود را دریابند با آرامش و خونسردی در رفع آنها اقدام کند، در صورتیکه نگرانی یعنی پیهوده و دیوانه وار دور خود چرخ زدن و حاصلی نبردن.

در بیان فرقی بین توجه و نگرانی همین کافی است که يك فرد بشر میتواند بمشکلات بزرگ زندگی خود فکر و توجه کند و در عین حال با گردن افراشته و داشتن گلی بر مینه راه برود. من بچشم خود «لورل توماس» را بهمین حال دیدم. زمانی با نامبرده در نمایش فیلمهای معروفش که مربوط بپیکارهای ژنرال «النبی» و «لورنس» در جنگ جهانی اول بود شرکت داشتم. توماس و دستیارانش صحنه جنگ را درشش جنبه مهم عکس برداری کرده و بهتر از همه يك حلقه فیلم واقعی از لورنس و ساهیان عرب او و فیلم دیگری از فتح فلسطین بدست ژنرال النبی تهیه کرده بودند. سخنرانیهای توأم با نمایش او تحت عنوان «بالنبی در فلسطین و لورنس در عربستان» شور و غوغائی در لندن و سراسر دنیا برپا ساخت. وصل گشایش ایرلندی لندن را شش هفته بتأخیر انداختند تا بتوانند شرح داستان بر حاد نه و نمایش فیلم خود در اپرای سلطنتی «کارنت گاردن» ادامه دهد. پس از کسب این موفقیت درخشان در لندن، برای نمایش فیلمهایش به بسیاری از کشورهای دیگر نیز مسافرت کرد و در آنجاها هم موفق نصیبش شد و سپس دو سال وقت خود را صرف تهیه فیلم حقیقی از زندگی در هندوستان و هندوستان نمود. بعد از يك سلسله بدنامیهای باور نکردنی، آنچه نباید بشودند و او خود را در لندن ورشکست و بی پول یافت. در آن هنگام من با او بودم و خوب بخاطر دارم که در دستورات نهایی است لندن باغذاهای ارزان مدجوع میکردیم و تازه اگر توماس از يك هنرمند اسکاتلندی مبلغی بقرض نگرفته بود این غذاهای ارزان و بدطعم هم بچنگمان نمی آمد.

اصل مطلب داستان مادر پنجاست که سعی در آن موفقیکه «لورل توماس» با فرضهای کلان و نو میدیدهای شدند روی روی بود. بکارهای خود مگر مگر دولی غم و تشویش نمینخورد. میدانست که اگر بگذارد این ناملایمات او را از پادر آورد برای همه، منجمله بکارهایش وجود بی ارزشی خواهند شد. بنا بر این

هر روز صبح قبل از آنکه از منزل خارج شود گلی میخرد و بسینه اش میزد و با قدمهای چابک و گردن افراشته از خیابان آکسفورد بطرف پائین میرفت و جز افکار مثبت و امید بخش بخود راه نمیداد و هرگز نمیگذاشت شکست مغلوبش کند. او مغلوبیت را جزء حتمی هر کار میشمرد - تمرین مفید و سودمندی میدانست و معتقد بود هر کس خواهان ترقی و عالی است باید انتظار آنرا بکشد.

طرز تفکر اثر آنی باور نکردنی در نیروی جسمانی مادارد ج - ۱  
 هادفیلد معروف ترین متخصص امراض دماغی انگلیس در کتاب ۵۴ صفحه ای خود تحت عنوان «نیرو از لحاظ روانشاسی» شرح میدهد که چگونه اثر تلقین فکری را در روی قوای بدنی در مورد سه نفر بوسیله نیروی سنج آزمایش کرده است. در مرتبه اول که در حال عادی و بیداری بودند حد متوسط نیروی آنها ۱۰۶ پوند بود ولی هنگامیکه آنها را هیپنوتیزم کرده و بآنها گفت که مردان ضعیفی میباشند دستگاه پیرو سنج حد متوسط از ۲۹ پوند بالاتر نرفت و این مقدار یک سوم نیروی عادی آنها بود (یکی از این سه نفر کشتی گیر معروفی بود و هنگامیکه در حال هیپنوتیزم تلقین شد که ضعیف است اظهار داشت که بازویش از بازوی یک کودک شیرخوار هم ضعیف تر است.)

برای دفعه سوم، در همان حالیکه تحت نفوذ خواب هیپنوتیزمی بودند بآنها گفته شد که مردان نیرومندی میباشند و روی همین تلقین نیروی آنها بطور متوسط به ۱۴۲ پوند بالغ گردید. چون منفرآنها با افکار مثبت و نیرو بخشیش انباشته شده بود، نیروی بدنی آنها پنج برابر گردید. اینست قدرت باور نکردنی حالت فکری بشر.

در نتیجه سی و نه سال تدریس در کلاسهای شبانه این مطلب برای من چون روز روشن شده است که زنان و مردان میتوانند با تغییر فکر نگرانی برس و بیماریهای مختلف را از خود دور سازند و وارد مرحله نویی از حیات شوند. بچشم خود صدها از این تغییرات را دیده ام و بقدری برایم عادی شده است که دیگر از مشاهده آن متعجب نمیگردیدم.

از جمله، تغییر باور نکردنی است که برای یکی از شاگردان کلاس من روی داد و نمونه کاملی از نیروی تفکر است. این شاگرد من از شدت نگرانی اعصابش تحریک شده و امراض عصبی گرفتار آمده بود و بهتر است داستانش را از زبان خودش بنویسد.

برای هر چیز نگران میشدم. ناراحت بودم که چرا لاغرم، فسکر میکردم که روی سرم شروع بر ریختن کرده است و من آن فلدروپول نخواهم داشت که بر او از دوغ کهنه. هرگز بدو خوبی نخواهم شد و آن دختری که مورد علاقه من است بسختی دیگری شوهر خواهد کرد. از زخم مرده، از

طرز برخورد با دیگران و از کار خود، خلاصه همانطوریکه در اول گفتم از همه چیز ناراحت بودم و برایش نگران می شدم. مثل دیک بخاری که فاقد دریچه اطمینان باشد پیوسته در انقلاب و هیجان بودم و گاه شدت آن بدرجه ای می رسید که مرا از خود بیخود میساخت. اگر تا کنون به هیجانات عصبی گرفتار نشده اید از خداوند بخواهید که شما را هرگز باین درد مبتلی نسازد، زیرا هیچ درد جسمی نمی تواند با شکنجه و عذاب بی که يك مغز متألم میکشد برابری کند.

«چنان از پای درآمده بودم که نمی توانستم درد خود را با خانواده خویش در میان گذارم. افکارم از تحت اختیارم خارج شده و ترس بر من غلبه یافته بود و بکوچکترین صدائی از جا می پریدم. از همه کس دوری میکردم و با خود میگفتم که همه مرا ترك گفته اند... حتی خداوند هم لطف خود را درینغداشته است. این فکر در من بوجود آمده بود که خود را برودخانه انداخته و باین حیات پر رنج و زحمت خاتمه دهم ولی از این فکر شوم منصرف شدم و تصمیم گرفتم که سفری به «فلوریدا» بکنم تا شاید تغییر محیط و منظره در من مؤثر افتد. موقعیکه میخواستم سوار ترن شوم، پدرم پا کتی بمن داد و گفت تا به فلوریدا نرسیده ام آنرا باز نکنم در بعضی فصلی که سیل مسافران و جها نگردان بطرف فلوریدا روان بود وارد آن منطقه شدم و چون نتوانستم در یکی از هتل ها اطاقی بگیرم، اطاق خوابی در یکی از گاراژها اجاره کردم در صدد برآمدن در یک کشتی باری که از «میامی» حرکت میکرد کاری پیدا کنم ولی موفق نشدم و اوقات خود را در کنار دریا میگذراندم؟ وضع زندگیم در فلوریدا بمراتب از وضعی که در وطن داشتم بدتر بود، از این رو، نامه پدرم را باز کردم تا ببینم برایم چه نوشته است؛ نوشته بود: پسر عزیزم، اکنون یک هزار و پانصد میل از من دور هستی و یقین دارم که کوچکترین تفاوتی در تو بوجود نیامده است. اینطور نیست؟ من از این موضوع قبلاً آگاه بودم زیرا تو با خود آنچه را که منشاء تمام این ناراحتی هاست همراه برداشته ای و آن مغز تو است اوضاع و احوالی که با آن روبرو هستی ترا از پای در نمی آورد، بلکه طرز تلقی تو نسبت بآن اوضاع و احوال است که باعث این اختلال عصبی شده و «زندگی یکفرد بشرزاده افکار روزانه اوست» و تو پسر عزیزم، هر وقت این نکته را درك کردی، باینجا بیا که شفا یافته ای.

«نامه پدرم مرا عصبانی ساخت، زیرا اشتاق همدردی بودم و هیچ انتظار این را نداشتم که بین نصیحت و اندرز کرده باشد. بقدری از خود بیخود شدم که تصمیم گرفتم دیگر نزد خانواده خود باز نگردم. آنشب در موقعی که از خیابان می گذشتم ناگهان در مقابل کلیسایی توقف کردم. عده

زیادی مشغول ادای مراسم مذهبی بودند و از کثرت جمعیت جای خالی در کلیسا پیدا نمیشد. هر طوری بود خود را داخل کرده و بوعظ و نصیحت کشیش گوش فرا دادم. میگفت: «کسی که بتواند بروح خود فائق آید براتب از کسی که شهری را تسخیر کرده است نیرومندتر می باشد» نشستن در خانه مقدس خدا و شنیدن مجدد آنچه پدرم در نامه اش نوشته بود یکمرتبه فکرم را دگرگون ساخت و برای اولین بار در زندگانیم میتوانستم بطور روشن و از روی دقت فکر کنم. متوجه شدم که تا آنوقت چقدر احمق و کودن بودم و نمی توانستم باررکنم که تا این درجه براه راست هدایت شده ام میخواستم تمام جهان و ساکنین آنرا تغییر دهم و برای اینکار فقط تغییر کانون عدسی دوربین مغزم کفایت میکرد.

«فردا صبح جامه دانهای خود را بسته و بطرف منزل روان شدم و یک هفته بعد سر کار رفتم و چهار ماه نگذشته بود که با همان دختری که میترسیدم از دست بدهم ازدواج کردم و امروز خانواده سعادت مندی هستیم که پنج پسر و دختر سعادت ما را تکمیل کرده است. خداوند از هر حیث بمن کمک مادی و معنوی کرد، در آن موقع که بی جهت نگران میشدم عضو ساده ای بودم که فقط هشت نفر زیر دست من کار میکردند در صورتیکه امروز مدیر کارخانه ای هستم که صد و پنجاه نفر در آن مشغول کار میباشند و حالا میفهمم که زندگان چقدر با انسان موافق و همراه است. امروز ارزش حیات بر من معلوم شده و هر وقت که ناراحتی میخواهد خود را ظاهر کند فوراً بخود میگویم که زود باش عدسی دوربین را عوض کن، نمیدانید چگونه در مدت کوتاهی همه چیز بحال اول خود باز میگردد!

«من میتوانم بگویم که از ناراحتی عصبی گذشته خود راضی هستم زیرا بوسیله آن توانستم راه دشواری را که قدرت تفکر میتواند بر مغز و جسم ما پیروز گردد بپایم و امروز میتوانم افکارم را برفع خود بکار اندازم نه مانند گذشته بضرر خود. می بینم حق با پدرم بود که میگفت چیزهای خارجی باعث این زحمت و ناراحتی نشده بلکه افکار خودم است که آنرا بوجود آورده است بعضی اینکه متوجه این نکته شدم؛ از این درد شفا یافتم و دیگر بآن مبتلا نشدم من اطمینان کامل دارم که آرامش خاطر و خوشی اینکه در زندگان نصیب ما میشود بستگی بحال سکونت، ثروت و شخصیت ما ندارد و منحصرأ منوط و مربوط بطرز تفکر ماست و حوادث خارجی که اثر میتواند در آن مؤثر افتند. برای نمونه و مثل داستان «جان براون» را که بجرم آتش زدن میهات ارتش و تحریک بردگان با انقلاب، بدار آویخته شد برایتان شرح میدهم. او را در حالیکه روی تابوتش نشاندند بودند بطرف میدان اعدام میبردند

زندان بانی که در عقب اوسوار بر گاری بود عصبی و نگران بنظر میرسید ولی جان براون آرام و خونسرد بود و برشته جبال «پلوریج» و برچینیا مینگریست و میگفت: «چه ناحیه زیبایی است، من تا کنون فرصت آن را نیافته بودم که بدقت آنرا تماشا کنم»

ماجرای مسافرت «روبرت فالکون اسکات» و همراهانش که اولین دسته‌ای از مردان انگلیسی بودند که بقطب جنوب رسیدند نیز قابل توجه است بازگشت آنها محتملاً سخت‌ترین و دشوارترین مسافرتی است که تا کنون برای بشر پیش آمده است. خواربار آنها ته کشیده و مواد سوختنی نیز تمام شده بود و بواسطه باران شدیدی که یازده شبانه روز ادامه داشت و قدرت اینکه قدمی فراتر گذارند نداشتند. اسکات و همراهانش میدانستند که باید بپروند و با خود آنقدر تریاک برای این قبیل موانع همراه آورده بودند که میتواندست همه آنها را بخواب خوش - خوابی که دیگر بیداری نداشت روانه کند. اما آنها بتریاک متوسل نشدند و از نامه‌ای که پس از هشت ماه در کنار اجساد یخ بسته شان پیدا شده، معلوم گردید که تا آخرین لحظه حیات آوازه‌های فرح بخش میخواندند.

بلی، اگر ما بتوانیم افکار مولد شجاعت و آرامش را پرورش دهیم میتوانیم حتی در موقعی که بر تابوت خود نشسته و بطرف مرگ میرویم از مناظر طبیعی لذت ببریم و قادر خواهیم بود مانند آن جهانگردان فوق‌الذکر چادر قطبی خود را با آوازه‌های فرحبخش پر کنیم در حالیکه از گرسنگی و سرما مشرف بموت هستیم.

میلتون در سیصد سال پیش در موقعیکه از بینائی محروم شده بود این حقیقت را درک کرد و گفت:

«هفت بشر در موقع خود میتوانند بهشتی از جهنم و جهنمی از بهشت بوجود آورند»

مارزفکر ناپلئون و هلن کلر نیز بخوبی صدق گفتار میلتون را برای شما ثابت میکند. ناپلئون آنچه را که بشر میتواند آرزو کند: شهرت، قدرت و ثروت را دارا بود و باز در سنت هلن میگفت: «هرگز شش روز خوش در زندگانیم نداشته‌ام» در صورتیکه کلر که ازدو سالگی کور - کر و لال بود از زندگانی اظهار رضایت کرده و اعلام میداشت که: «زندگانی را بیش

هلن کلر از شکست انگیز ترین شخصیت های ادبی و علمی آمریکاست. با اینکه از کودکی کور و لال بوده توانست با سعی و کوشش بر محدودیتهای حیات غلبه کرده و کسب معلومات کند و چندین زبان بیاموزد و کتاب های مفیدی از خود باقی گذارد.

از آنچه تصور میکردم زیبا یافتم

اگر در این نیم قرن عمر خود درسی از زندگانی فرا گرفته باشم . اینستکه «هیچکس و هیچ چیز جز خودت نمیتواند آرامش خاطر ت را فراهم کند» من در اینجا آنجملات مؤثر و مفیدی را که امرسن در پایان مقاله «اعتماد بنفس» خود نوشته است تکرار میکنم «آیا یک پیروزی سیاسی، افزونی درآمد، بهبودی از مرض، بازگشت یار غایب و حوادث خارجی دیگر شمارا خوشحال ساخته و فکر میکنید که روزهای خوشی را در جلو دارید؟ خیر، هرگز این نکته را باور نکنید زیرا اینطور نمیتواند باشد هیچکس و هیچ چیز، جز خودت نمی تواند آرامش خاطر ت را فراهم کند.»

اپیکتوس فیلسوف معروف روم به بشراندرز داده است که در اندن افکار پوچ و باطل از مغز خود بیش از دفع دمل و ورم از بدن، علاقمندی و توجه بخرج دهید. امروز پس از نوزده قرن طب جدید نیز نظر او را تأیید کرده و دکتر «ک کابنی روینسون» اعلام داشته است که چهار پنجم بیمارانی که به بیمارستان «جان هاپکینز» مراجعه کردند فقط از خستگی و فشار هیجانات عصبی ناراحت بوده اند.

موتین فیلسوف شهیر فرانسوی جمله زیر را شمار خود در زندگانی قرار داده بود: «بشر آتقدیری که از فکر حوادث ناراحت میشود از خود آن حوادث رحمت نمی بیند» فکر ما درباره آنچه روی داده کاملاً مسلط بر ما است.

منظور من چیست؟ آیا من آن گستاخی و بی پروائی را دارم در حینی که شهادتخوش درد ورنج فراوان بوده اعصابتان چون میم در پیچ و تاب است در رویتان بگویم که در چنین احوالی شما میتوانید جهت فکر خود را با یک تقای ارادی تغییر دهید؟ بلی، مقصود من عیناً همین است ولی من تنها بگفتن اکتفاء نمیکنم و راه آنرا نیز بشما نشان خواهم داد. اگر چه کمی کوشش لازم دارد ولی در مقابل کار ساده است.

ویلیام جیمز، پدر روانشناسی علمی میگوید: «اگر چه بظاهراً عمل تابع احساسات است ولی در حقیقت هر دو قرین و همراهند. با تنظیم و تعدیل عمل که تحت کنترل مستقیم اراده است میتوان بطور غیر مستقیم احساسات و عواطف را نیز که تحت نفوذ اراده نیستند تنظیم و تعدیل کرد.»

بطور خلاصه ویلیام جیمز میگوید که ما نمیتوانیم تنها از راه اتخاذ تصمیم، احساسات خود را آنا عوض کنیم بلکه میتوانیم اعمال خود را تغییر بدهیم. وقتی که عمل ما تغییر کرد احساسات ما نیز تغییر میکند و روی همین

قسمت است که ویلیام جیمز ادامه داده و میگوید «... بتا برای من ؛ در موقعیکه خوشی از شما روی گردان شد . شاهراهیکه شمارا بسوی شادی و سرور هدایت میکند اینستکه با روی گشاده و خندان ، مثل اینتکه هیچگونه هم و غم نندارید خوشحال و مسرور بنشینید و صحبت کنید . »

آیا این نیرنگ مؤثر است ؟ بلی - بلی ، مثل جراحی پلاستیکی است و خودتان آنرا امتحان کنید ، يك تبسم بزرگ و فراخ که حاکی از اخلاص بخداوند است بر لبان خود منقش سازید ، شانه های خود را عقب برده و نفس عمیقی بکشید و آواز بخوانید . اگر آواز خواندن نمیدانید ، سوت بزنید و اگر هم این کار دشوار است زمزمه کنید . آنوقت بسرعت آنچه را که ویلیام جیمز گفته است کشف میکنید که « وقتی شما آثار و علامت يك حالت پرشادی و نشاط را از خود نشان دهید ، دیگر غیر ممکن است افسرده و کسل بمانید » مردی را میشناسم که در استان « ایندیانا » اقامت دارد و « انکلرت » نامیده میشود . او باین شیوه دفع غم واقف بوده و خود را از يك مرگ حتمی نجات داده است . ده سال قبل ، مسترانکلرت به مغممك دچار گردید و چون بهبودی یافت متوجه شد به « نفریت » که از امراض کلیه است گرفتار شده است . تمام پزشکان و حتی کسانیکه بجهت بازی و شارلاتانی خود را پزشک میخوانند مراجعه کرد ولی هیچ فایده ای نبرد مدتی نگذشت که مرض دیگری هم اضافه شد و آن فشارخون بود که بنا به تشخیص دکتر بمرحله کشنده و مهلکی رسیده بود و میبایست خود را برای مرگ حاضر کند . مسترانکلرت برای من اینطور تعریف کرد : « چون بخانه برگشتم ، اولین اقدام این بود که از وضع بیمه خود مطمئن کردم که آیا اقساط را پرداخته ام یا خیر ، سپس در گوشه ای نشسته و بتفکر پرداختم . از گناهانیکه مرتکب شده بودم در پیشگاه خداوند طلب عفو و معذرت کردم . تمام خانواده را از این حرکات خود متأثر و غمگین ساختم و خودم نیز غرق در ناامیدی بودم . عاقبت پس از چند هفته که در ناراحتی و خود خوری گذراندم بخود گفتم : رفتار تو چون رفتار ابلهان است . شاید یکسال دیگر هم نمیری - پس چرا در این مدتی که زنده هستی خوشحال نباشی ؟

« شانه هارا بطرف عقب برده و تبسم کنان بر آن شدم خود را طوری جلوه دهم که گوئی هیچ مرضی ندارم ، البته در ابتدا سعی و کوشش لازم داشت ولی من توانستم خود را مجبور کنم که شاد و خوشحال بنظر آیم . این عمل نه تنها برای خانواده ام ، بلکه برای شخص خودم نیز مفید واقع گردید . » اولین اثرش این بود همانطوریکه نظار میگردم خود را حقیقتاً خوشحال یافتم . روز بروز حالم بهتر شد ، بطوریکه امروز که سالها از آن

روز میگذرد، نه تنها زنده بوده و بخوشی میگذرانم، بلکه فشار خونم بسیار کم شده است! يك نکته محقق بوده و آن اینست که اگر من در باره مرگ می اندیشیدم بطور یقین پیشگویی دکتر بحقیقت میبوست و من فقط جسم خود را بایک تغییر فکر شفا دادم!»

اجازه بدهید از شما بپرسم: اگر فقط يك عمل نشاط انگیز و يك روش ذکری مثبت توانست حیات این مرد را حفظ کند، س چرا من و شما برای حتی بک دقیقه نیز افسردگی و تألم را تحمل کنیم؟ در صورتیکه میتوانیم بایک عمل ساده و تظاهر بخوشی و سرور که برای ما زحمتی همراه ندارد خود را خوشحال سازیم، چرا بیجهت خود و اطرافیان خویش را ناراحت کنیم؟ سال گذشته کتابی بدستم رسید که مطالعه آن اثر عیقی در زندگی من داشت. اسم کتاب «آنطوریکه بشر فکر میکند» است و من قسمتی از آن را بنظر شما میبرسانم: «بشر همچنان که فکر و اندیشه خود را در باره اشیاء یا اشخاص دیگر تغییر می دهد متوجه خواهد شد که آن اشیاء یا اشخاص نیز نسبت باو تغییر رویه داده اند. موافقی که آدمی تغییر اساسی در طرز فکر خود بدهد از تحول سریعی که در زندگی مادی او بوجود می آید متعجب خواهد شد. نیرو و قدرتی که سر نوشت ما را تعیین می کند در خود ماست و تمام اعمال بشر نتیجه مستقیم افکار اوست. آدمی می تواند با اعتلاء دادن افکار خود ترقی کند، پیروزی بدست آورد و کارهای بزرگ انجام دهد. در مقابل باستی و کاهلی و عدم تمایل بتقویت فکر می تواند خود را ضعیف و زبون و بیچاره سازد.»

بروایت توراخ خداوند به بشر تسلط بر تمام کره ارض را اعطاء فرموده است. البته این عطیه بزرگی است ولی چنین امتیاز عالی و شاهانه مورد توجه و علاقه من نیست، بلکه آنچه آرزو میکنم تنها اینست که بر نفس خود، بر افکار خود، بر ترس خود و بالاخره بر مغز و روح خود تسلط داشته باشم. تعجب در اینجا است که من میدانم فقط با نظارت در اعمال خویش که آنها نیز بنوبه خود عکس العمل های مرا کنترل میکنند میتوانم تا حد حیرت آوری باین تسلط نائل شوم.

بیاید برای خوشبختی خود مبارزه کنیم!

بیاید با پیروی از يك برنامه روزانه که حاوی طرز تفکر مسرت انگیز و مفید میباشد در راه خوشبختی بجنگ برخیزیم. این برنامه از این قرار است و عنوانش «نقطه برای امروز» میباشد و بقدری من آنرا امیدبخش و مهم یافته ام که هزاران نسخه از آن را باین و آن داده ام. سی و شش سال قبل این برنامه



روزانه توسط « سیسیل - پارتریج » نوشته شده و اگر من و شما آنرا عمل کنیم تمام نگرانی های خود را برطرف ساخته و نصیب خود را از آنچه فرانسویان « نشاط زندگی » میخوانند بطور بیحد و حصری خواهیم افزود.

### فقط برای امروز

- ۱- فقط برای امروز شاد خواهم بود . ابراهام لینکلن می گوید : اغلب اشخاص همتا قدر شاد هستند که فکرأ برای قبولش آماده شده اند، خوشی و خوشبختی در وجود خود ماست و بعالم خارجی بستگی و علاقه ای ندارد
  - ۲- فقط برای امروز خواهم کوشید که خود را با آنچه هست سازگاری دهم و نیکوشم که همه را بر طبق میل و آرزوی خود سازم . در امور خانوادگی و اداری همیشه با حوادث سازش خواهم کرد .
  - ۳- فقط برای امروز در فکر سلامتی خود بوده و با تمرین های مفید آنرا پرورش میدهم . بدن خود توجه خواهم کرد و دقیقه ای در مواظبت آن اهمال نخواهم ورزید تا چون مائینی اوامر مرا اطاعت کنند.
  - ۴- فقط برای امروز در تقویت مغز خود خواهم کوشید و مطالب مقیده، فرا خواهم گرفت و آنچه هائی را مطالعه خواهم کرد که بکوشش ، تفکر و سرکز انکار نیازمند است.
  - ۵- فقط امروز برای تقویت روح ، يك کار مطابق میل خود و دو کار مخالف آن انجام میدهم .
  - ۶- فقط برای همین امروز با همه توافق نظر حاصل کرده و لب به انتقاد نمیگشایم . آرام صحبت خواهم کرد و با همه مهربان و مؤدب خواهم بود
  - ۷- فقط برای امروز بکوشم که برای يك روز زندگی کنم و دیگر با چیزهائی که ممکن است در فردا بوقوع پیوندد کاری نخواهم داشت
  - ۸- فقط برای امروز خود برنامه ای تنظیم میکنم که اوقات خود را چگونه بگذرانم و دیگر تصمیمهائی عجولانه نمیگیرم.
  - ۹- فقط برای امروز نیمساعت از وقت خود را با خدای خود خلوت میکنم و اسرار خود را نزد او فاش میسازم.
  - ۱۰- فقط برای امروز ترس را از خود دور میکنم . مخصوصاً از خوشحال بودن ، از زیبایی بهره مند شدن، عاشق شدن و طرف عشق دیگری قرار گرفتن ترسی نخواهم داشت.
- اگر ما بخواهیم آن طرز تفکر را که برای ما آرامش خاطر و خوشحالی بیار میآورد تقویت کنیم باید این دستور شماره يك را اجرا کنیم:
- چون با بشاقت خاطر فکر و عمل کنید خود را بشاش و خوشحال خواهید یافت ♦

## فصل سیزدهم

### هرگز در مقام تلافی بر نیایید

چند سال قبل، یکشب هنگامیکه از طریق بارک «یلواستون» مسافرت میکردیم باتفاق سیاحان دیگر در روی نیمکت هائی که رو بانبوهی از درختان کاج و صنوبر قرار داشت نشسته بودم. حیوان درنده و مخوفی که انتظار دیدنش را داشتیم، یعنی خرس خاکستری رنگ بزرگی با قدمهای بلند در زیر روشنائی خیره کننده ظاهر شده و با حرص و ولع شروع بخوردن فضولاتی کرد که از آشپزخانه بارک در آنجا ریخته شده بود.

در این هنگام یکی از نگهبانان جنگل در حالیکه سوار بر اسب بود برای سیاحان تهنیت شده در باره خرس ها شروع بصحبت کرد و اظهار میداشت که باستانی گاو میش و یک خرس معروف به (کادیاک) هیچ حیوانی در نیم کره غربی یارای مقاومت با خرس خاکستری رنگ مخصوص امریکای شمالی را ندارد. مهندسان من در آنشب مشاهده کردم که فقط یک حیوان بود که خرس بآن اجازه خارج شدن از جنگل و هم غذا شدن با خود را در زیر پرتو نور میداد و آن ظربانی بود که خرس میتواند با یک فشار پنجه نیرومند خود آنرا خورد و متلاشی کند. چرا خرس باین عمل مبادرت نکرد؟ زیرا بتجربه میدانست که از این حیوان فایده ای عایدش نمیشود.

منهم این نکته را دریافته ام. در طفولیت که در مزرعه بسر میبردیم ظربانهای چهارپارا در طول چپرهای مزرعه واقع در میسوری بتله میانداختیم و در جوانی نیز به معدودی ظربان دوپا در پیاده رویهای شهر نیویورک برخورد کردم ولی با تجربیات تلخی که در این زمینه داشته ام بر من ثابت شده است که متعرض هیچیک از این دو نوع ظربان، نه چهارپا و نه دوپا، نباید شد. زیرا حاصلی در بر نخواهد داشت.

وقتی که ما از دشمنانمان کینه بدل میگیریم، آنها را بر خواب و خوراک فشار خون و سلامتی بدن و حتی خوشی و شادی خویش مسلط میکنیم و قدرتی برای انجام این مقصود بآنها میدهیم. اگر دشمنان ما بفهمند که تاچه اندازه

---

«ظربان حیوان گروشتهوار کوچکی است بجهت گریه که در امریکازندگی میکنند و در موقع دفاع بوی عفتی از خود خارج میکنند.»

ما را نگران و دلربش میکنند و بدینوسیله با ما تلافی میکنند از شادی برقص خواهند آمد. نفرت و کینه ما آزاری بآنها نمیرساند بلکه روز و شب خودمان را بیک آشوب و غوغای جهنمی تبدیل میکند.

خوب دقت کنید، تصور مینمایید این جملات را چه کسی اداع کرده است: «اگر اشخاص خود خواهی میکوشند که شمارا فریب دهند نامشان را از صورت اسامی معاشرین خود حذف کنید ولی هرگز درصدد معامله بمثل بر نیائید زیرا اگر بچنین کاری مبادرت کنید خود را بیشتر از آن اشخاص اذیت خواهید کرد!» شاید تصور کنید که این جملات از زبان بک ایده آلیست نیز بین بیرون آمده ولی درحقیقت از مجله رسمی اداره شهربانی ایالت «میلواکی» نقل شده است

چگونه کوشش در تلافی کردن و انتقام کشیدن بطرق مختلف به خودمان آسیب خواهد رسانید؟ بنا بنوشته مجله «لایف» اینکار ممکن است حتی سلامتی ما را متزلزل کند و فشار خون و امراض قلبی تولید نماید بنا بر این می بینیم وقتی که عیسی میگفت: «دشمن خود را دوست بدار» نه نهادن اخلاق میداد بلکه علم طب قرن بیستم را نیز به پیروان خود تعلیم میداد و وقتی راجع به اغماض خطاها و بدیها صحبت میکردیما میگفت که چگونگی خود را از چنگال فشار خون، اختلالات قلبی، قرعہ معده و امراض دیگر نجات دهیم

یکی از دوستانم اخیراً به حمله قلبی دچار شد و پزشک معالج او را بستری کرد و دستور اکید داد که از عصبانیت دربارہ هر چیز و لوله قدر هم مهم باشد خودداری کند. پوشکان میدادند که اگر قلب شما ضعیف باشد کوچکترین عصبانیت باعث مرگ شماست. چند سال قبل قبل عصبی شدن مدیر یکی از کافه های شهر «اسپوکان» را بدبار عدم فرستاد و هم اکنون نامه ای از رئیس شهربانی آن محل در روی میز است که شرح واقعه را همانطوریکه نوشته است در اینجا نقل میکنم: «چند سال قبل، ویلیام فالکاپرس مرد ۸۶ ساله ای که صاحب کافه ای در اینجا بود جان خود را بر سر یک عصبانیت بی جهت گذاشت بعلمت اینکه آشپز کافه او اصرار داشت قهوه را از علیکیش بنوشد بقدری عصبی گردید که هفت تیرش را برداشته سردر عقب آشپز گذارد ولی قلبش از کار بازماند و هفت تیر بدست نقش زمین شد. پزشک قانونی اعلام داشت که عصبانیت باعث سکنه قلبی او شده است.»

وقتیکه عیسی بمامیگوید «دشمن خود را دوست بدار» میخواهد بما راهی را نشان دهد که چگونه صورت خود را از جین و چروک محفوظ بداریم. من و شما زنان بیشماری را میتناسیم که قیامه شان در نتیجه بغض و کینه عبوس و پرچین و بعلمت عصبانیت و خود خوری از حال طبیعی خارج شده است

حالا اگر شما نمیتوانید دشمنانتان را دوست بدارید ، اقلا خودتان را دوست داشته باشید. خود را آنقدر دوست بدارید که نگذارید دشمنان شما بر خوشی و سعادت و زیبایی شما مسلط گردند و آنرا تحت قدرت خود گیرند شکسیر در این زمینه میگوید : « کوره را برای دشمنان خود آنقدر گرم مکن که حرارت آن خودت را بسوزاند .

گذشت و بخشش همیشه بنفع شماست . و در اینجا داستان «رژرونا» را برایتان مینویسم که نمونه کاملی از گذشت و بخشش میباشد . رژرونا چندین سال در شهر وین بوکالت مشغول بود ولی در جنگ جهانی دوم مجبور شد بسوء فرار کند . دیناری پول نداشت و در عقب کار میگشت ، از آنجاییکه بیچند زبان خارجی تسلط داشت باین فکر افتاد در یکی از مؤسساتی که بورود و صدور کالا اشتغال داشتند شغلی بعنوان نماینده گی بدست آورد. اغلب مؤسسات و تجارتخانهها بدرخواست او جواب منفی داده و یادآور شدند که بعلت جنگ بخدمت او احتیاجی ندارند و نام او را ثبت خواهند کرد تا در موقع مناسب بتقاضای او رسیدگی کنند. مدیر یکی از تجارتخانهها نامه سرپا انتقادی در پاسخ تقاضای او به این شرح نوشت : « آنچه در باره تجارتخانه من تصور کرده اید اشتباه است . شما اشتباه کرده و هم نشان دادید که مرد احمقی هستید . من نماینده احتیاج ندارم و اگر هم داشتم هرگز شخصی چون شما که نمیتوانید حتی يك نامه درست و بی غلط بنویسید استخدام نمیگردم . نامه شما پر از اشتباه بود و قتیکه رژرونا این نامه را خواند بسرحد جنون عصبانی شده هرچه فکر میکرد نمیدانست منظور این تاجر سوئدی در اینکه او زبان سوئدی را نمیداند و نامه اش پر از غلط است چیست ؟ درحالیکه نامه آن سوئدی پر از اشتباه بود ؛ و بنا بر عصبانیت پشت میز نشست و جواب دندان شکنی برای او نوشت ولی پس از آنکه نامه اش پایان رسید کمی باخود فکر کرد و گفت يك دقیقه صبر کن از کجا میدانم که حق با او نیست ؟ من زبان سوئدی را در خارج تحصیل کرده ام و زبان مادریم نیست که بی اشتباه بنویسم . شاید اشتباهی کرده ام که خودم از آن اطلاعی ندارم . حالا که متوجه شدم باجدیت برفع آن خواهم کوشید . اگر چه مرد نیت خیری نداشته است ولی خدمت خوبی در باره من انجام داده که من موظف باده دین خود می باشم و باید از او تشکر نمایم .

رژرونا آن نامه را باره کرد و نامه دیگری باین شرح نوشت : « از اینکه بخود زحمت داده و با اینکه بوجود من احتیاجی ندارید جواب نامه ام را مرقوم داشته اید کمال تشکر را دارم . از اشتباه خود عذر میخواهم و علت اینکه از شما تقاضای شغل کردم این بود که در اینجا شهرت داشت یگانه مؤسسه

و تجارتخانه ای که ممکن است در این زمینه تقاضای مرایند برد. تجارتخانه شما است. از اشتباهات دستوری نامه خود نیز متأسف و شرمسار هستم و از این بیعت کوشا خواهم بود که اطلاعات خود را در این زبان تکمیل کرده و گرفتار این قبیل اشتباهات نشوم، در پایان از این راهنمایی ای که برای رفع نواقص کرده اید صمیمانه تشکر میکنم.»

چند روز بعد، ژرژ رونا نامه ای از همین شخص دریافت کرد که از او خواسته بود بملاقاتش بیاید. رونادعوت او را پذیرفت و در آن جلسه توانست بمقصود خود برسد و در آن تجارتخانه مشغول کار شود. رونادریافته بود که «يك پاسخ نرم و آرام، خشم و غضب را بر طرف میکند»

ما صاحب آن خلق سلیم و روح ملکوتی نیستیم که بتوانیم دشمن خود را دوست بداریم ولی برای خاطر سلامت و خوشی خود باید آن ها را ببخشیم و فراموششان کنیم. کنفوسیوس میگوید «اگر کسی بدی بکند با ما، ما را بر باید اهمیتی ندارد بلکه فراموش کردن و دائما بخاطر آوردن آن است که شمارا ناراحت میکند.»

یکروز از پسر ژنرال ایژنهاور پرسیدم که آیا پدرش متالم و ناراحت نمیشود در پاسخ گفت: «خیر پدرم هرگز حتی یکدقیقه از عمرش را هم در باره کسانی که دوستشان نمیدارد تلف نمیکند.»

يك ضرب المثل قدیمی است که میگویند مردی که نتواند خشمناك شود احمق است و مردی که خشمناك نمی شود عاقل است.

این شیوه «ویلیام کایتور» شهردار سابق نیویورک بود که نامبرده در اثر حملات سخت روزنامه های مخالف روزی هدف تیريك دیوانه قرار گرفت و در شرف موت بود. هنگامی که در بیمارستان با مرک در نبرد بود همیشه می گفت: «هر شب همه چیز و همه کس را می بخشم»

هنگامی که از «برنارد باروخ» که مشاور طرف اطمینان شش رئیس جمهور امریکا: ویلسون - هاردنیک - کولیدج - هوور - روزولت و ترومن بوده پرسیدم که آیا از حملات دشمنان خود تا کنون هیچ ناراحت نشده است در پاسخ گفت: «هیچچکس نمی تواند ما را خوار و خفیف کند یا آرامش خاطر ما را بر هم زند مگر آن که خودمان وسایل اینکار را برای او فراهم کرده باشیم»

چوب و سنگ می توانند استخوانهایم را بشکنند

ولی کلمات و جملات هرگز مرا ذیبت نمی کنند

بشر در اعصار مختلف در مقابل آن اشخاص عیسی مانندی که هیچگونه کینه ای نسبت بدشمنان خود نداشتند سر تعظیم فرود آورده است. من

اغلب در بارك ملی «جاسپر» کانادا ایستاده و یکی از زیباترین کوهستانهای نیم گره غربی، کوهستانی که بافتخار «ادیت کاول» آن پرستار فدای کاروانگلیسی نامیده شده است خیره شده ام. ادیت چون یکی از اولیاء، مرک و ادو مقابل جوخه تیرانداز آلمانی در ۱۲ اکتبر ۱۹۱۵ استقبال کرد. جنایت او چه بود؟ گناهی جز این نداشت که سر بازان زخمی انگلیسی و فرانسوی را در منزلش در بلژیک پناه داده و سپس وسایل فرارشان را بپلند فراهم ساخته بود. هنگامیکه کشیش انگلیسی در روز اعدام وارد زندان نظامی بروکسل تا ادیت کاول را برای مسافرت طولانی ایکه در پیش داشت مهیا سازد، ادیت دو جمله اداء کرد: «دو جمله ایکه روی برنز و سنک باین مضمون حک شده است: «من دریافته ام که میهن پرستی تنها کافی نیست، من باید نسبت به هیچکس بغض و کینه نداشته باشم» چهار سال بعد چسداو بانگلاستان آورده شد و مراسم یادبودی در کلیسای «وستمینستر» برپا گردید و امروز مجسمه ای از سنک سماقی در مقابل نمایشگاه تصاویر ملی در لندن قرار دارد و آن مجسمه یکی از شخصیت های فنا ناپذیر انگلستان و گوینده این جمله است:

«من دریافته ام که میهن پرستی تنها کافی نیست من نباید نسبت به هیچکس بغض و کینه نداشته باشم»

یکی از طرق مؤثر و مطمئن برای عفو کردن و فراموش ساختن دشمنان اینست که در مقاصد و هدفهای بی نهایت بزرگتر از خودمان مستغرق شویم آنوقت مخالفت ها و عداوت هایی که بآن مواجه می شویم برایمان چندان اهمیتی نخواهد داشت زیرا همه چیز جز هدف و مقصود خود را فراموش خواهیم کرد.

چند سال قبل از من دعوت کردند که در مدرسه «پایینی وودز کانتری» برای شاگردان صحبت کنم. این مدرسه امروز در استان میسوری بسیار معروف می باشد و همه مؤسس آن «لورنس جونز» را که یک معلم و واعظ سیاه پوست می شناسند ولی حادثه ای را که من می خواهم برایتان نقل کنم مربوط به مدت ها قبل است.

در آن موقع شایع شده بود که آلمانها در آن ناحیه مشغول تحریک سیاه پوستان با انقلاب می باشند. لورنس جونز نامبرده که از سیاه پوستان مشهم شده بود باینکه در تشویق هم نژادان خود بشورش کمک می کند، اتفاقاً شبی چند نفر سفید پوست که در بیرون کلیسا مکتب کرده بودند شنیدند که جونز با صدای بلند خطاب به جماعت خود میگفت: «حیات نبردی است که در آن هر فرد سیاه پوست باید اسلحه بدست گرفته و برای بقا خود و کسب موفقیت بکوشد.»

این جملات که بوی جنک و خونریزی از آن بمشام میرسیند در آن تاریکی شب باعث تحریک سفیدپوستان شد. آنها عده‌ای را جمع کرده بکلیسا آمدند و اعظ جوان را از منبر پامین کشیده و طناب بگردنش بستند و کشان کشان بیک میلی جاده بردند. در آنجا او را روی توده بزرگی هیزم قرار داده و کبریت‌هارا روشن کردند تا در آن واحد هم بدارش آویزند و هم بسوزانندش. در این اثناء یکی از تماشاچیان صدایش بلند شد که ای مردم بگذارید قبل از مرگ حرف خود را بگوید و نطق آخرش را بکند. مردم ساکت شدند و لورنس جونز در حالیکه طناب دار بگردن داشت و روی توده هیزم ایستاده بود و برای آنها صحبت کرد و شرح داد که چگونه با فروش ساعت مچی خود اولین کلاس را در جنگل تشکیل داد و چه زحماتی برای تربیت همترادان بی سواد خود کشیده است تا آنها را در امور خانه، زراعت و صنعت پیشرفت دهد. لورنس جونز سفیدپوستانی را که در این راه بوی کمک کرده بودند نام برد و شرح داد که با دادن گاو، زمین، خوک و پول چگونه بمقصود او که همان تربیت یک عده جوان است همراهی کرده اند.

وقتی بعداً از او سؤال شد که آیا کینه ای نسبت باین جماعتی که قصد دار زدن و سوزاندن او را داشتند در دل دارد یا خیر؟ در جواب گفت: که او آتقدر در هدف و منظور خود مستغرق است که وقت برای کینه ورزی ندارد.

در پایان اظهار داشت: «من وقت جنک و نزاع و تأسف و پشیمانی ندارم و هیچکس نمیتواند مرا وادار کند خود را تا آن درجه کوچک کنم که کینه او را بدل بگیرم» چون لورنس جونز بایبانی صادقانه و مؤثر صحبت میکرد و ضمناً برای هدف خود استغاثه میکرد نه برای جان خود، قلب حاضرین نرم شد و یکی از سربازان قدیمی از بین جمعیت بصدادر آمد و گفت: «من تصور میکنم که این جوان راست میگویی. من کسانی را که نام برد میشناسم و او کار بسیار خوبی را پیش گرفته و ما هستیم که باشتباه میرویم و باید بموض این که او را بدار بیاویزیم باو کمک کنیم» سپس سرباز پیر کلاهش را بدست گرفت و از آنهایی که برای کشتن لورنس جونز جمع شده بودند برای انجام مقصود او اعانه جمع کرد و آن پولها را در اختیار وی گذارد و مدرسه نامبرده باهدت او تأسیس شد.

نوزده قرن پیش «اپیکتتوس» خاطر نشان ساخت که بشر در زندگی بجز آنچه گشته است نخواهد دروید و سر نوشت همیشه بنحوی از انحاء او را بسزای اعمال بدش خواهد رسانید. این فیلسوف شهیر میگوید: «هر کس بمجازات عمل بد خود خواهد رسید. کسی که این نکته را بخاطر

سپارد با هیچکس خشمگین نخواهد شد و بکسی دشنام نخواهد داد و هیچکس را سرزنش نخواهد کرد، کسی را نخواهد در نجا اند و از هیچکس کینه بدل نخواهد گرفت»

بدون شك در تاریخ آمریکا هیچکس با اندازه ابراهام لینکلن مورد تهمت و دشمنی قرار نگرفته است. با وجود این لینکلن هر گز اغراض خصوصی اش را برای قضاوت در باره دیگران ملاك قرار نمیداد. دشمناس را بهمان چشمی که دوستانش را میدید مینگریست و همان امتیازات را برایشان قائل بود. اگر یکی از بدخواهان او که سابقاً مکرر باعث زحمت او شده بود برای کارشایستگی داشت، آن کار را بهمان فوریت که ممکن بود بدوستی او گذار کند با و معول میکرد و هر گز هیچکس را روی نظریات شخصی از پست و مقامی بر گذار نکرد لینکلن حتی هدف تهمت و توهین کسانی چون: ماک کلیلان - سیوارد استانتون که آنها را بمقامات عالی رسانده بود نیز واقع میشد و بنا بر گفته همکار صمیمی اش «هر ندون» عقیده داشت: «هیچ بشری را برای عملش نباید تقریظ گفت و یا برای کاری که انجام داده است توبیخ کرد، زیرا تمام ما مولود اوضاع و مقتضیات محیط - تربیت - عادات اکتسابی و ارثی ای هستیم که مارا بصورتی که هستیم و همیشه خواهیم بود در آورده است.» شاید حق با لینکلن باشد. اگر من و شما هم همان خصائص فکری جسمی و احساسی را که دشمنانمان بارت برده اند دارا بودیم و زندگی آن رفتاری را که با آنها کرده است با ما نیز کرده بود، ما هم بعینه مانند آنها عمل میکردیم و جز آن نمیتوانستیم بکنیم.

پس بعوض اینکه از دشمنان خود کینه بدل بگیریم خوبست بحال آنها ترحم کنیم و خدا را شکر گوئیم که طبیعت ما را مانند آنها بار نیاورده است. بجای اینکه در صدد انتقام گرفتن از دشمنان بر آئیم شایسته است حسن تفاهم، همدردی کمک و بخشش و دعاوی خیر خود را بآنان نثار کنیم.

من در خانواده ای تربیت شده ام که هر شب کتاب مقدس را میخواندند و هنوز صدای پدرم در گوشم طنین انداز است که در آن خانه خلوت در میسوری این جملات را هر شب تکرار میکرد «دشمن خود را دوست بدار، برای آنهایی که ترا فرین میکنند خیر و برکت بخواه، بآنها ای که از تو نفرت و کینه دارند خوبی بکن و برای کسانی که بتو زجر و عذاب داده اند دعای خیر بفرست.» پدرم با اجرای این دستورها آرامش درونی ای بدست آورده بود که عده زیادی بعیب در جستجوی آن میباشند و بآن هم نخواهند رسید.

برای پرورش و طرز تفکری که موجب آرامش خاطر و خوشبختی شما



خواهد شد این دستور شماره دورا فراموش نکنید :  
هرگز در مقام تلافی با دشمنان خود بر نیائید زیرا در آن صورت  
بخوابیدن زیادتر از آنها آسیب خواهید رسانید بهتر است چون  
ژنرال آیزنهاور حتی يك دقیقه از عمر خود را درباره کسانی که  
دوستان ندارند تلف نکنید .

## فصل چهاردهم

### از ناسپاسی زرنجید

اخیرا صاحب یکی از مؤسسات ملی را که در آتش خشم و غضب میسوخت در تکراس ملاقات کردم . بمن گفته بودند که در همان پانزده دقیقه اول ملاقات آنچه را که در دل دارد برایم خواهد گفت . اتفاقاً همین طور هم شد .  
واقعه ای که باعث خشم غضب ورنجش اوشده بود یازده ماه قبل اتفاق افتاده بود ولی او هنوز در آتش خشم آن میسوخت و بجز آن واقعه در باره چیز دیگری فکر نمیکرد و حرفی نمیزد . بمناسبت عید میلاد مسیح مبلغ ده هزار دلار برسم عیدی و انعام به سی و چهار کارمند خود داده بود ولی هیچکدام از آنها تشکری نکرده بودند و اوسخت گله مند بود و میگفت: حیث یکشاهی از آن پول که باین مردان ناسپاس دادم .

کنفوسوس میگوید: « يك مرد دشمنانك مهملو از سم است . »  
این نیز چنان وجودش آکنده از سم بود که واقعا بحالش رقت آوردم .  
شصت سال از عمرش میگذشت و مطابق آماری که شرکتهای بیمه منتشر کرده اند حد اکثر تا پانزده سال زنده بود و از اینکه بقیه عمرش را نیز باتلخی و ناراحتی بر سر واقعه ای که گذشته و رفته بود باین ترتیب تباه میساخت من دلم بحالش میسوخت .

بعوض غوطه خوردن درخشم و اندوه این شخص ممکن بود از خود پیرسد که چرا کارمندان او تشکر نکرده اند . شاید بآنها مزد داده و زیاد کار گرفته بود . شاید کارمندان او وجه را اضافه آخر سال خود دانسته و هدیه ای از طرف او تصور نکرده بودند . شاید آتقدر سخت گیر و ابرادی است که هیچیک جرئت بارغبث نکرده بودند که از او تشکر کنند . از اینها گذشته از کجا کارمندان او اشخاصی خود پسند و فرومایه و بی اطلاع از آداب و رسوم نبودند . ممکن است این قضیه علتهای گوناگون دیگر داشته باشد ، من در اینخصوص بیش از شما چیزی نمیدانم ولی این را میدانم که دکتر «ساموئل جانسون» میگوید: «حقی شناسی میوه پرورش و تربیت صحیح و عالی است و نمیتوان آنرا در بین اشخاص تربیت یافته پیدا کرد . »

آنچه من میخواهم بگویم اینست که شخص مورد بحث چون بطبیعت بشر آشنا نبود بی جهت توقع سیاستگزاری و تشکر داشت. اگر شما جان شخصی را از مرگ نجات دهید، انتظار تشکر و قدردانی دارید؟ شاید اینطور باشد ولی «ساموئل لیپوویتز» که از وکلای معروف دادگستری امریکاست هفتاد و هشت نفر محکوم با اعدام را نجات داد، تصور میکنید چند نفر آنها از او تشکر کردند و یا در اول سال نو برایش کارت تبریک فرستادند؟ چند نفر؟ حدس بزنید، هیچ؟

عیسی در يك بعد از ظهر ده بیمار جذامی را شفا داد. تصور میکنید چند نفر آنها از عیسی تشکر کردند؟ فقط یکی. موقمیکه عیسی سر بر گرداند و سراغ آن نه نفر دیگر را از پیروان خود گرفت، همه رفته بودند بدون اینکه يك تشکر خشک و خالی از او بکنند. بگذارید از شما پرسیم چرا من و شما و آن مرد تکزاسی توقع داریم برای کارهای کوچکی که انجام داده ایم بیش از آن تشکری که از عیسی کردند از ما بکنند؟

هنگامیکه پای پول بمیان میآید آنوقت دیگر کار خراب تر میشود اگر يك میلیون دلار باقوام و بستگان خود بدهید، توقع دارید که سپاس گزار باشند ولی «آندره کارنگی» همین کار را کرد و اگر کسی بعد سر از قبر در میآورد با کمال تعجب مشاهده میکرد که بستگانش او را لعن و نفرین میکنند! چرا؟ بعلمت اینکه دلش خواسته بود ۳۵۶ میلیون دلار ثروتش را وقف امور خیریه کند و فقط يك میلیون بآنها بدهد. همیشه طبیعت بشر ناسپاس است و بطور یقین در تمام دوران حیات ما تغییری در آن پیدا نمیشود. پس چرا آنرا نمیپذیریم. چرا مثل «مارکوس اوریلیوس» که دانشمندترین فرمانروایان امپراطوری روم بود حقیقت بین نباشیم؟ این امپراطور دانشمند در دفتر خاطراتش نوشته است: «امروز با هر دمی رو برو خواهم شد که تریاد حرف میزنند و بسیار خودپسندند - خودخواه و ناسپاس هستند ولی من از این موضوع ناراحت و متعجب نمیشوم زیرا نمیتوانم دنیائی بدون این قبیل کسان در نظر مجسم کنم.»

آیا این کلمات مقول بنظر نمیرسد؟ اگر ما وقت خود را به غرغر و شکایت از حق شناسی بگذرانیم تقصیر بگردن کیست؟ آیا این گناه طبیعت بشری است یا تقصیر از بی اطلاعی ما از طبیعت بشر است؟ هرگز توقع تشکر و سپاسگزاری نداشته باشید، در اینصورت اگر بر حسب اتفاق از کسی حقیقت شناسی دیدید آنوقت آن يك خوشحالی غیر مترقبه برای شما خواهد بود و اگر کسی از شما سپاسگزاری نکرد ناراحت نخواهید شد.

اولین نکته مهمی که در این فصل میخواهم یاد آور شوم اینست که:

« فراهوش کردن اظهار حقیقت‌شناسی و تشکر برای بشر یک امر طبیعی است. بنابراین اگر ما همیشه در انتظار آن باشیم مستقیماً خود را بطرف یک دنیای پر از غصه و رنج هدایت کرده ایم.»

زنی را می‌شناسم که در نیویورک اقامت دارد و همیشه از تنهایی شکایت میکند. هیچ یک از بستگانش نزد او نمی‌مانند، جای ته‌چشم نیست. اگر شما بملاقاتش بروید چندین ساعت از زحماتی که در تربیت خواهرزاده‌هایش کشیده برایتان تعریف میکند و شرح میدهد که در موقع بیماری چگونه از آنها پرستاری کرده است و چگونه یکی را در اتمام تحصیلاتش کمک کرده و برای دیگری خانه‌ای فراهم ساخت تا شوهر اختیار کرد.

آیا خواهرزاده‌ها بیدار خاله می‌آیند؟ بلی. بذرت و آنهم برای رفع تکلیف و در حقیقت از دیدار او خوشحال نیستند زیرا میدانند که باید ساعات متمادی در حضورش آرام و مؤدب نشسته و کنایات و سرزنش‌های او را گوش بدهند و کلمه‌ای جواب می‌گویند. چون این زن نتوانسته است خواهرزاده‌هایش را با وعده و وعید بآمدن در خانه‌اش تشویق کند، آنوقت از ناسپاسی آنها عصبی گردیده، برض قلبی مبتلا شده و پزشکان از معالجه او عاجز مانده‌اند زیرا مرض او مربوط با حساساتش میباشد.

آنچه این زن واقعا طالب است توجه و علاقه است. درحالی‌که بغلط آنرا سپاسگزاری مینامد. او هرگز بمقصود خود نخواهد رسید زیرا حقیقت‌شناسی و محبت را معطله میکند و آنرا حق خود میدانند.

در این دنیا هزاران نفر دیگر مانند او وجود دارند که در اثر حق‌ناشناسی مردم، تنهایی و عدم توجه اشخاص بآنان، بیمار گشته‌اند. آنها میخواهند دیگران دوستشان بدارند ولی راه را بغلط می‌روند و نمیدانند یگانه‌راهی که ممکن است آنها را بمقصود برساند و طرف علاقه دیگران سازد اینست که از مطالبه محبت خودداری کند و عشق و علاقه خود را بیدریغ و بدون انتظار پاداش ب دیگران عرضه دارند.

آیا بنظر شما این یک دستورالعمل واهی و بوج و غیر عملی است؟ خیر کاملاً منطقی و روشن بوده و راه سرراست و بدون درد سری است که ما را به خوشی‌هایی که در آرزویش هستیم میرساند.

من از این قسمت بخوبی آگاهم و بچشم خود اثرش را در خانواده‌خویش دیده‌ام. پدر و مادرم با اینکه فقیر بودیم و همیشه قرض داشتیم بدون چشم‌داشت و امید قدردانی و تشکر فقط بخاطر آن لذتی که در بخشش وجود دارد ب دیگران کمک میکردند. پس از آنکه من از آنها جدا شدم در اول هر سال چکی برای خرید اشیاء و لوازم برای پدرم میفرستادم ولی او تمام آن پولها را برای خرید

زغال و احتیاجات خانوادگی فقیری که با کودکان خود در آن زمستان گرسنه و بی بالاپوش بودند صرف میکرد و هرگز امید تشکر و سپاسی نداشت. من تصور میکنم تعریفی را که ارسطو از بشر آینده آل-بشری که بیش از همه لایق و سزاوار خوشبختی است کرده، درباره پدرم صدق میکند. ارسطو اینطور میگوید: «بشر آینده آل، از نیکی کردن بد دیگران لذت میبرد ولی از نیکیهایی که دیگران در حق او میکنند شرمنده نمیشود زیرا بذل نیکی نشان برتری و تملق و دریافت آن علامت توجهی و حقارت است»

ده هزار سال است که پدران و مادران ما از ناسپاسی و حق ناشناسی فرزندان خود جامه دریده و موهای سر خود را کنده اند. حتی شکسپیر در یکی از آثار خود مینویسد: «از دندان آبی تیز تر داشتن يك فرزند ناسپاس است» در صورتیکه ما فرزندان خود را حق شناس بار نیاورده ایم چرا انتظار چنین صفتی را از آنها داشته باشیم! ناسپاسی يك امر طبیعی و چون علف هرزه است، در صورتیکه حقیقتاً چون گل سرخی است که بآب و پرورش و علاقه و مواظبت نیازمند میباشد.

اگر کودکان ما ناسپاسند چه کسی را باید مقصر دانست؟ شاید تقصیر خودمان باشد. اگر ما بآنها نیاموخته ایم که نسبت بد دیگران ابراز قدردانی و امتنان کنند، آنوقت چگونه میتوانیم توقع داشته باشیم نسبت بخودمان حق شناس باشند!

مردی را از ما کنین شیکاگو میشناسم که حق دارد از ناسپاسی ناپسری هایش شکایت کند. این مرد در کارخانه چعبه سازی کار میکرد و در هفته حداکثر چهل دلار مزد میگرفت. با بیوه زنی که دو پسرک بزرگ داشت ازدواج کرده و زنش او را مجبور نمود قرض کرده و پسران او را بدانشکده بفرستد. از این چهل دلار او میبایستی کرایه منزل، غذا، سوخت و همچنین منقعت قرضهائی را که کرده بیردازد، مدت چهار سال چون حمالی جان کند و هرگز لب بشکایت نگشود ولی تصور میکنید کسی از او قدردانی کرد؟ خیر، هم زنش و هم ناپسری هایش اینرا يك امر عادی میدانستند و هرگز تصور هم نمیکردند که به ناپسری خود چیزی حتی تشکر، مدیون باشند.

بنظر شما چه کسی در اینکار مقصر بود؟ پسران؟ بلی، ولی مادر بیشتر از آنها تقصیر کار بود. او این کار را يك نوع تنگ میدانست که پسرانش در جوانی خود را مدیون و مرهون کسی بدانند و این حسن را در آنها بوجود بیاورد.

او هرگز باین فکر نبود که بآنها بگوید: «نا پسری شما چه آدم

نازنینی است که در تمام تحصیلاتش بشما کمک کرد! « در عوض همیشه میگفت: « این حداقل خدمتی است که او میتواند انجام دهد» این مادر گمراه تصور میکرد با این طرز تربیت خدمتی بفرزندانش میکند ولی در واقع آنها را با این فکر خطرناک روانه عرصه حیات کرد که خیال میکردند نیا هم چون نا پدري آنها موظف و مدیون است يك زندگانی راحت و آسوده ای برایشان فراهم کند. این فکر واقعا غلط و خطرناک بود زیرا یکی از همان پسرها بعداً در صدد برآمد پولی از کار فرمای خود «قرض» کند و بالنتیجه بگوشه زندان افکنده شد.

باید توجه داشته باشیم که کودکان ما همانظوری خواهند شد که ما تربیتشان کرده ایم. خاله من «ویولا الکساندر» نمونه بارزی از آن دسته زنانی است که هرگز موجبی برای شکایت و نامپاسی فرزندانش نیافته است. زمانی که من کودک بودم، خاله «ویولا» مادر شوهرش را بخانه خودشان آورد و همانطوریکه از مادر خود نگاهداری میکرد با و نیز میرسید اکنون میتوانم چشمانم را بهم گذارده و آن دوزن سالخورده را در نظر مجسم کنم که در کنار بخاری اطاق خاله ویولا بپلوی هم نشسته اند؛ البته نگاهداری و مواظبت آنها برای خاله ویولا اسباب زحمت بود ولی هیچکس نمیتوانست از طرز رفتار و حالات او این زحمت و ناراحتی را احساس کند آن دورا يك اندازه دوست میداشت و آنها را در ناز و راحتی میروراند و نمیگذاشت که که بآنها لحظه ای بد بگذرد گذشته از این در، شش کودک بزرگ و کوچک از خود داشت ولی حتی برای يك لحظه هم این فکر بخاطرش خطور نمیکرد که با نگاهداری از این دوزن سالخورده در منزلش کار فوق العاده بزرگ و قابل ستایشی انجام داده است. بلکه آنرا يك کار عادی و طبیعی می دانست. خاله ویولا امروز چه میکند؟ اکنون تقریباً بیست سال است که او بیوه شده و صاحب پنج فرزند بالغ میباشد که هر يك زندگانی مستقلی دارند و همه آنها برای بردن او نزد خود سرودست میشوند بچه هایش او را میپرستند و هرگز از دیدارش سیر نمیشوند. این ابراز علاقه آنها از قدر دانی و سپاسگزاری ناشی نشده بلکه فقط از عشق و محبت سرچشمه گرفته است این بچه ها که در ایام طفولیت در آغوش گرم محبت پرورش یافته اند، اگر امروز که وضع برگشته و خودشان پدر شده اند، چیران آن عشق و محبت را بکنند، تعجبی ندارد پس باید در نظر داشته باشیم که برای اینکه کودکان خود را حق شناس بار آوریم لازمست خودمان حق شناس باشیم بیاد داشته باشیم که «سیو های کوچک گوش های بزرگ دارند» و مواظب آنچه ما میگوئیم هستند هرگز

بطعنه و کنایه یا آنها نگوئید « بین، این قاب دستمال هارا دختر عمویت برای عید سال نوفرستاده است . خودش آنها را بافته و برایش حتی یکشاهی خرج نداشته است » این یاد آوری و تذکر مسکن است در نظر شما بی اهمیت باشد اما کودکانتان بخاطر هیسپارند . بنا بر این بعوض این ناسپاسی بهتر است بگوئید : « بچه جان بین چه ساعتی از وقت دختر عمویت صرف تهیه اینها شده است . چه دختر مهربانی است ، خوبست همین الساعه تشکر نامه ای برایش بفرستیم » یا بطریق بچه های شماعادت میکنند بدون اینکه خودشان هم متوجه باشند اشخاص قدر شناس و سپاسگزاری کردند .

برای جلوگیری از ناراحتی و نگرانی از بابت حق شناسی و ناسپاسی این دستور شماره ۳ را اجرا کنید .

الف : بعوض نگران شدن از ناسپاسی انتظار آنرا نداشته باشید بخاطر پیاورید که عیسی ده بیمار جذامی را در یک بهد از ظهر شفا داد و فقط یک نفر از او تشکر کرد چرا شما قدر شناسی بیشتری توقع دارید ؟

ب : بخاطر داشته باشید که یگانه راه بدست آوردن خوشی آن نیست که متوقع باشیم . بلکه آنست که نیکی و بخشش را فقط بخاطر لذتی که دارد در حق دیگران بکنیم .

پ : بخاطر داشته باشید که قدر شناسی و سپاسگزاری از خصائلی است که باید پرورش داده شود، بنا بر این اگر بخواهیم اطفالمان قدر دان و حق شناس باشند باید آنها را همینطور تربیت کنیم .

## فصل پانزدهم

### قدر آنچه را دارید بشناسید

سالهاست با مستر «هارولد ابوت» آشنایی دارم. نامبرده سابقاً مسئول امور مربوط بکنفرانسها و سخنرانیهای من بود. يك روز مکدیگرا در کانزاس ملاقات و با اتومبیلش بطرف مزرعه‌ام در میثوری حرکت کردیم در ضمن راه از او پرسیدم که چگونه نگرانی را از خود دور ساخته است. او داستان الهام بخشی برایم تعریف کرد که هرگز فراموشش نمیکنم.

هارولد ابوت میگفت: «سابقاً من زیاد نگران میشدم تا اینکه دریکی از روزهای بهار سال ۱۹۳۴ هنگامیکه از یکی از خیابانهای شهر «ویب» عبور میکردم منظره ای دیدم که کلیه نگرانی‌های مرا برطرف کرد. اگرچه تمام آن جریان بیش از ده ثانیه بطول نیا انجامید ولی بیش از ده سال گذشته، بمن درس زندگی آموخت. مدت دو سال بود که در آن شهر مغازه خوار-بار فروشی داشتم ولی بکهنه بود که مغازه‌ام را تعطیل کرده بودم. در این مدت نه تنها تمام پس انداز خود را خرج کرده، بلکه قرضهائی هم بالا آورده بودم که نأدیه آن برای من هفت سال وقت لازم داشت، در آن موقع میخواستم به بانک مخصوص بازرگانان و صاحبان معادن مراجعه کنم تا پولی بقرض بگیرم و برای یافتن کاری به کانزاس بروم. مثل اشخاص از با در آمده در خیابان راه میرفتم و قدرت مبارزه و ایمان و امید را از دست داده بودم. در این موقع ناگهان مردی بی‌پا را دیدم که روی يك قطعه چوب کوچکی مجهز بچهار چرخ مخصوص (اسکیت) نشسته و با قطعه چوبیکه در هر يك از دستهایش داشت خود را بجلو میکشاند. موقعی با او روبرو شدم که عرض خیابان را طر کرده بود و میکوشید کمی خود را بلند کند تا از لبه خیابان داخل پیاده‌رو شود. هنگامیکه قطعه چوب را بگوشه‌ای سرداد، چشمانش با چشمان من تلاقی نمود و با تبسمی سلام کرد و گفت: «چه هوای خوبی است! اینطور نیست؟» من درمندیکه بتماشای او ایساده بودم متوجه شدم که تا چه حد غنی و منعم میباشم. من صاحب دوپا بودم و میتوانستم راه بروم. از اینکه آنقدر بحال خود غصه و اندوه میخوردم شرمسار شدم و با خود گفتم در موقعیکه





و شادی تمجید میکرد و معتقد بود که : « بهترین پزشکان جهان، دکتر غدا، دکتر آرامش و دکتر شادی است » ما میتوانیم از این منابع بی پایان خوشی و سرور بدون دیناری خرج مجاناً استفاده کنیم بشرطی که توجه خود را به شروت های بی پایان خود - ثروتی که به مراتب از گنجهای افسانه ای علی بابا زیاد تر است متمرکز سازیم .

از شما می پرسیم، آیا حاضرید چشمان خود را بیک میلیون دلار بفروشید؟ دره قابل قطع هر دو پای خود چقدر مطایبه می کنید؟ دستها را چقدر؟ قوه شنوایی و کودکان خود را بچند می فروشید؟ اینهارا روی هم جمع کنید، آنوقت می بینید که حاضر نیستید آنچه را که دارید با تمام طلاهایی که تا کنون رو کفتر - فورد و مورگان روی هم انباشته اند معاوضه کنید .

ولی آیا ما قدر این نعمتها را میدانیم؟ خیر؟ شوپنهاور می گوید : « بندرت اتفاق می افتد از آنچه داریم راضی و خوشحال باشیم و همیشه از آنچه نداریم ناراحت و غصه دار هستیم » بلی حق با اوست و این خود بزرگترین مصیبت و ملامت در جهان میباشد و بیش از تمام جنگها و بیماریهاییکه دنیا بخود دیده است ناکامی و بیچارگی بیار آورده است . یکی از کسانی که از این طرز فکر نزدیک بود اساس زندگی از هم پاشیده شود « جان پالمر » ساکن نیوجرسی است که داستان را از زبان خودش می شنوید : « کسی بعد از مراجعت از خدمت نظام شغل آزادی برای خود در پیش گرفتم و شب و روز با جدیت مشغول کار شدم در ابتداء کارها بروفق مراد بود ولی پس از مدتی مشکلاتم آغاز گردید و تهیه لوازم یدکی و مواد اولیه برایم غیر ممکن شد و بیم آنرا داشتم که مجبور شوم دست از کار بکشم بقدری نگرانی بمن روی آورد که مرا که قبلاً جوانی منظم و مقید با آداب بودم به پیرمردی فرغر و تبدیل کرد. چنان تندخو و عصبی شده بودم (البته در آن هنگام منوجه نبودم) که حالا میفهم چیزی نمانده بود خانه و خانواده ام را از دست بدهم تا اینکه يك روز جوانی که سابقاً سر بازو در جنگ آسیب دیده بود و اینك برای من کار میکند بمن چنین گفت : « راستی خوب است از خودت خجالت بکشی ! تصور میکنی تو یگانه کسی هستی که در این دنیا گرفتار مشکلات شده ای. بقرض اینکه چند صباحی هم مغازه را تعطیل کنی، مگر چه میشود ! پس از آنکه اوضاع بحال عادی برگشت دوباره میتوانی دست بکار شوی . تو دارای نعمتهای زیادی هستی که باید شکر گزار باشی ولی در عوض همیشه غرو لند میکنی . نمی دانی چقدر من دلم میخواست بجای تو بودم ! بمن نگاه کن فقط يك دست دارم و نصف صورتم را گلوله برده است با

وجود این شکایتی ندارم، اگر جلوی این آگرانی و غرولند خود را نگیری، نه تنها کسبت از دست می رود بلکه سلامتی و حتی خانواده و دوستان را نیز از دست خواهی داد!»

«این تذکرات مراد در راهی که پیش گرفته بودم متوقف ساخت و بمن قهمانداری چه مزایایی هستم که قبلاً از آنها بی خبر بودم. از همان وقت تصمیم گرفتم خود را عوض کنم و مثل سابق بشوم و همینطور هم شدم» چند سال قبل در موقعیکه دوره مخصوص داستان نویسی را در شعبه روزنامه نگاری دانشگاه کلمبیا طی می کردم با «لوسیل بلاک» آشنا شدم. او نیز قبل از آموختن این درس که اسان بهوض اینستکه از آنچه ندارد نگران شود باید با آنچه دارد دلشاد باشد؛ یکبار بلب پرتگاه فاجعه ای رسیده بود. نه سال قبل حادثه شومی برای او روی داد و در اینجا خودش شرح قضیه را برای شما بیان می کند: «زندگانی شلوغ و در همی داشتم. در دانشگاه «ایزونا» تحصیل می کردم و در ضمن در شهر کلاس نطق و معاویره ای را اداره می نمودم و در یک جای دیگر کلاس موسیقی داشتم، ضمناً به مجالس میهمانی ورقس و همچنین اسب سواری در ماهتاب نیز می رفتم. تا اینکه یکروز صبح صفت قلب مرا از پای در آورد و د کتر بدون اینکه امیدی بیازگشت، سلامتی بمن بدهد تجویز کرد که برای یکسال باید کاملاً در رختخواب استراحت کنم و قدمی بزمین نگذارم.

«یکسال بستری شدن! بیمار بودن و شاید مردن، از این مکر وحشت زده شدم و از خود می پرسیدم که چرا چنین بلائی باید بر من بیاید. مگر چه کاری کرده بودم که مستحق چنین مصیبتی باشم؟ گریه و زاری را سردادم و تندخو و عاصی شده بودم ولی مطابق دستور د کتر بیستر رفتم. روزی د کتر «رودلف» که از همسایگانم است و شخص هنرمندی میباشد بمن گفت: تو تصور میکنی يكسال در بستر بسر بردن کار طاقت فرسا و المناکی است! حال آنکه اینطور نیست و در این مدت تو وقت خواهی داشت فکر کنی و خویشتن را بشناسی و در این چندماه تو بیش از تمام عمر گذشته ات رشد معنوی خواهی کرد.

«از حرفهای او من آرامتر شدم و کوشیدم نظریه جدیدی نسبت بارزش نعمت های زندگی در خود پیروانم، کنا بهای ملهم و امید بخش مطالعه کردم و مصمم شدم توچه خود را فقط بآن چیزهایی که برای زندگی لازم است یعنی نشاط، شادی و صحت معطوف دارم. صبح که از خواب بیدار می شدم خود را مجبور می کردم آن نعمت هایی را که می بایستی برای آن شکر گزار باشم به خاطر بیاورم و فکر در درونج را از خود دور کنم. فکر خود را بدختر قشنگ

کوچک خود، نعمت بینائی، نعمت شنوائی، موزیک دلنواز رادیو، وقت مطالعه غذای خوب و دوستان مشفق متوجه میگردم. نه سال از آن تاریخ میگذرد و من اکنون زندگی پرفضالت و خوشی را بسر میبرم و از آن ایامی که اجباراً در بستر گذرانده‌ام راضی و شکر گزارم. هنوز مطابق عادات آن ایام، صبح که از خواب بیدار می‌شوم نعلبندهای را که خداوند بمن ارزانی داشته است می‌شمارم و این عادات را از بهترین عادات خود میدانم. امروز از پی بردن به این مطلب خجالت میکشم که من راه و رسم زندگی را نیاموخته بودم مگر وقتی که ترس مردن را داشتم.

دکتر ساموئل جانسون در دو بیست سال قبل گفته است: «عادات نگرستان به بهترین جانب هر پیش آمد، بیش از سالی یک هزار لیره ارزش دارد» این کلمات از دهان یک شخص کاملاً خوش بین خارج نشده بلکه گفته مردی که مدت ۲۰ سال در تشویش، فقر و گرسنگی و ناراحتی گذرانده و عاقبت یکی از برجسته ترین نویسندگان عصر خود و مشهورترین گویندگان تمام اعصار شده است. «لوگان پیرسال اسیت» نیز گنجینه ای از علم و حکمت را در چند جمله خلاصه کرده و میگوید: «دو چیز باید هدف زندگی قرار گیرد: اول بدست آوردن آنچه میخواهیم و سپس متمتع شدن از آن - فقط داناترین و عاقلترین اشخاص هستند که به هدف دوم میرسند.»

اگر میخواهید دریابید که حتی ظرف شومی در آشپزخانه هم ممکن است کار لذت بخش و شورانگیزی شود، داستان زندگی «یورکید و اهل» را مطالعه کنید. این زن نیم قرن کور بود و خودش درباره آن ایام چنین نوشته است: «من فقط یک چشم داشتم و آنهم چنان پوشیده از اثرات زخم و جراحت بود که فقط روزنه کوچکی در سمت چپ چشم برای رؤیت اشیاء باقی مانده بود. در صورتی میتوانستم کتاب مطالعه کنم که آنرا خیلی زیادتر از معمول بچشم نزدیک ساخته و یک چشم خود را با فشار هر چه تمامتر سمت چپ برگردانم» با وجود این «واهل» خود را بیچاره و متفاوت با دیگران نمیشمرد. در کودکی میخواست با بچه های همسالش «ا کردو کر» بازی کند ولی نمیتوانست خطوط و علامات را تشخیص بدهد. از این جهت پس از رفتن بچه ها روی زمین بازی خم شده و بدقت به آن نقاط مینگریست و آنها را بخاطر میسپرد و بزودی در این قبیل بازیها متخصص شد. مطالعاتش را در منزل انجام میداد و کتاب درشت خط را آنقدر نزدیک بچشمان خود نگاه میداشت که مژگانش با صفحات کتاب تماس پیدا میکرد. باین ترتیب تحصیل خود را ادامه داد و از دو دانشگاه «مانیسوا» و «کلمبیا» فارغ التحصیل گردید و در یکی از شهرهای

کوچک شروع بتدریس کرد و توانست در روزنامه نگاری و ادبیات به مقام پروفیسوری برسد و مدت ۱۳ سال تدریس کرده و در رادیو سخنرانی بکند و کتاب بنویسد.

خودش بعدها میگفت: «در دورگاه فکرم همیشه ترس و وحشتی از کوری کامل در کمین بود و برای پیروزی بر آن ترس و ناراحتی يك رویه حاکی از سرور و شغف نسبت بزندگی درپیش گرفتم.»

در سال ۱۹۴۳ که پابسن پنجاه و دو سالگی گذارده بود تقریباً معجزه‌ای بوقوع پیوست و در اثر يك عمل جراحی که در چشمش کردند چهل مرتبه بر قوه بینائی چشمش افزوده گشت و از آن بیعد دنیاى دیگری برایش بوجود آمده و از شستن ظروف آشپزخانه لذت میبرد و از اینکه میتواند رنگ آنها را تشخیص دهد و یا از پنجره اطاق گنجشکها را در موقع پرواز مشاهده کند خوشحال بود. دیدن يك رنگین کمان او را بیش از هر چه تصور کنید مشغوف میساخت و بدرگاه خداوند شکر گزار بود.

خوب در نظر مجسم کنید، این زن پنجاه ساله شکر میبرد که میتواند ظرف بشوید و قادرست رنگین کمان را دیده و پرندگان را در موقع پرواز تشخیص دهد. آیا مادر مقابل این همه ناسپاسی‌ها نباید شرمسار باشیم؟ تمام سالهای عمر خود را در بهشتی از زیبایی گذرانده ایم ولی آن دیده بصیرت را نداشته‌ایم که آن را ببینیم و چنان اشباع بوده‌ایم که نتوانسته‌ایم از آن لذت ببریم.

اگر میخواهید جلوی نگرانی را بگیرید و زندگانی را آغاز کنید دستور شماره ۴ را بکار بندید:

همیشه نعمتهائی را که دارا هستید بشمارید نه محرومیتها و گرفتاری‌های خود را.

## فصل شانزدهم

### خود را بشناس و از تقلید پرهیز

نامه‌ای از يك بانوی جوان برای من رسیده است که در اینجا بنظر خوانندگان می‌رسانم :

«در طفولیت بسیار حساس و خجول بودم. و زخم بیش از حد معمول بود و گونه‌هایم هم مزید بر علت شده و مرا بیش از آنچه بودم چاق نشان میداد. مادرم زنی قدیمی مسلک بود که لباس قشنگ و زیاده‌وختن و آکاری احمقانه و میپوشید و همیشه میگفت: لباس گشاد پر دوام و لباس تنگ بی دوام است و همینطور هم بمن لباس میپوشانند. هرگز به مجالس ضیافت نمی‌رفتم، تفریحی نداشتم و وقتی بمدرسه می‌رفتم با سایر شاگردان در هیچیک از عملیات خارج از مدرسه، حتی عملیات ورزشی هم شرکت نمی‌کردم. بیش از اندازه خجول بودم و حس می‌کردم که بادیگران فرق دارم و موجودی کاملاً زائد و نامطلوب هستم. «چون بزرگ شدم با مردیکه چند سال مسن‌تر از من بود ازدواج کردم ولی تغییری در من حاصل نگردید. نام اقوام و بستگان شوهرم اشخاص باوقار و معتمد بنفوس بودند و من هرچه میکوشیدم که مانند آنها بشوم موفق نمیشدم و کایه کوششهایی هم که آنها برای تغییر حال من میکردند نتیجه معکوس میبخشید و مرا بیشتر در قشر خودم فرو میبرد. عصبی و بی‌حوصله شده و از همه دوستان خود دوری اختیار می‌کردم، حتی از صدای زنگ در ترس داشتم! حال خود را امیدانستم و می‌ترسیدم شوهرم هم متوجه آن شود. از اینجبهت در انظار و مجامع خود را خوشحال نشان میدادم و در این تظاهر افراط می‌کردم. خودم متوجه بودم که نقش خود را غیر طبیعی ایفاء میکنم، بطوریکه هر بار تا چند روز بعد از شدت نگرانی از پهای در می‌آمدم. «تاقبت بقدری افسرده و غمگین شدم که دیگر موجبی برای ادامه حیات نمی‌دیدم و بفکر انتحار افتادم»

تصور میکنید چه چیز باعث تغییر زندگی این بانوی محنت زده و بدبخت گردید؟ فعلاً يك تذکره تصادفی! خودش هم این عقیده را دارد و مینویسد «يك تذکره تصادفی زندگی مرا دگرگون ساخت. يك روز مادر شوهرم درباره طرز پرورش بچه‌های خود صحبت کرده و گفت: «من همیشه اصرار و پافشاری



او دهانی گشاد و دندانهای برآمده و نامرتب داشت. اولین شبی که در یکی از باشگاهها شروع با آواز خوانی کرد کوشید که لب بالا پیش را پائین بکشد تا دندانهایش را پوشاند.

میخواست عینس را پنهان کند ولی در نتیجه اسباب مسخره مردم شد و باشکست رو برو گردید. در بین اعضای این باشگاه مردی متوجه استعداد او شد و پس از پایان کار نزدش رفت و گفت: «من در تمام مدت مواظب شما بودم و میدیدم که میخواهید دندانهایتان را پنهان کنید، زیرا از آن شرم دارید چرا؟ مگر داشتن دندان جلو آمده از گناهان کبیره محسوب میشود؟ هرگز این کار را نکنید؛ دهان را باز کرده و آواز بخوانید، وقتی حضار دیدند شما از دندانهایتان خجالتی ندارید دوستان خواهند داشت. گذشته از این همان دندانهایی که سعی دارید پنهان کنید ممکن است باعث شهرت و موفقیت شما شوند».

دختر جوان اندرز آن مرد را بکار بست و دندانهایش را فراموش کرد و از آن بعد فکرش فقط متوجه شنوندگان بود. دهانش را کاملاً باز میکرد و چنان باشور و حرارت آواز میخواند که عاقبت یکی از ستارگان معروف سینما و رادیو شد و امروز عده زیادی از آوازخوانها سعی دارند از او تقلید کنند و ویلیام جیمز عقیده دارد که بشر عادی و معمولی فقط یک دهم استعداد و نیروی پنهانی فکرش را بکار میبرد و در این مورد میگوید: «اگر آنچه را که فعلاً هستیم با آنچه را که باید باشیم قیاس کنیم متوجه خواهیم شد که در حقیقت ما نیمه بیدار هستیم. ما فقط از جزء کوچکی از منابع جسمی و فکری خود استفاده می کنیم یا بطور واضح تر، حدود قدرت و استعداد بشر بسیار وسیع تر از آنست که فعلاً بدان رسیده است. ما بنا به عادت از نیروهای مختلفه ای که داریم استفاده نمی کنیم»

من و شما صاحب همین نیروها و استعدادها میباشیم. پس خوبست بیاییم این فکر غلط را که چرا چون دیگران نیستیم بدور اندازیم. شما در این عالم فرد تازه و بیسابقه ای هستید که از بدو خلقت بشر تا کنون کسی درست مثل شما بوجود نیامده و تا این دنیا وجود دارد در هیچ عهد و دوره دیگری نیز بشری بعینه شما قدم باین دنیا نخواهد گذارد.

علم تکوین و پیدایش بشر که علم نوین و تازه است نشان میدهد که شما در نتیجه ۲۴ کرموزوم از جانب پدرتان و ۲۴ کرموزوم از طرف مادرتان بوجود آمده اید و این ۴۸ کرموزوم شامل تمام آن چیزهایی است که شما از والدین خود بارث میبرید. در هر کرموزوم صدها «ژن» وجود دارد که در بعضی موارد هر «ژن» بتنهائی میتواند جریان زندگی شما را تغییر دهد. واقعاً که خلقت بشر



چقدر عجیب و ترسناک است!

حتی پس از آنکه والدین شما باهم روبرو میشوند تازه در هر ۳۰۰ هزار بیلیون یک احتمال وجود دارد که شخصی بعینه شما متولد شود یا بجا برسد دیگر، اگر ۳۰۰ هزار بیلیون برادر و خواهر داشته باشید تمام آن ها با شما اختلاف خواهند داشت. تصور نکنید آنچه نوشتم تخیل و حدس میباشد. خیر یک حقیقت مسلم علمی است و اگر بخواهید مطالب بیشتری در این خصوص بخوانید ممکن است بکتاب «شما و وراثت» بقلم «آمران شائینان» مراجعه کنید.

من میتوانم با ایمان و اطمینان خاطر راجع بموضوع تقلید از دیگران صحبت کنم زیرا خودم تجربیات تلخ و ولی گرانبهای در این زمینه دارم. وقتی که برای اولین مرتبه از مزرعه های میسوری بنیویورک قدم گذاردم، در هنرستان آرتیستی نام نویسی کردم. آری، آرزو داشتم هنر پیشه بشوم. من این را عقیده ای بکرو و شمشع و راه میان بری بسوی موفقیت و در عین حال کاری سهل و ساده می دانستم بطوری که نمیتوانستم بفهمم که چرا هزاران اشخاص دل آکنده از آرزو تا کنون با این فکر نیفتاده اند. فکر و نقشه من این بود که ابتداء حرکات هنر پیشگان معروف روز را مطالعه و سپس بهترین ژست های آن ها را تقلید کنم و خود را جامع هنرمندی های تمام آنها سازم. چه فکر غلطی! سالها از عمر خود را میبایستی با تقلید از دیگران تلف کنم، تا این نکته در کله زمخت من فرورود که من باید خودم باشم و نمیتوانم مانند دیگری بشوم.

این تجربه پررنج و محنت میبایست بمن یک درس جاوید داده باشد ولی من شخص ارزان فروشی بودم و زود آنرا فراموش کردم و دوباره گرفتارش شدم. چند سال بعد تصمیم گرفتم کتابی درباره «آئین سخنوری» برای اهل کسب و تجارت بنویسم. تصور میکردم که هیچکس تا کنون چون من نتوانسته است از عهد برآید، در نوشتن این کتاب گرفتار همان فکر غلط دوهاله قبل شدم میخواستم فکرا از نویسندگان دیگر گرفته و فقط زحمت جمع آوری آنها را متحمل شوم و کتابی تألیف کنم که همه چیز در آن جمع باشد. کتب پیشمار را که در این رشته نوشته شده بود بدست آوردم و مدت یکسال وقت صرف وارد کردن مطالب آن کتب در نسخه خطی خود کردم. این کتاب در هم و بر همی که از افکار من زبانی تشکیل شده بود بقدری بیروح و مصنوع از آب درآمد که هیچ پیشه وری رغبت مطالعه آن را نمی کرد. عاقبت برای بار دوم متوجه اشتباه خود شدم و زحمات یکسال خود را در زنبیل کاغذ ماطله ها جای داده و دو مرتبه شروع بکار کردم ولی این بار با خود گفتم: «تو باید همان دلیل کارنگی باشی همان دلیل کارنگی ای که دارای خطاها و محدودیت هائی است، هرگز ممکن نیست بتوانی شخص دیگری بشوی» همین کار را کردم و کتابی از اطلاعات

و مشاهدات و تجربیاتی که از سخنوری و تدریس آن فن داشتم برشته تحریر در آوردم. گفته سروالترالی چهار بکار بستم که مکرر میگفت: «من نمیتوانم کتابی مطابق شکسپیر بنویسم ولی قادرم کتابی در حدود قدرت و معلومات خود برشته تحریر در آورم.»

سعی کنید خودتان باشید و این بند حکیمانها را که «ارونیک برلین» موسیقی دان معروف به «ژورژ گریشوین» داده است بکار بندید. هنگامی که آندو برای اولین بار همدیگر را ملاقات کردند ارونیک در اوج شهرت بود و گریشوین با دستمزد هفته ای ۳۵ دلار کار میکرد. استعداد گریشوین نظر برلین را جلب کرد و او را با سه برابر حقوقی که می گرفت بعاونت خود انتخاب کرد و باو گفت: «اگر از من پیشنوی این کار را قبول نکن زبرادر اینصورت ممکن است یک ارونیک برلین درجه دومی بشوی در صورتی که اگر بخواهی خودت باشی بزودی گریشوین درجه اول خواهی شد.»

گریشوین اندرز او را بکار بست، بتدریج ترقی کرد تا این که خودش یکی از موسیقی دانهای معروف امریکا شد. نه تنها گریشوین بلکه ملیونها نفر از افراد بشر متوجه این نکته مهم شده و بمقامات مهمی رسیده اند. وقتیکه «چارلی چاپلین» برای اولین مرتبه در فیلمی بازی کرد به تشویق کارگردان فیلم از حرکات خنده آوریک هنرپیشه محبوب آلمانی در آنروز، تقلید میکرد ولی بجائی نرسید مگر وقتی که بابتکار خودش بازی کرد عده زیادی از ستارگان سینما نیز در اول همین فکر غلط را می کردند ولی بتدریج از استعداد باطنی خود کمک گرفتند.

شما باید از اینکه مثل دیگران نیستید و با آنها فرق دارید خوشحال و راضی باشید و از آنچه طبیعت بشما داده است کمال استفاده را ببرید، شما هر چه بکنید همان هستید که در اول بوده اید. خوب یا بد باید این باغ کوچک خود را حاصلخیز کرده و در آن زراعت کنید و خواه و ناخواه در این ارکس بزرگ حیات فقط با همان سازی که بدست دارید بنوازید. برای پرورش و تقویت طرز فکری که آرامش خاطر و آزادی از نگرانی برای شما بیار آورد این دستور شماره ۵ را اجرا کنید.

از دیگران تقلید نکنید خود را بشناسید و سعی کنید خودتان

باشید.

---

منظور نویسنده سروالترالی معروف نیست که شنش را در جلوی پای ملکه انگلستان روی گل ولای پهن کرد تا ملکه از روی آن بگذرد بلکه آن سر - والترالی اینست که در سال ۱۹۰۴ استاد ادبیات در دانشگاه اکسفورد بود.

## فصل هفدهم

وقتی لیموترشی دارید از آن لیموناد شیرینی بسازید  
در ضمن تحریر این کتاب، یکروز بدانشگاه شیکاگورفته و از روبرت  
مایتاردهاچینز، رئیس دانشگاه سؤال کردم چگونه توانسته است نگرانی را  
از خود دور کند. در پاسخ گفت: « من همیشه میکوشم اندرزی را که  
(ژولیوس روزنوالد) مدیر شرکت «روبوک» بمن داده است بکار برم و آن  
اندرز اینست: «وقتی لیموترشی داشتی از آن لیمونادی بساز»  
این طرز فکر و عمل يك مری بزرگ و برجسته است ولی يك شخص  
احق و بی اطلاع کاملاً عکس او رفتار میکند، چون در زندگی لیموترشی  
نصیبش شد دست از کوشش برمیدارد و میگوید: «کارم زار شد. سرنوشت  
من چنین بوده است دیگر راهی در پیش ندارم» آن وقت شروع به مذمت  
و بدگویی از دنیا و گله و شکوه از بخت خود میکند اما وقتی که يك لیموترش  
بدست مرد عاقلی رسید با خود میگوید: «از این بد شانس چه درمی میتوانم  
بگیرم؟ بچه وسیله میتوانم وضع خود را اصلاح کنم؛ چگونه ممکن است  
این لیموترش را مبدل به لیموناد سازم؟»

آلفرد ادلر روانشناس معروف پس از آنکه عمری در مطالعه خصوصیات  
افراد بشر و نیروی نهفته آنها صرف کرده است عقیده دارد که عجیبترین  
صفات مشخصه بشری همان نیروئی است که با آن میتواند ضرر را بمنفعت  
و منها را به بعلاوه تبدیل کند.

زنی را می شناسم که در نیویورک سکونت دارد و توانسته است بخوبی  
از عهده همین کار برآید. وی داستان خود را اینطور برای من بیان کرد:  
«در زمان جنگ شوهرم در اردو گاهی نزدیک صحرای (موجا) واقع  
در مکزیك جدید مشغول خدمت بود و من برای اینکه باو نزدیک باشم با آنجا  
رفتم. از آن مهل نفرت داشتم و تا آن موقع هرگز با آن درجه ناراحت نبودم  
شوهرم را برای مانور بصحرا فرستادند و من در کلبه کوچک و محقری تنها  
ماندم. گرما غیر قابل تحمل بود؛ بطوریکه در سایه درخت انجیر هندی به  
۱۲۵ درجه میرسید. هیچ همصحبتی نداشتم جز مکزیکی ها و سرخ پوستان که  
آنها هم زبان انگلیسی نمیدانستند. باد لاینقطع میوزید، تمام آنچه میخوردم

و حتی هوایی که استنشاق میکردم پراز شن و خاک بود .  
 « چنان درمانده و بیچاره بودم و بقدری بحال خود اندوه و تأسف داشتم که به والدینم نوشتم قصد مراجعت دارم و حتی بکنذقیقه دیگر هم نمیتوانم آن زندگی را تحمل کنم . من زندان را بآنجا ترجیح میدهم . پدرم نامه مرا در دو سطر جواب داد و سطری که برای همیشه در خاطر من خواهد ماند و زندگانی مرا کاملاً تغییر داد :

از پشت نرده های زندان دو نفر بخارج نگرستند.

یکی گل ولای را دید و آن دیگری ستارگان درخشان را.

« این دو سطر را چندین دفعه مطالعه کردم و از خود شرمنده شدم بر آن شدم که بینم در این موقعیت فعلی من چه چیزهای خوبی وجود دارد و بعبارت دیگر ستارگان را بینم و نه گل ولای را . روی این فکر با بومیان دوست شدم و معبیتی که آنها در مقابل ابراز داشتند باعث تعجب من گردید هنگامیکه نسبت به طرز نساجی و کوزه گری آنها ابراز علاقه کردم هدایائی از کارهای برگزیده خود که از فروختن آن به جهانگردان خارجی امتناع داشتند مجاناً بمن پیشکش کردند . اوقات خود را بمطالعه اقسام دیدنی درختان مخصوص آن ناحیه و تماشای غروب آفتاب صحرا و جمع آوری صدفهای دریائی ( که مربوط به میلیونها سال قبل ، یعنی زمانی که آن صحرا کف اقیانوسی بود ) میگذراندم .

« تصور میکنید چه چیز باعث این تغییر در من گردید ؟ صحرا و بومیان عوض نشده بودند بلکه من تغییر کرده بودم . طرز فکر خود را تغییر داده و از اینراه يك پیش آمد پر رنج و ملال را بيك ماجرای شوق انگیز و لذت بخش زندگی مبدل کردم .

« از دنیای جدیدی که کشف کرده بودم غرق در شور و هیجان بودم چنان شوق و سروری بمن دست داده بود که کتابی تحت عنوان ( بارو های درخشان ) در این باره نوشتم . آری از زندانی که خود بوجود آورده بودم به بیرون نگرستم و ستارگان را در آسمان یافتم .»

این زن جوان همان حقیقتی را دریافته بود که یونانیان در پانصدسال قبل از تولد مسیح تعلیم میدادند: « بهترین چیزها دشوارترین آنهاست » چند سال قبل کشاورزی را ملاقات کردم که از زندگانی خود راضی و توانسته بود حتی از يك لیسوترش گندیده و مسموع لیوناد مطبوع و شیرینی تهیه کند . اولین روزی که به مزرعه اش قدم گذارد دلسرد و مأیوس شد زیرا زمین بقدری ضعیف و بیقوت بود که هیچ محصولی در آن بعمل نیآمد و حتی قابل نگاهداری خوك هم نبود . بجز درختان بلوط کوتاه و بی حاصل و تعداد

زیادی مار زنگی هیچ چیز دیگری در آن دیده نمیشد. بالاخره فکری بخاطر آن کشاورز رسید تا از آن زمین بیحاصل و پر از مارهای خطرناک جدا کردن. استفاده را کند. در حالیکه چشمان اطرافیان از تعجب بازمانده بود شروع به کنسرو کردن گوشت مارهای زنگی کرد و هنگامیکه چند سال قبل من به ملاقات او رفتم، دیدم در هر سال بیست هزار سیاح برای مشاهده آن مزرعه مار زنگی با آنجا میآمدند. کارش رونق گرفته بود و زهری که از نیش این مارهای زنگی میگرفت برای تهیه ماده ضد سم به لا برانوارها میفرستاد و پوست مارها را به قیمت گرانی برای تهیه پوست کفش و کیف زنانه در بازار میفروخت کنسرو و گوشت آنها را به تمام نقاط جهان صادر میکرد. کارت پستال رنگینی از آن مزرعه که امروز بنام « مزرعه مار زنگی فلوریدا » نامیده میشود خریداری کرده و بافتخار مردی که توانسته بود لیون ترش مسمومی را بلیون ناد شیرینی مبدل سازد به نیویورک فرستادم.

در طی مسافرت خود با طرف و اکناف این مرز و بوم با عده ای مرد وزن مواجه شده ام که قدرت خود را در تبدیل ضرر به نفع و منها به بلا و بمنصه ظهور رسانیده اند.

ویلیام بولیتو مینویسد: « مهمترین چیز در زندگی این نیست که انسان از منافع خود فایده بگیرد، این کار از هر احمقی نیز ساخته است، بلکه آنچه واقعا شایان اهمیت میباشد استفاده کردن از ضرر است. این کار مستلزم هوش و فراست میباشد و شاخص بین مرد عاقل و احمق است » بولیتو این مطلب را پس از آنکه یک پایش را در حادثه راه آهن از دست داده بود نوشت در صورتیکه من مردی را میسناسم که با ازدست دادن هر دو پا از عهده اینکار برآمد. من او را در آسانسور مهمانخانه ای ملاقات کردم که روی صندلی چرخدار مخصوص بیماران نشسته بود و چون آسانسور در طبقه ای که میخواست توقف کرد با چهره ای خندان و لحنی نرم و آرام از من خواهش کرد خود را بگوشه ای بکنم تا بتواند صندلیش را پیش براند و از اینکه اسباب زحمت مرا فراهم کرده است عذرخواهی کرد وقتی از آسانسور خارج شدم و با طاق خود رفتم جز بآن چلاق بشاش و زنده دل بهیچ چیز دیگر نمیتوانستم فکر کنم. هر طوری بود او را پیدا نمودم خواهش کردم داستان زندگی را برایم تعریف کند او با تبسمی اینطور آغاز سخن کرد « در سال ۱۹۲۹ برای بریدن چوب جهت بستن لوبیا های باغ خودم بخارج شهر رفته بودم چوب ها را بار اتومبیل خود کرده و بطرف منزل مراجعت مینمودم که ناگهان یکی از آنها لغزیده بزیر اتومبیل افتاد و در همان لحظه ای که پیچ دشواری را طی میکردم اختیار فرمان از دستم خارج

شده، اتومبیل باتل سنگی مصادف و مرا بشدت هرچه تمامتر بسوی درختی پرتاب کرد ستون فقراتم سخت آسیب دید و بایم فلج شد. این اتفاق در موقعی روی داد که من ۲۴ سال داشتم و از آن هنگام تا کنون نتوانسته‌ام حتی قدمی بردارم. خوب در نظر مجسم کنید شخصی را در اوآن جوانی محکوم کنند برای تمام عمر در صندلی چرخدار بنشینند. وقتی از او پرسیدم که چگونه توانست با اینهمه شجاعت و گشاده‌روئی آنرا تحمل کند در پاسخ چنین گفت: «ابتداء خشمناك و عاصی بودم و بیخست خود دشنام و ناسزا میگفتم ولی برور ایام دریافتم که خشم و عصیان حاصلی جز تلخکامی و ناراحتی ندارد. بالاخره متوجه شدم که سایر اشخاص نسبت بمن مهربان و مؤدب هستند و بنابراین کمترین کاریکه میتوانستم بکنم این بود که من هم نسبت با آنها مؤدب و مهربان باشم» از او سؤال کردم که آیا بعد از گذشت این سالها، او هنوز این حادثه را يك بدبختی بزرگ موحشی در زندگی خود میدانند؟ در جواب اظهار داشت که تقریباً از وقوع این پیش آمد خوشحال است، زیرا پس از آنکه برهول و تکان و غم و غمه اولیه خود فائق آمد در دنیای دیگری زندگی آغاز کرد شروع مطالعه نمود و علاقه ای با دییات پیدا کرد. در طی مدت چهارده سال اولادست کم یک هزار و چهارصد جلد کتاب مطالعه کرد و آن کتب افق جدیدی بروی او گشود، گوش خود را بموسیقی عادت داد و امروز از سفونی های معروف که در گذشته برایش گوش خراش بودند لذت میبرد. عقیده دارد که بزرگترین تغییری که در زندگی او حاصل شد یافتن وقت و مجال برای تفکر بود. خودش میگوید «برای اولین مرتبه در زندگی توانستم بدنیا بنگرم و ارزش حقیقی اشیاء را درك کنم. من کم کم دریافتم که غالب آن چیزهاییکه در راهش جد و جهد میکردم بهیچوجه ارزش زحمت و کوشش را نداشته اند»

در نتیجه این مطالعات عمیق سیاست علاقمند گردید. مسائل عمومی را مورد مطالعه قرار داد و از روی همان صندلی چرخدار در مجامع عمومی نطقها کرد او مردم را شناخت و مردم هم او را شناختند. امروز این شخص که «بین فورستون» نام دارد و هنوز روی صندلی چرخدار مینشیند وزیر امور داخله ایالت «جورجیا» میباشد.

در طی سی و پنج سال اخیر که من کلاس های شبانه ملی را در ایالت نیویورک اداره میکرده ام متوجه این نکته شده ام که بسیاری از شاگردان کلاس از اینکه مدارس عالی را ندیده اند بسیار متأسف میباشند و تصور میکنند که نداشتن تحصیلات عالی باعث عدم موفقیت بوده و مانع ترقی آنهاست. من میدانم که این نگرانیها بی مورد نیست، بعلمت اینکه هزاران نفر اشخاص موفق و پیر و زرا میباشم که تحصیلات عالی ندانند من اغلب برای شاگردان خود داستان مردی را تعریف

میکند که حتی تحصیلات ابتدائی خود را هم تمام نکرده و در خانواده بسیار فقیری بزرگ شده بود. هنگامیکه پدرش فوت کرد بقدری تنگدست و فقیر بودند که دوستان پدرش جمع شده و پولی رویهم گذاردند تا تا بومی برایش بخرند پس از مرگ پدر، مادرش روزی ده ساعت در کارخانه چتر سازی کار میکرد و بقیه کارهایش را بمنزل میآورد و تا ساعت یازده شب مشغول کار بود.

این کودک که در چنین محیطی پرورش یافته بود داوطلبانه در نمایش هائیکه یکی از باشگاهها در کلیسای محله ترتیب میداد شرکت کرد و بقدری از هنر پیشگی خوشش آمد که تصمیم گردید فن سخنرانی در مجامع عمومی را فرا گیرد و اینکار او را بسوی عالم سیاست رهبری کرد. چون به سی سالگی رسید عضویت هیئت مقننه ایالت نیویورک انتخاب شد. بدبختانه او هنوز برای قبول چنین مسئولیتی فوق العاده نامہیا بود و خودش صریحاً من میگفت که نمیدانست این سمت او چه معنی دارد. لوایح دور و دراز و بخرنجی را که با رأی دادن بآنها مخالف بود مطالعه میکرد ولی از آنها سر در نمیآورد. موقعیکه او را عضویت کمیسیون جنگلها منصوب کردند مضطرب و گیج شده بود زیرا از امور جنگل هیچ اطلاعی نداشت و حتی قدمی هم در جنگل نگذاشته بود. هنگامیکه عضویت کمیسیون بانک ایالتی انتخاب شد دچار اضطراب و بهت گردیده چون تا آن موقع حتی حسابی هم در بانک نداشت. خودش برای من تعریف میکرد که چنان دست و پای خود را گم کرده بود که اگر از اعتراف بشکست نزد مادرش خجالت نمیکشید از عضویت هیئت مقننه استعفا داده بود. در ناامیدی ویأس تصمیم گرفت که روزی شانزده ساعت مطالعه کند و بسوی چهل و نادانی را بلیوناد دانش و معرفت مبدل سازد. همین کار را هم کرد و با تحمل این زحمات شبانه روزی او بکمیاستمدار محلی مبدل بیک شخصیت ملی گردید و چنان خود را بزرگ و برجسته ساخت که نیویورک نایمزا او را «محبوبترین فرد» نیویورک معرفی کرد.

میدانید این شخص که بود؟ او «ال اسمیت» معروف بود. ده سال بعد از آن روزیکه «ال اسمیت» برنامه تحصیل علم سیاست نزد خود را آغاز کرد یکی از بزرگترین مراجع امور سیاسی ایالت نیویورک شد. چهار دوره فرمانداری شهر نیویورک انتخاب گردید و این موفقیت تا کنون نصیب هیچ شخص دیگری نشده است. در سال ۱۹۲۸ از طرف حزب جمهوریخواه کاندیدای ریاست جمهوری شد و شش دانشگاه معروف آمریکا که دانشگاه کلمبیا و هاروارد نیز از آن جمله بودند باین شخص که تحصیلات ابتدائی را هم بیایان نرسانده بود در درجات افتخاری اعطا کردند.

ال اسمیت خودش میگفت اگر شبانه روز ۱۶ ساعت کار نمیکرد و

نمیکوشید که ضرایب منفی حیاتش را بمثبت مبدل سازد هرگز هیچیک از این موفقیت‌ها را بدست نمیآورد. فرمول «نیچه» فیلسوف معروف آلمانی برای يك شخص بزرگ اینست که: «له تنها هنگام ضرورت حوادث ناگوار را تحمل کند بلکه آنرا هم دوست بدارد» هر چه بیشتر در زندگی اشخاص فعال و برجسته دقیق شدم بیشتر یقین پیدا کردم که علت شهرت و ترقی آنها موافقی بوده است که در زندگانیشان پیدا شده و آنها را بکار و کوشش وادار کرده است و پاداش خود را هم گرفته اند. ویلیام جیمز میگوید: «حتی ضعف و بیماری های ما نیز بطور غیر منتظره ای بحال ما مفید واقع میشوند» حقیقت امر همین است، زیرا محتملا اگر «میلتون» کور نبود اشعاری بآن جنابی نمیسرود و «بتهوون» برای این توانست آهنگهای روح پروری بسازد که از قوه شنوایی معروف بود. «هلن کالر» را کوری و کری بآن مقام رسانید و چنانچه «چایکوفسکی» گرفتار معرومپتهای زندگی نمیشد و از آن ازدواج نامناسب تا سرحد انتحار پیش نمی رفت - اگر زندگی خودش رقت آور نبود احتملا سفونی «پاتیک» آن سفونی ای که حزن و رقت را تحریک میکند از خود باقی نمیگذارد.

اگر «داستانایوسکی» و «تولستوی» زندگی پر شکنجه و عذاب نداشتند شاید نمیتوانستند آن داستانهای معروف و فزا بپذیر را بنویسند. مرددان شمنندی که نظریه علم را در باره موجودات روی زمین تغییر داد و تحول بزرگی در دنیا بوجود آورد در باره خودش مینویسد: «اگر من تا آن اندازه علیل و ناتوان نبودم هرگز نمیتوانستم این همه کار را انجام دهم»، این چارلز داروین است که اعتراف میکند ضعف و بیماریهای او بطور غیر منتظره ای بحالش مفید واقع شدند.

در همان روزیکه داروین در انگلستان بدنيا آمد کودک دیگری در يك کلبه چوبی واقع در جنگل «کتوکی» قدم بدنيا گذارد که فقر و مشکلات زندگی باعث ترقی او گردید و اسم او ابراهام لینکلن بود. اگر او در خانواده اشرافی و ثروتمندی بدنيا میآمد فقط یک درجه د کترای حقوق از دانشگاه هاروارد میگرفت و يك زندگی زناشویی قرین با سعادت و خوشبختی را آغاز میکرد، هرگز نمیتوانست این کلمات جاویدانی را که در «کتیسبورک» اداء کرد در اعماق قلبش بیابد و یا چنان جملات دلنشین و بزرگوارانه ای را که ضمن دومین نطق افتتاحیه خود بیان کرد بر زبان آورد.

از کجا ما این فکر را پیدا کرده ایم که زندگی مطبوع و موافق نبودن مشکلات و داشتن راحتی و آسایش خیال، خود بخود اشخاص را خوب یا خوشبخت میکند؟



بر عکس، مردمی که عادت کرده اند دائماً غم و غصه بخورند و بحال خودشان دلسوزی کنند اگر روی بالش بر تو هم بیارند باز دست از اینکار خود بر نمیدارند. در صورتیکه همواره در تاریخ جهان نیکنامی و سعادت نصیب اشخاصی شده است که در قبال هر گونه اوضاع و احوال، چه خوب و چه بد از زیر بار مسئولیت شانه خالی نکرده اند.

فرض کنید ما آقدر در زندگی دلسرد و نا امید باشیم که احساس کنیم هیچگونه امیدی برای تبدیل ضرر به نفع در بین نیست. در اینجا دو دلیل وجود دارد که ما مع الوصف باید بکوشش وجد و جهد بپردازیم و دو دلیل در اثبات اینکه از این سعی و کوشش ما ضرر نخواهیم دید سهیل است سوخواهیم برد: دلیل اول: ممکن است موفق گردیم.

دلیل دوم: اگر موفق نشویم تازه عمل مادر اینکه ضرری را مبدل بمنفعت کنیم خود باعث میشود بعضی اینک بهشت سر خود بنگریم متوجه آینده و جلو باشیم. این عمل افکار منفی را از مغز خارج ساخته و جای آن را با افکار مثبت و مفید میدهد و نیروی خلاقه را آزاد کرده و ما را قادر میکند چنان سرگرم و مشغول باشیم که نه فرصت و نه میل آن را پیدا کنیم که بر آنچه گذشته و برای همیشه از بین رفته است ناله و شیون راه بیاندازیم.

یکبار «ال بول» و بلو نیست معروف جهان هنگامیکه کنسرتی در پاریس میداد ناگهان سیم «لا» ویلونش پاره شد ولی «ال بول» با کمال خون سردی با سه سیم دیگر کنسرت را پایان رسانید. هاری امرسن فوسد یک میگوید: «زندگی یعنی اینکه وقتی روزی سیم «لا» پاره شد انسان کنسرتش را روی سه سیم پایان برساند».

اگر من قدرت داشتم بطور یقین این گفته مهم ویلیام بولیتور از روی صفحه برنر حك کرده در تمام مدارس بدیوار می آویختم: «مهمترین چیز در زندگی این نیست که انسان از منافع خود فایده بگیرد، اینکار از هر احمقی نیز ساخته است بلکه آنچه واقعا شایان اهمیت میباشد استفاده کردن از ضرر است. این کار مستلزم هوش و قراست میباشد و شاخص بین مرد عاقل و احمق است.»

برای پرورش طرز فکری که آرامش خاطر و خوشبختی شمارا تامین میکند این دستور شماره ۶ را اجرا کنید:

وقتی که سر نوشت لیمو ترشی بدست شما داد بکوشید از آن لیموناد شیرینی بسازید.

## فصل هجدهم

### طریقه درمان مالیخولیا در چهارده روز

هنگامیکه شروع بنگارش این کتاب نمودم يك جایزه دوپست دلاری برای کسی معین کردم که بهترین و مؤثرترین داستان حقیقی را در موضوع «چگونه برنگرانی فائق آمدم» بنویسد. قضات این مسابقه سه نفر از اشخاص برجسته بودند که رئیس دانشگاه «لینکلن» نیز از آن جمله بود در بین داستان های رسیده دو داستان بقدری عالی و ممتاز بود که قضات نتوانستند یکی را بر دیگری رجحان دهند و از اینجهت جایزه را بین آن دو تقسیم کردیم در اینجا یکی از آن دو داستان را که توسط «س. ر. پورتون» نوشته شده و برنده جایزه اول گردیده است بنظر خوانندگان میرسانم.

«من مادرم را در نه سالگی و پدرم را در ۱۲ سالگی از دست دادم. پدرم کشته شد ولی مادرم نوزده سال قبل با اتفاق دو خواهرم بی خبر خانه را ترک گفت و ناهفت سال بعد که نامه ای برایم نوشت خبری از او نداشتم. پدرم سه سال بعد از رفتن مادرم در اثر حادثه ای کشته شد. او با شرکت شخص دیگری کافه ای خرید، و هنگامیکه برای انجام بعضی امور کسبی به مسافرت رفته بود شربکش از غیبت او استفاده کرد، کافه را بی پول نقد فروخت و فرار اختیار نمود یکی از دوستان پدرم با او تلگراف کرد که بعجله مراجعت کند و همین عجله باعث شد که او در موقع مراجعت ضمن يك حادثه انومبیل کشته شود. دو نفر از عمه هایم که فقیر و پیر و بیمار بودند فقط سه نا از برادرزاده های خود را به خانه خویش بردند هیچ کس بمن و برادر کوچکم روی رغبتی نشان نمیداد و ما در آن شهر بیگس و بی پناه ماندیم. ترس آن را داشتیم که ما را یتیم بنخوانند و چون اطفال بی سرپرست با ما رفتار کنند. اتفاقاً همین طور شد. من برای مدت کوتاهی با يك خانواده فقیر زندگی میکردم ولی پس از آنکه رئیس خانواده شغلش را از دست داد و دیگر نتوانست مخارج مرا بپردازد، آقا خانم «لانتین» که مزرعه ای در یازده میلی شهر داشتند نگاهداری مرا بعهده گرفتند. آقای لانتین هفتاد سال از عمرش میگذشت و همیشه بیمار و بستری بود او بمن گفت

مادامیکه دروغ نگویم و دزدی نکنم و دستوراتش را اجرا نمایم میتوانم در خانه‌اش بمانم. این سه دستور چون احکام کتاب مقدس نصب العین من شد و کاملاً از آنها پیروی میکردم.

«بعد از چندی بمدرسه رفتم ولی در همان هفته اول گریبان بمنزل باز گشتم. شاگردان مدرسه مرا اذیت میکردند دماغ بزرگم را وسیله مسخره قرار داده بودند و مرا بچه یتیم مینامیدند. چنان دل آزرده شده بودم که میخواستم با آنها نزاع کنم ولی مستر لافتن بن گفت آن کسی که ازدعوا و نزاع دوری میجوید براتب بزرگتر از آن شخصی است که آنرا استقبال میکند. من نزاع نیکردم تا اینکه روزی پسرکی قدری فضله مرغ از حیاط مدرسه برداشت و بصورت من زد و من هم کتک حسابی و مفصلی باو زدم.

یکروز دیگر دختر جوانی کلاه نو و قشنگ مرا برآب کرد و ب سرم گذاشت «من در مدرسه گریه نیکردم ولی صدای گریه و زاریم در منزل بلند میشد: یکروز بانو لافتن نصیحتی بمن کرد که تمام ناراحتی و نگرانیهایم را ازین بردو دشمنانم را بدوستان صمیمی مبدل کرد. او بمن گفت: «رالف، اگر خود را بآنها علاقه مند نشان دهی و دریایی که چه کار میتوانی برای آنها انجام دهی مطمئن باش که دیگر ترا به گریه نخواهند انداخت و بچه یتیم خطاب نمیکنند. من این نصیحت را بکار بستم و با جدیت بدروس خواندن پرداختم. اگرچه بزودی شاگرد اول کلاس شدم، با اینحال کسی بمن حسادت نمیورزید چون اغلب در دروس با آنها کمک میکردم.

«به عده‌ای از شاگردان در نوشتن تکالیفشان کمک میکردم و برای چند نفر دیگر متن بحث و مناظره‌ای را که میبایستی در کلاس انجام گیرد تهیه مینمودم. یک جوان خجالت میکشید باهل منزلش بگوید که من باو کمک میکنم از این رو به بهانه‌ای از منزل خارج شده بمزرعه مستر لافتن میآمدم تا من دروسش را حاضر کنم. چه ایامی از عمر من که صرف نوشتن تکالیف و حاضر کردن دروس دختران و پسران هم کلاس گردید.

«در هسایگی ما دوزار ع پیر فوت شده و یکمرد نیز زنش را بدون خبر ترک گفته و اثره، از او نبود. من بگانه مرد چهار خانواده محسوب میشدم و مدت دو سال باین زنان بیوه کمک میکردم. هنگام رفتن و برگشتن از مدرسه برای آنها هیزم میشکستم و گاوهایشان را میدوشیدم و حیواناتشان را آب و خوراک میدادم. اینک دیگر بجای لعن و ناسزا دعای خیر میشنیدم و همه کس مرا دوست خود میدانست. روزی که از خدمت نظام مراجعت کردم متجاوز از دوست نفر در همان روز اول بملاقات من آمدند و عده‌ای از آنها بیش از هشتاد میل راه طی کرده بودند و برآز علاقه آنها نسبت بمن واقعا

بی‌آلایش بود. از آنجائی که سرگرم و مشغول بمساعدت و خدمت بدیگران بوده و هشتم چندان نگرانی ندارم و اکنون مدت ۱۳ سال است که دیگر هیچکس مرا «بچه‌بیم» خطاب نمیکند.

آمرین بر «س. ر. پورتون» که بخوبی از شیوه جلب دوست مطلع است و همچنین میداند چگونه بر نگرانی فائق آید و از زندگی بهره‌برگردد دکتر «فرانک لوب» نیز مانند پورتون رفتار کرد. وی مدت بیست و سه سال بوزم مفاصل مبتلا و بستری بود. یکی از کسانی که چندین دفعه با او مصاحبه کرده است بمن نوشت: «هرگز در عمرم مردی نوع پرست ترازاوندیده‌ام و همچنین کسی را سراغ ندارم که از زندگی چون او استفاده کرده باشد» تصور میکنید این بیمار بستری چگونه توانسته است تا آن حد از زندگی استفاده کند؟ من از طرف شاد و حدس میزنم. آیا باشکوه و انتقاد بمقصود رسید؟ خیر... آیا بحال خود دلسوزی میکرد و توقع داشت توجه همه باو متمرکز باشد و همه از او مواظبت کنند؟ خیر اشتباه میکنید. او خدمت کردن را شمار خود قرار داد. اسامی و آدرس بیماران و اشخاص علیل دیگر را بدست آورد و با نوشتن نامه‌های امیدبخش هم خودش و هم آنها را امیدوار و خوشحال میکرد. در حقیقت باشگاهی برای اشخاص علیل تشکیل داد و آنها را وادار میکرد برای یکدیگر نامه بنویسند. بالاخره او یک سازمان ملی بنام «انجمن اسپران بیماری» تأسیس کرد.

در حالیکه روی تخت خوابیده بود بطور متوسط در هر سال یک هزار و چهارصد نامه مینوشت و هزاران نفر بیمار و علیل را با تهیه رادیو و کتاب برای اعضای انجمن مزبور دلشاد میساخت.

فرق عمده بین دکتر لوب و عده زیادی از مردم دیگر چه بود؟ فقط اینکه دکتر لوب مانند اشخاصی که دارای منظور و مأموریتی در زندگی هستند نوری در قلبش می‌تابید و برخلاف آنهاست که دائم زبان بشکوه و شکایت می‌گشایند و گله دارند که چرا دنیا تمام هم خود را صرف خوشبخت کردن آنها نمیکند، از اینکه میدید وجود خود را وقف همدی می‌کنند که بمراتب از وجود خودش بزرگتر و مهمتر است، شاد و مسرور بود.

«دکتر «آلفرد ادلر» یکی از معروفترین دکتران روانشناسی همیشه به بیماران فکر و خیالی خود میگفت: «بکوشید فکر کنید که هر روز چه طور میتوانید شخصی را خوشحال سازید. اگر این دستور را بکار بندید در چهارده روز کاملاً بهبودی خواهید یافت» دکتر ادلر عقیده داشت بیماران مالیخولیایی و خیالاتی که همیشه میخواهند بهانه‌ای برای اوقات تلخی داشته باشند اگر بکوشند هر روز يك کار خوب برای دیگران انجام دهند بزودی شفا خواهند یافت

مسکن است از من بپرسید این کار خوب چه کاری است؟ محمد پینمبر اسلام میگوید: «کار خوب آنستکه تپسی از سرور بر چهره دیگری ظاهر سازد»

چرا يك کار خوب در هر روز انجام دادن چنین اثرات حیرت آوری در فاعل آن کار ایجاد میکند؟ زیرا وقتی ما در فراهم کردن مویجات رضایت و خوشنودی دیگران میکوشیم دیگر راجع بخودمان فکر نمیکنیم و همین فکر کردن درباره خویش است که نگرانی و ترس و مالیغولیا بوجود میآورد بانو «ویلیام مون» که امروز يك آموزشگاه ملی را اداره میکند توانست دستوری را که دکتر «ادئر» برای رفع نگرانی و غصه در دو هفته وعده داده بود در يك روز انجام دهد آری او از راه فکر کردن در اینکه چگونه میتواند دو بچه یتیم را دلشاد سازد، مالیغولیای خود را در ظرف يك روز بر طرف ساخت.

بانوی نامبرده اینطور برایم گفت: «در سپتامبر پنج سال پیش در دریای غم و اندوه غوطه ور بودم زیرا پس از چندین سال زندگی قرین با سعادت شوهرم را از دست داده بودم. هرچه ایام عید میلاد مسیح نزدیکتر میشد برغم و غصه من میافزود زیرا هرگز آن جشن را تنها بر گزار نکرده بودم دوستان از من دعوت کرده بودند که ایام عید را با آنها بگذرانم ولی من میل به تفریح و شادی در خود احساس نمی کردم و میدانستم که: اسرده دل اسرده کند انجمنی را. از همین جهت دعوت آنها را رد کردم و در روز عید ساعت سه بعد از ظهر از اداره خارج شدم. در خیابانها بی اراده راه میرفتم و امیدوار بودم که بتوانم بر غم و اسردگی که بمن دست یافته فائق آیم، غافل از اینکه خیابانهای شلوغ و مردم خوشحالی که برای تهیه تدارکات شب عید در نکاپو بودند ایام خوش گذشته ام را بیاد خواهد آورد - آن ایامی که دیگر برایم پیش نخواهد آمد. نمیتوانستم بآن خانه آرام و ساکت خود بازگردم. کیچ و مبهوت بودم و نمیدانستم چه باید بکنم. اشک بی اختیار بر گونه هایم جاری شد و پس از آنکه ساعتی بدون اراده باین سو و آنسو رفتم، عاقبت به ایستگاه اتوبوس رسیدم، بیاد آمدم که گاه با شوهرم برای گردش بدون مقصود سوار يك اتوبوس میشدیم و تا انتهای خط میرفتیم. منم به اولین اتوبوسی که در ایستگاه یافتم سوار شدم و پس از گذشتن از روی رودخانه هودسن يك وقت از صدای شاگرد شوfer که آخر خط را اعلام میداشت بخود آمدم. این معلی که بدون اراده بآنجا آمده بودم بسیار آرام و خلوت بود و مدتی را که میبایستی در انتظار اتوبوس بعدی بگذرانم در خیابان شروع بحرکت کردم. درحین عبور از مقابل يك کلیسا آهنگ دلنشین «شب خاموش» بگوشم رسید آهسته وارد

کلیسا شدم. بجز نوازنده ارک کسی در آنجا دیده نمیشد و من بدون اینکه توجه او را جلب کنم روی نیمکتی نشستم؛ تلاً لوتز نینات درختی که یمناسبت عید میلاد مسیح در آنجا گذارده شده بود چون هزاران ستاره ای که زیر پر تو ماه در رقص باشند جلو گیری مینمود. آهنگ ممتد و کشیده ارک و اینکه از صبح تا آن موقع هیچ نخورده بودم مرا سست و خواب آورد ساخت. خسته و سنگین شدم و در همانجا بخواب رفتم « چون از خواب بیدار شدم نمیدانستم در کجا هستم ترس و وحشت مرا فرا گرفت. در مقابل خود دو کودک را دیدم که ظاهراً برای تماشای درخت تزئین شده عید نوال آمده بودند یکی از آنها که دختر کوچکی بود با دست مرا نشان داد و بدیگری گفت: « شاید با نوال او را آورده است! » بچه ها از بیدار شدن من ترسیدند ولی من آنها را مطمئن ساختم که کاری با آنها ندارم لباسهایشان کهنه و فقیرانه بود و چون از پدر و مادرشان جویا شدم معلوم شد که نه پدر دارند و نه مادر، وضع این دو بچه یتیم که براتب بدتر از من بود مرا از غم و غصه خوردن خود خجل و شرمند ساخته. من دست آنها را گرفته و بکنار درخت بردم تا خوب آنها تماشا کنند. بعد با اتفاق بمغازه ای رفتم و پس از خوردن غذا برایشان مقداری شیرینی و چند هدیه خریدم. دلتنگی من بطور سحر آمیزی بر طرف شد این دو طفل یتیم يك وجد و سرور و خود فراموشی واقعی بمن بخشیدند که ماهها بود از آن بی نصیب بودم. در ضمن صحبت با آنها دریافتم که چقدر خوشبخت هستم و سپاس خداوند را بجا آوردم که در طفولیت تمام این قبیل اعیاد را در آغوش پر مهر و محبت پدر و مادر گذرانده بودم. خدمتی که ایندو بچه یتیم من غیر مستقیم درباره من انجام دادند بیش از نیکی هائی است که من در حق آنها کردم این تجربه بمن ثابت نمود که لازم است دیگران را دلشاد سازیم تا خودمان خوشحال و دلشاد باشیم دریافتم که خوشحالی مسری و نمره نیکی، نیکی است. از کمک و همراهی بدیگران و بذل علاقه و محبت بود که من توانستم بر نگرانی، ترس و خود خوری فائق آیم و شخص دیگری بشوم. نه تنها در آن موقع بلکه از آن بیعت برای همیشه عوض شدم»

از سر گذشته های اشخاصی که با فراموش کردن خود بصحت و سعادت نایل آمدند من میتوانم کتابی پر کنم برای نمونه داستان « مار گریز تیلور پاتز» را که یکی از محبوب ترین زنان در تیروی دریایی امریکا میباشد مورد مطالعه قرار میدهم.

بانو پاتز خود داستان نویس است ولی هیچک از داستانهایش جالب تر از آن ماجرای واقعی نیست که در موقع حمله ژاپونی ها بر ناوگان آمریکا برای او روی داد. در آن هنگام یکسال بود که به بیماری قلبی گرفتار و از هر بیست و

چهار ساعت شبانه روز بیست و سه ساعت آنرا در بستر میگذرانند. طویلترین راهیکه طی میکرد از اطاق خواب بیخ منزلش بود که تمام آفتاب بگیرد و تازه در اینموقع هم بیازوی مستخدمه اش تکیه میزد. او این اظهار کرد که انتظار داشت باقی عمرش را بعلیلی بگذرانند و میگفت: اگر ژاپونیاها به پرل هاربور حمله نمیکردند و مرا از آنحال غفلت و بیخبری بیرون نمیآوردند هرگز زندگی دوباره آغاز نمیکردم. در موقع حمله ژاپونیاها هرج و مرج عجیبی در همه جا حکمفرما بود. يك بومب در نزدیکی منزل ما منفجر گردید که تکان آن مرا از تخت بزرگانداخت. مأمورین صلیب سرخ مشغول جمع آوری زنان و کودکان افسران بودند و بیماران را پرستاری میکردند. یکی از این مأمورین که میدانست تلفنی در کنار تخت خواب من است خواهش کرد که من مرکز مکالمات آنها بشوم و هر زنی که از شوهرش خبری ندارد بمن تلفن کند و افسرانی که جویای سلامت زن و بچه خود هستند از من بپرسند.

» بزودی دریافتم که شوهرم سالم است و کوشیدم زنائی را که از شوهرهایشان خبری نداشتند خوشحال کنم و بآنها می که شوهرانشان کشته شده بودند تسلی دهم. بدبختانه عده این دسته اخیر خیلی زیاد بود و ازدو هزار نفر متجاوز می گردید. در ابتدا همانطوریکه روی تخت خواب دراز کشیده بودم بتلفن ها جواب میگفتم ولی بعداً شستم ولی در آخر کار بقدری در هیجان و سرگرم کار بودم که ضعف خود را فراموش کردم و از تخت پایین آمدم و در کنار میز قرار گرفتم. در راه کمک بکسانی که بدبخت تر از من بودند خود را فراموش کردم و از آن بیعددیگر بجز برای هشت ساعت خواب و استراحت به تخت خواب نرفتم. اکنون میفهمم که اگر ژاپنیها به پرل هاربور حمله نمیکردند من محتملاً زندگانی ناراحت و خسته کننده خود را ادامه میدادم زیرا پس از استراحت در روی تخت خواب نرم و راحت دیگر دلم نمیخواست آنرا ترک کنم و بدون اینکه خود متوجه باشم اراده ام را در اینکه خود را شفا دهم از دست داده بودم.

» واقعه پرل هاربور یکی از بزرگترین حوادث ناگوار در تاریخ امریکا است ولی برای من بهترین واقعه حیاتم بشمار میرود. این بحران مخوف بمن نیرو و قدرتی داد که هرگز تصورش را هم نمیکردم. من توجه خود را با موردیگران معطوف داشتم و فرصت اینکه بخود بیاندیشم نداشتم و به نتیجه ای رسیدم که در زندگی من بیش از هر چیز دیگر حائز اهمیت است « يك سوم کسانی که پزشکان روانشناس برای معالجه مراجعه می کنند چنانچه مانند ما گریت پاتر وقت خود را صرف کمک ب دیگران نمایند از بیماری خود شفا خواهند یافت.

این نظریه من نیست بلکه گفته پزشك روانشناسی است که اگر بکنفر صلاحیت اظهار عقیده در این باره داشته باشد او است. این پزشك میگوید: «يك سوم بیماران من گرفتار امراض روحی که بتوان از لحاظ پزشکی اسمی رویشان گذاشت نمیباشند بلکه از بوجی و بیهودگی زندگیشان می نالند» بعبارت دیگر آنها میخواهند ناشیانه از میدان زندگی عبور کنند و از قافله عقب میمانند. آنوقت این اشخاص با آن زندگیهای کوچک و بی معنی و بیفایده خود بسوی پزشکان روحی میشتابند، پس از آنکه بزورق مقصود نرسیدند در ساحل میایستند و همه کس (بجز خود) را سرزنش میکنند و توقع دارند که دنیا هم خود را صرف انجام تنهای خود پرستانه آنها بکند. ممکن است شما با خود بگوئید: «خیلی خوب» این داستانها در من مؤثر واقع نمیشوند. اگر منم در شب میلادمسیح با دو بچه یتیم روبرو میشدم همان ابراز علاقه را نسبت بآنها میکردم و اگر در پرل ها روبرو بودم مانند مارگریت پاتز رفتار مینمودم ولی وضع زندگی من باتمام آنها فرق دارد. من زندگی خسته کننده ای را میگذرانم و هرروز هست ساعت بکار کسل کننده ای مشغولم. هیچ حادثه ای نظیر آنچه که ذکر شد برای من پیش نخواهد آمد پس چطور میتوانم با کمک کردن دیگران خود را فراموش کنم؟ چرا بکنم؟ مگر چه فایده ای برای من در بر خواهد داشت؟

سؤال بجا و درستی است و من میکوشم جوابش را بدهم. هر قدر هم که زندگی شما کسل کننده و یکنواخت باشد باز در روزها عده ای رو برو میشوید. شما معمولاً با آنها چه میکنید؟ فقط بصورت آنها مینگرید یا میکوشید در یابید با آنها چه میگردد؟ مثلاً با مأمور پست چگونه رفتار میکنید؟ او در هر سال صدها کیلو متر راه میرود تا نامه شما را برساند. آیا شما هرگز زحمت آنرا بنمود داده اید که بدانید او کجا زندگی میکند وزن و بچه هایش چطورند؟ آیا هیچ از او سؤال کرده اید که پاهایش خسته شده است؟ همیشه بطور رفتار شما باشا گرد مغازه خوار بار فروشی. روزنامه فروش و پسر بچه ای که در گوشه خیابان کفش شما را وا کس میزند چطور است؟ اینها هم بشرند و دلشان از دردها، رؤیاهای آرزوهای مال میباشند. آنها هم آرزو دارند که فرصتی بدست آورند تا دیگران را نیز در آمال و تخیلات خود سهیم کنند. آیا شما چنین فرصتی را بآنها داده اید؟ هرگز تمایلی از خود نسبت بآنها و زندگی آنها ابراز کرده اید؟ لازم نیست شما يك فلورانس تایتینگیل یا يك مصلح اجتماعی باشید و در راه بهبود دنیا بکوشید، بلکه همان دنیای خودتان را اصلاح کنید. میتوانید از فردا این رویه را در مورد کسانی که با آنها روبرو میشوید بکار بندید.



از این کار چه عاید شما میشود؟ این رویه، مسرت، رضایت و دگر بستری نصیب شما خواهد کرد. ارسطو این طرز رفتار را خود پرستی عاقلانه مینامد و زرتشت میگوید: «کار خوبی که برای دیگران انجام میدهید وظیفه و تکلیف نیست یک نوع لذت است زیرا سلامتی و بشاشت خاطر شما میافزاید.»

بنیامین فرانکلن هم این نکته مهم را در جمله زیر خلاصه کرده و میگوید: «وقتی که شما نسبت به دیگران خوب و مهربان هستید بیش از همه بخودتان نیکی می کنید» مدیر بنگاه مرکزی روانشناسی در نیویورک نیز گفته های فوق را تأیید کرده و نوشته است: بنظر من هیچ کشفی در روانشناسی جدید مهمتر از این نیست که علماً ثابت کرده است لازمه خوشبختی ورشد و پرورش قوای دماغی، همانا از خود گذشتگی و قید و انضباط شخصی است. در فکر دیگران بودن، نه تنها مانع از نگرانی شما در باره وضع خودتان میشود بلکه در پیدا کردن دوستان زیاد و بهره بردن از خوشی و سرور فراوان نیز شما را یاری میکند. چطور؟ من این سؤال را از پروفیسور «ویلیام - فیلپس» استاد دانشگاه «یال» کردم و او در جواب من اینطور گفت: من هر وقت بهمان خانه، آرایشگاه یا مغازه ای میروم کلامی خوش آیند و موافق طبع باشخصی که با آنها روبرو میشوم میگویم. سعی میکنم چیزی بگویم که آنها را یک فرد بشر دانسته باشم نه فقط بیج و مهره یک ماشین. گاهی اوقات دختر جوانی را که در مغازه ای کار میآید میآید از گیسوان یا چشمانش تعریف میکنم. از آرایشگر میپرسم آیا از اینکه تمام روز را سرایا میایستند خسته نمیشود؟ از او سؤال میکنم چه چیز باعث شده که او حرفه آرایشگری را در پیش گیرد و چند سال است که این حرفه را دنبال میکند؟ تاکنون چند سر تراشیده است و اکثر این اوقات در این محاسبات با او کمک میکنم. من دریافته ام که ابراز علاقه کردن با مورد دیگران آنها را غریب سادی و مسرت میکند اغلب اوقات با مستخدمی که چمدان مرا میآورد دست میدهم و با این عمل خود یک روز تمام او را خوشحال میکنم. یک روز فوق العاده گرم ما بستان برای صرف ناهار وارد واگن ناهارخوری یکی از قطارها شدم. واگن شلوغ و پر جمعیت چون کوره گرم شده بود و کارها هم بکنند انجام میگرفت. عاقبت موقعی که ناظر قطار صورت غذا را بدست من داد گفتم: آنها ای که در آشپزخانه گرم مشغول پخت و پز هستند امروز خیلی باید معذب و ناراحت باشند؛ ماظر شروع بیدگویی کرد و لعن کلامس خیلی شدید بود. ابتدا تصور کردم که از من اوقاتش بلخ شده او میگفت: خداوند! مردم با اینجا میآیند و از بدی وضع غذا و گرمی هوا و کندی کار پشخدمت ها و گرانی نرخها شکایت و نند

لند میکنند. نوزده سال است که من با نقادان و ایرادات آنها گوش داده‌ام شما اولین شخصی هستید که نسبت به آشپزیکه در آن آشپزخانه گرم و سوزان مشغول کار است ابراز همدردی و دلسوزی می‌کنید؛ از خداوند مسئلت می‌کنم که مسافری بیشتری چون شما نصیب ما کند.

«بخت و حیرت این شخص از اینجاست بود که من آشپزهای سیاه پوست را بشردانسته و آنها را چون بیچ و مهره آن دستگاه بزرگ راه آهن فرض نکرده بودم. آنچه مردم از ما میخواهند کمی توجه و ابراز علاقه است. من هر وقت مردی را با سگش در خیابان مشاهده کنم میکوشم از زیبایی سگ او تعریف نمایم و چون بعقب برمیگردم غالباً میبینم که آن مرد سگش را ناز می‌کند. تعریف و قدردانی من باعث میشود که بکبار دیگر متوجه خوبی سگش شود. «بکبار در انگلستان با چوپانی مصادف شدم و از سگ بزرگ و باهوشش تعریف کردم و از او خواستم برایم شرح بدهد که چگونه آنرا تربیت کرده است. پس از جدا شدن از او بعقب برگشتم و سگ را دیدم که هر دو دستش را روی شانه چوپان گذارده و صاحبش او را نوازش می‌کند. با کمی ابراز علاقه به چوپان و سگش، هم صاحب سگ و هم خود سگ را از خود خوشحال کردم و خودم نیز راضی و خوشحال شدم.»

آیا تصور می‌کنید مردیکه با حملها دست مینهد و نسبت به آشپز راه آهن ابراز همدردی و دلسوزی مینماید و از سگ دیگران تمجید میکند آیا چنین مردی ترشخو و نگران شده بد کتر روانشناس نیازمند خواهند شد؟ البته نمیتوانید چنین تصویری را بکنید؛ يك ضرب المثل چینی است که میگوید: «همیشه کمی بوی عطر بآن دستی که بشما گل میدهد باقی میماند» اگر شما مردهستید این قسمت زبر را ندیده بگیرید و بگذرید زیرا چندان مورد پسند و علاقه شما واقع نخواهد شد. در این قسمت شرح داده میشود چگونه یک دختر، نگران و ناراضی، توانست چندین مرد را وادار کند از او خواستگاری کنند. این دختر امروز مادر بزرگ شده و من يك شب را منزل او و شوهرش گذراندم در موقعیکه صحبت مادر طریق جلب دوست بود او رو بمن کرد و گفت: «آقای کارنگی، من میخواهم برای شما استانی را شرح دهم که تا کنون به هیچکس اقرار نکرده‌ام و حتی شوهرم نیز از آن بی اطلاع است. من در خانواده نسبتاً فقیری پرورش یافتیم. فاجعه دوران دختری و جوانی من فقر و نداری بود. ماهر گز نمیتوانستیم مانند سایر همگان خود با مردم معاشرت و آمد و رفت کنیم. لباس من هیچگاه از جنس خوب نبود و هر چه بزرگتر میشدم این لباسها به تنم تنگ و ناجورتر میشد و اغلب از مداخله بود. بقدری سر نمکسته و خجالت زده بودم که غالب اوقات پا گریه و زاری

بغواب میرفتم ، عاقبت در حال نا امیدي باین فکرافتادم که در مجالس از اشخاصیکه با من میرقصیدند درباره تجربیات و عقاید آنها و نقشه ایکه برای آینده دارند سوالاتی کنم . من این سوالاترا از آنجهت نمیکردم که بجواب های آنها علاقه مخصوصی داشتم بلکه فقط برای این بود که آنها را از نگاه کردن به لباسهای کهنه و نامناسب خودمانع شوم ولی نمیدانید چه نتیجه ای داشت؟ همچنانکه بحرفهای آن مردان جوان گوش میدادم و آشنایی بیشتری باحوال آنها پیدا میکردم رفته رفته بگفته های آنها واقماً علاقمند گردیدم و گاه چنان بدقت بحرفهایشان گوش میدادم که حتی خودم کهنه بودن لباسم را فراموش میکردم . چون مستمع خوبی برای آنها بودم و بصحبت تشویقشان میکردم خوشحال میشدند و من بتدریج محبوب ترین دختران در جرگه اجتماعی خودمان شدم بطوریکه سه نفر از آن جوانان بمن پیشنهاد ازدواج کردند .

(دختران جوان ! راه و روش صحیح زندگی همین است )

عده ای از کسانیکه این فصل را مطالعه کرده اند خواهند گفت که :  
 « تمام این حرفهایی که درباره ابرازعلاقه کردن باموردیگران گفته میشود مهمل و باطل است ؛ صرفاً از همان حرفهای فریبنده مذهبی است و بدرد من نمیخورد ؛ من میخواهم کیسه ام را پر پول کنم ، من میخواهم هرچه بدستم رسید بر بایم و همین الساعه اینکار را انجام دهم و دیگریان هم بجهنم واصل شوند ! »

خوب ، اگر عقیده شما اینست ، شما ذی حق هستید ولی اگر فکر شما صحیح باشد در آنصورت تمام فلاسفه و مریبان بزرك از قبیل عیسی ، کنفوسیوس ، بودا ، افلاطون ، ارسطو و سقراط و غیره همگی اشتباه کرده اند ممکن است شما به تعلیمات پیشوایان مذهبی با نظر تبسخر بنگرید ، پس خوب است بگفته دو نفر از ملحدین و کسانیکه قائل بوجود خدا نبوده اند گوش فرا دهید . اولی پروفیسور « ا . هوسمن » فقید استاد سابق دانشگاه کلمبیا است که یکی از برجسته ترین دانشمندان عصر خود بود . وی در طی نطقی که در سال ۱۹۳۶ تحت عنوان « نام و ماهیت شعر » در دانشگاه کامبریج ایراد کرد اظهار داشت : « بزرگترین حقیقتی که تا کنون ابراز شده و پر عمق ترین اکتشافات اخلاقی که بعمل آمده همانا این چند کلمه عیسی است که میگوید کسی که زندگی خود را پیدا کرد آنرا از دست خواهد داد و آن کسیکه در راه من حیات خود را از دست داد آنرا باز خواهد یافت »

این جمله را مکرر از دهان واعظین شنیده اید ولی « هوسمن » که شخصی ملحد و بدین همیشه بفکر خود کشتی بود مع الوصف عقیده داشت

آدمی که فقط در فکر خودش باشد چندان بهره ای از زندگی نخواهد برد  
و فرد بیچاره و درمانده ای خواهد بود . اما آن کسیکه خود را در خدمت  
دیگران فراموش کند لذت واقعی زندگی را درک خواهد کرد .

دکتر « تئودور دریزر » معروفترین ملحد قرن بیستم که تمام مذاهب  
را تمسخر میکرد و آنها را افسانه های جن و پری میدانست و زندگی را  
بی معنی و بوج میشمرد ، معیناً از یک اصل مهم که پیامبران به خود میآموختند  
طرفداری میکرد و میگفت : « اگر کسی بخواهد از زندگیش تمتعی  
برگیرد باید فکر و نقشه اش این باشد کار را نه تنها برای خودش  
بلکه برای دیگران اصلاح نماید . زیرا خوشی و سعادت او بستگی  
بخوشی دیگران دارد و برعکس »

اگر ما بخواهیم بنا بگفته « دریزر » کارها را برای دیگران بهبودی  
بخشیم ، پس باید زودتر بخود بجنبیم زیرا وقت میگردد . ما از این جاده  
فقط بیش از یکبار عبور نخواهیم کرد . پس هر کار خوبی که میتوانیم بکنیم  
و هر مهربانی ای که میتوانیم ابراز داریم خوبست همین الساعه انجام دهیم ،  
زیرا برای بار دوم گذرمان باین راه نخواهد افتاد .

اگر میخواهید نگرانی را از خود دور کنید و آرامش خاطر و  
خوشبختی را تقویت نمایید ، اینست دستور شماره ۷ :

خود را از راه علاقه مند شدن بدیگران فراموش کنید ،  
هر روز يك کار خوبی انجام دهید که تبسمی از سرور بر لبان  
کسی ظاهر سازد .

## خلاصه مطالب بخش چهارم

**دستور اول:** منز خود را با انکاری پر کنید که موجب آرامش خاطر شہامت، صحت و امید مییابد. زیرا «زندگی ماساخته افکار خودماست»

**دستور دوم:** با دشمنان خود هرگز در مقام تلافی و معامله بمثل بر نیائید برای اینکه در آن صورت بخودتان بیشتر از آنها صدمه خواهید رسانید. چون ژنرال ایزنهاور حتی یکدقیقه از عمر خود را درباره کسانی که دوستشان ندارید تلف نکنید.

**دستور سوم:** الف. بعوض نگران شدن از ناسیاسی دیگران، انتظار آنرا داشته باشید. بخاطر بیاورید که عیسی در یکروزه ده نفر بیمار جذامی را شفاداد و فقط یکی از آنها از عیسی تشکر کرد. شما چرا انتظار ساسگزاری بیشتری را دارید؟

**ب:** این نکته را بخاطر بسپارید که یگانه راه بدست آوردن خوشبختی اینست که توقع حقیقت شناسی و امتنان نداشته باشید، بلکه نیکی را فقط بخاطر لذتی که دارد در حق دیگران بکنید.

**پ:** بخاطر داشته باشید که حقیقت شناسی يك خصیلت اکتسابی است. اگر می خواهید کودکان شما حقیقت شناس بار آیند باید آنها را همینطور تربیت کنید.

**دستور چهارم:** همیشه بعوض فکر کردن درباره مشکلات و رنج ها و محرومیت های خویش، نعمتها و مزایای خود را بشمارید.

**دستور پنجم:** از دیگران تقلید نکنید. خود را بشناسید و بکوشید خودتان باشید.

**دستور ششم:** وقتی تقدیر لیمونرشی بدستان داد از آن لیمونادی شیرین تهیه کنید.

**دستور هفتم:** نگرانی و غم و غصه خود را با خوشحال کردن دیگران فراموش کنید زیرا وقتی شما نسبت بد دیگران خوبی میکنید بیش از همه بخودتان نیکی کرده اید.

## بخش پنجم

# يك طريقه كامل برای فائق آمدن بر نگرانی

فصل نوزدهم: چگونه والدین من بر نگرانی فائق آمدند

بطوریکه در پیش گفتم، من در مزرعه ای واقع در میسوری تولد و پرورش یافتم. مثل زارعین آن زمان والدین من بامشکلات و زحمات فراوان روبرو بودند. مادرم معلمه یک مدرسه روستائی بود و پدرم در مقابل کارهای زراعتی ماهی ۱۲ دلار عایدی داشت و من در ۱۲ سالگی پنجاه سنت (هر صد سنت یک دلار است) هم نداشتم که خرج خودم کنم. هنوز بنحاطر دارم که در یکی از اعیاد پدرم ده سنت بن داد تا بپیل خود خرج کنم من احساس می کردم که تمام ثروت سرزمین هند را بن داده اند.

برای رفتن بمدرسه ای که از یک اطاق تشکیل شده بود یک میل پیاده طی میکردم. هنگامیکه برف سنگین بود و گرما منجمد ۲۸ درجه زیر صفر را نشان میداد پیاده بمدرسه میرفتم. تا چهارده سالگی هرگز کفش لاستیکی یا کالوش نداشتم و در زمستانهای سرد پای من همیشه سرد و خیس بود و از روی بچگی هرگز تصورش را هم نمیکردم که پای کسی در زمستان خشک و گرم باشد والدین من در روز شانزده ساعت جان میکنند و با وجود این ماهمیشه زیر بار قرض و گرفتار فلاکت و بدبختی بودیم. یکی از مخاطرات اولیه من مشاهده طغیان آب رودخانه بود که تمام مزارع گندم و یونجه ما را زیرورو میکرد و محصول را بکلی از بین میبرد. سیل در هر هفت سال شش مرتبه محصول را خراب میکرد و همه ساله خاکهای مابرض و باتلف میشدند و ما مجبور بودیم اجساد آنها را بسوزانیم. اکنون میتوانم چشمانم را برهم گذارده و بوی زنده ایرا که از سوختن گوشت خوک برمیخاست بنحاطر بیاورم.

یک سال سیل نیامد و ما حاصل ذرت فراوانی بعمل آوردیم، دامهایی خریدیم و با محصول ذرت خود آنها را پرورار کردیم ولی در حقیقت آن سال نیز محصول را سیل دیگری برد زیرا قیمت احشام پروراری در بازار شیکاگو تنزل کرد و پس از آنهمه زحمت برای پرورار کردن دامها، فقط ۳۰ دلار زیادتر

از آن مبلغی که پرداخته بودیم عایدمان گردید ، سه دلار برای یکسال ونج و زحمت !

دست بهر کاری میزدیم بجز ضرر چیزی نمیدیدیم. خوب بخاطر دارم که پدرم چند رأس گره قاطر خرید . مدت ۳ سال آنها را خوراک دادیم و یکنفر را برای تربیت و رام کردنشان استخدام کردیم بعد با کشتی قاطرها را به بازار بردیم و بمبلغی نازلتر از آنچه سه سال قبل بابت آنها پرداخته بودیم فروختیم. پس از ده سال کار خسته کننده و کم منفعت، نه تنها تنگ دست و بی پول بودیم بلکه قرض کمر شکنی هم بالا آورده بودیم . مزرعه ما بگرو رفت و هر قدر هم که زحمت میکشیدیم نمیتوانستیم حتی بهر مژهن را بردازیم. بانکی که مزرعه ما را بگرو برداشته بود ، پدرم بد گوئی و اهانت میکرد و تهدید مینمود که مزرعه اش را ضبط خواهد کرد . در آن موقع چهل و هفت سال از عمر پدرم میگذشت و پس از سی سال رنج و مشقت جز قرض و سرشکستگی نصیبی از زندگی نداشت . تحمل این بارهای گران فوق قدرت و توان او بود و سخت نگران شده و سلامتی اش را از دست داده بود بنذا میل و رغبتی نداشت و با وجود کارهای سخت و بدنی اینکه در تمام روز در مزرعه انجام میداد باز برای اینکه بتواند غذا بخورد دواهای اشتها آور مصرف میکرد و روز بروز لاغر تر میشد . دکتر بمادرم گفته بود که بیش از شش ماه از عمر پدرم باقی نمانده است پدرم بقدری نگران و ناراحت بود که میلی بزنگی نداشت من مکرر از مادر شنیدم که هر وقت در آن موقع پدرم برای علف دادن ایسان به انبار میرفت و یا برای دوشیدن گاوها اطاق را ترک میگفت ، چون کمی زیاد از معمول تأخیر میکرد مادرم سراسیمه بطرف انبار میدوید و بیم آن داشت که او را به طناب آویزان ببیند . یکروز پدرم در موقع مراجعت از شهر ، پس از آنکه مدیر بانک او را تهدید کرده بود که حق فسخ رهن مزرعه اش را از او سلب خواهد کرد ، اسپ خود را بالای پلی که برودخانه بزنگی بسته شده بود متوقف ساخت و مدت زیادی بآب رودخانه تگریست و با خود بحث و جدال میکرد که آیا خود را برودخانه پرتاب کند و بآن زندگی سراسر رنج و مشقت خاتمه دهد یا خیر .

سالها بعد ، پدرم بمن گفت یگانه عاملی که در آن موقع او را از پریدن رودخانه منصرف کرد ایسان راسخ و محکم مادرم بر این بود که اگر خداوند را دوست بداریم و او امرش را اجرا کند همه کارها اصلاح خواهد گردید حق با مادرم بود ، سرانجام همه کارها اصلاح و رو برآورد گردید. پدرم ۶۲ سال دیگر بخوشی زندگی کرد و در سال ۱۹۴۱ در سن هشتاد و نه سالگی فوت شد .

در سراسر آن سالهای پر رنج و مشقت مادرم هرگز نگران نمیشد مشکلات و گرفتاریها را در حین نماز بدرگاه خداوند میبرد. هر شب قبل از اینکه بخواب برویم فصلی از کتاب مقدس را برایمان میخواند و یا زانو بزمین زده و در آن خانه محقر و خلوت روستائی بدرگاه خداوند دعا میکردیم که محبت و پشتیبانی خود را از ما دریغ ندارد. ویلیام جیمز استاد فلسفه در دانشگاه «هاروارد» میگوید: «دقیقترین داروی شفا بخش نگرانی همانا ایمان و اعتقاد مذهبی است»

لازم نیست ما برای درک این نکته بدانگاهها وارد برویم. مادر من در یکی از دهات میسوری آنرا کشف کرد. نه سیل، نه مرض و نه حوادث ناگوار هیچکدام نمیتوانستند روح بشاش، تابناک و ظفر نمون او را مقهور سازند.

مادرم مایل بود من عمر خود را وقف امور مذهبی بکنم و من هم جداً در فکر بودم که يك مبلغ مذهبی در کشورهای خارجه بشوم. بعداً از مادر و پدرم دور شده و وارد دانشگاه شدم و بهرورزمان تغییر در افکار من پیدا شد. تحصیل علم الحیات، علوم اساسی، فلسفه و علم تطبیق ادیان مرا نسبت به بسیاری از تعلیمات کوتاه نظرانه ای که وعاظ ده مردم میآموختند مشكوك ساخت. گنج و سرگردان شده بودم و بقول «والت ویتمان» يك حس تردید ناگهانی و کنجکاوانه ای در خود احساس کردم. امیدانستم بچه چیز معتقد شوم و به چگونگی منظوری در زندگی بشر نمی دیدم. دست از نماز و دعا برداشتم کافر و ملحد شدم. عقیده پیدا کردم که حیات بشر سراسر خالی از هدف و نقشه است و خلقت بشر بهمان اندازه فاقد منظور خدائی است که حیوانات ما قبل تاریخ که در دو بیست ملیون سال قبل در دنیا زندگی میکردند. احساس میکردم که روزی نژاد بشر نیز مانند حیوانات ماقبل تاریخ که امروز اثری از آنها نیست معدوم خواهد شد. میدانستم که مطابق علوم جدید از حرارت خورشید متدرجاً کاسته میشود و هنگامی که حتی ده درصد از حرارت آن کم شود دیگر هیچ موجودی حیات در روی زمین باقی نخواهد ماند. بر عقیده گروهی از مردم بخداوند مهربان و کریمی که دنیا را مانند خود خلق کرده میخواندند - معتقد بودم که بیلیونها خورشیدی که در فضائی تیره، سرد و بیروح در گردشند بوسیله ای قوه ای کور و لاشعور بوجود آمده اند؛ شاید اصلاً خلق نگردیده و مانند زمان و فضا همیشه وجود داشته اند.

آیا من میخواهم ادعا کنم که اکنون جواب تمام این سئوالات را میدانم خیر. هیچکس تاکنون نتوانسته است پرده از روی اسرار خلقت و حیات بردارد اطراف ما را معما و اسرار بی شمار احاطه کرده است. مثلاً عمل بدن خود در رمز



و معمائی بفرنج میباشد و همچنین است فوه برقی که در منزل از آن استفاده می کنیم و گلی که در شکاف دیوار روئیده و علف سبزی که در باغ خانه میبینیم. چارلز کیتزینگ سرپرست آزمایشگاههای تحقیقاتی شرکت «ژنرال موتور» سالی سی هزار دلار از جیب خود یکی از دانشگاههای امریکا میپرداخت که علت سبز بودن علف را کشف کنند. کیتزینگ میگوید: «اگر ما بدانیم که گیاهان چگونه میتوانند نور خورشید، آب و اکسید دو کربن را تبدیل به قند خوراکی کنند، خواهیم توانست جهان را دگرگون سازیم.»

حتی کار کردن موتور اتومبیل نیز یکی از اسرار بفرنج است و متصدیان آزمایشگاههای شرکت بزرگ ژنرال موتور سالها وقت و میلیونها دلار صرف کرده اند تا دریابند چگونه و چرا یک چرکه در سیلندر، انفجاری تولید میکند که باعث حرکت ماشین میشود و تازه هنوز هم موفق بکشف این راز نشده اند. عدم وقوف ما بر اسرار و رموز بدن آدمی، قوه الکتریک و یا موتور اتومبیل ما را مانع از استفاده کردن و تمتع شدن از آنها نمیشود، همچنین اگر من از کشف رموز دین و نماز و دعا، عاجزم دلیل بر این نمیشود، که من از یک زندگی بهتر و سعادت مندانه تری که دین به همراه دارد بهره برنگیرم. بالاخره من حکمت این گفته یکی از بزرگان را دریافته ام که میگوید: «بشر برای این خلق نشده که با سرار عالم حیات بی پردلیکه برای اینکه در آن زندگی کند»

میخواستم بگویم که من دوباره بطرف دین برگشته ام ولی دیدم این گفته من آنقدرها صحیح نخواهد بود. بعوض اینکه بعقب برگردم من بسوی یک نظریه جدید مذهبی پیش رفتم. من دیگر به اختلافات مذهبی که باعث نفاق و تفرقه بین پیروان ادیان مختلف گردیده است ذره ای توجه و علاقه ندارم. لیکن درست همانطوریکه فواید و خواص برق و آب و غذای خوب در زندگی من مؤثر و مهم است منافع و محسنات دین نیز برای من کمال اهمیت و ضرورت را دارد. برق و آب و غذا در فراهم ساختن یک زندگی بهتر و کاملتر و راحت تر بمن کمک میکند ولی فایده دین به مراتب از همه اینها برای من بیشتر است. دین بمن ایمان، امید و شجاعت میبخشد و هیجان، اضطراب، ترس و نگرانی را از من دور میسازد و برای زندگی من مسیر و هدفتی تعیین میکند. دین سعادت مرا تا حد زیادی تکمیل و سلامت فراوان بمن ارزانی می دارد و کمک میکند تا «در میان طوفان و گردباد حیات و احوال آرام و ساکتی برای خود ایجاد کنم.»

میبینم حق با «فرانسیس بیکن» بود که در سیصد و پنجاه سال قبل میگفت: «مطالعه جزئی و ناقص در فلسفه شخص را بکفر و زندقه متمایل می کند ولی عمیق شدن در فلسفه فکر بشر را بدین متوجه می سازد»

امروز جدیدترین علم ، یعنی «روان پزشکی» همان چیزهایی را تعلیم میدهند که پیامبران تعلیم میدادند. چرا ؛ بعلمت اینک که پزشکان روحی دریافته اند که دعا و نماز و داشتن يك ايمان محکم بدین ، نگرانی ، تشویش ، هیجان و ترس را که موجب بیم بیشتری از ناخوشیهای ماست بر طرف میسازد . یکی از پیشوایان علم مزبور میگوید : « کسی که حقیقتاً معتقد به مذهب است هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد .

اگر مذهب حقیقت نداشته باشد ، زندگی بی معنی و بوج است و بازیچهٔ بیش نخواهد بود .

چند سال قبل از مرگ «هانری فورد» يك روز ملاقات اوردم پیش از ملاقات او انتظار داشتم که آثار خستگی و ملالت سالهای متادای را که در تأسیس و اداره یکی از بزرگترین شرکت های جهانی صرف نموده بود ، از خود نشان دهد . ولی با کمال تعجب مشاهده کردم که او در سن هفتاد سالگی کاملاً آرام و سالم و عاری از تشویش است . وقتی از او پرسیدم آیا تا کنون هیچ نگران نشده است در پاسخ گفت : « خیر ، من عقیده دارم که تمام امور را خداوند رو بر اه می کند و آن خدای بزرگ احتیاجی به توصیه و راهنمایی من ندارد . چون خداوند حاکم و مسلط بر تمام امور است ، تمام کارها عاقبت به بهترین وجهی انجام خواهد پذیرفت در این صورت چه موجهی برای نگرانی باقی میماند .»

امروز حتی پزشکان روانشناس نیز مبلغین متجدد دین شده اند آنها ما را از آجتهت بدین داری تشویق نمیکند که از آتش جهنم در آن دنیا رهایی یابیم بلکه برای نجات از آتش جهنم همین دنیا ، یعنی جهنم زخم معده آنزین دوپواترین ، اختلالات عصبی و جنون است که گرویدن بدین را توصیه می نمایند .

« ویلیام جیمز » پدر روانشناسی جدید در نامه ای که یکی از دوستانش نوشته است یاد آور شده که هرچه بیشتر از سالهای عمرش می گذرد کمتر می تواند بدون اعتقاد بخداوند زندگی کند .

چنانکه قبلاً ذکر شد داورانی که برای انتخاب بهترین پاسخ به ساقهٔ « چگونه بر نگرانی فائق آمدم » برگزیده شده بودند در انتخاب بین دو داستان برجسته چنان با اشکال مواجه شدند که مبلغ جایزه را بین آنها تقسیم کردند اینجا داستان دومی را که برنده شناخته شد بنظر تان میرسانم . این داستان مربوط به تجربه فراموش نشدنی زنی است که از راه دشواری بی برد نمیتواند بدون اعتقاد بخداوند زندگی ادامه دهد و اینک داستان : « در سال های بحران اقتصادی ، دستمزد شوهرم بطور متوسط هفته ای هجده دلار

بود و تازه به طور مرتب هم این مبلغ ناچیز بدست ما نمی رسید زیرا در مواقع بیماری که اغلب برای شوهرم پیش می آمد مزد باو نمی دادند. شوهرم بیشتر اوقات گرفتار بیماری اریون - معملک و گریپ بود : خانه کوچکی را که با دست خود ساخته بودیم از دست دادیم . پنجاه دلار به مغازه خواربارفروشی بدستکار بودیم و در عین حال پنج بچه را هم میبایستی نان بدهیم من کارهای لباس شوئی و اتو کشی را از همسایگان قبول کرده و در منزل انجام میدادم لباسهای کهنه نظامی میخریدم ، دوباره میدوختم و بشن بچه هایم میکردم . از بس غصه خوردم مریض شدم . يك روز خواربار فروشی که پنجاه دلار از ما طلبکار بود پسریازده ساله ام را بسرقت دو میداد متهم کرد . پسرم موقعیکه این موضوع را برایم تعریف میکرد اشکش چون سیل جاری بود من میدانستم که او پسری درستکار و حساس است و نیز می دانستم که در مقابل دیگران بدنام و سر شکسته شده است .

« این حادثه جزئی دیگر کاسه صبر و تحملم را لبریز کرد و پشتم را شکست . تمام مصائب و بدبختیهاییکه تا آنوقت بر سرمان آمده بود در جاوی چشم مجسم شد و دیگر امیدی به آینده نداشتم مثل آن بود که در آن موقع از شدت نگرانی دچار جنون موقت شده بودم زیرا در ماشین رختشوئی خود را بستم و دختر پنجساله ام را با خود باطابق خواب بردم . پنجره ها را بدقت بستم و روزنه ها را با کاغذ و پارچه مسدود کردم ؟ دختر کوچکم میگفت : مادر چه میکنی ، گفتم : هوا از این سوراخها داخل میشود و سرما میخوردیم . آنوقت پیچ بخاری گاز را باز نمودم ولی آنرا روشن نکردم . هنگامیکه روی تخت خواب دراز کشیدم و دخترم را در کنار خود جا دادم او گفت : ماما این کار مسخره است همین حالا از خواب بیدار شدیم » گفتم : « عیبی ندارد فقط چرتی میزنیم » بعد چشمام را برهم گزاردم و بصدای گاز که از بخاری خارج میشد گوش میدادم و هرگز بوی آن گاز را فراموش نمیکنم .

« خفلاً چنین احساس کردم که آهنگ موزیکی میشنوم ، خوب گوش دادم ، آری فراموش کرده بودم پیچ رادیو را ببندم . حالا دیگر اهمیتی بروشن ماندن رادیو نمیدادم ولی موزیک همچنین ادامه داشت . در این اثناء صدای شخصی را از رادیو شنیدم که يك سرود مذهبی میخواند مضمون اشعار آخر این سرود این بود که ما غالب اوقات آرامش خاطر خود را برهم میزنیم و درد های بیهوده ای را محمل میسویم برای آنکه از راه دعا و نیاز مشکلات خود را پیشگاه خداوند نمیسیریم .

« همچنانکه باین سرود گوش میدادم ، متوجه شدم که چه خبط ذبیحی مرتکب شده ام آری من میخوانستم با حوادب مخوف زندگی یکه و تنها مبارزه

کرده باشم و گرفتاری خود را از راه دعا و نیایش بدرگاہ پروردگار نبرده بودم ، فوراً ازجا برخاستم و پیچ گاز را بسته و پنجره ها را باز کردم .  
 « بقیه ساعات آنروز را بگریه و دعا گذراندم . اما دعای من برای کمک و یاری نبود بلکه از ته دل شکر نعمتهائی را که خداوند بمن ارزانی داشته بود بجا آوردم . شکر داشتن پنج فرزند خوب که همه سالم و زیبا و دارای جسم و روح قوی بودند . همانجا عهد کردم که دیگر تا آن درجه ناسپاس نباشم و تا امروز نیز بر سر قول خود ایستاده ام .

« حتی پس از آنکه خانه شخصی خود را از دست دادیم و بیک منزل محقری نقل مکان کردیم باز برای همان خانه کوچک هم خدا را شکر می کردم که اقل اسقفی داریم که در پناه آن خود را از برف و باران حفظ کنیم از صمیم قلب سپاس حق را بجا می آوردم که کارها از آن بدتر نشده و تصور میکنم خدا گفته های مرا شنیده زیرا کارها بموقع خود اصلاح شد ولی البته نه آنآ بلکه همچنانکه بهران تخیف یافت گشایشی در وضع مالی ما حاصل گردید و من توانستم در یکی از باشگاهها شغلی پیدا کنم و ضمناً در ساعات فراغت هم بچهره ارب فروشی پردازم . یکی از پسرانم برای آنکه بتواند وارد دانشکده شود در یکی از مزارع کاری پیدا کرد و هنگام صبح و شب سیزده گاو را میدوشید امروز تمام پسرانم بزرگ شده و صاحب زن و بچه میباشند و من دارای سه نوه زیبا هستم . حالا وقتی آنروز مخوف را بخاطر می آورم که بیج گاز را باز کرده بودم خدا را شکر میکنم که در موقع مناسبی از خواب غفلت بیدار شدم اگر آن نقشه شوهر را اجرا کرده بودم چه لذات و خوشی هائی را که از دست داده و از چه سالهای پر سروری محروم میماندم اکنون هر وقت که میشنوم که کسی میخواهد بهیات خود خاتمه دهد ، میخواهم فریاد کشیده بگویم : اینکار را ممکن دست نگاهدار . لحظات تاریک زندگی دیری نمی باید و بعد آینه فرامیرسد »  
 در امریکا بطور متوسط در هر ۳۵ دقیقه یک نفر خود کشی میکند و در هر دو دقیقه یک نفر دیوانه میشود . اگر این مردم از تسکین خاطر و آرامشی که دین و عبادت بآدمی میبخشد نصیبی داشتند ممکن بود از اغلب این خود کشیها و بسیاری از دیوانگیها جلوگیری نمود .

دکتر « کارل جونک » معروفترین پزشک روانشناس در یکی از کتابهای خود مینویسد : « در طی سی سال اخیر ، مردمانی از کشورهای متعدد جهان بمن مراجعه کرده اند ، من صدها بیمار را معالجه نموده ام در بین تمام بیماران من که نیمه دوم حیات یعنی سنین بالاتر از سی و پنج را میگذرانند یکی پیدا نشده است که مشکلس بالآخره مربوط به پیدا کردن یک عقیده دینی نسبت بزندگی نباشد با اطمنان خاطر میتوانم بگویم که هر يك از آنها

از آنجهت مریض شده بودند که آنچه را ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عطا کرده اند از دست داده بودند و آنها بیکه عقیده دینی خود را باز نیافتند هیچکدام واقعاً درمان نشدند .

این گفته بقدری پرمعنی و پرمغز است که من بار دیگر آنرا با حروف درشت تکرار میکنم : « در طی سی سال اخیر ، مردمانی از تمام کشورهای متمدن جهان بمن مراجعه کرده اند . من صدها بیمار را معالجه نموده ام . در بین تمام بیماران من که نیمه دوم حیات یعنی سنین بالاتر از سی و پنج را میگذرانند یکی پیدا نشده است که مشکلی با آخره مربوط به پیدا کردن یک عقیده دینی نسبت بزندگی نباشد با اطمینان خاطر میتوانم بگویم که هر یک از آن جهت مریض شده بودند که آنچه را ادیان زنده هر عصر به پیروان خود عطا کرده اند از دست داده بودند و آنها بیکه عقیده دینی خود را باز نیافتند هیچکدام واقعاً درمان نشدند . »

ویلیام جیمز نیز تقریباً نظیر همین را میگوید : « ایمان یکی از قوای است که بشر بهمد آن زندگی میکند و فقدان کامل آن در حکم سقوط بشر است . »

ماهااتما گاندی عقیده که پس از بودا بزرگترین پیشوای هندوستان بود چنانچه از نیروی استقامت بخش دعا و عبادت الهام و مدد نیگرفت بطور یقین از با درآمد بود . من این مطلب را از کجا میدانم ؟ از آنجائی که خودش میگفت : « اگر دعا و نماز نبود ، من مدتها قبل دیوانه و مجنون شده بودم . »

هزاران نفر دیگر نیز ممکن است بر این نکته گواهی دهند . همانطوری که قبلاً گفتم پدر خود من اگر بخاطر دعا و ایمان مذهبی مادرم نبود خود را در رودخانه غرق کرده بود . هزاران نفر از اشخاصی که بعداً بروحی گرفتارند و در بیمارستانها داد و فریاد میکنند چنانچه بعضی بکه و تنها رفتن بچنگ زندگی ، دست استمداد بسوی قدرت مافوق تری دراز کرده بودند محتملاً نجات می یافتند .

بسیاری از ما وقتی از زندگی بستوه می آئیم و به آخرین حد نیروی خود میرسیم در ناامیدی و یأس و بسوی خدا بر میگردانیم . البته در موقع گرفتاری هیچکس منکر خدا نیست . اما چرا تا مرحله ناامیدی و یأس تأمل کنیم ؟ چرا هر روز تجدید قوا نمائیم ؟ چرا برای عبادت منتظر فرا رسیدن روز معینی بشویم ؟

من با اینکه پروتستان هستم هر وقت احساس میکنم که احتیاج بدعا و نماز دارم فوراً در اولین نمازخانه ای که در سر راه خود بیابم بدعا می پردازم

وبارها شده است که در نمازخانه کاتولیک ها عبادت کرده ام .  
 مردانی را میشناسم که مذهب را فقط برای زنان، کودکان، و عاظم و  
 مبلغین لازم میدانند و بخود میبالند که «شیر مردانی» هستند که میتوانند بیکه  
 و تنها در میدان نبرد زندگی بجنگند. چقدر آنها متعجب میشوند اگر بدانند  
 که عده ای از معروفترین شیر مردان جهان هر روز دست دعا بسوی خداوند  
 بلند میکنند. مثلاً «شیر مرد» زاک دیپسی مشت زن معروف بن میگفت که هیچ  
 شب بدون دعا بر تخت خواب نمیروود و هر وعده از غذای خود را پس از بجا آوردن  
 شکر خداوند صرف میکند. هر روز در موقع تسرین دعا میخواند و در حین  
 مبارزه با حریف نیز قبل از بصدای در آمدن زنك هر دوره مسابقه دعا میکند .  
 خودش میگفت: «دعا و نماز در مسابقه شهادت و اعتماد می بخشید» «شیر مرد»  
 ادوارد استنیوس وزیر خارجه سابق امریکا بن گفت که هر روز صبح بدر گاه  
 خداوند نماز میکند. وقتی که «شیر مرد» این نیاور از امریکا به انگلستان  
 پرواز کرد تا فرماندهی کل قوای ارتش امریکا و انگلیس را بعهده بگیرد  
 فقط در هوا بیما یک کتاب همراه داشت و آن هم کتاب مقدس بود. «شیر مرد»  
 ژنرال مارک کلارک میگفت که در زمان جنگ هر روز کتاب مقدس میخواند  
 و زانو بدعا بزمین میزد - چیانکایچک و ژنرال موتسگری نیز همین کار را  
 می کردند. دریا سالار «نلسن» نیز در جنگ «ترافلگار» ، همچنین ژنرال  
 واشینگتن - روبرت لی - استونوال و عده زیادی از زعمای نظامی دیگر  
 نیز همیشه بطرف خداوند میرفتند .

بطوریکه قبلاً متذکر شدم حتی دانشمندان نیز بسوی مذهب باز میگردند  
 مثلاً دکتر الکسیس کارل که نویسنده کتاب «بشر مجهول» و برنده بزرگترین  
 افتخار علمی، یعنی جایزه نوبل میباشد طی مقاله ای مینویسد: «دعا و نماز  
 قوی ترین نیروئی است که انسان میتواند تولید کند - نیروئی است  
 که چون قوه جاذبه به زمین وجود حقیقی و خارجی دارد: در حرفه  
 پزشکی خود، بن مردانی را دیده ام که پس از آنکه تمام معالجات دیگر  
 در حال آنان مؤثر واقع نشده بود به نیروی دعا و عبادت از بیماری و  
 هالینخویاری هائی یافتند. دعا و نماز چون رادیوم يك منبع نیروی  
 مشععی است که خود بخود تولید میشود. از راه دعا بشر میکوشد  
 نیروی محدود خود را بامتوصل شدن به منبع نامحدود تمام نیروها  
 افزایش دهد. وقتی که مادعا میخوانیم، خود را به قوه محرکه پایان  
 ناپذیری که تمام کائنات را بهم پیوسته است متصل و مربوط می کنیم  
 مادعا میکنیم که قسمتی از آن نیرو و جوایح ما اختصاص داده شود  
 بصرف همین استدعا ، نواقص ما مرتفع میشود با قدرتی بیشتر و

حالی بهتر از جای برهینخیزیم. هر وقت ما باشور و حرارت خداوند را در دعا و نماز مخاطب میسازیم، هم روح و هم جسم خود را بوجهی احسن تغییر می‌دهیم. غیر ممکن است مرد یازنی تنها برای يك لحظه بدعا پردازد و نتیجه مثبت و مفیدی از آن نگیرد»

درباسالار «بیرد» میدانند که «مربوط ساختن خود به نیروی محرکه پایان ناپذیری که کائنات را بهم پیوسته است» تاچه درجه اهمیت دارد. قدرت او در انجام همین عمل بود که او را در دشوارترین مراحل زندگی هدایت و یاری کرد. او داستان خود را در کتاب «بکه و تنها» شرح داده است. در سال ۱۹۳۴ مدت پنج ماه را در کلبه ای مستور در یخهای قطب جنوب بسر برد و یگانه موجود جاننداری بود که در ۷۸ درجه عرض جنوبی میزیست بارانهای شدید در بالای کلبه اش میخیزید، سرمای هوا به ۸۲ درجه زیر صفر رسیده و او با يك ظلمت پایان ناپذیری از هر طرف احاطه شده بود. بعداً با وحشت متوجه گردید که اکسید دوگربنی که از بخاری خارج میشود دارد بتدریج او را مسموم میکند. هیچ کاری از دستش بر نمیآید. نزدیکترین محل استمداد ۱۲۳ میل با او فاصله داشت و تا چند ماه دیگر ممکن نبود کسی بتواند با او دسترسی پیدا کند کوشش کرد بخاری و دستگاه تهویه اش را نصب نماید ولی دود همچنان از بخاری خارج میشد و کراً او را بی حال بزمین می‌انداخت. روی زمین کاملاً بی‌هوش افتاده بود و نمیتوانست غذایی بخورد یا دقیقه‌ای، بخواب برود. آنقدر ضعیف شده بود که بزحمت از تختخواب چوبیش پائین میآمد. غالب اوقات می‌ترسید که تا صبح زنده نماند و یقین داشت که در آن کلبه فوت خواهد کرد و جسدش زیر برف های دائمی قطب مدفون خواهد شد. چه چیز جان او را نجات داد؟ يك روز در عین ناامیدی بطرف دفتر یادداشت خود رفت تا فلسفه خود را در باره حیات بنویسد و چنین نوشت: «بشر در این دنیا تنها نیست» او به ستارگان آسمان و به گردش منظم کواکب و سیارات میاندیشید و فکر میکرد که ممکن است خورشید بموقع خود حتی تواحی غیر مسکون قطبی را نیز روشن سازد و بعد در دفتر یادداشت خود نوشت «من تنها نیستم»

همین بی بردن او با اینکه حتی در سیاه چالی از یخ و در اقصی نقطه زمین تنها نیست باعث نجات درباسالار بیرد گردید و خودش میگفت: «من میدانم که همین موضوع مرا از خطر فنا و نیستی وهائی بخشید. فقط معدودی از افراد بشر در دوران حیات خود بمرحله ای میرسند که تمام منابع و ذخایر نیرویشان پایان رسیده باشد. چاههای ژرفی از نیرو و قدرت در وجود انسان

هست که هرگز مورد استفاده قرار نمیگیرد « ریچارد بیرد با متوجه شدن بسوی خداوند از این منابع و ذخایر استفاده کرد .

چرا ایمان به دین تا این درجه آرامش و خون سردی و شکیبانی به ارمی بخشند؟ من پاسخ این سؤال را بعهدۀ ویلیام جمیز واگذار می کنم که می گوید :

«امواج خروشان سطح اقیانوس، هرگز آرامش اعماق آنرا برهم نمیزند و در نظر کسیکه بر حقایق بزرگتر و باثبات تر دستاویز دارد قرآز و نشیب های هر ساعته زندگی چیزهای نسبتاً بی اهمیتی جلوه میکند . بنابراین یک شخص واقعا متدین از ازل ناپذیر و فارغ از هر دغدغه و تشویش است و برای انجام هر گونه وظیفه ای که روزگار پیش آورد با خون سردی آماده و مهیا میباشد»

اگر مانگران و مضطرب هستیم چرا بطرف خدا نرویم؟ چرا بدستور «امانوئل کانت» فیلسوف معروف آلمانی رفتار نکنیم که می گوید: «ایمان بخداوند پیدا کنید . زیرا بچنین عقیده ای نیازمند می باشیم»

اگر شما طبعاً یادراتر تربیت آدم دینداری نیستید و لوازش که حتی شکاک افراطی هم باشید باز دعا کردن بیش از آنچه تصور کنید برای شما مفید است زیرا جنبه عملی دارد . منظورم از جنبه عملی دعا چیست؟ منظورم این است که دعا کردن و رفتن بطرف خداوند این سه احتیاج اصلی روانشناسی را که همه کس اعم از مؤمن و مشرک در آن سهیم است برآورده میکند:

۱- در موقع دعا کردن آن چیزهایی را که باعث زحمت و ناراحتی ما شده است بر زبان جاری می سازیم . چنانکه در فصل چهارم همین کتاب دیدیم تا هنگامیکه مشکلی مبهم و نامعلوم است حل آن دشوار می باشد در این مورد دعا کردن همان عمل یادداشت نمودن روی کاغذ را انجام میدهد، حتی اگر چه این استمداد از خداوند باشد .

۲- هنگام دعا کردن احساس بماندست می دهد که شریک غمی پیدا کرده ایم و تنها نیستیم . تنها عده معدودی از ما دارای آن قدرت و استقامت هستیم که بتوانیم بار مشکلات جان فرسای خود را به تنهایی بدوش بکشیم . بعضی مواقع نگرانی های ما بقدری جنبه خصوصی و محرمانه دارد که نمیتوانیم آنرا حتی بانزدیکترین دوستان و افراد خانواده خویش در میان گذاریم . آنوقت که دعا کردن و رفتن بسوی خدا مشکل ما را حل می کند .

تمام پزشکان روانشناس تأیید می کنند که وقتی ما گرفتار هیجان و غمهای فشرده در سینه و تألم روحی هستیم ، برای معالجه لازم است مشکلات و گرفتاری های خود را برای کسی بگوئیم و با اصطلاح درد دل خود را خالی کنیم . وقتی



که مانی توانیم بهیچ کس دیگر بگوئیم، همیشه می توانیم خداوند را محرم اسرار خود قرار دهیم.

۳- دعا کردن انسان را وادار بکار می کند و اولین قدم بسوی صل می باشد من نمی توانم قبول کنم شخص برای انجام مقصودی روزها بدر گناه خداوند دعا کند و نتیجه نگیرد، یا بعبارت دیگر قدم پائی در راه انجام مقصود خود بر ندارد.

دکتر معروف جهان «الکسپس کارل» می گوید: «دعا قوی ترین نیروئی است که بشر می تواند بوجود آورد» پس چرا از آن استفاده نکنیم؟ آن قدرت را خدا - ایزد - الله روح و طبیعت، هر چه دلتان می خواهد اسمش را بگذارید تا موقعی که قوای مرموز طبیعت ما را در قبضه قدرت خود گرفته اند چرا بر سر تفسیر و معنای کلمات نزاع و مجادله نکنیم.

چرا همین الساعه این کتاب را بهم نمی گذارید، با طاق خواب خود نمی روید و در رانی بندهید، زانوبزه بین نمی زنید و بار از دل خود بر نمی دارید؛ اگر منتهب خود را از دست داده اید از خداوند استدعا کنید که ایمان شما را تجدید کند.

اگر دعا خواندن نمی دانید، این دعای قبیله «خوند» هندوستان را تکرار کنید: «ای خدای بزرگ، ما مصلحت خود را نمی دانیم ولی تو هیدائی و برای همان است که ما دعا می کنیم»

## طریقه دفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد

فصل بیستم: بخاطر داشته باشید که کسی بسك مرده لگد نمی زند در سال ۱۹۲۹ واقعه ای بوقوع پیوست که هیجان و غوغائی در محافل فرهنگی برپا کرد. مردان دانشمند و مطلع از تمام نقاط امریکا برای مشاهده این جریان بشیکا کو هجوم آوردند. چند سال قبل از آن، مرد جوانی که «روبرت مایناردها چیز» نام داشت از راه پیشخدمتی - چوب بری. معلمی سرخانه و فروش طناب رختشویی، دوره دانشگاه یال را طی کرده بود. اکنون پس از هشت سال این مرد بسمت ریاست دانشگاه شیکاگو که از حیث اهمیت مقام چهارم رادر بین دانشگاههای امریکا دارا میباشد منصوب شده بود. چند سال داشت؟ ۳۰ سال! باور کردنی نیست! فرهنگیان مسن آ ر از او سرخود را بعلامت تحقیر تکان می دادند. سیل انتقاد خروشان بر سر این «بچه اعجوبه» سرازیر شد. می گفتند چنین و چنان است - خیلی جوان و بی تجربه است - افکار و نظریات تربیتی اش منحرف می باشد حتی چرا بده نیز در این حمله با مخالفین او همزبان شدند.

روزی که او با نشریفات مخصوص برهمندر ریاست مسنفر شد دوستی پدرش گفت: «اگر روز صبح از اینسکه دیدم سرمقاله یکی از روزنامه ها پسر شما را بیاد نهدت و انتقاد گرفته بود بسیار متقلب شدم»

پدر «ها چیز» گفت: بلی حمله سختی بود ولی بخاطر داشته باشید که کسی بسك مرده لگد نمی زند»

بلی، هر قدر آن سك پراهمیت تر باشد مردم از لگد زدن باو بیشتر لذت می برند. پرنس او و بلز که بعداً بنام ادوارد هشتم بر تخت سلطنت انگلستان نشست و امروز ملقب به دوک ویندسور می باشد نیز همین بلا بر سرش آمد و اردنگی جانانه خورد. هنگامی که در حدود چهارده سال داشت و دوره دانشکده افسری نیروی دریائی انگلستان را طی می کرد، روزی یکی از افسران نیروی دریائی او را گریبان دید و غلتش را جویا شد. پرنس در ابتداء از گفتن

امتناع ورزید ولی بعداً حقیقت را اعتراف کرد و گفت که دانشجویان باولگد زده بودند .

در مانده دانشکده دانشجویان را احضار کرد و توضیح داد که شاهزاده شکایتی ننکرده است ولی اومی خواهد بفهمد که چرا در آن میان شاهزاده را برای چنین رفتار خشونت آمیزی انتخاب کرده اند .

پس از من ، من و این پا و آن پا کردن دانشجویان عاقبت اعتراف کردند که می خواهند وقتی خودشان بدرجه ناخدائی و فرماندهی در نیروی دریائی سلطنتی رسیده بتوانند بگویند پیدایش اردنگی زده اند !

بنا بر این وقتی شما مورد اسفاد و لگند دیگران واقع می شوید ، بخاطر بیاورید که غالباً علتش اینست که لگند زنده از این کار در خود احساس بزرگی و اهمیت میکند و در اوقات نشان اینست که شما کار بزرگی انجام می دهید و قابل توجه هستید . بسیاری از مردم از تخطئه کردن کسانی که معلومات و موفقیت آنها از خودشان بیشتر است حفظ ولذت و حشیا نه ای می برند . مثلاً در موقمی که مشغول تحریر این فصل بودم نامه ای از زنی دریافت کردم که ژنرال «ویلیام بوت» بانی «ارتش نجات» را پیاد افتراء و تهمت گرفته بود .

من درباره ژنرال بوت سخنرانی سراپا تمجیدی در رایو کرده بودم و آن زن بمن نوشته بود که ژنرال هشت میلیون دلار از پولی که برای کمک به بینوایان جمع آوری نموده سرقت کرده است .

الته این اتهام بوج وی اساس بود ولی آن زن در پی حقیقت نمی گشت بلکه باشکسن قدر کسی که بدرجات بر او برتری دارد میخواست بکنوع لذت و شرف دنی طبعانه ای برسد . من او را در زنبیل کاغذ های باطله انداختم و شکر خدای متعال را بجا آوردم که با چنین زبی ازدواج ننکرده ام . نامه او بر اطلاعات من درباره ژنرال بوت کلمه ای نیفزود ولی نویسنده آنرا خوب بمن معرفی کرد . شوپنهاور سالها پیش گفته است : **اشخاص است و فرودمایه از عیوب و خطاهای اشخاص از ترك حظ فراوان میبرند .** «

البته مشکل است که انسان رئیس دانشگاه «پال» را آدم پستی قلمداد کند ولی در حقیقت «تیمونی دوایت» رئیس سابق آن دانشگاه ظاهراً از تخطئه کردن شخصی که کاندید ای ریاست جمهور امریکا بود لذت سرشار می برد . رئیس دانشگاه اعلام کرد که اگر این شخص بر ریاست جمهور انتخاب شود ؛ همسران و دختران مافاحشگان مجاز ، ننگین وی حرمت ، آلوده و ملوب عاری از خرافت و تقوی و منفور خدا و خلق خواهند شد .

مثل اینست که کسی این تهمت را به هیتلر می زند ، ولی خیر ، بلکه هدف تیر این افتراء «توماس جفرسن» بود . کدام جفرسن ؛ لابد می گویند حتماً

آن «جفرسن» فنا ناپذیر ، نویسنده اعلامیه استقلال امریکا و حامی مقدس دموکراسی نبود ؟ چرا در حقیقت خود او بود !

بنظر شما کدام امریکائی بود که او را «ریاکار» و «شیاد» و «کمی بهتر از یک جانی» لقب دادند ؟ کاریکاتور روزنامه ای او را پای گیوتینی نشان می داد که تیغه بزرگش برای قطع کردن سر او آماده بود. مردم در موقع عبور او از خیابان سوت می کشیدند و مسخره اش می کردند . تصور میکنید این شخص که بود ؟ او ژرژ واشنگتن بود !

لیکن این اتفاقات مدتها پیش روی داده است . ممکن است طبیعت بشر از آن موقع تا کنون تغییر کرده باشد . پس خوبست قضیه دریاسالار «پیری» کاشف معروفی که با اکتشاف خود دنیای امتحیر و متعجب ساخت در نظر بگیریم نامبرده در ۶ آوریل ۱۹۰۹ با سرتمه هایی که بوسیله سگ رانده میشد خود را بقطب جنوب رسانید و این هدفی بود که در طی قرون متمادی مردان شجاع پیشماری در راه رسیدن بآن رنجها کشیده ، گرسنگی ها خورده و جانها داده بودند . خود دریاسالار «پیری هم» از شدت سرما و گرسنگی بسرحد مرگ رسید و هشت انگشت پایش چنان بشدت سرمازده شده بود که میبایستی قطع شوند . آنقدر مصائب و بلاها با او روی آورده بود که می ترسید دیوانه شود افسران مافوق او در واشنگتن از این شهرت و محبوبیت عامه ای که او پیدا کرده بود در آتش حسد می سوختند و لذا او را متهم کردند باینکه پولهایی برای مسافرت های علمی جمع آوری کرده و سپس وقت خود را در منطقه قطبی با استراحت و ولگردی گذرانیده است . شاید هم آنها همینطور تصور میکردند ، زیرا تقریباً غیر ممکن است آنچه را که انسان میخواهد باور کند ، باور کند . تصمیم آنها در خوار کردن دریاسالار «پیری» و کارشکنی برای او بقدری راسخ و شدید بود که فقط دستور مستقیم شخص «ماتک کینلی» رئیس جمور وقت توانست دریاسالار را قادر بادامه کارهایش در منطقه قطبی بنماید .

آیا بنظر شما اگر دریاسالار «پیری» در پشت میز خود در وزارت دریا داری واشنگتن می نشست با این اتهامات و حملات مقابل میشد ؟ خیر در آن صورت او آنقدر مهم نبود که حسادت دیگران را برانگیزد .

ژنرال گرانٹ نیز دچار واقعه ای بدتر از دریاسالار «پیری» گردید . در سال ۱۸۶۲ اولین پیروزی قطبی را که نصیب شمالی ها شد بدست آورد . پیروزی ای که در یک بعد از ظهر بدست آمد و گرانٹ را یکشنبه معبود ملت ساخت . پیروزی ای که حتی در دور ترین نقاط اروپا انعکاس های عظیمی ایجاد کرد ، ناقوسهای کلیساها را بصدا درآورد و از « ماین » تا ساحل

«میسی سی بی» را با آتش جشن ظفر روشن ساخت . با رجوع این شش هفته پس از حصول این پیروزی بزرگ، ژنرال گرانانت قهرمان ارتش شمال توقیف شد و از فرماندهی معزول گردید و با سرشکستگی ویاس و حرمان راه خود را پیش گرفت. می دانید چرا ژنرال گرانانت در بحبوحه پیروزی خود توقیف شد؟ علت عمده اش این بود که حس حسادت رؤسای از خود اراضی و مغرور خود را تحریک کرده بود .

اگر میخواهید از انتقاد بی جانگران نشوید ، دستور شماره یک را اجرا کنید :

بخطا طرف داشته باشید که انتقاد بی جا و ظالمانه یک نوع تعریف و تحسین در لباس مبدل است ، فراموش نکنید که کسی بسک مرده نگذنی زند ،

## فصل بیست و یکم

اگر این دستور را بکار بندید انتقاد، شمارا ناراحت خواهد کرد  
بکروز باسرتیب «سیدلی بوتلر» فرمانده نیروی دریائی امریکا  
همان ژنرال سخت گیر و خشنی که تا کنون اسامی و عناوین مختلفی روی او  
گذاشته اند مصاحبه کردم:

اومی گفت در جوانی، اینها با مشتاق و راغب بود که شهرت و محبوبیت  
بدست آورد و می خواست در همه کس اثر خوبی از خود باقی گذارد. در آن  
روزها کمترین انتقاد او را متأذی و ناراحت می کرد ولی خودش اقرار کرد  
که سی سال خدمت در نیروی دریائی پوست او را کلفت کرده است و میگفت:  
«بن توهین می کردند. مرا سگ زرد، مار و ظربان متعفن می خواندند.  
کارشناسان فنی بن ناسزا میگفتند در طی این مدت تمام فحش و دشنامهای  
ناگفتنی را که در زبان انگلیسی پیدامی شد تبار من کردند. آیا بن ناسزاها  
مرا نگران می سازد؟ به! حالا وقتی میشنوم شخصی بن ناسزا می گوید،  
هرگز سرم را بر نمیگردانم که بینم گوینده چه کسی است.»

مسکن است سر تیب بوتلر نسبت به انتقادات کاملاً بی اعتنا و خون سرد باشد  
ولی این نکته محرز و مسلم است که اکثریت ما انتقادات کوچکی را که از ما میکنند  
بیش از اندازه سخت میگیریم. خوب بخاطر دارم که سالها قبل یکی از مخبرین  
روزنامه نیویورک سان، در یکی از جلسات کلاسهای شبانه من حضور بهم رسانید  
و بعد در روزنامه خود بن سخت حمله کرد. آیا من عصبانی شدم؟ من آن را  
یک اهانت شخصی تلقی کردم و از رئیس هیئت مدیره روزنامه مزبور تقاضا  
نمودم که بعوض تسخیر و انتقاد مقاله ای در روزنامه درج و حقایق را  
تشریح کند. من تصبیم داشتم مجازات را باچرم متناسب سازم.

امروز من از طرز رفتار خود در آن موقع خجسته و شرمنده ام. اکنون  
می فهمم که نیمی از کسانی که روزنامه مزبور را خریدند هرگز آن مقاله را  
ندیدند و نیمی از اشخاصی که مقاله را خواندند آن را فقط بگونه شوخی  
بی آزار و ساده ای تلفی کردند و نیمی از آنها می که باحرص و ولع آن  
مقاله را خواندند و پس از چند روز فراموشش کردند.

اکنون میفهمم که مردم در باره من و شما یا آنچه در باره ما گفته میشود فکر نمیکنند. آنها شب و روز در همه احوال به فکر خود هستند. آنها هزار مرتبه بسر درد جزئی خود بیشتر از خبر مرگ من و شما توجه و علاقه نشان میدهند.

حتی اگر ارزشش فرصتیسی ترین دوستانمان یکی نسبت‌هایی بدورغ بما داد، مسخره کرد، خیانت و بیوفایی نمود، تهمت و افتراء زدو مارا بدیگری فروخت، خوبست فریاد گله و شکایت با آسمان بلند نکنیم، بلکه بهوض واقعه‌ای را که برای عیسی روی داد بخاطر بیاوریم. یکی از دوازده دوست صمیمی او در مقابل وجهی که امروز معادل ۱۹ دلار است باو خیانت کردو یکی دیگر از صمیمی ترین دوستانش علناً عیسی را در موقع گرفتاری ترك گفت و سه مرتبه قسم خورد که اصلاً عیسی را حتی ندیده و نیشناسد. این بود آنچه بر سر عیسی آمد یعنی از هر شش نفر دوست یکی باو خیانت کرد! در اینصورت چرا من و شما توقع بیشتری داشته باشیم؟

من سالها قبل این نکته را دریافتم که اگر چه نمی‌توانم مردم را از انتقادات بیجانست بخود مانع شوم، ولی می‌توانم عملی بمراتب مهمتر انجام دهم و آن اینستکه بینم آیا از انتقاد بیجا و غیر عادلانه ناراحت میشوم یا خیر. اجازه بدهید مطلب را روشن نمایم. من نمیخواهم تبلیغ کنم که تمام انتقادات را باید ندیده گرفت. حاشا که من چنین حرفی را بزنم. بلکه من فقط درباره اهمیت ندادن با انتقادات بیجهت صحبت میکنم. يك وقت از الینور روزولت سؤال کردم که انتقادات بیجهت را چگونه تلقی میکند ( خدا میداند که او تا چه حد با این قبیل انتقادات سروکار داشت ) محتملاً این زن بیشتر از تمام زنانی که تاکنون در کاخ سفید اقامت داشته‌اند دوستان صمیمی و خون گرم و بهمین نسبت دشمنان سرسخت دارد.

او بمن میگفت که در جوانی فوق‌العاده خجول و از حرف مردم بیسناک بود. بقدری از انتقاد ترس و واهمه داشت که يك روز از عمه‌اش، خواهر ثودور روزولت مسورت طلبید و گفت: « عمه، من میخواهم چنین و چنان کنم اما میترسم مورد انتقاد واقع شوم » خواهر ثودور روزولت در چشمان او خیره شد و گفت: « تامو قعی که قلباً اطمینان داری حق باتوست و درست میروی هرگز از گفته مردم ناراحت مشو » الینور روزولت بمن گفت که این نصیحت و راهنمایی کوچک در سالهای بعد که در کاخ سفید اقامت داشت او را چون صخره جبل الطارق در مقابل انتقادات سخت و محکم ساخت. او میگفت که تنها يك راه برای مصون بودن از انتقاد وجود دارد و آن اینستکه چون مجسمه‌های چینی باشیم و ساکت و بیحرکت در روی طاقچه اطلاق قرار

گیریم. با او روز و نیت این بند را بیا میدهد که: هر کاری را که قلبا  
یقین دارید درست و صحیح است انجام دهید زیرا در هر حال  
مورد انتقاد واقع خواهید شد و آن کار را چه بکنید و چه نکنید  
لعن و ناسزا خواهید شنید»

در زمانیکه «ماتیو بروش» قیدرئیس شرکت «امریکن اینترنشنل  
کورپوریشن» بود از او سؤال کردم که آیا تا کنون نسبت با انتقادات حساس بوده  
است. در پاسخ گفت: «در اوایل کار خیلی حساس بودم. در آن موقع میخواستم  
تمام کارمندانم فکر کنند که من بیعیب و نقص هستم. اگر اینطور فکرنمی-  
کردند، نگران میشدم. سعی داشتم در ابتداء شخصی را که بر ضد من حرف  
زده بود راضی سازم ولی همان کاری را که برای جلب رضایت او انجام میدادم  
شخصی دیگری را دیوانه میکرد. آنوقت تا میآمدم با او کنار بیایم سروصدای  
دوسه نفر دیگر بلند میشد. عاقبت دریافتم که هر چه بیشتر در تسکین دل‌های  
رنجیده میکوشم تا از انتقاد و هائی یابم، بیشتر بر عده دشمنان خود میافزایم  
بالاخره بخود گفتم: اگر سرت را افراشته تر از جمعیت نگاهداری مورد انتقاد  
واقع خواهی شد، پس باینفکر خود را عادت بده این موضوع بی اندازه بحالم  
مفید واقع شد. از آن بعد قرار گذاشتم که هر کاری را بهترین وجهی انجام  
دهم و سپس آن چتر کهنه خود را بالای سر بگیرم تا ماران انتقاد دفع گردد  
و بر سر و گردنم جاری نشود.

«دبیز تیلور» در این قسمت قدمی فراتر گذاشت. او میگذاشت باران  
انتقاد از گردنش سرازیر شود و بعد در ملا عام آنرا وسیله خنده قرار میداد  
زمانیکه در فواصل کنسرت‌های رادیوئی ارکستر «فیلهارمونیک سمفونی»  
نیویورک نظریات خود را بیان میکرد، زنی در نامه ای که برایش فرستاد او  
را يك دروغگو-خیانتکار-مارصفت و احمق و کودن خواند تیلور در کتابش  
بنام «بشرو موسیقی» مینویسد که او مردد بود در اینکه آن زن توجهی بآن  
گفتار نداشته است. در ضمن گفتار رادیوئی هفته بعد تیلور عین نامه او را برای  
میلیونها شنونده قرائت کرد. چند روز پس از آن دوباره نامه دیگری از آن  
زن دریافت داشت که در آن باز او را دروغگو-خیانتکار-مارصفت و احمق  
خوانده و اظهار داشته بود که تغییری در عقیده اش راجع باو پیدا نشده است  
ما نمیتوانیم از تحسین چنین مردی که انتقاد او را باین نحو تلقی میکند خودداری  
کنیم. ما آرامش و توازن تزلزل تا پذیر و شوخ طبعی او را تحسین  
می‌گوییم.

چارلز شواب ضمن سخنرانی خود خطاب بشاگردان مدرسه «پرستون»



اعتراف کرد که مهمترین درسی که تا کنون فرا گرفته از پیرمرد آلمانی بود که در کارخانه فولادسازی او کار میکرده است. این کارگر آلمانی با سایر کارگران گرم بحث و مشاجره درباره وضع جنگ بود که آنها او را برودخانه پرتاب کردند. شواب میگوید: دو وقتی که آن کارگر با بدن خیس و پوشیده از گل ولای باطاق من آمد، از او پرسیدم بردانی که او را برودخانه انداخته اند چه گفته است، در پاسخ با لهجه مخصوص آلمانی خود گفت: فقط خندیدم.

شواب اظهار داشت که او این کلمه پیرمرد آلمانی را شعار زندگی خود قرار داده است. این شعار مخصوصاً در موقعی مفید و مؤثر است که شما مورد حمله و انتقادات بیجا قرار میگیرید. شما میتوانید پاسخ کسی را که جوابتان را پس می دهد، گوئید ولی بر روی که می خندد چه میتوانید بگوئید؟

اگر اینکلان بی فبرده بود که پاسخ دادن به تمام انتقادات و حشایانه مخالفین خود کاری بیهوده و احمقانه است بطور یقین در زیر فشار جنگهای داخلی از پادر می آمد. خودش در این مورد میگوید: «اگر من میخواستم انتقاداتی را که بن من می شود فقط بخوانم (حالا جواب گفتن را کنار بگذاریم) دیگر وقت برای هیچ کار باقی نمی ماند. من کار خود را بهترین وجهی که میتوانم انجام میدهم و این رویه را تا آخر کار دنبال خواهم کرد اگر نتیجه آن کار خوب از آب در آمد، آنچه درباره من گفته شود اهمیتی نخواهد داشت و چنانچه غلط و اشتباه باشد، آنوقت اگر فرشته هم قسم یاد کنند که عمل من درست و صحیح بوده تأثیری در حقیقت امر نخواهد داشت.»

وقتی که مورد انتقاد بیجا قرار می گیرید این دستور شماره ۲ را بخاطر بیاورید.

کار خورا به بهترین وجهی انجام دهید. آن وقت چسب کینه خود را بالای سر بگیرید و از ریش باران انتقاد بر سر و روی خویش جلو گیری کنید.

## فصل بیست و دوم

### خط هائی که مرتکب شده ام

در قفسه بایگانی خصوصی خود پوشه ای دارم تحت عنوان «خط هائی که مرتکب شده ام». در این پوشه من خط هائی را که در زندگی مرتکب شده ام ثبت و ضبط می نمایم. بعضی اوقات این یادداشت ها را بمنشی خود دیکته می کنم ولی گاهی این مطالب بقدری خصوصی و در عین حال احمقانه است که از دیکته کردن آن شرم دارم و خودم بآنها را مینویسم.

اکنون هنوز می توانم بعضی از انتقادات از اعمال «دیل کارنگی» را که پانزده سال قبل در این پوشه گذارده ام بیاد بیاورم. اگر من نسبت بخود کاملاً امین بودم، می بایست يك قفسه بایگانی مملو از این یادداشتها داشته باشم. من صادقانه آنچه را که «پولس» یکی از حواریون در نوزده قرن پیش گفته است تکرار می کنم. «من کارهای احمقانه و خطاهای بی حد و اندازه ای مرتکب شده ام.»

هنگامی که پوشه های مزبور را بیرون آورده و انتقاداتی را که از خود کرده ام مرور می کنم آنها مراد بزرگترین و سختترین مشکلی که همیشه با آن روبرو خواهم شد و آن اداره و اصلاح شخص خودم میباشد، باری میکنند. من سابقاً دیگر آنرا مسئول مشکلات خود میدانستم ولی همچنانکه مسن تر و با اصطلاح خودم عاقلتر شده ام باین نکته پی برده ام که در تجزیه و تحلیل نهائی، خودم مسئول و معصرتقریباً تمام بدبختیها و مصائب خویش هستم. عده زیادی از مردم نیز همچنان که بر سنسنان افزوده شده این نکته را دریافته اند. ناپلئون بناپارت در سنت هلن می گفت: «هیچکس بجز خودم مسئول سقوط من نیست. من بزرگترین دشمن خود و باعث سر نوشت فلاکت بار خویش بوده ام.»

اجازه بدهید برای شما در پیرامون مردی صحبت کنم که دریافته بود و با اصلاح خویش ب مقام استادی رسیده بود. اسم او «ه. پ. هوول» بود. هنگامی که در ۲۹ ژانویه ۱۹۴۴ خبر مرگ ناگهانی او در داروخانه هتل «امباسادور» نیویورک، چون برق در سراسر این کشور منتشر گردید در محافل بازرگانی «وال استریٹ» غوغائی برپا ساخت. زیرا او یکی از رجال برجسته

اقتصادی امریکا و رئیس هیئت مدیره یکی از بانکها و تراستهای معروف و اداره کننده چندین شرکت بزرگ بود . تحصیلات رسمی او در سنین رشد ناچیز و قلیل و زندگی اجتماعی خود را با شغل منشی گری در یکی از مغازه های خارج شهر آغاز کرد و بعداً بریاست اداره اعتبارات فولاد امریکا منصوب گردید و در جاده شهرت و قدرت قدم نهاد .

در موقعی که از «هول» علت موفقیت و پیشرفتش را سؤال کردم در پاسخ گفت : «سائهاست دفتری تهیه کرده ام که تمام ملاقاتهایی را که در ظرف روز نموده ام در آن یادداشت میکنم . خانواده من هرگز در شبهای شبیه برنامه ای برای من تعیین نمی کنند زیرا میدانند که من قسمتی از شبهای شبیه را با آزمایش خویشتن و بررسی و مرور کارهایی که در طی هفته انجام داده ام میپردازم . بعد از شام تنها باطاقی میروم و دفترچه خود را باز کرده و درباره هر يك از مصاحبات ، مذاکرات و ملاقاتهایی که از ابتدای هفته قبل با بنظر صورت گرفته فکر میکنم و از خود میپرسم چه خطاهایی در این مدت از من سرزده است ؟ چه کار صحیح و درستی انجام داده ام ؟ از چه راهی میتوانم طرز کار خود را اصلاح کنم ؟ از آن واقعه چه درس عبرتی میتوانم بگیرم ؟ گاهی میبینم که این مرور و بررسی هفتگی مرا خیلی غمگین و متألم میسازد . از خبطها و اشتباهات خود متعجب و حیران میگردم . البته با گذشت سالها از این خبطها کاسته شده است . این روش تزکیه نفس سائهاست ادامه دارد و بیشتر از تمام کارهایی که تا کنون بدان دست زده ام به عالم سودمند بوده است .»

ممکن است «هول» این فکر را از «بنیامین فرانکلن» اقتباس کرده باشد . منتهی فرانکلن نا عصر شبیه صبر نمیکرد بلکه هر شب بدقت کارهایش را مرور و بررسی میکرد . او دریافته بود سیزده عیب بزرگ دارد که از جمله تلف کردن وقت ، تشویش در باره موضوعات جزئی و جرو بحث کردن با دیگران بود . فرانکلن عاقل و دنیا دیده دریافته بود چنانچه این موانع را از میان بر ندارد بجائی نخواهد رسید . از این رو مدت یک هفته هر روز با یکی از عیوب خود بجهت برمیخواست و نتیجه این نبرد را یادداشت میکرد . هفته بعد بسر وقت یکی دیگر از عادات بدش میرفت و مجهز و آماده با حریف روبرو می گردید . فرانکلن باین مبارزه خود با عادات بدش ، مدت دو سال همه هفته ادامه داد . پس عجب نیست اگر یکی از محبوبترین و متنفذترین مردان کشور خود گردید !

یکی از دانشندان می گوید : «هر کسی در هر روز دست کم پنج دقیقه احق و خطا کار است و عاقل آنست که از این حد تجاوز نکند»  
يك آدم ضعیف النفس از کوچکترین انتقادی خشمناك میگردد ، در

حالی که شخص فهمیده و عاقل راغب و مشتاق است از کسانی که او را انتقاد و ملامت کرده اند و از در بحث و مناظره با او درآمده اند نکته ها بیاموزد .  
 والت ویتمین در این مورد می گوید : « آیا شما فقط از کسانی درس زندگی آموخته اید که مدح و تمجیدتان میکردند ، نسبت بشما مهربانی مینمودند و تسلیم نظریات و عقاید شما میشدند ؟ آیا از آنهایی که شما را بچیزی نیگرفتند . در مقابل شما ایستادگی میکردند و از در بحث و مناظره درمی آمدند . در سهای بزرگ و مفیدی نیاموخته اید ؟ »

بعوض اینکه صبر کنیم دشمنانمان از ما و کارها بمان انتقاد کنند خوبست ما خودمان آنها را باین کار وادار کنیم . بیائید سختترین عیبجوی خود بشویم و ضعفهای اخلاقی خود را قبل از اینکه دشمنانمان فرصت اظهار کلمه ای پیدا کنند دریافته و علاج نماییم . این همان کاری است که «چارلز داروین» کرد و مدت پانزده سال با انتقاد کار خود پرداخت . وقتی داروین نسخه خطی اثر جاوید خود یعنی «اصل انواع» را پایان رسانید دریافت که انتشار این نظریه انقلابی او دوباره تکوین ، دنیای علم و مذهب را بتکان در خواهد آورد ، بنا بر این او نقاد خودش و مدت پانزده سال دیگر از وقت خویش را بتطبیق و مرور مدارک و شواهد خود و مخالفت با طرز استدلال و انتقاد از استنتاجات خویش صرف کرد .  
 فرض کنید شخصی شما را احق و دیوانه بخواند ، چه میکنید ؟ خشمناک میشوید ؟ متغیر میگردید ؟ خوبست بینیم لینکلن در این مورد چه کرد . او را احق و دیوانه خواند استانتون از این خشمناک شده بود که رئیس جمهور در کارهای او مداخله کرده و برای ارضای خاطر یک سیاستمدار خود خواه دستور انتقال چند هنگ را داده بود . استانتون نه تنها دستور لینکلن را عملی نکرد بلکه قسم یاد نمود که لینکلن اگر احق و دیوانه نبود هرگز چنین احکامی را امضاء نمیکرد . تصور میکنید چه اتفاقی روی داد ؟ و قنیه که این خبر بگوش لینکلن رسید ، با آرامی گفت : «اگر استانتون مرا احق و دیوانه خوانده است من باید احق باشم ، زیرا تقریباً در اکثر مواقع و موارد حرفش درست است . همین حالا خودم میروم تا شخصاً بینم قضیه از چه قرار است .»  
 لینکلن بملاقات استانتون رفت و زیر جنک او را متقاعد ساخت که دستورش اشتباه و غلط بود و لینکلن فوراً آنرا پس گرفت . لینکلن انتقاداتی را که از روی بی نظری و اطلاع و به نیت همکاری و مساعدت اظهار میشد استقبال می کرد .

من و شما نیز باید این قبیل انتقادات را با روی خوش بپذیریم ، زیرا ما نمی توانیم امیدوار باشیم که بیش از سه چهارم اعمال و افکارمان صحیح و

درست باشد. حتی ایشتمین نیز که از عمیقترین متفکرین عصر حاضر است  
 عتراف می کند که تودونه درصد استنتاجات او اشتباه بوده است.  
 «لاروشفو کو» نویسنده فرانسوی میگوید: «عقاید و نظریات  
 دشمنانمان در باره ما بیشتر مقرون بحقیقت است تا عقاید و نظریات  
 خودمان»

من قبول دارم که این گفته در بسیاری موارد کاملاً صحیح است ولی  
 با وجود این هر وقت شخصی شروع بانقاد از من می کند. اگر مواظب خود  
 نباشم خود بخود بدون اینکه بدانم طرف چه میخواهد بگوید فوراً حالت  
 دفاع بخود میگیرم من هر وقت اینکار را میکنم از خود متنفر میگردم، ماهمه  
 از انتقاد متغیر میشویم و از تمجید و تحسین خوشمان می آید، بدون اینکه توجه  
 کنیم آیا تنقید یا تحسینی که از ما میشود بجا و بمورد است یا خیر ما ز ادگان  
 استدلال و منطق نیستیم بلکه مخلوق احساسات هستیم. عقل و منطق  
 ما چون قایق کوچکی است که در دریای ژرف، تارک و متلاطم  
 احساسات، بایندو و آنسو پرتاب میشود. اکثریت ما حسن ظن  
 فراوانی در حال حاضر نسبت بخودمان داریم، ولی پس از گذشت  
 چهل سال بعقب نگریم و بر آنچه امروز هستیم مینحاندیم»  
 یکی از روزنامه نگاران معروف امریکا در سن پیری بعقب نگریست و  
 شخصیت پنجاه سال قبل خود را اینطور توصیف کرد: «جوابی بودم پرمدها  
 احمق، فوق العاده عصبی - مغرور - مرتجع و از خود راضی» از کجا که ۲۰  
 سال دیگر من و شما هم نظیر همین صفات را برای توصیف شخصیت امروز  
 خود بکار نبریم. شاید، کی میداند؟

در فصول قبل برای شما شرح دادم که در مقابل انتقادات ناروا و بی جهت  
 چه باید بکنید. اما در اینجا يك راه دیگر هم وجود دارد. وقتیکه شما احساس  
 میکنید که هدف تیر انتقاد بمورد و بی جا قرار گرفته اید، چرا لحظه ای مکث  
 نمی کنید که بخود بگوئید: «بکد فیقه تأمل کن، منکه کامل نیستم در جائیکه  
 ایشتمین در فرضیات و عقایدش ۹۹ درصد اشتباه بکند، ممکن است من هم دست  
 کم هشتاد درصد بخطا بروم و سزاوار این انتقاد باشم. اگر بخطا رفته ام  
 باید از انتقاد کننده سپاسگزار باشم و از این انتقاد استفاده کنم»

چارلز لاکن مدیر شرکت «پیسودنت» که سالی چند میلیون صرف  
 تبلیغات میکند هرگز بنامه های سرایا تعریفی که از برنامه او میرسد توجهی  
 ندارد و فقط میکوشد نامه های انتقادی و زرده را مطالعه کند زیرا میداند ممکن  
 است از آنها درسی بگیرد شرکت انومبیل سازی «فورد» بقدری راغب و مایل  
 بکشف هیوب کار خود میباشد که اخیراً از کارمندان خود رسماً رای گرفت و آنها

را دعوت کرد که شرکت را انتقاد کنند و عیوبش را بگویند  
 من يك فروشنده سابق صابون را میشناسم که حتی خواهش میکرد  
 دیگران از کارش انتقاد کنند. اولین دفعه ای که دست بفروش صابون کولگیت  
 زد سقارشات بقدری کم بود که می ترسید شغلش را از دست بدهد. از آنجائی  
 که میدانست صابون از حیث جنس و قیمت نقصی ندارد، دریافت که عیب کار  
 از شخص خود اوست. وقتی موفق بفروش نمیشد اغلب براه می افتاد تا شاید  
 عیب کار را دریابد. بعضی اوقات نزد تاجری که صابونش را نخریده بود  
 بر میگشت و میگفت: « من برای فروش صابون نیامده ام، بلکه میخواهم از  
 شما اندرزی بگیرم و انتقادتان را بشنوم. آیا ممکن است لطفاً بمن  
 بگوئید که چند دقیقه قبل که برای فروش صابون آمدم کدام کارم خبط بود  
 شما بمراتب با تجربه تر و موفق تر از من هستید خواهش میکنم انتقادات خود  
 را صریحاً بگوئید و ملاحظه را کنار بگذارید.»

این طرز رفتار باعث گردید که او دوستان فراوان و اندرزه های گرانبهای  
 بدست آورد. تصور می کنید عاقبت او بکجا انجامید؟ امروز در پس شرکت  
 صابون سازی « کولگیت و یام الیو» میباشد که از بزرگترین شرکت های  
 سازنده صابون جهان است. در سال گذشته در سرتاسر امریکا فقط چهارده  
 نفر بودند که بیش از درآمد او یعنی (۲۴۰۱۴۱ دلار) عایدی داشتند.  
 فقط اشخاص بزرگ مانند « هوول» و « بنیامین فرانکلن» و مدیر  
 شرکت صابون سازی کولگیت رفتار می کنند. از امروز هر وقت کسی متوجه  
 شما نبود بطرف آئینه رفته و از خود بپرسید که آیا شما هم از آن دسته  
 اشخاص هستید یا خیر؟

برای رفع نگرانی و عصبانیت از انتقاد این دستور شماره ۳ را  
 بکار بندید.

**خبط و اشتباهات خود را در دفتری ثبت و کارهای خویش**  
 را انتقاد کنید. از آنجائی که نمیتوانید یقین به بی عیب و نقص بودن  
 خود داشته باشید، پس خوبست مانند مدیر شرکت کولگیت در  
 طب انتقادات بیفرضانه، مساعد و مفید بر آید.

### خلاصه مطالب بخش ششم

**دستور ۲ :** انتقادات بیجا و ناروا غالباً يك نوع تعریف و تحسین در لباس مبدل است و اکثر اوقات دلیل بر اینست که شما حس حسادت دیگران را تعریف کرده‌اید . بخاطر داشته باشید کسی به سبک مرده لگد نمی‌زند .

**دستور ۳ :** هر کاری را به بهترین طرز ممکنه انجام دهید و سپس چتر کهنه خود را بالای سر بگیرید؛ تا به‌ار این انتقاد از گردن شما سر از زیر نشود .

**دستور ۴ :** خبط‌ها و اشتباهات خود را در دفتر ثبت و کارهای خویش را اسناد کنید . از آنجائی که نمیتوانید یقین به بی‌عیب و نقص بودن خود داشته‌باشید ، پس خوبست مدل مدیر شرکت صابون‌سازی کولیگت در مطالب انتقادات بی‌غرضانه ، مساعد و مفید برآید .

## بخش هشتم

شش طریقه برای جلوگیری از خستگی و نگرانی و تازه  
نگاهداشتن انرژی و روح  
فصل بیست و سوم : چگونه یکساعت بر ساعات بیداری عمر  
خود بیفزاییم ؟

چرا در کتابی که از رفع نگرانی به می کند يك فصل را بجلو گیری  
از خستگی اختصاص داده ام ؟ دلیلش واضح است . زیرا خستگی اغلب تولید  
نگرانی می کند و یا دست کم شخص را برای نگرانی مستعد می سازد . هر  
دانشجوی دانشکده پزشکی شما خواهد گفت که خستگی از قدرت مقاومت  
بدن در مقابل سرما خوردگی عادی و صدها امراض دیگر میگذرد . همچنین هر  
پزشک روانشناسی تأیید خواهد کرد که خستگی قدرت مقاومت انسان را در  
مقابل احساسات ترس و نگرانی کم می کند . بنابراین جلوگیری از خستگی  
منجر به جلوگیری از نگرانی می شود .

من گفتم «منجر به جلوگیری از نگرانی می شود» و حال آنکه دکتر  
«ادموند جا کوبسون» که مدیر آزمایشگاه فیزیولوژی دانشگاه شیکاگو  
می باشد دو کتاب معروف درباره استراحت و رفع خستگی نوشته است از این  
مرحله بسیار مرآت گرفته و پس از سالها مطالعه و تحقیق درباره بکار بستن  
روش رفع خستگی در معالجات پزشکی اعلام داشته است : در جایی که  
استراحت کامل حکم فرماست هیچگونه حالت عصبی و احساسی نمی  
تواند وجود داشته باشد یا عبارت دیگر میگوید : اگر استراحت کنید  
نمی توانید به تشویش نگرانی ادامه دهید .

بنا بر این دستور اول برای جلوگیری از خستگی و نگرانی اینست :  
مکرراً استراحت کنید و اینکار را قبل از آنکه خسته شوید انجام دهید .

چرا این موضوع تا این درجه مهم است ؟ برای اینکه خستگی سرعت  
شگفت انگیزی متراکم میشود . ارتش امریکا پس از آزمایش های مکرر این  
نگته را دریافته که حتی مردان جوان ، یعنی آنها یکبار در نتیجه سالها مشق و



تمرین نظامی ورزشیده شده‌اند، اگر در هر ساعت ده دقیقه کوله پشتی خود را بزمین گذارده و استراحت کنند میتوانند بهتر راه بروند و بیشتر مقاومت کنند از همین جهت است که ارتش افراد نظامی جبراً باین کار وادار میکند.

قلب شاهم چون ارتش، فعال است. خونی که قلب در هر روز بیرون می‌دهد میتواند یک واگن نفتکش را پر کند. با قوا، یک در هر ۲۴ ساعت صرف میکند میتوان ۲۰ تن زغال سنگ را بسکومی با ارتفاع ۳ یا بالا برد قلب شما این مقدار کار باور نکردنی را برای مدت پنج سال، هفتاد سال یا شاید نود سال انجام می‌دهد. چه طور آنرا تحمل میکند؟ یک پزشک عالی مقام این موضوع را تشریح کرده و می‌گوید: «اغلب مردم تصور میکنند که قلب در تمام مدت کار میکند و حال آنکه در حقیقت در فاصله هر انقباض یک استراحت قطعی وجود دارد وقتی ضربان نبض بطور معتدل هفتاد مرتبه در هر دقیقه است، قلب در واقع فقط نه ساعت از ۲۴ ساعت را کار میکند و جمعا در روز ۱۵ ساعت تمام استراحت دارد. در طی جنگ جهانی دوم، وینستون چرچیل که شصت را تمام کرده و پابفتاد سالگی گذارده بود، میتواندست مدت چند سال روزی شانزده ساعت کار کند و امور جنگی امپراطوری بریتانیا را اداره نماید. البته این میزان کار و کورد بزرگ و قابل ملاحظه است! آیامی‌دانید رمز و سراوچه بود؟

هر روز صبح تا ساعت یازده در بسترش کار میکرد یعنی گزارش‌های رسیده را می‌خواند، دستوراتش را دیکته می‌نمود، مکالمات تلفنی می‌کرد و کنفرانس‌های مهمی تشکیل می‌داد. بعد از ناهار به بستر می‌رفت و یک ساعت می‌خوابید. غروب هم قبل از صرف شام دو ساعت دیگر می‌خوابید. او خستگی را درمان نمی‌کرد و احتیاجی هم باینکار نداشت بلکه جلوی خستگی را می‌گرفت از آنجائیکه گرازا استراحت میکرد، میتواند تا چندین ساعت از نیمه شب گذشته بدون احساس خستگی و ناراحتی بکار خود ادامه دهد.

جان. د. رو کفلر نیز دو ر کورد خارق العاده از خود باقی گذاشت. یکی آنکه سرشارترین تروتی را که دنیا تا کنون نظیرش را بیاد ندارد بدست آورد و دیگر آنکه ۹۸ سال عمر کرد. چگونه باین کار موفق گردیده؟ البته دلیل عمده اش این بود که او استعداد طول عمر را باور کرده بود. دلیل دیگرش هم این بود که عادت داشت هر روز ظهر نیم ساعت در اطاق کارش بخوابد. در روی نیکت اطاقش دراز میکشید و در این نیم ساعت حتی جواب تلفن رئیس جمهور آمریکا را نیز نمی‌داد.

کافی ماک، بیس بالیست معروف بمن می‌گفت که اگر چرت بعد از ظهرش ترک شود در وسط بازی واهماندولی اگر حتی پنج دقیقه بتواند بخوابد تا پایان بازی احساس خستگی نمیکند.

در موقعی که از بانو روزولت سوال کردم در مدت ۱۲ سالیکه در کاخ سفید اقامت داشت چگونه توانست چنان برنامه خسته کننده ای را اجراء کند، در پاسخ گفت که او قبل از مواجه شدن با جمعیت یا ایراد هر نطق مدت بیست دقیقه روی صندلی یا میز تحریر می نشست، چشمانش را بر هم می گذارد و استراحت میکرد «ادیسن» انرژی و قدرت تحمل فوق العاده خود را مرهون آن عادت خود می دانست که هر وقت دلش میخواست می خوابید .

من با هنری فورد کسی قبل از هشتادمین سال تولدش مصاحبه کردم و از بشاشت و طراوت او در تعجب شدم . از او رازش را پرسیدم و او در پاسخ گفت : «من هرگز در جائیکه میتوانم بنشینم نمی ایستم و جائیکه بتوانم دراز بکشم نمی نشینم .

هوراس مانن ، پدر علم تربیت جدید همچنانکه پابسن گذاشت همین کار را کرد . زمانیکه رئیس دانشکده بود هنگام گفتگو با شاگردان روی نیکت دراز میکشید . من یکی از کارگردانان هالیوود را ترفیب کردم که نظیر همین روش را بکار ببندد و او اقرار کرد که اثر آن معجزه آسا بوده است . چند سال قبل «جاک چرتوگ» که در آن موقع کارگردان فیلمهای کوتاه شرکت مترو-گولدوین مایر بود بدیدن من آمد . خسته و فرسوده بود و برای رفع آن همه گونه شربتهای مقوی ، ویتامینها و انواع داروهارا آزمایش کرده ولی هیچ يك از آنهاچندان مؤثر واقع نشده بود . من باو خاطر نشان ساختم که هر روز مدتی کارش را تعطیل کند . چطور؟ در اطاق کارش دراز بکشد و در ضمن صحبت و مذاکره با کارمندانش رفع خستگی کند .

وقتی که دو سال بعد او را ملاقات کردم میگفت : «دکتر من می گوید معجزه ای بوقوع پیوسته است . من عادت داشتم که در موقع تبادل افکار در باره تهیه فیلمهای کوتاه ، سفت و سخت روی صندلی خود بنشینم ولی حالا در طی مذاکرات در روی نیمکتی در اطاق کار خود دراز می کشم . امروز حس میکنم که حالم از بیست سال پیش بهتر شده است و با اینکه دو ساعت زیاد تر کار میکنم کمتر خستگی بر من تسلط می یابد . «

بیچه نهودستورات فوق درم-ورد شما قابل اجرا می باشد ؟ اگر تنه نویس هستید ، بازنمی توانید چون ادیسن و غیره در اطاق خود بنشینید . اگر حسابدار هستید بازنمی توانید در موقع رسیدگی به حساب های مالی در حضور رئیس خود دراز بکشید ولی چنانچه در شهر کوچکی زندگی میکنید و برای صرف ناهار بمنزل می روید میتوانید بعد از ناهار برای ده دقیقه هم که شده چرتی بزنید . این روش ژنرال ژرژ مارشال بود و عقیده داشت که او در زمان جاک بقدری سرگرم انجام کارهای ارتشی میباشد که استراحت بعد از ظهر

برایش ضروری است .

اگر نمیتوانید بعد از ظهر ها چرتی بزنید ، اقلابرای یکساعت قبل از غذای سرشپ دراز بکشید ، این کار از آب خوردن هم ارزان تر و اثرش ۵۶۶۸ مرتبه بیشتر از یک استراحت مستند و طولانی است . اگر شما بتوانید در حدود ساعت پنج ، شش یا هفت یک ساعت استراحت کنید ، میتوانید روزی یکساعت به ساعات عمر خود بیفزائید .

چرا؟ چه طور؟ بعلمت اینکه یکساعت خواب بعد از ظهر به علاوه شش ساعت خواب شب که مجموعاً هفت ساعت میشود براتب بحال شما مفیدتر از هشت ساعت خواب یکسره و بلا انقطاع است .

یک کارگر در صورتی که وقت بیشتری صرف استراحت کند کار بیشتری می تواند انجام دهد . این موضوع در آزمایشی که در شرکت فولاد سازی «بتلیهم» بعمل آمد بشوت رسید . هر یک از کارگران آن کارخانه در روز تقریباً ۱۲ تن و نیم آهن بار را تو میبل ها میکردند و هنگام ظهر فرسوده شده و تمام قوایشان بنحلیل رفته بود . پس از مطالعات علمی درباره حلل خستگی دریافتند که این کارگران نه تنها ۱۲ تن بلکه می توانند در روز ۴۷ تن آهن حمل کنند ؛ این رقم درست چهار برابر آن مقدار اولیه بود و تازه خسته و فرسوده هم نمیشدند این ادعا با ثبات رسید و یکی از کارگران را انتخاب کرده و شخصی را مأمور کردند بالای سرش ایستاده و از روی ساعت باو بگویند : این میله آهن را بردار و راه برو... حالا بنشین و استراحت کن : حالا راه برو ... خوب حالا استراحت کن . تصور می کنید چه نتیجه ای داد؟ آن کارگر در روز ۴۷ تن آهن حمل کرد در حالی که دیگران فقط ۱۲ تن و نیم ، و در مدت سه سالی که تحت آزمایش بود هرگز کمتر از آن مقدار حمل نکرد . آن کارگر از آن جهت از عهده این کار مهم برآمد که قبل از خسته شدن استراحت میکرد . او تقریباً در هر ساعت ۲۶ دقیقه کار می کرد و ۳۴ دقیقه باقی مانده را استراحت مینمود . او زیاد تر از کارش استراحت می کرد ، با وجود این چهار برابر دیگران کار انجام میداد . تصور نکنید این موضوع یک خبر افواهی است ، خیر کسی که این آزمایش را کرده است در کتابش کاملاً شرح می دهد . اجازه بدهید دوباره تکرار کنیم ؛ مثل افراد ارتشی امریکای استراحت کنید . مانند قلب پس از هسرتن اقباض رفع خستگی نمائید تا با این طریق در هر روز یکساعت بر ساعات حیات خود بیفزائید .

## فصل بیست چهارم

چه چیز شما را خسته میکند و چه می توانید در باره آن بکنید در اینجا بد کریک حقیقت شکفت انگیز و شایان اهمیت می پردازم و آن اینست: که کار فکری به تنهایی نمیتواند انسان را خسته کند. البته ممکن است این مطلب مضحك و بی معنی بنظر برسد ولی چند سال قبل، عده ای از دانشمندان کوشیدند این نکته را دریابند که مغز بشر تا چه مدتی در کار است خونی که به مرحله «تقلیل ظرفیت کار» که اصطلاح علمی خستگی می باشد، بکار ادامه دهد. این دانشمندان با کمال تعجب دریافتند وقتی مغز در کار است خونی که از آن می گذرد هیچ اثری از خستگی نشان نمیدهد! اگر شما قدری خون از رگ کارگری در حین انجام کار بگیرید آنرا پر از مواد سمی خستگی میباید و حال آنکه در پایان روز قطره ای خون از مغز شخصی چون «البرت اینشتین» بگیرید هیچ اثری از مواد خستگی در آن نخواهید یافت.

تا آنجائیکه مربوط به مغز است این عضو می تواند پس از هشت یا ۱۲ ساعت کار بهمان سرعت و خوبی اولش کار کند و باین طریق معلوم میشود که مغز بکلی خستگی ناپذیر است. پس چه چیز شما را خسته می کند؟

پزشکان روانشناس اعلام داشته اند که غالب خستگی های ما از حالات فکری و احساسی ما بوجود می آیند. دکتر «ج. ا. هادفیلد» که از معروف ترین پزشکان روانشناس انگلستان می باشد در کتاب معروفش بنام «نیرواز لحاظ روانشناسی» مینویسد: «قسمت عمده خستگی هایی که ما بدان دچار می شویم از فکر سرچشمه میگیرد و در حقیقت خستگی که صرفاً جسمی باشد نادر است»

یکی از برجسته ترین پزشکان روانشناس امریکا قدمی فراتر گذاشته و میگوید: «صد در صد خستگی اشخاص مزاجاً سالمی که دارای کارنشستنی هستند نتیجه عوامل روانشناسی است که مقصود همان عوامل احساسی میباشد» چه نوع عوامل احساسی صاحب یک شغل نشستنی را خسته می سازد؟ خوشی، رضایت، خیر! هرگز! بلکه ملالت، عصبانیت، احساس قدر ناشناسی، احساس بیهودگی زندگی و همچنین عجله، اضطراب و تشویش، اینها عوامل احساسی هستند که چنین کارگرایا کارمندی را خسته و مستعد برای ناخوشی می

سازد، از میزان فعالیتش می‌کاهد و او را بایک سردرد عصبی روانه منزلش میکند بلی ما خسته می‌شویم برای اینکه احساسات ما فشارهای عصبی در بدن تولید می‌کند شرکت بیمه «متروپولیتان» دو جرزه ای که در باره خستگی انتشار داده می‌نویسد: «کار سخت بتمهائی بندرت باعث خستگی هائی می‌شود که نمیتوان آنرا بایک استراحت یا خواب کامل بر طرف ساخت... نگرانی، هیجان و التهابات روحی سه عامل مهم و بزرگ خستگی هستند. این سه عامل در اغلب موارد مسئول خستگی هائی هستند که ما بظاهر کارهای بدنی و فکری را باعث آن میدانیم. بغافلر داشته باشید که وقتی عضله‌ای را به هم می‌کشیم مانند اینست که آنرا بکار و امیداریم. عضلات خود را سست کنید. نیروی خود را برای انجام وظایف مهم نگاهدارید»

همین‌الساء در هر کجا هستید مکت نموده و حالت خود را بررسی کنید. در حینی که مشغول خواندن این سطور هستید آیا باقیافه درهم کشیده بکتاب نگاه نمی‌کنید؟ آیا در بین چشمان خود فشاری احساس می‌نمایید؟ آیا در روی صندلی خود راحت نم‌داده اید؟ یا اینکه توز کرده اید؟ آیا عضلات صورتتان درهم کشیده و منقبض است؟ چنانچه تمام بدن شما مثل عروسک پنبه ای سست و بحال آزاد نباشد، در همین لحظه مشغول انقلاب اعصاب و عضلات خود می‌باشید. شما دارید انقباض و خستگی عصبی را برای خود ایجاد می‌کنید. چرا شما در موقع انجام کار های فکری این فشار های غیر لازم را تولید می‌کنید؟ دانشمند معروفی جواب این را باین طریق می‌دهد: «بزرگترین دانهی که در این راه وجود دارد، پیدایش این عقیده تقریباً عمومی است که انجام کارهای سخت مستلزم گرفتن یک حالت جدی است و گرنه آن کار بظوهی انجام نمیپذیرد.» بنا بر این مادر موقع تمرکز فکری قیافه را در هم می‌کشیم، شانه را خم می‌کنیم و به عضلات خود فشاری وارد می‌آوریم که بهیچوجه کمکی بعمل مغز ما نمی‌کند.

این خود یک حقیقت تعجب آور و اسف انگیز است که میلیونها از افراد بشر که حتی در عالم خواب هم پول خود را تلف نمیکنند با کمال بی پروائی و بی باکی با سراق و اتلاف نیروی خود می‌پردازند.

بنظر شما چه چیز جواب این خستگی های عصبی را میدهد؟ استراحت؛ استراحت؛ استراحت؛ فرا گرفتن فن رفع خستگی در موقع انجام کار؛ آیا کار آسانی است؟ خیر. شاید شما بایستی عاداتی را که در تمام عمر کسب کرده اید تغییر دهید ولی با وجود این بزرگمتمش می‌ارزد، زیرا ممکن است زندگی شما را منقلب سازد.

چطور استراحت و رفع خستگی می‌کنید؟ ابتدا از مغز خود شروع

میکنید یا از اعصاب ، شما با هیچیک از این دو شروع نمیکنید ، بلکه همیشه استراحت را از عضلاتان آغاز میکنید .

خوبست یکدفعه آزمایش کنیم برای این کار فرض کنید از چشمان خود شروع میکنید . این چند سطر را بخوانید و چون با آخر رسیدید بعقب تکیه دهید دید گاتان را برهم گذارید و بچشمان خود آهسته بگوئید « آزاد باش بخود فشار نیاور اخم نکن » این جملات را مدت یکدقیقه آهسته تکرار کنید آیا مشاهده نکردید که پس از چند ثانیه عضلات چشم کم کم امر شمارا اطاعت کردند؟ آیا احساس نکردید که گویی دست مرموزی تمام فشارها و بهم رفتگیهای عضلات را بر طرف ساخت اگرچه باور نکردی بنظر میسرسد ولی در همان یک دقیقه تمام رموز و فتون استراحت واقف شدید شما میتوانید نظیر این عمل را درباره چانه ، عضلات صورت و گردن و شانه و بالاخره با تمام بدن انجام دهید . ولی مهمترین عضو همان چشم است .

دکتر « ادموند جا کو بسن » استاد دانشگاه شیکاگو از این مرحله قدم فراتر گذارده و میگوید اگر شما بتوانید عضلات چشم را کاملا بحال آزاد و راحت نگاهدارید ، میتوانید تمام مشکلات و ناراحتیهای خود را فراموش کنید علت اینکه چشم تا این اندازه در رفع و تسکین فشارهای عصبی مؤثر و مهم میباشد اینست که یک چهارم تمام انرژی عصبی مصرفی بدن را ، این عضو بتنهائی بکار میبرد و بهمین علت است که عده ای از اشخاص با اینکه دیدگان کاملا سالم دارند از خستگی چشم مینالند این قبیل اشخاص بچشم خود فشار وارد میآورند شما ممکن است گاه و بیگاه و در هر کجا هستید استراحت کنید ، ولی برای استراحت نباید تفراتی بکنید زیرا استراحت در حقیقت عبارت از عدم وجود هر گونه تقلا و وارد آوردن فشار و خوب شدن میباشد راحی و آرامش را بعضلات خود تلقین و اینکار را از عضلات چشم و صورت خود شروع کنید و کراراً بگوئید « آرام باش . . آزاد باش . . آرام باش و استراحت کن » چنین احساس کنید که انرژی از عضلات صورت برکز بدنن ان جریان پیدا میکند . فکر کنید که چون طفل نوزادی فارغ از هر گونه تقلا و فشار می باشید .

در اینجا بند کمر چهار دستور مفید میزدازیم که شما را در فرا گرفتن طریقه استراحت و رفع خستگی یاری خواهد کرد .

۱ - بدنن را گاه و بیگاه سست و انخت کنید . آیا هیچ تا کنون بچه گربه ای را که در آفتاب خوابیده باشد ، برداشته اید ؟ اگر برداشته باشید متوجه شده اید که در انتهای بدن او مانند روزنامه ای خیس ، تا میشود حتی جوکیان هند هم عقیده دارند که برای تبخیر در فن شل و سست کردن بدن باید حالت گربه را مورد مطالعه قرار داد . من تا کنون هیچ گربه ای را خسته

ویا مبتلا با اختلالات عصبی ، مرض بی خوابی ، نگرانی یا زخم معده ندیده‌ام  
اگر شما هم طرز مست کردن بدن را از گربه فرا بگیرید به احتمالاً از این بلاها  
درمان خواهید بود .

۲ - حتی المقدور با وضع و حالتی آسوده و راحت کار کنید . به خاطر  
داشته باشید فشار آوردن به عضلات بدن درد شانه و خستگی عصبی تولید  
می کند .

۳ - حال خود را در هر روز چهارالی پنج مرتبه بررسی کنید و بشود  
بگویید : آیا من کارم را دشوار تر از آنچه واقعاً هست ، می سازم ؟ آیا من  
عضلاتی را بکار می اندازم که با کاری که انجام می دهم ارتباطی ندارند؟ این  
روش شمارا به سست و آزاد نگاهداشتن بدن عادت می دهد .

۴ - در آخر هر روز بار دیگر خود را آزمایش کرده و بگویید : حالا  
چقدر خسته هستم ؟ اگر خسته هستم این خستگی مربوط بکارهای فکری که  
انجام داده ام نیست بلکه معلول طرز کارم میباشد .

## فصل بیست و پنجم

چگونه زن خانه دار میتواند از خستگی جلوگیری و طراوت جوانی خود را حفظ کند

در یکی از روزهای پاییز سال گذشته، دستیار من با هوای پسابه «بوستون» رفت تا در یکی از جلسات غریب ترین کلاسهای پزشکی دنیا شرکت کند. پزشکی؟ بلی، این کلاس هفته ای یک مرتبه در بهداری «بوستون» تشکیل میشود و بیمارانی که در آن حضور بهم می‌رسانند قبل از پذیرفته شدن مورد معاینات پزشکی مرتب و کاملی قرار میگیرند. ولی در حقیقت این کلاس در مانگه روحی است، اگرچه اسم رسمی آن کلاس روانشناسی عملی است، ولی منظور حقیقی آن معالجه اشخاصی است که از نگرانی بیمار شده اند و بسیاری از این بیماران زنان خانه داری هستند که دچار اختلالات عصبی و روحی میباشند. چگونه این کلاس بوجود آمده؟ در سال ۱۹۳۰ دکتر «ژوزف-ه برات» که از شاگردان «سر ویلیام آسپر» معروف بود مشاهده کرد که بعضی از بیماران سرپائی که بهداری بوستون مراجعه میکنند بظاهر هیچگونه عارضه جسمی ندارند در حالیکه تقریباً کلیه علائم بیماریهای جسمانی در آنها مشهود است. در نهایت زنی چنان از زورم مفاصل فلج شده بود که نمی‌توانست آنها را بکاربرد. دیگری از علائم و اثرات دردناک سرطان معده در عذاب و شکنجه بود و سایرین پشت درد- سردرد و خستگی مزمن و یادردهای نامعلومی داشتند. آنها واقعا این درد هارا احساس میکردند ولی آزمایشهای جامع و دقیق پزشکی نشان میداد که از لحاظ جسمی هیچگونه نقص و عیبی ندارند. بسیاری از پزشکان قدیمی مسلک ممکن بود بگویند که تمام اینها زاده فکر و خیال است. ولی دکتر «برات» میدانست اگر باین قبیل بیماران بگوید: «بسنزل بروید و فراموش کنید» فایده ای حاصل نمیشود. او میدانست که اغلب این زنان نمی‌خواستند بیمار باشند و اگر فراموش کردن بیماریهایشان باین آسانی بود، این کار را خودشان انجام میدادند و احتیاجی بپزشکان نداشتند. پس چه باید کرد؟ او در حالیکه عده زیادی از همکارانش با نظر شك و تردید بکارش مینگریستند این کلاس را افتتاح کرد و کلاس هم معجزاتی بظهور رسانید. در طی هجده



سالی که از تأسیس تاریخ آن میگذرد هزاران بیمار با شرکت در این کلاس شفا یافته اند. عده از بیماران سالها با همان ایمان و عقیده ای که به کلیسا میروند در این کلاس حضور بهم رسانیده اند. دستیار من با زنی که برای مدت نه سال حتی يك جلسه هم از این کلاس غیبت نکرده بود، صحبت کرد. او گفت وقتی که برای اولین بار بآن درمانگاه رفت یقین کامل داشت که کلیه اش معیوب است و يك نوع بیماری قلبی دارد. او بقدری مشوش و آشفتہ سال بود که گاه و بیگاه نوبچشانش را از دست میداد و برای مدتی کور میشد ولی امروز او خاطر جمع، بشاش و کاملاً سالم است؛ چهل ساله میرسید، ولی یکی از نوه هایش را روی زانویش خوابانده بود خودش میگفت: «من بقدری در باره مشکلات و گرفتاری خانوادگی غصه میخوردم که آرزوی مرگ را میکردم. اما در این درمانگاه بی اثر بودن غم و غصه را دریافتم و طرز جلو گیری از آن را یاد گرفتم و اکنون بدرستی میتوانم بگویم که زندگیم قرین آرامش و عاری از دغدغه و تشویش است».

مشاورین پزشکی این کلاس که بانویی بود میگفت «بنظر من بهترین درمان برای تسکین و تخفیف غم و نگرانی اینست که مشکلات و گرفتاریهای خود را با شخصی که طرف اعتماد باشد در میان گذاریم ما این عمل را «خالی کردن دل» میگوئیم. و قنیکه بیماران با اینجا میآیند سعی میکنند گرفتاریها و غصه های خود را بتفصیل برای دیگران شرح دهند. آنقدر بگویند تا بکلی از فکرشان خارج شود. فکر کردن در باره نگرانیها و پنهان داشتن آنها از دیگران باعث هیجان عصبی میشود. ما همه بایستی شریکی برای گرفتاریهای خود پیدا کنیم باید حس کنیم که در دنیا کسی هست که مایل بگوش دادن بشرح گرفتاریهای ما و قادر بدرک آنها باشد».

دستیار من شاهد تسکین خاطر فراوانی بود که از باز گفتن نگرانیها بزنی دست داد. او دارای نگرانیهای خانوادگی بود و هنگامیکه در ابتدا شروع بصحبت کرد چون منربهم فشرده ای بود ولی همچنانکه بصحبت ادامه میداد بتدریج آرامتر میگرددید. بطوریکه در پایان مصاحبه او حتی تبسمی بر لب داشت. آیا منکلس حل شده بود؟ خیر، باین آسانی هم نبود - آنچه باعث این تغییر شده بود همان راز دل گفتن با دیگری، گرفتن قلبی اندر زو راهنمایی و دیدن کسی دلسوزی و ابراز همدردی بود آنچه حقیقتاً این تحول را بوجود آورده بود اثر شفا بخش شگرفی بود که در «کلام» یافت میشود. روانشناسی تحلیلی تا حدی متکی به نیروی شفا بخش «کلام» میباشد از زمان «فروید» تا کنون، روانشناسان تحلیلی دریافته اند که يك بیمار میتواند فقط با حرف زدن و با اصطلاح درد دل کردن اضطراب درونی خود را تسکین

بخشد . چرا اینطور است ، شاید از این جهت است که با درد دل کردن بصیرت بیشتری بگرفتاریهای خود پیدا میکنیم . هیچکس جواب درست آنرا نمیداند ولی همگی ما واقف هستیم که درد دل کردن و «عقده از دل در آوردن» يك تسکین فوری به همراه دارد .

لذا از این بعد هر وقت مشکلی روحی داشتیم خوبست سراغ کسی برویم که بتوانیم با او درد دل کنیم ، البته منظور من این نیست که بهر کسی برخوردیم فریاد شکایت براه اندازیم و بدین طریق بلاي جان مردم شویم خیر بلکه برای اینکار باید شخصی را که طرف اعتمادمان است انتخاب کنیم این شخص ممکن است یکی از بستگان ، يك دکتر ، وکیل مشاور یا کشیش باشد آنوقت بار بگوئید من مشکلی دارم که براهتمانی شما نیازمندم و از شما خواهش میکنم در موثقی که آنرا برای شما شرح میدهم گوش فرا دهید شاید بتوانید مرا راهنمایی بکنید . ممکن است زوایای تاریک این قضیه که من توانستم بینم بر شما روشن باشد ولی اگر این کار هم از دست شما بر نیاید همان نشستن و گوش دادن شما که يك بزرگی بحال من خواهد بود»

درد دل کردن برای دیگران یکی از طرق معالجه ایست که در کلاس بهداشت «بوستون» بکار میرود ولی در اینجا چند نکته و دستور العمل دیگر را نیز که از کلاس مزبور بدست آورده ایم بنظرتان میرسانیم . اگر شما زن خانه داری هستید میتوانید در منزل آنها را عملی کنید .

۱ - يك دفترچه یا آلبوم برای مطالب الهام بخشی که میخواهید نگاهدارید : اشعار ، دعاهاي کوتاه و جملات برجسته ای را که مورد علاقه و پسند شما است و شما را دگرگون میسازد در این دفتر بچسبانید یا یادداشت کنید : آنوقت روزی که روحاً گرفته و کسل هستید شاید بتوانید در آن دفترچه نسخه ای برای رفع گرفتگی و افسردگی خود پیدا کنید .

عده ای از بیماران در بهداری بوستون سالهاست که چنین دفترچه ای را نگاه داشته اند آنها عقیده دارند که این موضوع بمنزله يك حربه روحی میباشد .

۲ - در باره عیوب دیگران زیاد سخت نگیرید . مطمئناً شوهر شما عیوبی دارد! اگر فرشته بود که با شما ازدواج نمیکرد! از زنی که خودش متوجه شده بود دارد برای شوهرش همسری بد زبان و عبوس و غرغرو میشود در کلاس پرسیدند «اگر شوهر شما بمیرد چه میکنید» او چنان از این حرف بکه خورد که فوراً قلم بدست گرفت و صورت نسبتاً بالابلندی از محاسن شوهرش تنظیم کرد ، چرا شما هر وقت فکر میکنید با مرد سختگیر و ظالمی ازدواج کرده اید این کار را انجام نمیدهید ؛ پس از آنکه محاسن شوهرتان را مطالعه کردید شاید آنوقت متوجه خواهید شد که او همان مردی است که شما طالبش هستید

۴- نسبت به همسایگان خود علاقه پیدا کنید. يك علاقه دوستانه و بی آرایش نسبت به کسانی که با شما در يك خیابان سکونت دارند در خود ایجاد نمائید. يك زن بیماری که خود را بقدری دور از دیگران میدید که هیچ دوستی نداشت، گفتند سعی کند در باره اولین شخصی که بعداً میبیند داستانی تهیه کند. برای این کار او مجبور شد در هر جا با مردم صحبت کند و در نتیجه امروز آدمی خوشحال، هوشیار و دوست داشتنی و فارغ از درد های سابق خود میباشد.

۵- امشب قبل از رفتن بن خواب برنامه ای برای کار های فردای خود تهیه کنید.

اولیای کلاس مورد بحث دریافتند که عده ای از زنان خانه دار از کارهای تمام نشدنی خود ناراحت و در اضطراب می باشند. هرگز از کار فراغت نمیابند، عقربه ساعت آنها را دنبال می کند و بشتاب و امید دارد. برای درمان این عادت شتاب زدگی و نگرانی، با آنها گفتند که هر شب برای کار های روز بعد خود برنامه ای تهیه کنند. نتیجه این عمل چه شده؟ کار بیشتری انجام گرفت و خستگی بمراتب کمتر شد. يك حس غرور و موفقیت در آنها بوجود آمد و فرصت کافی برای آرایش و اسراحت بدست آوردند (هرزنی باید مدتی از وقت روز را صرف آرایش و زیبا کردن خود بنماید. بعقیده من وقتی زنی دانست که زیباست، کمتر اعصاب خود را بکار میاندازد)

۵- از فشار وارد آوردن و خسته کردن خود به پرهیزید. بدن خود را سست و به حال آزاد نگاهدارید. هیچ چیز مثل خستگی و فشار آوردن خود شما را شکسته نمیکند و هیچ کاری تا این درجه بطراوت و زیبایی شما لطمه نمیزند. دستیار من يك ساعت تمام در کلاس فوق الذکر نشست و بگفته های پروفیسور «پول- اچانسون» «دیر آن کلاس در باره قواعد ورزش های استراحت گوش فراداد. برای اثبات اینکه این تمرین ها تا چه حد مؤثر بودند همین کافی است که در پایان ده دقیقه تمرین استراحت، دستیار من نیز در حالیکه صاف و راست روی صندلی بسته بود تقریباً بخواب رفته بود، چرا با استراحت بدنی تا این درجه اهمیت داده می شود؟ زیرا اولیاء امور این در مانگاه مانند سایر پزشکان میدانند که اگر بخوابند نگرانی را از بشر دور سازند باید آنها را وادار «استراحت» کنند.

بلی، شما اگر زن خانه بزمید باید استراحت کنید: شما يك مزیت دارید و آن اینست که هر وقت دلتان بخواند دراز بکشید و حتی می توانید اینکار را روی کف ایطاق انجام دهید. با کمال تعجب باید گفت که کف سخت ایطاق بمراتب برای استراحت بهتر از رختخواب بر قو و تخت

قدر دار است زیرا مقاومت بیشتری بخرج میدهد و برای ستون فقرات نیز مفید می باشد .

بسیار خوب، پس در اینجا چند تمرین را که شما میتوانید در منزل انجام دهید شرح میدهیم . یک هفته این تمرینات را اجراء نمایید و اثر آن را در زیبایی و خلق و مزاج خود مشاهده کنید .

الف: هر وقت احساس خستگی کردید روی کف اطاق دراز بکشید، تا آنجا بیکه ممکن است بدن خود را کش بدهید و اگر دلتان خواست بپهلوی غلطی بزنید، اینکار را در روز دو مرتبه انجام دهید .

ب: چشمان خود را برهم گذارید و این چملات را که پروفیسور جانسون توصیه میکند بگوئید: «خورشید بالای سرمای تا بد، آسمان آبی رنگ و درخشان است، طبیعت آرام و درید قدرت دنیا است . منم که کودک طبیعت می باشم با کائنات همساز و هم آهنگ هستم .» یا بهتر است همچنانکه چشمان خود را بسته اید دعائی بخوانید .

پ: اگر غذا روی اجاق است و شما وقت آنرا ندارید که روی کف اطاق دراز بکشید میتوانید همان نتیجه را با نشستن روی صندلی بگیرید . یک صندلی چوبی محکم و صاف بهترین وسیله برای استراحت است . در روی صندلی مثل مجسمه های نشسته مصری بنشینید و دستهایتان را ( کف دست بطرف پائین ) بحال آزاد روی زانوهایتان قرار دهید .

ت: حالا، آهسته انگشتان را بکشید و سپس بحال آزاد بگذارید . عضلات پای خود را کشیده و دوباره آزاد کنید . همین عمل را از پائین با تمام عضلات بدنتان انجام دهید تا بگردن برسید . آنوقت بگذارید سرتان بحال آزاد چون توپ فوتبال باطراف بخندد در همین حال کراراً بعضلات خود بگوئید: آرام باش - آرام باش

ث: اعصاب خود را با تنفس آهسته و مرتب، آرام سازید . نفس عمیق بکشید . مرتاضین هند درست میگفتند موزون بهترین روشی است که تا کنون برای آرام ساختن اعصاب شناخته شده است .

ج: بچین و چروک صورت خود فکر کنید و آنها را با فکر و تلقین صاف و برطرف سازید . چین های حاصل از مگرانی را که بین اروان و در گوشت لبانتان احساس می نماید مسست کنید . اگر هر روز دو مرتبه این عمل را انجام دهید، شاید احتیاج بآن پیدا نکنید که برای ماساژ بسان های زیبایی بروید . شاید این چین و چروک از داخل برطرف شود نه با وسایل مصنوعی از خارج !

## فصل بیست و هشتم

چهار عادت خوب در انجام دادن کار که از خستگی و تشویش جلوگیری میکند

عادت خوب شماره ۱. میز خود را از تمام اوراق بجز آنهایی که مربوط به مسئله فوری مورد اقدام است پاک کنید و بلند ویلیامز مدیر بنگاه راه آهن شیکاگو میگوید: « کسی که روی میزش انباشته از اوراق مربوط به موضوعهای مختلف است اگر میز خود را از تمام آنها بجز کاغذهای مربوط به مسئله فوری مورد اقدام، پاک کند خواهد دید که کارهایش به مراتب آسان تر و دقیق تر انجام خواهد پذیرفت - من این عمل را نظم و ترتیب مینامم و آن اولین قدم در راه حسن جریان کار میباشد. »

اگر از کتابخانه کنگره امریکادر واشنگتن دیدن کنید، این پنج کله را روی سقف آن منقش خواهید یافت « نظم اولین قانون آسمانی است نظم و ترتیب همچنین باید اولین قانون کار باشد، حالا هم اینطور است خیر، روی میز اشخاص اگر پر از کاغذهایی است که هفته ها توجیهی بآن نکرده اند، ناشر یکی از روزنامه های شهر « نیواورلیان » برای من تعریف کرد که منشی اش در موقع پاک کردن یکی از میزهای او ماشین تحریری را که دو سال قبل گم شده بود در آن یافت!

همان ظاهر در هم ریخته میزی که با نامه های بلاجواب، گزارشات و یادداشتها پوشیده شده است برای تولید اغتشاش، التهاب و تشویش کافی است از آن بدتر یاد آوری دائمی اینکه « میلیونها کار باید انجام شود و وقت کافی برای هیچ یک نیست » شما را از شدت تشویش نه تنها به التهاب و خستگی میکشاند بلکه بفشار خون، عوارض قلبی و قرحه معده نیز دچار میسازد.

عادت خوب شماره ۲. کارها را بترتیب اهمیتشان انجام دهید مؤسس یکی از شرکتهای امریکا میگوید که در مقابل پرداخت هیچ حقوقی نتوانسته است شخصی را پیدا کند که واجد دو عادت مورد نظر او باشد این دو عادت عبارتند از - عادت فکر کردن، دوم عادت انجام دادن کارها بترتیب **الاهم فالاهم**.

من بتجربه دریافته‌ام که برای انسان مقدور نیست که همیشه هر کار را بترتیب اهمیتش انجام دهد و نیز میدانم که اگر نقشه‌ای داشته باشیم طبق آن قدم‌کارها را رعایت کنیم بهتر از اینست که کارها را هرطور پیش آید انجام دهیم.

اگر «ژوز برناردشاو» این قرار سخت را باخود نمیگذاشت که کار اول را اول انجام دهد، محتملاً نمیتوانست نویسنده معروفی شود و باید تمام عمر صندوقدار یکی از بانکها باشد طبق نقشه ای که او برای خود طرح کرده بود میبایستی هر روز پنج صفحه بنویسد، این نقشه و تصمیم راسخ و اجرای آن باعث نجات او شد. این نقشه و طرح، او را وادار کرد که برای نه سال طاقت فرسا با اینکه مجموع درآمدش در این نه سال فقط سی دلار بود هر روز پنج صفحه بنویسد.

عادت خوب شماره ۳: هر وقت با مشکلی روبرو شدید چنانچه دلایل کافی برای اتخاذ تصمیم دارید آنرا فوراً حل کنید هرگز اتخاذ تصمیم را بتأخیر نیاندازید. یکی از شاگردان سابق من مرحوم «ه. پ. هوول» بمن گفت وقتی نامبرده عضو هیئت مدیره شرکت فولاد امریکا بود جلسات هیئت مدیره اغلب بسیار طولانی میشد مسائل متعددی مطرح و تصمیمات محدودی اتخاذ میگردد در نتیجه هر یک از اعضای هیئت میبایستی يك بنچه بندی گزارش برای مطالعه بمنزل ببرد.

عاقبت «هوول» هیئت مدیره را متقاعد کرد که در هر دفعه يك موضوع را مطرح کرده و تصمیم بگیرند هیچگونه تأخیر و دفع الوقتی را جایز نشمرند و روی هر موضوع قبل از پرداختن بموضوع دیگر تصمیم اتخاذ کنند. نامبرده بمن اظهار داشت که نتیجه آن عمل بسیار قابل توجه و مفید بود. دفتر یادداشت و تقویم از نوشتن تاریخ و یاد آوری رهایی یافت و دیگر احتیاجی نبود که هر یک از اعضای هیئت مدیره يك بنچه بندی گزارش را بمنزل ببرد. از این بعد برای مشکلات حل نشدنی نگرانی بوجود نمی‌آمد.

این شیوه کار نه تنها برای هیئت مدیره شرکت مزبور مفید بود بلکه برای شما نیز بسیار مؤثر خواهد بود.

عادت خوب شماره ۴: طرز سازمان دادن، تفویض کردن کار و مسئولیت بدیگران و نظارت در امور را فراموش نکرید.

عده‌ای از بازرگانان و پیشه‌وران زودتر از موقع، خود را روانه قبرستان میسازند زیرا هرگز یاد نگرفته‌اند که مسئولیت را بدیگران تفویض کنند و اصرار دارند تمام کارها را خودشان انجام دهند در نتیجه، جزایات

امور و همچنین اغتشاش و بی نظمی ، آنها را درمانده می سازد و بیک حالت عجله ، نگرانی تسویق و التهاب آنها را دنبال میکند . البته من می دانم یاد گرفتن طرز واگذاری مسئولیت بدیگران کار دشواری است ، حتی برای من هم خیلی بیش از آنچه تصور کنید دشوار بود . همچنین بتجربه می دانم که از تفویض اختیارات باشخصان نامناسب چه بلایائی بانسان روی می آورد ، با وجود این ، رئیسی که می خواهد از نگرانی اضطراب و خستگی خود را نجات دهد باید مشکلات و واگذاری کار بدیگران را تحمل کند .

مردیکه مؤسسه بزرگی را تأسیس میکند و از طرز سازمان دادن و تفویض کردن اختیارات بدیگران و نظارت در امور بی اطلاع است ، معمولاً در سن پنجاه سالگی یا اوایل شصت سالگی در نتیجه بیماری قلبی ناشی از نگرانی و اضطراب از یاد روی آید . اگر نمونه و مثالی در اینخصوص میخواهید ، به ستون آگهی های فوت روزنامه های محل خود مراجعه کنید .

## فصل بیست و هفتم

چگونه ملالتی را که تولید خستگی، نگرانی و عصبانیت میکند  
بر طرف سازیم

یکی از علل عمده خستگی، ملالت و بیزاری از کار است. برای تجسم  
این موضوع قضیه ایس، دخترتند نویسی را که در خیابان شما سکونت  
دارد مورد مطالعه قرار می دهیم. یکشب ایس خسته و فرسوده بمنزل بازگشت.  
ظاهراً خسته بنظر می آمد و خسته هم بود. سر درد پشت درد داشت و از  
شدن خستگی میخواست بدون اینکه منتظر شما شود برخنخواب برود.  
مادرش مانع شد... او سر میز شام نشست. زنك تلفن بصدا در آمد و جوان  
آشنائی را برقص دعوت میکرد! چشماش برق زد و روحش پرواز کرد.  
با عجله بطبقه بالای منزل رفت و لباس آبی اش را پوشید و تا ساعت سه  
بعد از نیمه شب سرگرم رقص بود. هنگامیکه بخانه بازگشت، ذره ای  
خسته و فرسوده نبود، بلکه در واقع چنان غرق در سرور و نشاط بود که  
نمی توانست بخواب برود.

آیا ایس هشت ساعت قبل، و قویکه ظاهراً خسته و فرسوده بخانه  
بازگشت، حقیقتاً خسته بود؟ مطمئناً همینطور بود. او چون از کارش ملول  
و بیزار بود، گرفته و فرسوده شده و از زندگی نیز دل خوش نداشت. در این  
دنیا میلیونها نفر چون ایس وجود دارند من و شما هم ممکن است یکی از آنها باشیم.  
این يك حقیقت روشن و بارز است که حالات روحی و احساساتی شما  
معمولاً بمراتب بیشتر از تقلایهای بدنی باعث خستگی میشود. چند سال قبل  
یکی از پزشکان دریکی از مجلات روانشناسی شرحی راجع بازمایشهای خود  
که ثابت میکرد ملالت و بیزاری از کار تولید خستگی میکند منتشر ساخت  
پزشك مزبور عده ای از شاگردان را بر سبیل آزمایش بکارهایی واداشت که  
میدانست هیچگونه علاقه و میلی بدان ندارند. نتیجه اش چه شد؟ شاگردان  
بزودی احساس خستگی و سستی کردند، از سردرد و خستگی چشم شکایت  
نمودند، تند مزاج و عصبی شدند. در مورد بعضی از آنها حتی عمل هاضمه نیز  
مختل گردید. آیا تمام اینها «تصوری» بود؟ خیر. آزمایش هایی که از  
دستگاههای هاضمه، گردش خون و تنفس این شاگردان بعمل آمده نشان داد که



وقتی انسان از کاری ملول و کسل است فشار خون و مصرف اکسیژن بطور محسوس تنزل میکند و بعضی اینکه شخص احساس علاقه و شوقی در کار خود بکند، عمل بدن مجدداً تنظیم میشود بندرت اتفاق میافتد ما از کارهاییکه بآن علاقتند میباشیم و از آن لذت میبریم خسته شویم مثلاً اخیراً من يك مسافرت تفریحی با اطراف دریاچه «لومیز» کردم. در حالیکه در آن مکان برای صید ماهی بزرگت از بین شاخسارهای انبوهی که بلندتر از قدم بودند راه خود را باز میکردم و روی کندههای چوب چپ و راست سکندری میخوردم و با صد تقلا بر میخاستم تازه پس از هشت ساعت دو ندرگی بهیچوجه خسته نشده بودم. چرا؟ زیرا بکار شوق انگیز و لذت بخشی اشتغال داشتم حس میکردم موفقیت عظیمی نصیب شده است چون شش ماهی تزل آلائی بزرگ صید کرده بودم حال فرض کنید من از صید ماهی کسل و ملول میشدم در آن موقع چه حالی داشتم؟ بطور یقین از آن کار پر تقلا در ارتفاع هفت هزار پاه کوفته و فرسوده شده بودم.

حتی در کارهای خسته کننده ای چون کوه پیمائی نیز ملالت و بیزاری بدرجات بیش از تقلا، بالای رفتن از کوه شمارا خسته و فرسوده میکند برای اثبات این موضوع گفتار دو ستم «کینگمن» را که رئیس بانک پس انداز زار عین و کارگران فنی و ضمناً عضویکی از باشگاههای کوه پیمائی است شاهد میآورم مشاایه میگفت که او یکی از کسانی بود که در سال ۱۹۴۳ از طرف دولت کانادا مأمور شدند بعنوان راهنما عده ای از سربازان را تمرین کوه نوردی بدهند و در سایر راهنمایان - یعنی مردانیکه سنشان بین چهل و دو و پنجاه و نه سال بود، آن سربازان جوان را پیاده روی از رودخانه های یخ بسته و زمین های مستور از برف و صعود بصخره مرتفعی که میبایستی با کمک طناب از آن بالا رفت و دارای جای پا و دست گیرهای کوچک و خطرناک بود، و ادا نمودند پس از مدت پانزده ساعت کوه نوردی و راه پیمائی این مردان جوان که تازه زوره سخت و دشوار تعلیمات «کومانده» را پایان رسانیده بودند از شدت خستگی از پای درآمدند آیا عاقبت خستگی و فرسودگی آنها بکار انداختن عضلاتی بود که در نتیجه تعلیمات کومانده وئی ورزیده نشده بود؟ هر کس که در تعلیمات کومانده ها شرکت کرده باشد از این سؤال بی ربط خنده اش میگیرد، خیر، آنها برای این کاملاً فرسوده شده بودند که از کوه نوردی ملول و بیزار بودند آنها بقدری خسته بودند که بعضی از آنها بدون اینکه منتظر غذا بشوند بخواب رفتند ولی آیا راهنمایان و معلمین مردانی که سنشان دو یا سه برابر سن آن سربازان بود خسته شدند، بلی، ولی از پای در نیامده و فرسوده نشدند آنها شام خود را صرف کرده و ساعتها هم بیدار

مانند در باره وقایع روز صحبت کردند، آنها را آنجهت فرسوده نشده بودند که باین کار علاقه داشتند.

زمانیکه دکتر « ادوارد تورندایک » استاد دانشگاه کلمبیا در باره خستگی آزمایش‌های هائی می‌کرد مدت یک هفته تمام، عده‌ای از جوانان را با سر گرم کردن بکارهاییکه طرف‌علاقه آنها بود بیدار نگاه داشت. پس از تحقیقات و بررسی بسیار بالاخره دکتر تورندایک اظهار داشته است که: «مهلات و ییزاری از کار، یگانه عامل کاستن از فعالیت انسان هیباشد»

اگر شما کارهای فکری دارید، بندرت کثرت مشغله و کار باعث خستگی شامی شود. شما ممکن است حتی از کارهاییکه انجام نداده‌اید خسته شوید. مثلا، آنروز هفته گذشته را بخاطر بی‌آوردی که مرا بعین پی در پی مزاحم شما میشدند. هیچ نامه‌ای را جواب ندادید، بوعده‌های ملاقاتی که داده بودید وفا نکردید و همه چا با زحمت روبرو بودید. کارها همه برخلاف میل و دلخواه بود. شما کاری انجام ندادید ولی با وجود این خسته، فرسوده و باسری که از شدت درد نزدیک بشر کیدن بود بمنزل رفتید.

روز بعد همه کارها در اداره بخوبی و موافق دلخواه روبراه شد. شما چهل برابر زیادتر از روز قبل کار انجام دادید، با وجود این چون گلی تازه و شاداب بمنزل باز گشتید، بطور یقین برای شما چنین وضعی پیش آمده است بلی خود من هم از آن بی بهره نبوده‌ام!

از این نکته چه درسی میتوانیم بگیریم؟ فقط اینک: خستگی ما اغلب در اثر کار نیست، بلکه از تشویش و محرومیت و عصبانیت و وجود میآید. ده قدم راه رفتن بایک زن غرغر و بمراتب خسته کننده تر از ده میل پیاده روی در کنار مشوقه نازنین است: چه میتوان در این باره کرد؟ در اینجا کاری را که يك تنه نویس انجام داد بنظر شما میرسانم: این تنه نویس در یکی از شرکت‌های نفت کار میکرد. هر ماه او میبایستی برای چند روز یکی از کسل کننده ترین کارها را انجام دهد، یعنی بر کردن نمونه های چاپی و درج ارقام و آمار در آنها. این کار برای او بقدری ملال آور بود که تصمیم گرفت برای حفظ جان خود آنها را مورد علاقه و پسند خویش سازد. چطور؟ هر روز مسابقه‌ای برای خودش ترتیب میداد. تعداد فرمهایی را که هر صبح بر مینمود میشرد و در عصر میکوشید از آن مقدار زیادتر انجام دهد. در پایان روز کارش را میشرد و روز بعد سعی میکرد آن را زیادتر کند. نتیجه چه بود؟ او بزودی توانست بیش از تمام تنه نویس های اداره خود آن آمارهای خسته کننده را تهیه کند ممکن است برسید چه چیز عابدش شد؟ تمجید و تقدیر؟ خیر... تشکر؟ خیر... توضیح؟ خیر... اضافه حقوق؟ خیر... بلکه این عمل

اومانع از جستگی حاصله از ملالت و کسالت گردید. چون او تا آنجا که میتواندست جهد کرد تا کار خسته کننده‌ای را تبدیل بکار لذت بخشی سازد، نیرو و نشاط بیشتری یافت و از ایام فراغت خود لذت بیشتری بر میگرفت من بصحت این داستان اطمینان دارم زیرا با همین دختر ازدواج کردم.

کارهای خود را طوری انجام دهید که گویی بآن مایل و علاقمند هستید. همین عمل خود باعث ایجاد یک علاقه واقعی در شما میشود و همچنین از خستگی و التهاب و نگرانی شما میکاهد.

چند سال قبل شخصی بنام «هارلان هوارد» تصمیم گرفت که تحول کاملی در زندگی‌اش بوجود آورد. او مصمم شد کار خسته کننده‌ای را مورد علاقه و پست خود سازد. واقعا هم کارش خسته کننده و ملال آور بود. در يك دبیرستان شبانه روزی ظرف می‌بست، میزها را تمیز میکرد و در موقعیکه شاگردان دیگر مشغول توپ بازی یا سرگرم شوخی با دختران بودند او در اطاق ناهار خوری ظروف بستنی را سر میزهای آورده. همواره از کارش متنفر بود ولی از آنجاییکه خود را مجبور بادامه آن میدید، تصمیم گرفت که شروع بتحقیق درباره بستنی بکند که چطور ساخته میشود و ترکیبات آن چیست و چرا بعضی از بستنی‌ها بهتر از بستنی‌های دیگر است، او شروع بمطالعه در اطراف جنبه شیمیائی بستنی نمود و در قسمت شیمی از تمام شاگردان مدرسه پیش افتاد، او دیگر بقدری بمبعت غذا علاقه پیدا کرده بود که وارد یکی از دانشکده‌های معروف گردید و در رشته «شیمی غذا» تخصص یافت. هنگامی که یکی از شرکتهای شکلات سازی آمریکا مبلغ یکصد دلار جایزه برای کسی معین کرد که بهترین نوع کاغذ پوشش شکلات را پیدا کند، تصور میکنید کدام يك از دانشجویان برنده شناخته شده کسی بجز همین جوان نبود. چون از یافتن شغلی عاجز آمد، خودش در زیر زمین منزلش لا براتواری باز کرد. چندی بعد قانونی گذشت که بموجب آن «باکتری» های شیربایستی شمارش شود. طوایف نکشید که «هوارد» موفق شد اینکار را برای چهارده شرکت لبنیات سازی بعهده بگیرد و دو نفر را نیز بعنوان دستیار استخدام کند. سالها قبل نیز جوان دیگری از کار خسته کننده خود که عبارت بود از ایستادن در کنار چرخ و تراشیدن پیچ و مهره در کارخانه ملول و کسل شده بود اسم او ساموئل بود و میخواست دست از این کار بردارد ولی میترا مید توانست کار دیگری بدست آورد. از آنجایی که ناچار بادامه این کار ملال آور بود تصمیم گرفت که آنرا برای خود بکار شوق انگیزی تبدیل کند. پس با امکاتیکی که پهلوی دستش کار میکرد مسابقه گذاشت. قرار بر این گذاشت که یکی از آنها قسمتهای ناهموار صفحه ماشینش را صاف کند و دیگری پیچ و مهره‌ها را

بقطعات معین بشراشد. گاهی اوقات آنها ماشین را خاموش میکردند تا ببینند کدام يك بیشتر می تواند بیج و مهره بیرون بدهد. سرکار گرازدقت و سرعت کار ساموئل خوشی آمد و بزودی شغل بهتری باور جوع کرد. این مقدمه پیشرفتهای بعدیش گردید. سی سال بعد، همین جوان که «ساموئل واکلین» نام داشت مدیر شرکت «لکوموتیو بالدوین» بود، اما اگر او نمیکوشید که کار ملال آوردی را مورد پسند و علاقه خود سازد، ممکن بود تمام عمر يك مکانیک کوچک و بی اهمیتی باقی بماند.

کالین بورن، معروفترین مفسر اخبار رادیو، يك موقع بمن اظهار داشت که چگونه او نیز کار ملال آوری را مطابق ذوق خود ساخت. در بیست و دو سالگی روی یکی از کشتی های مخصوص حمل چهارپایان کار میکرد و بگاوه آب و علف میداد. پس از آنکه با دو چرخه سفری در انگلستان کرد، گرسنه و درمانده به پاریس وارد شد. دوربین عکاسی اش را پینچ دلار گرفت و گذارد و اعلانی یکی از روزنامه ها داد و شغلی بعنوان فروشنده گی ماشینهای استرواسکوپ بدست آورد. اگر سن شما از چهل تجاوز میکند ممکن است آن ماشینهای «استرواسکوپ» قدیمی را بیاد داشته باشید که جلوی چشم میگرفتیم تا بدو عکسی که کاملا شبیه هم بودند نگاه کنیم. همینکه نگاه میکردیم، معجزه ای بوجود می پیوست: دو عکسی آندستگاه دو عکس را از روی خاصیت بعد سوم، تبدیل یکی میکرد. مادر مسافت دور يك منظره حیرت آوری را مشاهده میکردیم.

بلی، همانطوریکه گفتیم، کالین بورن، خانه بخانه در پاریس مشغول فروش این دستگاه شد. در حالیکه زبان فرانسه نمیدانست. با وجود این در سال اول مبلغ پنجهزار دلار کمیسیون دریافت کرد و در آن سال پیش از هر فروشنده ای در فرانسه حقوق مسگرمت. کالین بورن بمن میگفت که این تجربه مانند هر يك سال تحصیل در دانشگاه خصائصی را در او پرورش داد که برای موفقیت در زندگی لازم است. در نتیجه اینکار او چنان اعتماد بنفسی پیدا کرده بود که حس میکرد حتی میتواند «بایگانی کنگره» امریکا را نیز بزبان خانه دار فرانسوی بفروشد.

در صورتیکه او زبان فرانسه میدانست چگونه توانست تخصص در فروشنده گی پیدا کند؛ کار فرمای او گفتار پرا که برای فروش لازم بود بفراانسه مینوشت و او آنرا از بر میکرد. در خانه ها رامیزد و چون خانم منزل در بازار مینمود کالین بورن آنچه را که از حفظ کرده بود با لجه عجیب و مضحکی تکرار میکرد. عکسها پیرا که داشت بخانم نشان میداد و چون از او سؤالی میکردند شانه هایش را بالا انداخته و میگفت: «امریکائی هستم، امریکائی»

آنوقت کلاهش را بر میداشت و بچلاتی که برانسه نوشته و در توی کلاهش چسبانده بود اشاره میکرد. خانم منزل از این حرکات خنده اش می گرفت او نیز می خندید و همکسهای زیادتری نشان میداد. روزیکه کالتن برون این قضیه را برای من تعریف میکرد، اقرار نمود که اینکار کار آسانی نبود و فقط يك پیزاورا بادامه اینکار و امید داشت و آن تصمیم او بر علاقمند ساختن خود با اینکار بود. هر روز صبح قبل از اینکه شروع بکار کند مقابل آینه قرار میگرفت و بخود میگفت: «کالتن برون، اگر میخواهی نان بخوری باید باین کار ادامه دهی؛ حالا که مجبوری اینکار را بکنی، چرا در موقع انجامش خوش نباشی؟ هر وقت زنك دریرا بصدا در میآوری چرا خود را هنرپیشه ای روی صحنه نمایش تصور نمیکنی که عده زیادی مشغول تماشا می تو هستند. از اینها گذشته عمل تو نیز مثل حرکات هنرپیشه در روی صحنه مسخره آمیز است. چرا اینکار را باشوق و حرارت و روی گشاده انجام ندهی؟»

کالتن برون بمن میگفت که این صحبتهای روزانه، در تبدیل يك کار خسته کننده و منفور بیک شغل مورد علاقه و پر منفعت کمک و همراهی فراوانی با و نمود. چون از او پرسیدم که آیا پندمی برای جوانان مشتاق موفقیت دارد در پاسخ گفت: «چرا، هر روز صبح کمی بخود برسید. ما از فواید ورزش هائی که ما را از سستی خواب بیرون می آورد تعریف می کنیم. اما بیشتر از آن ورزش ها و تمرینات روحی فکری نیازمند میباشیم تا ما را برای کار آماده سازد. هر روز صبح قدری سخنان مهیج بخود بگوئید.»

آیا اینکار بنظر شما احقانه، بیجا و کودکانه مینماید؟ خیر، بلکه برعکس از اصول صحیح روانشناسی است. «زندگی ما ساخته افکار خود ماست» این کلمات بهمان اندازه امروز صادق است که در هجده قرن پیش هنگامیکه «مارکوس اوریلیوس» برای اولین بار آنها را در کتاب معروف خود بنام «اندیشه ها» برشته تحریر در آورد: زندگی ما ساخته افکار خود ماست.»

با صحبت کردن هر روز با خود، شما میتوانید افکار و وجد شجاعت و خوشی و نیرومندی و آرامش را بمنز خود راه دهید. باراه دادن افکار صحیح بمنز خود، میتوانید از آنز چار و ملالت هر کاری بکاهید. رئیس شما میخواهد که شما بکارتان علاقمند باشید تا او پول بیشتری بدست آورد. اما بهتر است که شما آنچه را که رئیس میخواهد فراموش کنید و فقط درباره فایده ای که علاقمند شدن بکار عاید خودتان میسازد فکر کنید. بخود یاد آور شوید که چنین روشی ممکن است حظ و تمتع شما را از زندگی دوچندان سازد، زیرا

شما تقریباً نیمی از ساعات بیداری خود را صرف کارتان میکنند . اگر شما از کارتان خوشی و لذت نینبید در هیچ جای دیگر نخواهید دید . مکرر بنخود یادآور شوید که علاقمند شدن بکار فکر شما را از نگرانی و تشویشها دور میسازد ممکن است ترفیع و اضافه حقوق نصیب شما بکنند . بفرض اینکه این کار را هم نکنند خستگی را بعد اقل کم میکنند و شما در لذت بردن از فراغت یاری می نماید .

## فصل بیست و هشتم

چگونه از تشویش در باره بینخواهی جلوگیری کنیم  
آیا وقتی نمی‌توانید خوب بخوابید نگران میشوید؟ پس شاید اطلاع  
بر این موضوع برای شما جالب توجه باشد که «ساموئل اوترمایر» حقوق‌دان  
معروف، هرگز در تمام عمرش يك خواب حساسی نکرده است.

هنگامی که «اوترمایر» وارد دانشکده گردید ازدو چیز نگران بود.  
تنگی نفس و مرض بینخواهی چون هر دو بیماری اوغیر قابل علاج بنظر  
میرسید، لذا تصمیم گرفت که بهترین کارها را انجام داده و از بیداری خود  
حد اکثر استفاده را ببرد. بعوض اینکه در رختخواب از این پهلو بآن پهلو  
بغلته و با سنگرانی و تشویش خود را از پای در آورد، از جای برمی‌خاست  
و به مطالعه می‌پرداخت. نتیجه اش چه بود؟ از تمام شاگردان کلاس جلو افتاده  
و یکی از اعجوبه‌های دانشکده نیویورک گردید.

حتی پس از آنکه مشغول کارهای وکالتی شد، مرض بینخواهی او ادامه  
داشت. ولی اوترمایر نگرانی بخود راه نداد و میگفت: «طبیعت خودش  
از من مواظبت خواهد کرد» همین طور هم شد. با وجود کم خوابی، صحبتش  
را حفظ کرد و می‌توانست مانند وکلای جوان دیگر نیویورک با سعی  
و کوشش بکار پردازد. او حتی بیشتر از آنها کار میکرد، زیرا درحینى که  
آنها خواب بودند او مشغول کار بود.

در سن ۲۱ سالگی «اوترمایر» سالی سی و پنج هزار دلار در آمد  
داشت و وکلای جوان دیگر برای بررسی کار او بمحاکم هجوم می‌بردند  
در سال ۱۹۳۹ برای يك کار وکالتی مبلغ يك میلیون دلار تقدومی درد سر  
حق الوکاله گرفت که در تاریخ جهان چنین حق الوکاله کلانی سابقه ندارد.

هنوز بمرض بینخواهی دچار بود، نیمی از شب را به مطالعه می‌پرداخت  
و بعد در ساعت ۵ بعد از نیمه شب از جا برمی‌خاست و بدیگته کردن نامه هایش  
مشغول میشد. هنگامی که اشخاص دیگر تازه شروع بکار میکردند، تقریباً  
نصف کارهای روزانه او پایان رسیده بود. این مردی که بندرت يك خواب  
عمیق و راحت داشت تا ۸۱ سال عمر کرد ولی اگر خود را از بینخواهی آزرده

و نگران میساخت محتملاً زندگی خود را تباه کرده بود.

مائیک عمر خود را صرف خواب می‌کنیم و با وجود این هیچ کدام نمی‌دانیم که خواب در حقیقت یعنی چه، ما می‌دانیم که خواب یک عادت و یک حالت استراحت است، ولی نمی‌دانیم که هر فرد بشر احتیاج به چند ساعت خواب دارد، ما حتی نمی‌دانیم که آیا به خواب نیازمند هستیم یا خیر.

آیا این حرف بنظر شما عجیب می‌رسد؟ پس گوش کنید. در زمان جنگ جهانی اول یک سرباز مجاری قسمت جلوی مغزش هدف گلوله قرار گرفت زخم سر این سرباز بهبودی یافت ولی در اینجا بود که او دیگر نمیتوانست بخواب برود. پزشکان انواع دواهای مسکن و مخدر را آزمایش کردند و حتی به هیپنوتیزم متوسل شدند اما نتوانستند آن سرباز مجاری را خواب کنند یا اقلامست و خواب آلودش سازند.

پزشکان می‌گفتند که چیزی از عمرش باقی نمانده ولی او بریش همه آنها خندید. او کاری برای خود پیدا کرد و چندین سال با کمال سلامتی و خوشی زندگی کرد. روی تخت دراز می‌کشید و چشمانش را بهم می‌گذارد و استراحت میکرد ولی خواب بر او دست نمی‌یافت. قضیه این مرد یکی از رموز عالم پزشکی است که بسیاری از عقاید و نظریات ما را درباره خواب تغییر داده است.

بعضی از اشخاص به مراتب بیش از دیگران بخواب نیازمند میباشند. «توسکانی نی» موسیقی‌دان معروف فقط هر شب پنج ساعت خواب برایش کافی بود در صورتیکه «گالوین کولینج» رئیس جمهور اسبق امریکایش از دو برابر آن احتیاج داشت. کولینج دو ۲۴ ساعت شبانه روز یازده ساعت می‌خوابید و به عبارت دیگر توسکانی نی تقریباً یک پنجم ساعات عمرش را در خواب می‌گذرانید در صورتیکه کولینج تقریباً نصف عمرش را در خواب بود. تشویش و نگرانی شما درباره بیخوابی بیشتر از خود مرض شما صدمه میزند. مثلاً یکی از شاگردان کلاس من در اثر بی‌خوابی من نزدیک بود کارش بانتظار بکشد. او داستان خود را اینطور برایم تعریف کرد: «جداً فکر میکردم که دارم دیوانه میشوم عیب کار من در ابتداء این بود که خواب سنگینی داشتم. از صدای زنگ ساعت شماطه بیدار نمی‌شدم و در نتیجه هر روز دیر بسر کار حاضر میشدم. من از این بابت در تشویش بودم و در واقع رئیس اداره هم بمن اظهار کرده بود که باید سر وقت حاضر شوم. میدانستم که اگر بدیر از خواب برخاستن ادامه دهم شغلم را از دست خواهم داد.

«در این باره با دوستانم مذاکره کردم. یکی از آنها توصیه کرد که خوبست قبل از خواب توجه خود را کاملاً بساعت شماطه ای متمرکز سازم با



همین عمل مرض بیخوابی من آغاز گردید. صدای تیک تیک ساعت ششاعده دقیقه ای از مغزم خارج نمیشد و مرا تمام شب بیدار نگاه داشت و از این بهلو بان پهلو غلتانید. چون صبح شد بدحال و کسل بودم و کسالت من از خستگی و نگرانی بود. این جریان تا دو ماه ادامه داشت و من نمیتوانم رنج و عذاب بی را که در این مدت متحمل شده ام بازبان بیان کنم. یقین داشتم که بجزون مبتلی خواهم شد و بعضی اوقات ساعات بیشمار در اطاق راه میرفتم و جدأ تصمیم داشتم از پنجره بزیر پریده و بزنده گی خاتمه بخشم.

« عاقبت نزد پزشکی که در تمام مدت عمرم او را میشناختم رفتم. او گفت: نه تنها من بلکه هیچکس دیگر نمیتواند کمکی در این راه بکند، زیرا این بلار خودت بسر خویش آورده ای. امشب برخت خواب برو، اگر هم نتوانستی بخوابی اهمیت نده و بخود بگو: اگر خواب بچشمانم نیاید اهمیتی نمیدهم، ولو تا صبح هم بیدار بمانم اهمیت ندارد چشمان خود را بر هم بگذار و بگو تا موقعی که آرام دراز کشیده و تشویش و نگرانی را بخود راه نمیدهم همان خود برای وضع خستگی و استراحت من کافی خواهد بود.

« من همین کار را کردم و در ظرف دو هفته خواب بچشمانم راه یافت و پس از یکماه شبی هشت ساعت میخوابیدم و اعصاب من بحال عادی باز گشت» آن بیخوابی نبود که این زن را بطرف مرک میکشاند بلکه نگرانی و تشویش درباره آن بود. دکتر «ناتانیل کلیتمان» استاد دانشگاه شیکاگو پیش از تمام افراد بشر در باره خواب تحقیق کرده و امروز متخصص خواب در دنیا میباشد. او میگوید هرگز شخصی را ندیده است که از بیخوابی مرده باشد البته ممکن است شخص آنقدر در باره بیخوابی نگران بشود تا از نیروی حیاتی خود بکاهد و در اثر میکروب از بین برود ولی در حقیقت نگرانی باعث این مرک است نه بیخوابی. دکتر کلیتمان همچنین میگوید کسانی که از بیخوابی نگران میشوند معمولاً پیش از آنچه خود ملتفت هستند، میخوابند. شخصی که قسم خورده و میگوید «دیشب یک دقیقه چشم برهم نگذاشتم» ممکن است بدون اینکه خودش اطلاع داشته باشد چند ساعت خوابیده است. مثلاً «هربرت اسپنسر» یکی از برجسته ترین متفکرین قرن نوزدهم در پیری هنوز تا اهل اختیار نکرده بود و در پانسیون زندگی میکرد و همه را با صحبت کردن از بیخوابی خود کسل و ملول میساخت. او حتی پنبه یا پارچه ای بگوش خود میکرد تا صدائی نشنود و اعصابش را آرام کند و گاه برای تحریک خواب به تریاک متوسل میشد. یکشب او و «پروفیسور سائیس» استاد اکسفورد در هتلی در یک اطاق خوابیدند. روز بعد اسپنسر گفت که شب گذشته یک لحظه هم چشم برهم نگذاشته است. اما در حقیقت آن کسی که چشم برهم نگذاشته بود

پروفسور «سایس» بود که از صدای خرخر اسپنسر تمام شب بیدار مانده بود اولین شرط لازم برای يك خواب راحت شبانه ، احساس ایمنی و اطمینان خاطر است . ما باید احساس کنیم که نیروی بزرگتر از خودمان تا صبح مواظب و مراقب ما خواهد بود . دکتر «توماس هیسلوپ» انگلیسی طی نطق خود در انجمن پزشکی انگلیس اظهار داشت :

«مؤثر ترین عوامل موافق خواب که در اثر سائها تجربه بر من آشکار شده است دعا میباشد . من این سخن را صرفاً بعنوان یک نفر پزشک میگویم . خواندن دعا در مورد کسانی که عادت باینکار دارند بایستی یکی از کافی ترین و طبیعی ترین مسکن مغزو اعصاب محسوب شود .»

ژانت ما کدونالد بمن اظهار داشت که هنگام افسردگی و تشویش که خوابیدن برایش مشکل میشود همیشه این جملات را از يك سرود مذهبی میخواند «خداوند شبان من است و من احتیاج بچیزی نخواهم داشت او در مراتع سر سبز مرا بآرامیدن وامیدارد و یکنار آب آرام هدایت میکند» اما اگر شما متدین نیستید و میبایستی کارها را از راه دشواری انجام دهید ، پس باد بگیرید که عضلات را از طریق جسمی آزاد و برای خواب آماده سازید . دکتر «داوید هارلد فینک» مؤلف کتاب و طرز رهایی از فشارها ، عصبی «میگوید که بهترین راه برای انجام اینکار همانا حرف زدن بایندنتان میباشد . بنا بگفته دکتر مزبور ، کلام کلید انواع هیپنوتیزمهاست . وقتی شما واقعا نمیتوانید بخوابید ، علتش اینست که با تلقین بنفس خود را دچار مرض میخوابی کرده اید . برای خنثی کردن اثر آن باید خود را از قید این هیپنوتیزم رها سازید و لازمه این عمل آنست که به عضلات بدن خود بگوئید : «آرام باشید خود را سست کنید و آزاد باشید .»

ما میدانیم در موقعیکه عضلات گرفته و در هم کشیده هستند مغزو اعصاب نمیتوانند سست و به حال آزاد باشند . بنا بر این اگر ما بخواهیم بخواب برویم باید از عضلات خود شروع کنیم . دکتر فینک توصیه میکند که گذاردن يك بالش زیر زانو از فشار و بهم رفتگی عضلات پاها میکاهد و قرار دادن بالشهای کوچک در زیر بازوان نیز همین اثر و خاصیت را دارد . آنوقت با تلقین آرامش و استراحت به چانه ، چشم ، بازوان و پاها ، ما قبل از اینکه متوجه شویم ، بخواب خواهیم رفت . من خود اینکار را امتحان کرده ام و اگر شما هم ناراحت میخوابید دستورات دکتر فینک را بکار بندید .

یکی از بهترین درمانها برای بیخوابی اینست که با باغبانی ، شنا ، تنیس ، گلف ، اسکی و سایر کارهای بدنی خستگی آور جسم خود را خسته کنیم

«تئودورد ریزر» که در فصل نوزدهم این کتاب ذکرش گذشت همین کار را می کرد و در ایامی که نویسنده جوان و تازه کاری بود از بابت بی خوابی نگران و ناراحت می گردید. بنابراین کاری در راه آهن مرکزی نیویورک برای خود پیدا کرد و پس از انجام کارهای خسته کننده که عبارت از دیرک کوبی و شن برداری بود بقدری خسته می شد که نمی توانست زیاد بانتظار شام بیدار بماند.

اگر ما بقدر کافی خسته باشیم، حتی در موقعی که مشغول راه رفتن هم هستیم طبیعت ما را وادار بخوابیدن می کند و وقتی شخص کاملاً خسته است در زیر غرش و عدو برق و در میان وحشت و خطر جنگ هم بخواب می رود، دکتر «فوستر کندی» متخصص معروف امراض عصبی بن می گفت که در حین عقب نشینی ارتش پنجم انگلس در سال ۱۹۱۸، سربازانی را دیده که از شدت خستگی همانجا که ایستاده بودند زمین افتادند و چنان بخواب رفتند که گویی غش کرده اند. حتی موقعی که او با انگشت پلک چشمانشان را بلند کرد باز آن سربازها بیدار نشدند ضمناً مشاهده کرد که مردمک چشم همه آنها بدون استثنا بطرف بالای حلقه برگشته است. دکتر نامبرده می گوید: «بعد از آن هر وقت در خوابیدن دچار زحمت و اشکال می شدم سعی می کردم چشم خود را باین حالت بگردانم و بعد از چند ثانیه متوجه می شدم که شروع بخند یا زه کشیدن و احساس خواب آلودگی می کنم. این عمل غیر ارادی و خود بخودی بود و من هیچگونه مقاومتی در مقابل آن نمی توانستم بکنم»

تا کتون کسی با امتناع از خوابیدن خود کشی نکرده و بعدها هم نخواهد کرد، طبیعت، انسان را علی رغم تمام نیروی اراده ای که بخرج دهد، وادار بخواب می کند. طبیعت مقاومت ما را در مقابل گرسنگی و تشنگی به مراتب بیشتر از استقامت در مقابل بی خوابی ساخته است. صحبت آنتهار، قضیه ای را بخاطرم آورد که یکی از پزشکان معروف روانشناس در کتاب خود شرح کرده است.

در این کتاب وی از مریضی صحبت می کند که قصداً نتحار داشت و کمتر می دانست که بعضی گفتگو با آن مریض کار را خراب تر خواهد کرد، از این جهت باو گفت: اگر می خواهی خود کشی کنی افلا ایسکار را مردانه بکن آنقدر دور این معوطه بند و تا مرده بزمین بیفتی

آن شخص دستور او را نه تنها یکبار بلکه چندین دفعه بکار بست و هر دفعه حال خود را بهتر یافت، در شب سوم آن چیزی که منظور نظر دکتر بود انجام شد یعنی آن مریض بقدری جسمناخته بود که چون کننده چوبی بزمین افتاده و بخواب رفت. بعداً او یکی از باشکاهای ورزشی پیوست و

دورزش هایی که جنبه مسابقه و رقابت داشت شرکت جست ، بزودی بقدری  
حالش خوب شد که میخواست تا ابد زنده باشد

پس برای رهایی از نگرانی و تشویش اذی خوابی این پنج دستور را  
اجرا کنید :

۱ - اگر نمی توانید بخوابید از جای برخیزید و کاری یا مطالعه  
کنید تا خواب بر شما چیره شود

۲ - بنحاطر داشته باشید که تاکنون کسی از بیخوابی نمرده  
است . نگرانی و فکر و خیال در باره بیخوابی معمولاً بیشتر از خود  
بیخوابی بشما صدمه میزند

۳ - مانند ژالت ما کدو نالد دعائی مناسب حال بخوانید

۴ - بدن خود را است کنید و آزاد نمائید

۵ - ورزش کنید ، آتقدر بدن خود را خسته نمائید تا نتوانید

بیدار بمانید

## خلاصه مطالب بخش هفتم

- دستور ۱: قبل از خسته شدن استراحت کنید .
- دستور ۲: طرز استراحت دادن بدن را در موقع کار، یاد بگیرید .
- دستور ۳: اگر زن خانه داری هستید ، با استراحت در خانه سلامتی و طراوت خود را حفظ کنید .
- دستور ۴: این چهار عادت را بکار بندید :
- الف: میز خود را از تمام کاغذ ها جز آنهایی که مربوط به مسئله فوری مورد اقدام است پاک کنید .
- ب: هر کاری را به ترتیب اهمیتش انجام دهید .
- پ : طرز تشکیلات دادن ، معاون برگزیدن و نظارت کردن را فراگیرید .
- ت: چون با مشکلی روبرو شدید چنانچه مدارک و شواهد کافی برای اتخاذ تصمیم دارید آنرا فوراً حل کنید .
- دستور ۵: برای جلوگیری از نگرانی و خستگی ، کار خود را با شوق و علاقه توأم نمایید .
- دستور ۶: بنخاطر داشته باشید که تاکنون کسی از می خواهی نمرده است ، این نگرانی و تشویش از بیخواهی است که بصحت شما صدمه میزند نه خود بیخواهی .

## بخش هشتم

طریقه پیدا کردن آن نوع کاری که خوشبختی و گاه یا بی را  
تأمین کند

### فصل بیست و نهم: یکی از دو تصمیم بزرگ زندگی

(این فصل خطاب به پسران و دختران جوانی که هنوز آن  
کاری را که میخواهند پیدا کرده‌اند میباشد. اگر شما جزء این دسته  
هستید مطالعه این فصل ممکن است اثر عمیقی در بقیه عمر شما داشته باشد)

اگر من شما به هیچ‌جهت نرسیده‌ام است، شاید بزودی به مرحله ای برسید که  
باید دو تصمیم از مهمترین تصمیمات زندگی را اتخاذ کنید - دو تصمیمی  
که تمام ایام عمر شما را کاملاً دگرگون خواهد ساخت، دو تصمیمی که در  
خوشبختی، در آمد و سلامتی شما اثرات عمیق خواهد داشت و خلاصه دو تصمیمی  
که ممکن است شما را بلند کند و یا زمین بزند.

این دو تصمیم بزرگ و مهم کدامند؟

اول: از چه راه میخواهید معاش خود را تأمین کنید؟ میخواهید زارع،  
فراش پست، داروساز، جنگلبان، تند نویس، دامپزشک و استاد دانشگاه  
بشوید یا می خواهید دکه کباب فروشی باز کنید؟

دوم: چه کسی را میخواهید برای پدر و مادری فرزندان خود انتخاب  
کنید؟ عبارت دیگر چه کسی را می خواهید بهسری خود برگزینید؟

هر دو این تصمیم بزرگ غالباً صورت قمار دارد. یکی از نویسندگان  
می گوید: «هر جوان هنگام انتخاب شغل يك قمار باز است. قماری که او باید  
حیات خود را روی آن بگذارد.» چگونه شما میتوانید در موضوع انتخاب  
شغل از جنبه قمار آن بکاھید؟ مادر این کتاب تا آنجا که میتوانیم شما را  
راهنمایی خواهیم کرد. اول در صورت امکان بکوشید کاری را در نظر بگیرید  
که از آن خوشتان بیاید. يك روز از «داوید گودریچ» مدیر شرکت  
لاستیک سازی معروف گودریچ سؤال کردم که بنظر او چه چیز اولین شرط  
موفقیت در کار است. در پاسخ گفت «لذت بردن از کاری که دارید. اگر از

کاری که انجام می‌دهیم لذت ببریم ممکن است ساعات متمادی کار بکنیم و هرگز در نظرمان کار جلوه نکند بلکه یکنوع بازی و سرگرمی برایشان باشد.»  
 «ادیسن» نمونه پارزی از این دسته مردم است. ادیسن بچه روزنامه فروش و مدرسه ندیده‌ای بود که چون بسن رشد رسید حیات صنعتی امریکا را دگرگون ساخت. حتی خواب و خوراک او نیز در لابراتوارش صورت می‌گرفت و در آنجا روزی ۱۸ ساعت با شدت هرچه تمامتر کار می‌کرد ولی این طرز کار کردن در نظر او هیچگونه رنج و مشقتی نداشت و خودش می‌گفت:  
 «من در زندگی حتی یک روز، کار، نکرده‌ام آنچه انجام دادم تفریح بوده است.»

پس اگر او در زندگی کامیاب شد تعجبی ندارد.  
 یکبار از «چارلز شواب» مدیر یکی از کارخانجات معروف امریکا شنیدم که تقریباً نظیر همین حرف را می‌زد. او می‌گفت: «انسان در هر کاری که علاقه و شوق و ذوق بی‌حد و حصر بدان داشته باشد توفیق خواهد یافت» ولی شما که ابدأ نمی‌دانید خواهان چه نوع کاری هستید، چگونه می‌توانید شوق و ذوق داشته باشید؟ بانو «دانا کر» که زمانی متصدی استخدام هزاران نفر کارگر و کارمند برای شرکت های معروف بود و امروز معاون رئیس اداره روابط صنعتی شرکت محصولات داخلی امریکا است بن گفت:  
 «بزرگترین مصیبتی که من سراغ دارم اینست که عده زیادی از جوانان هرگز پی نبرده اند که واقعاً چه کاری می‌خواهند در پیش گیرند. بنظر من بیچاره‌تر و قابل ترحم‌تر از آن شخصی نیست که از کارش جز دستمزد هیچ ثمر و بهره‌ای نمی‌برد حتی فارغ التحصیل های مدارس عالی برای کار بمن مراجعه کرده و میگویند که از فلان دبیرستان یا دانشگاه فارغ التحصیل هستیم، آیا کاریکه ما بتوانیم انجام دهیم در این شرکت هست؟ آنها خودشان نمیدانند که چه کاری از دستشان برمیآید و یا بچه کاری مایل هیباشند. پس تعجبی ندارد این همه مردوزن جوان که بافکار مستعد و توانا و احلام شیرین وارد زندگی اجتماعی می‌شوند، در چهل سالگی دچار یأس و محرومیت کامل و حتی اختلالات عصبی می‌گردند.»

در حقیقت پیدا کردن شغل مناسب حتی از لحاظ بهداشت هم دارای اهمیت می‌باشد. دکتر «ریسوند پرل» که باتفاق چندین شرکت بیمه برای کشف عوامل طول عمر مطالعاتی کرده است «شغل مناسب» را مقدم بر هر چیز دیگر قرار داده است.

اخیراً یک روز بعد ظهر را در مصاحبت رئیس کل استخدام شرکت

نفت «سوکتی و اکیوام» گذراندم. در طی بیست سال اخیر نامبرده بامتجاوز از سی و هفت هزار طالب کار ملاقات کرده و کتابی نیز در باره طریقه پیدا کردن کار نوشته است من از او پرسیدم: بزرگترین اشتباهی که جوانان جو بای کار مرتکب میشوند چیست؟ او گفت: «آنها نمیدانند چه کاری را میخواهند انجام دهند و واقعاً جای تأسف است که اشخاص برای خرید لباس که در ظرف چند سال ازین می رود پیش از انتخاب شغل که آرامش خاطر و سعادت آینده شان بدان مربوط است فکر و تعمق میکنند»

پس چه باید کرد؟ چه میتوانیم در این باره بکنیم؟ شما میتوانید از حرفه جدیدی که راهنمایی مشاغل نام دارد استفاده کنید. ممکن است راهنمایی آنها برای شما مفید یا مضر واقع شود و این بستگی بکاردانی و سیرت مشاور شما دارد. البته این رشته هنوز بمرحله تکامل نرسیده است.

آنها قطعی توانند راهنمایی و اظهار نظر بکنند ولی اتخاذ تصمیم با خود شماست. ضمناً بخاطر داشته باشید که این مشاورین از ضبط و اشتباه مصون نیستند و همیشه بایکدیگر توافق نظر ندارند و گاهی اوقات اشتباهات مضحکی هم مرتکب می شوند. یکی از همین اشخاص یکی از شاگردان من پیشنهاد کرده بود که فقط بصرف اینکه لغت زیاد می دانند نویسنده شود چه پیشنهاد مزخرفی! این کار باین سادگی ها نیست. خوب چیز نوشتن یعنی اینکه شخص بتواند افکار و احساسات خود را بنحو مطلوب بخواننده منتقل کند و برای این کار شما بلفظ زیاد دانستن احتیاجی ندارید بلکه به مطلب، تجربه، افکار و عقاید ثابت و انگیزش و الهام نیازمند میباشد.

نکته ای که من میخواهم یاد آور شوم اینست که این مشاورین هم مثل من و شما مصون از خطا نیستند. بهتر آنست که شما با چندین نفر از آنها مشورت کنید و آنوقت در سایه عقل سلیم خود از مجموع نظریات آنها تصمیمی بگیرید. ممکن است بنظر شما عجیب آید که من در کتابی که از نگرانی بعد میکند چنین فصلی را گنجانده ام. ولی وقتی شما دریابید کارهایی که ما از آن نفرت داریم تا چه حد نگرانی، تأسف و یأس و حرمان ببار می آورد، آنوقت قبول خواهید کرد که اینکار من اعجابی ندارد.

مادام که کاری مورد پسند و طرف علاقه انسان نباشد هیچگونه پیشرفتی حاصل نخواهد شد و برعکس شوق و ذوق بهر کاری انسان را باوج ترقی و پیشرفت در آن کار سوق میدهد. برای نمونه قضیه «فیلیپ جانسون» را مورد مطالعه قرار میدهم، پدر جانسون یک مغازه لباس شویی داشت و لذا کاری در آن مغازه بیسرش داد، باین امید که او دنبال کار پدر خود را خواهد گرفت. اما فیلیپ



از لباس شوئی منزجر بود. بنا بر این اوقات خود را ببطالت و ولگردی می گذرانید و فقط کارهایی را که میبایستی بکنند میکرد و ذره ای شوق و علاقه از خود نشان نمی داد. بعضی روزها قیبت می کرد و پدرش از فکر داشتن چنین پسر بی حال و بی فکری پیش کارکنانش خجالت می کشید. يك روز فیلیپ جانسون به پدرش گفت که می خواهد مکانیک بشود و در مغازه مکانیکی شروع بکار کند. پدرش از شنیدن این حرف منقلب شد ولی فیلیپ راهی را که می خواست در پیش گرفت او در لباس چرب و روغن انبوه بکار مشغول شد و کارش در آنجا به مراتب سختتر از کار مغازه لباسشوئی پدرش بود. اگرچه ساعات کارش بیشتر بود ولی کار را با ذوق و شوق انجام می داد و در موقع کار سوت می زد؛ شروع ب مطالعه در رشته مهندسی نمود. از امور موتور سررشته پیدا کرد و با ماشینها و رفت بالاخره وقتی فیلیپ جانسون در ۱۹۴۴ فوت کرد، رئیس شرکت هواپیمائی «بومینگ» مشغول ساختن دژهای پرنده ای بود که در پیروزی متفقین در این جنگ، سهم مهمی داشت! اگر او حرفه لباسشوئی را دنبال می کرد پس از مرگ پدرش بسراوم مغازه چه می آمد؟ حدس من این است که در آن صورت پسر اساس آن کسب را واژگون و با خاک یکسانش می کرد.

حتی با وجود اینکه می دانم ممکن است این حرف باعث برپا کردن جادو و جنجال و سروصدا در خانواده ها بشود معذامی خواهم بگو آنان بگویم که : تنها بصرف اینکه خانوادها شما مایاند فلان کسب یا حرفه را در پیش گیرند خود را مجبور و ملزم باختیار کردن آن ندانید .

هرگز دو کاری وارد نشوید ، مگر اینکه خودتان بآن راغب باشید . با وجود این بنصایح و راهنمایی های والدین خود بدقت گوش فرا دهید . آنها شاید دو برابر شما عمر کرده و دارای اطلاعاتی هستند که فقط در نتیجه تجربه فراوان و با گذشت زمان بدست می آید. اما در وهله آخر، آن خود شما هستید که باید تصمیم نهائی را بگیرید، آن شماست که در کار خود بدبخت یا خوشبخت خواهید شد .

حالا که این را گفتم اجازه بدهید راهنمایی و تذکرات زیر را در باره انتخاب حرفه بنظرتان برسانم :

۱ - هرگز بکسی که ادعا می کند يك روش سحر آمیز برای تعیین استعداد حرفه ای شما دارد مراجعه نکنید . جمجه شناسان ، متخصصین خط و کسانى که مدعی هستند روحیه و اخلاق اشخاص را تجزیه و تحلیل می کنند در زمره این گروه هستند . «روش» آنها بهیچوجه مؤثر و مفید نخواهد بود .

۲ - از کسب و کارهایی که عده بی حد و شماری در آن شرکت جسته اند دوری کنید ، در دنیا دهها هزار راه مختلف برای امرار معاش وجود دارد .

بلی ، دهها هزار . آیا جوانان ما از این نکته آگاه میباشند ! خیر . در یک مدرسه عالی ، دوسوم پسران و چهار پنجم دختران از بین تمام مشاغل فقط چهار یا پنج شغل را انتخاب و برای خود در نظر می گیرند . پس جای تعجب نیست که امروز عده بی اندازه از مردم بعهده معدودی از مشاغل روی آورده اند تعجبی ندارد که عدم تأمین ، نگرانی و بیماری عصبی ناشیه از اضطراب گاه گاهی در بین فکلی های اداره روشیوع پیدا می کند ! زنهار از اینکه بخواهید در چنین مشاغل شلوغ و پرازدحامی بزور راهی برای خویش باز کنید .

۳- از کارهایی که یک درده احتمال موفقیت در امر معاش دارد احتراز جوئید  
 ۴- قبل از اینکه مصمم شوید عمر خود را وقت کاری کنید هفته ها و حتی در صورت لزوم ماهها وقت صرف مطالعه و تعمق درباره آن کار بکنید . از چه راه ؟ از راه مشورت با مردان و زنانی که ده ، بیست یا شاید چهل سال از عمر خود را صرف آن کسب یا حرفه نموده اند . این مشورتها شاید اثر فراوانی در زندگی شما داشته باشد . این نکته بتجربه بر من ثابت شده است . وقتی تازه با بیست سالگی گذاشته بودم ، از دو نفر مرد مسن تر از خود درباره اختیار شغل مشورت طلبیدم . حالا چون بگذشته بر می گردم ، میبینم که آن دو مصاحبه سرنوشت مرا تغییر داد . در حقیقت حتی تصور این هم برای من دشوار است که اگر با آن دو نفر مشورت نکرده بودم ، زندگی من چه صورتی بخود می گرفت چگونه می توان در اختیار حرفه از اشخاص مجرب مشورت طلبید ؟ برای تجسم موضوع ، فرض میکنیم شما می خواهید مهندس ساختمان یا باصطلاح معمار بشوید . قبل از گرفتن تصمیم ، باید هفته ها با معماران شهر خود و نواحی مجاور مصاحبه کنید و برای این کار می توانید نشانی آنها را از روی دفتر تلفن بیابید . شما ممکن است با تمیین وقت قبلی و یا بدون آن بملاقات آنها در محل کارشان بروید . اگر میخواهید از آنها وقت ملاقات بگیرید نامه ای تقریباً بمضمون زیر بآنها بنویسید .

« ممکن است لطف کوچکی در حق من بکنید ؟ من براهنمائی و اندرز شما نیاز مندم . جوانی هجده ساله هستم و در نظر دارم در رشته معماری تحصیل کنم . قبل از اتخاذ تصمیم میخواهم با شما مشورتی بکنم . اگر ملت کثرت مشغله نمیتوانید در اداره خود مرا ببپذیرید ، خواهشمندم لطفاً اجازه بدهید نیم ساعتی دره نزلتان خدمت برسم که موجب کمال امتنان و تشکر خواهد بود . »  
 وقتی موفق بملاقاتش شدید سئوالاتی از این قبیل از او بکنید

الف - اگر عمر دوباره ای بشما داده شود ، آیا باز حرفه معماری را در پیش خواهید گرفت ؟

ب - پس از آنکه مرا و رانداز کردید ، میخواهم بپرسم که آیا بنظر

شما من آنچیز را که باعث موفقیت در معماری میباشد واجد هستم یا خیر!

پ - آیا معماری حرفه شلوق و پرازدحامی است!

ت - اگر من چهار سال در رشته معماری تحصیل کنم، آیا پیدا کردن کار برایم دشوار خواهد بود، چه نوع کاری باید در بدو امر اختیار کنم!

ج - اگر من دارای استعداد و لیاقت متوسط باشم، در پنج سال اول چقدر پول میتوانم بدست آورم!

ح - فواید و مضار حرفه معماری چیست!

سخ - اگر من پسر شما بودم، آیا بمن نصیحت می کردید که معمار بشوم اگر شما آدم خجول و کمروزی هستید و از تنها مواجه شدن با يك شخص بزرگ هراس دارید این دو تذکر بشما یاری خواهد کرد. اول: - یکی از همسالان خود را به همراه ببرید، بدین طریق وقتی دو نفر شدید اعتماد به نفس یکدیگر را تقویت خواهید کرد، پس اگر پسر همسال آشنائی ندارید از پدرتان خواهش کنید همراه شما بیایند. دوم، بخاطر داشته باشید که این مشورت طلبیدن خود يك نوع تعریف و تمجید از آن شخص میباشد. در نظر داشته باشید که اشخاص بالغ از دادن اندرز بردان و زنان جوان لذت میبرند و آن معمار نیز محتملا از این مصاحبه خوشحال خواهد شد.

اگر شما در نوشتن نامه برای تعیین وقت دودل و مردد هستید، میتوانید بدون گرفتن وقت قبلی با اداره و محل کار شخص مورد نظر بروید و بگوئید که از نصیحت و راهنمایی او فوق العاده متشکروم ممنون خواهید شد فرض کنیم شما بملاقات پنج معمار رفتید و تمام آنها بقدری کار داشتند که نتوانستند شمارا بنذرند (البته چنین چیزی بعید است) در این صورت پنج نفر دیگر مراجعه کنید. بالاخره عده ای از آنها شما را خواهند پذیرفت و اندر زهای گرانبهایی بشما خواهند داد.

بخاطر داشته باشید که شما یکی از دو تصمیم مهم و بزرگ زندگی خود را اتخاذ می کنید بنا بر این قبل از مبادرت بکار، اطراف و جوانب امر را بدقت مورد بررسی و تعمق قرار دهید، اگر اینکار را نکنید، شما نصف ایام خود را در تاسف و ندامت از این اهمال خواهید گذرانید.

اگر استطاعت دارید، ممکن است در مقابل پرداخت يك حق المشاوره با شخص صلاحیتداری مدت نیم ساعت مشورت کنید.

۵ - این فکر غلط را که شما فقط برای يك کار استعداد و شایستگی دارید از مغز خود بیرون کنید! هر شخص عادی می تواند در بسیاری از کارها موفق گردد و همین طور در مشاغل بسیاری باشکست رو برود. خود مرا بعنوان نمونه در نظر بگیرید و اگر در رشته زیر تحصیل می کردم و خود را برای

کار کردن در آن رشته ها آماده می ساختم ، احتمال قوی داشت که تنها  
حندی در آن کارها موفقیت کسب کنم و حتی کار خود را نیز دوست بدارم .  
اینها عبارتند از : زراعت ، میوه کاری ، کشاورزی علمی ، پزشکی ،  
فروشنده گی ، نشر آگهی ، سر دیری روزنامه ، تدریس و چنگلبانی . از  
طرف دیگر مطمئن هستم که اگر من مشاغلی مانند دفتر داری ، حسابداری  
مهندسی ، باز کردن مهمانخانه یا کارخانه ، معماری و کارهای مکانیکی و  
صدها حرفه دیگر از این قبیل در پیش میگیرم با عدم موفقیت و تلفات کمی  
مواجه میشوم .

## بخش نهم

# چگونه از نگرانی های مالی خود بکاهیم

فصل سی ام : هفتاد درصد نگرانی های شما از ...

اگر من می دانستم که چگونه نگرانی های مالی همه را رفع کنم ، هرگز وقت خود را صرف نوشتن این کتاب نمی کردم ، بلکه در کاخ سفید و دست رئیس جمهور می ننستم . فقط يك كار می توانم برای شما انجام دهم و آن اینست که گفته های اشخاص صلاحیت دار و مطلع را در اینجا نقل و پیشنهادات و تذکرات عملی بخوانندگان بدهم .

مطابق بررسی یکی از مجلات معروف آمریکا ، هفتاد درصد نگرانی های ما مربوط پول است و بنا بر گفته «ژرز گالوپ» مدیر بنگاه آمار گیری گالوپ ، تحقیقات او حاکی از این است که اغلب مردم عقیده دارند که اگر بتوانند ده درصد بر درآمد خود بیفزایند دیگر نگرانی مالی نخواهند داشت در بعضی موارد این عقیده صحیح است ، ولی در بسیاری موارد این نکته صدق نمی کند . مثلا در موقعی که مشغول تحریر این فصل بودم با بانو «الی استاپلتون» متخصص بودجه - زنی که سالها سمت مشاور مالی چندین مؤسسه و شرکت بزرگ را داشت ، مصاحبه ای کردم . بانوی نامبرده بمن می گفت : «زیاد شدن عایدی جواب نگرانی های مالی اکثر اشخاص را نمیدهد ، در واقع من غالبا دیده ام که افزایش درآمد جز خرج زیادتر و درد بیشتر نتیجه ای نداشته است . آنچه باعث نگرانی غالب مردم میشود نداشتن پول نیست بلکه ندانستن راه خرج کردن آنست»

عده ای از خوانندگان ممکن است بگویند : «دام می خواست این مردك دلیل کارنگی ، جای من بود و با حقوق من مخارج مرا بعهده می گرفت . اگر این کار را می کرد شرط میبندم که لحن کلامش تغییر میکرد .» در این مورد باید بگویم که خود من هم مشکلات مالی فراوان داشتم و روزی ده ساعت در مزارع میسوری جان کنده ام . آنقدر زحمت میکسیدم که یکی از بزرگترین آرزوهایم این بود که روزی از این درد و رنج ناشی از خستگی جسمی ،

رهائی یابم . بمن برای این کار مزخرف در هر ساعت يك دلار می دادند ، پنجاه سنت و حتی ۱۰ سنت نیز مزد من نبود بلکه در مقابل هر ساعت از این کار خسته کننده که در روز از ده ساعت تجاوز می کرد پنج سنت میپرداختند . من مره بیست سال سکونت در عمارتی را که فاقد حمام و آب جاری است چشیده ام و می دانم که چندین میل پیاده راه رفتن برای صرفه جوئی يك پول سیاه ، و داشتن کفش سوراخ و شلوار وصله دار چه مزه دارد من بخوبی آگاهم که شخص هنگامی که دستور آوردن ارزاترین غذا های رستورانی را می دهد دوچه حال است ، چه شبهائی که من شلوارم را زیر تشك می گذاشتم زیرا استطاعت پرداخت اجرت اتو کشی را نداشتم .

حتی در آن ایام من از ترس روزی پولی معمولاً هر طور بود چند شاهی پس انداز می کردم . در اثر این نجر به دریافته ام که اگر من و شما از قرض و نگرانی های مالی هراس داریم باید همان کاری را که يك مؤسسه یا تجارتخانه می کند انجام دهیم ، یعنی نقشه ای برای مصرف پول خود داشته باشیم و مطابق آن خرج کنیم . ولی اغلب ما این کار را نمیکنیم . مثلاً دوست صمیمی من «لئون شیکین» مدیر کل شرکتی که این کتاب را منتشر میکند ، از عدم بهیرونی که بعضی اشخاص نسبت به پول خود دارند برایم صحبت کرد و گفت دفتر داری را می شناسد که حقیقتاً در موقع انجام وظیفه برای شرکتی که در آن کار میکند در حساب ارقام و اعداد اعجب به است ولی در باره پول خودش چه بگویم ! مثلاً اگر این مرد یکروز ظهر حقوقش را بگیرد ، قدم زنان از خیابان بطرف منزل برود ، اگر بالتوئی در پشت شیشه دکانی نظرش را گرفت فوراً میخورد بدون اینکه فکر کند که گزابه خانه ، پول برق و تمام مخارج ثابت دیگر باید از این یاکت پرداخت حقوق شود . خیر اول پول نقد در جیب دارد و دیگر حساب هیچ چیز را نمیکنند . در حالی که این مرد میدانند که اگر شرکتی که او در آن کارمند است اینطور گشاد باری کند زودی ورشکست خواهد شد .

برای اینکه براه و رسم اداره کردن امور مالی خود علیرز پول خرج کردن آشنا شوید در اینجا بند کرده دستور میپردازم .

دستور شماره ۱ ، پولها اینکه به صرفه میسرسانید یا داشت کنید و قتیکه «ارنولد بیت» در پنجاه سال پیش شروع بنویسندگی کرد ، بسیار فقیر و در تنگنای فشار مالی بود . از این جهت هر شاهی پولی را که خرج می کرد یادداشت مینمود و بدین ترتیب می فهمید که پولهایش بکجا می رود . او از این روش بقدری خوشش آمد که بعدها نیز که ثروتمند شد و شهسرت جهانی بدست آورد اینکار را دنبال کرد .

رو کفتر معروف نیز دفتری برای ثبت مخارج خود داشت و قبل از آنکه این مرددغای شب خود را بخواستند و برخواستن خواب برود از وضع مالی خود تادیتار آخر باخیر بود.

من و شما باید یک دفتر یادداشتی تهیه کنیم و حساب پول و مخارج خود را داشته باشیم. نرسیده، نمیگویم برای تمام عمر، خیر، باین کار احتیاجی نیست متخصصین بودجه یا بعبارت دیگر کسانی که در امور دخل و خرج تجارب و اطلاعاتی دارند، بهاتومیه میکنند که دست کم برای یکساعت و در صورت امکان تا سه ماه حساب دقیق هر یکشاهی پولبر که خرج می کنیم داشته باشیم این عمل بما نشان می دهد که پول ما بچه مصارفی می رسد و آنوقت می توانیم بودجه زندگی خود را تنظیم کنیم.

ممکن است شما از آبهائی باشید که بدانید پولتان چگونه خرج میشود و بچه مصارفی میرسد. بسیار خوب، ولی اگر حقیقه شما این کار را می کنید باید توجه داشته باشید که یک نفر از هر هزار نفر میباشد.

بانو «استاپلتون» بمن میگفت که غالباً برای زنان و مردان پیش می آید که ساعات مسادی وقت صرف ارقام و اعداد میکنند تا آن ها را بروی کاغذ بیاورند و وقتی نتیجه را روی کاغذ دیدند، آنوقت با تعجب میگویند: «آیا پول من در اینراه خرج شده است؟» آنها نمیتوانند آنرا قبول کنند آیا شما هم از این دسته اشخاص هستید؟ شاید.

دستور شماره ۲: بودجه خود را طوری تنظیم کنید که متناسب باحوالچنان باشد.

بانو «استاپلتون» میگوید که دو خانواده ممکن است بهلو بهلوی هم در یک محله در دو خانه مشابه زندگی کنند و دارای عائله مساوی و در آمد یکسان باشند، با وجود این مخارجشان با هم کاملاً متفاوت باشد چرا؟ بعلت اینکه اشخاص متفاوتند و بوجود یک امر خصوصی است و بستگی بعات و رسوم هر خانواده دارد.

معنی تنظیم و ترتیب بودجه این نیست که انسان خود را از نعم و لذات زندگی محروم سازد. بلکه منظور از این کار اینست که یک حس تأمین مالی بما بیخشد. کسانی که رندگی را روی بودجه خود اداره می کنند خوشبخت تر از سایرین می باشند.

چگونه این کار را انجام خواهید داد. ابتداءً همانطوریکه گفتیم باید صورتی از کلیه مخارج خود تهیه کنید و بعد از دیگران مشورت بطلبید. من از بانو استاپلتون پرسیدم که اگر در قصبه یا دهی سکونت داشته باشد و بخواهد در تنظیم بودجه خویش ازجائی با کسی مشورت بطلبد چه کار خواهد کرد؟

در پاسخ گفت: «بمعروفترین روزنامه اینکه در آن محل منتشر می شود شرحی مینویسم و میبرسم که از کجا و از چه آسی میتوانم برای تنظیم بودجه مشورت بخواهم و در راه رسیدن بمنظور حاضر در صورت لزوم حتی یکروز تمام بیاده راه بروم» دستور شماره ۳: پول خود را از روی عقل و تدبیر خرج کنید، منظورم اینست که حداکثر استفاده را از ارزش پول خود بکنید. تمام بنگاهها و شرکت های بزرگ دارای مأمورینی هستند که هیچ کاری ندارند و چیز اینکه برای شرکت متبوع خود بهترین و باصرفه ترین خریدها را بکنند. پس چرا شما هم مانند يك ناظر و مباشر شخصی همین کار را نمی کنید. دستور شماره ۴: با درآمد خود در دستتان را زیاد نکنید.

بانو استاپلتون بمن گفت که در دسر او بیش از همه در موقعی است که خانواده هائی که در آمد آنها پنج هزار دلار در سال است برای تنظیم بودجه از او مشورت می طلبند. زیرا در آمد پنج هزار دلار در سال است، کمال مطلوب اغلب خانواده های امریکائی است. آنها ممکن است از روی عقل و تدبیر سالها زندگی سر برده باشند ولی همینکه در آمد آنها پنج هزار دلار افزایش یافت تصور میکنند که بمقصد رسیده اند و شروع بگشاد بازی میکنند. در حقیقت امر آنها کمتر از سابق خود راحت و خوشبختند زیرا در مقابل اضافه در آمد خود خرجهای زیادی میباشند.

البته این امر طبیعی است و مایمخواهیم از حیات خود لذت و تمتع بیشتری ببریم اما در عاقبت امر کدام يك بیشتر خوشی و سعادت نصیب مامی کند خود را مجبور بزندگانی در حدود بودجه کردن یا از دست طلبکاران لحظه ای راحتی نداشته شدن!

دستور شماره ۵: خود را در مقابل بیمه های، حریق و هزینه های ناگهانی بیمه کنید.

امروز وضع طوری است که انسان می تواند در ازای مبلغ نسبتاً ناچیزی خود را در مقابل کلیه خطرات حوادث سوء بیمه کند. من نمیگویم که شما برای هر چیز کوچک، از لیز بدن بدن توی وان حمام گرفته تا مرض سرخک خود را بیمه کنید. بلکه منظورم حوادث عمده و بزرگی است که مخارجی برای شما ایجاد و این مخارج باعث تشویش و نگرانی میگردد. مثلاً، من زنی را میشناسم که سال گذشته مدت ۱۰ روز در بیمارستان گذرانید و چون آنجا را ترک گفت صورت حسابش فقط بالغ بر هشت دلار بود! زیرا او خود را در مقابل بیماری بیمه کرده بود.

دستور شماره ۶: در فرزندان خود يك حس مسئولیت نسبت بپول بوجود آورید.



من هرگز این مطلب را که وقتی در یکی از جراید خواندم فراموش نمیکنم. نویسنده شرح داده بود که او چگونه در دختر کوچکش يك حس مسئولیت نسبت بپول بوجود آورده بود. او يك دسته چك اضافی از بانك گرفته و آنرا در اختیار دختر نه ساله اش گذارده بود. هر وقت مقرری هفتگی دخترش را میداد او پول را نزد مادرش «بودیمه» می سپرد و مادرش بانك پولهای او میشد آنوقت در ظرف هفته، دختر برای هر شاهی پولی که احتیاج داشت چك می کشید و حساب پولش را بدقت نگاه میداشت. نه تنها این عمل باعث تفریح و سرگرمی دختر بود بلکه طرز خرج کردن پول و حساب نگاهداشتن آنرا نیز می آموخت. این شیوه بسیار عالی و قابل تقدیر است دستور شماره ۷: اگر زن خانه داری هستید ممکن است از همان اجاق آشپز خانه کسر خرجتان را جبران کنید.

اگر پس از آنکه مخارج خود را عاقلانه تعدیل و تنظیم کردید باز هم دیدید که دخل و خرج تطبیق نمیکند در آنصورت شما میتوانید یکی از این دو کار را بکنید. یا خود را تسلیم اضطراب و تشویش و نگرانی سازید و شکایت آغاز نمایید؛ یا نقشه ای بریزید که پول زیادتری بدست آورید. چطور؟ تنها کاری که باید انجام دهید اینست که پولی تهیه کنید تا یکی از احتیاجات خود را که فعلاً بطور کافی تأمین نمیشود مرتفع سازید. این روشی است که بانو «اسپر» ساکن نیویورک بکار بست. در سال ۱۹۳۲ وی در يك آپارتمان سه اتاقه یکه و تنها زندگی میکرد. شوهرش مرده و دو دخترش شوهر کرده بودند. یکروز در حینیکه در مغازه شیرینی فروشی بستنی می خورد مشاهده کرد در آن مغازه کیکهای مربائی فروخته میشود که هیچ خوب درست نشده است. از صاحب مغازه پرسید که آیا حاضر بخرد کیک مربائی خانگی هست یا خیر چون جواب موافق شنید بمنزل رفت. خودش بقیه را این طور برایم تعریف کرد «با اینکه من خوب پخت و پز کردم هرگز در دوران حیانتم پیش از دوازده کیک نخفته بودم. چون صاحب مغازه سفارش دو کیک مربائی داده بود، بمنزل آمدم و از همسایه طرز درست کردن کیک مربائی سبب را پرسیدم چون آنها را بمغازه بردم، صاحب مغازه خوشش آمد و دستور پنج کیک دیگر داد بتدریج از مغازه های اغذیه فروشی دیگر نیز سفارشاتمی رسید و در مدت دو سال کار بجائی کشید که در سال پنجهزار کیک مربائی دوست می کردم من تمام آنها را در همان فرآشزی کوچک خود می بختم و بجز مبلغ ناچیزی که صرف مواد اولیه اش میکردم مخارجی نداشتم»

مشتریان این شیرینی های خانگی بقدری زیاد شد که او مجبور گردید محل کارش را از آشپزخانه بمغازه ای منتقل کند و دو دختر برای بختن

شیرینی های مختلف استخدام نماید . در زمان جنگ مردم پشت سر هم ردیف در کنار مغازه اومی ایستادند تا نان و شیرینی خانگی بخرند . بانو «اسپر» خودش میگفت : «من در روز ۱۲ الی چهارده ساعت در مغازه کار میکردم ، اما خسته نمیشدم زیرا آنرا کار نمیدانستم . این سرگرمی بر زخمی را که در نتیجه مرگ مادر و شوهرم ایجاد شده بود پر کرد . » بانو «اسپر» عقیده دارد که بانوان دیگری که در طباطبائی دستی دارند نیز میتوانند در ایام فراغت همین کار را بکنند .

بانو «اوراسیندر» نیز نظیر این کار را انجام داد . او در شهری که سی هزار جمعیت داشت زندگی میکند نامبرده کارش را با یک فرآشپزی و ده سنت سرمایه برای تهیه مواد اولیه آغاز کرد . شوهرش مریض شد و او ناچار بود پول فراهم کند . اما چگونه ؟ تجربه ای نداشت اهل فن و حرفه ای هم نبود و از همه گذشته پولی در بساط نداشت . او فقط یک زن خانه دار بود . ناچار از سفیده تخم مرغ و کمی شکر ، مقداری آب نبات در پشت فرآشپزی خود درست کرد و آنها را نزدیک مدرسه ای برد و هر دانه را بچند شاهی فروخت و به بچه ها گفت : «مردم از این شیرینی هایم آورم ، پول همراه بیاورید در هفته اول تنها در حدود ۴ دلار استفاده کرد بلکه سرگرمی و تنوعی هم در زندگی پیدا شد . او هم خودش و هم بچه ها را خوشحال میساخت و وقت برای نگرانی و خود خوری نداشت

این زن بقدری بلند پرواز بود که بزودی در صدد توسعه کارش برآمد و باین فکر افتاد که شخصی را پیدا کند که شیرینی های او را در شهر پر هیاهوی شیکاگو بفروش برساند . یک نفر ایتالیائی که کارش فروش بادام زمینی بود مراجعه کرد ولی او شانهاش را بالا انداخت زیرا مشتری هایش از او بادام زمینی میخواستند نه شیرینی . بانو سیندر نمونه ای از شیرینی خود را باو داد و مرد ایتالیائی از آن شیرینی خوشش آمد و شروع بفروش آن کرد و در همان روز اول ۲ دلار و نیم ببانو سیندر نفع رسانید . چهار سال بعد بانوی مزبور مغازه بزرگی در شیکاگو باز کرد . شبها شیرینی درست میکرد و روزها می فروخت این زن سابقا نرسو و خچول که کارخانه آب نبات سازی خود را در پشت اجاق آشپزخانه اش برپا کرد : امروز صاحب هفده مغازه بزرگ شیرینی فروشی است .

نتیجه اینکه من میخواهم بگیرم اینست که بانو «اسپر» و بانو «سیندر» بعضی این که از وضع مالی نگران شوند عمل مثبت انجام دادند و آنها از راهی بسیار ساده و باریک ، یعنی از پشت اطاق آشپزخانه شروع بد آوردن پول کردند و این کار هیچگونه مخارجی از قبیل کرایه خانه ، وسایل کار ،

هزینه اعلان و تبلیغات و غیره برایشان نداشت. تحت این شرایط غیر ممکن است زنی در مقابل گرفتاریها و نگرانیهای مالی از پای درآید .  
 باطراف خود بنگرید ، محققاً خواهید دید که حوائج بسیاری است که بایستی تأمین شود . در این صورت مثلاً اگر شما آشپز خوب و ورزیده‌ای باشید محتملاً میتوانید یک کلاس درس طبخ در همان آشپزخانه خود تشکیل دهید و با مراجعه بمنازل اطراف ، شاگردانی برای کلاس خود تهیه کنید از این قبیل فرصتها ، هم برای مردان و هم برای زنان بسیار است .

### دستور شماره ۸ : هرگز قمار نکنید

من همیشه از کسانی که امیدوارند بتوانند با شرط بندی روی اسبها و یا از ماشین های قمار پول بدست آورند متعجب هستم ، مردی را میشناسم که از راه اداره کردن یکی از همین دستگاہهای آدم لغت کنی امرار معاش میکند و همیشه با اشخاص ساده لوحی که تصور میکنند میتوانند بر ماشینی که برضد آنها مجهز شده است پیروز گردند ، با نظر تحقیر و تمسخر می نگرد .  
 همچنین مردی را میشناسم که یکی از معروفترین شرط بندیان اسب دوانی آمریکا میباشد و سابقی یکی از شاگردان کلاسهای شبانه من بود . او بمن می گفت با وجود اطلاعات و تجربیاتی که در قسمت مسابقات اسب دوانی دارد هرگز نتوانسته است از شرط بندی در روی اسبها پول بدست آورد .  
 با وجود این چه بسا اشخاص احمقی که سالیانه شش بلیون دلار که برابر قرض دولت آمریکا در ۱۹۱۰ بود روی اسبها شرط بندی میکنند . این شخص بمن میگفت که اگر دشمنی داشته باشد هیچ راهی برای نابود کردن آن دشمن بهتر از این نیست که او را بشرط بندی در روی اسب تشویق کند . چون از او پرسیدم که بسراين اشخاص چه بلایي خواهد آمد در پاسخ گفت : « انسان ممکن است حتی ضرابخانه آمریکا را نیز روی این شرط بندی بیازد »

دستور شماره ۹ : اگر نمیتوانید وضع مالی خود را اصلاح کنید پس خوب است اقلان نسبت بخودتان دلسوز باشید و در باره آنچه که تغییر نمیتوان داد تشویش و نگرانی بخود راه ندهید  
 اگر نمیتوانید وضع مالی خود را بهبودی بخشید ، اقلامی توانید طرز فکر خود را نسبت بآن اصلاح کنید . باید بخاطر داشته باشید که دیگران نیز همین مشکلات مالی را دارند . شاید ما از این جهت فحشه مسی خوریم که زندگانیمان بیایه «عمر و» نمیرسد و «عمر و» غم و تشویش دارد که نمی تواند مثل «زید» زندگی کند و فس علیها  
 بعضی از مشهورترین مردان تاریخ دارای گرفتاریها و مشکلات مالی

بوده اند . مثلا ابراهام لینکلن و واشنگتن پس از انتخاب شدن برای مسافرت بمقر ریاست جمهوری ناچار بودند پول از این و آن قرض کنند .

اگر ما نمی توانیم تمام آن چیزهایی را که میخواهیم دارا باشیم ، دیگر چرا زندگی خود را با غم و تشویش بکام خود تلخ کنیم ، خوبست نسبت بخود مهربان و دلسوز باشیم و با نظر فیلسوفانه بر آن بشکریم ، یکی از بزرگترین فلاسفه روم می گوید : « اگر شما با آنچه دارید قانع نیستید و لولاینکه صاحب تمام دنیا هم بشوید باز بیچاره و بیوا هستید . »

این نکته را بخاطر بیاورید که اگر ما صاحب تمام کشور خود شده و دور آنرا سیم خاردار بکشیم باز سه و سه ده غنچه بیشتر نمی خوریم و در یک رختخواب بیشتر نمی خوابیم . بقول سعدی :

درویش و پادشاه نشنیدم که کرده اند

بیرون از این دو ثقل دنیا تناولی

برای برطرف کردن نگرانیهای مالی این دستورات را بکار بندید .

- ۱ - مخارج خود را روی کاغذ بیاورید .
- ۲ - بودجه خود را طوری تنظیم کنید که متناسب با حوائجتان باشد .
- ۳ - پول خود را از روی عقل و تدبیر خرج کنید .
- ۴ - با درآمد خود در دستران را زیاد نکنید .
- ۵ - خود را در مقابل بیماری ، حریق و هزینه های ناگهانی بیمه کنید
- ۶ - در فرزندان خود یک حس مسئولیت نسبت بپول بوجود آورید
- ۷ ، اگر زن خانه داری هستید از همان اجاق آشپزخانه کسر خرج خود را جبران کنید .
- ۸ - هرگز قمار نکنید .

اگر نمی توانید وضع مالی خود را اصلاح کنید ، پس خوبست اقلا نسبت بخودتان دلسوز باشید و درباره آنچه که نمی توان داد تشویش و نگرانی بخود راه ندهید .

# چگونه بر نگرانی فائق شدم

از این بعد مطالبی را مطالعه میفرمائید که بقلم شخصیت  
هائی نوشته شده که با طرق مختلف بر نگرانی فائق آمده و با قرار  
خودشان در پیچ و خم زندگی پیروز و کامروا شده‌اند. نتیجه کلی  
عقاید آنان ساده و عملی و مؤثر بودن فرمولها و اندرزهای زنده  
و تابنده این کتاب را تأیید میکند و خوانندگان ارجمند را نوید  
میدهد که با بکار بستن مطالب قبل، قطعاً بسوی سعادت واقعی  
و آرامش فکر و ضمیر کشاننده شده و با تسلط کامل بدشمن واقعی  
موفقیت یعنی « نگرانی » بسر منزل مقصود کمال مطلوب تامل  
خواهند شد.

# باحوانات چاره‌ناپذیر بسازید

بقلم: ر. س. بودلی

نویسنده کتاب «محمد پیامبر اسلام»

در سال ۱۹۱۸ روی ازدنیسانی که آنرا میشناختم برگرفته و بشمال افریقا بپناهنده شدم و در بین اعراب صحرا در آن نقطه ای که بنام باغ‌الهبه معروف است سکونت اختیار کردم. مدت هفت سال در آن ناحیه زندگی و بزبان قبائل آن محل صحبت نموده و لباس آنها را پوشیدم و از غذای آنها خوردم و زندگی آنها که بایست قرن پیش ذره‌ای تفاوت نکرده بود خو گرفتم در آنجا صاحب علاقه و گله گوسفند شده و روی زمین نوی همان چادرهای ساده آنها میخوابیدم. در باره مذهب آنها مطالعه عمیق کردم و کتابی درباره محمد تحت عنوان «پیامبر» برشته تحریر در آوردم.

این هفت‌سالگی که من در بین چوپانهای مزبور گذراندم، راحت‌ترین و بهترین ایام زندگی‌م محسوب می‌شود.

من تا آن‌موقع تجربیات فراوان داشته و بقول عوام جهان‌دیده بودم. در يك خانواده انگلیسی در پاریس بدنیا آمده و مدت ۹ سال در فرانسه زندگی کردم و بعداً برای ادامه تحصیلات به «ایتون» رفتم و سپس کالج نظامی «سند هرست» را بپایان رساندم و مدت شش سال با درجه افسری ارتش انگلستان در هندوستان بسر برده، چوگان را بخوبی فرا گرفتم و بشکار علاقمند شده و در کوه هیمالیا بگردش و کوه‌نوردی پرداختم. در جنگ جهانی‌گیر اول شرکت کردم و در پایان جنگ بسمت معاونت و ابسته نظامی روانه کنفرانس صلح پاریس شدم.

من از آنچه در این کنفرانس شنیدم و دیدم، متعجب و نا امید شدم. در چهار سال قتل و کشتار در جبهه قرب، من عقیده داشتم که برای حفظ تمدن و بشریت جنگ می‌کنیم اما در کنفرانس پاریس مشاهده کردم که سیاستمداران خودخواه و منکبر چگونه زمینه جنگ جهانی‌گیر دیگری را مهیا می‌سازند هر کشوری می‌خواهد هر چه بدسنش رسید تصاحب کند. اختلافات داخلی و ملی بوجود آورده و دسیسه و توطئه‌های پنهانی سیاسی را احیاء نمایند.

من از جنگ، ارتش و اجتماع بیزار بودم و برای اولین مرتبه در دوران خدمت شبها خواب بچشم نیامد و نگران و ناراحت بودم که در زندگی چه باید بکنم. لوید جرج مرا تشویق کرد داخل در سیاست بشوم. من میخواستم راهنمایی او را بپذیرم که ناگهان اتفاقی روی داد که برای مدت هفت سال زندگی مرا تغییر داد. این تغییر در اثر یک مذاکره دودقیقه ای با لورنس عربستان امردی که جنگ جهانی اول او را معروف خاص و عام کرده بود روی داد. او سالها در صحرا با اعراب زندگی کرده بود و بمن هم نصیحت کرد که چون او رفتار کنم در ابتدا خیلی بنظر عجیب و مبهم میآمد. اگرچه من میخواستم از ارتش بیرون بیایم ولی باید کار دیگری برای خود پیدا میکردم. ادارات و شرکت ها احتیاجی بشخصی چون من که فقط افسر سابق ارتش بودم در آن زمان که میلیونها نفر بیکار وجود داشت نداشتند. بنابراین بگفته لورنس عمل کردم و با فریقا رفتم تا بین اعراب زندگی کنم و امروز از عمل خود بسیار خوشحالم زیرا آنها بمن یاد دادند که چگونه بر نگرانی فائق آییم. مثل تمام مسلمانان با ایمان آنها معتقد بسر نوشت و تقدیر میباشند. آنها تمام آنچه را که محمد در قرآن گفته است وحی آسمانی میدانند و بنا بر این چون در قرآن میگوید: «خداوند ترا آفرید و در تمام اعمال نظارت دارد» آنها تعبد او بی چون و چرا آنرا میپذیرند و از همین جهت است که هر وقت عملی خلاف میل آنها انجام میگیرد بی جهت ناراحت و نگران میشوند و زندگی آرام و ساکتی دارند. آنها میدانند آنچه مقدر است همان خواهد شد و هیچکس بجز خدای بزرگ نمیتواند آنرا تغییر دهد با تمام اینها در مواقع مشکل و بحرانی دست روی دست نمیگذارند و آرام نمیشینند. و برای نمونه اجازه بدهید از باد شدید و خطرناکی تعریف کنم که در زمان اقامت من در صحرا برای مدتی مردم را از کار و زندگی باز داشت. این باد سه شبانه روز بدون انقطاع میوزید و بقدری شدید و تند بود که شنهای گرم صحرا را بلند کرده و در یکصدمیل آنطرف تر دو ساحل فرانسه بر دهسکده «رون» میباشید، شدت گرمی این شنها بدرجه ای بود که من وحشت داشتم و موهای سرم را بسوزاند و بهر کجای بدن که فرود میآمد بشدت میسوزاند. گلویم خشک شده و چشمانم میسوخت دهانم پر از شن و خاک شده و چنین بنظر میآمد که در کارخانه بلورسازی مراد در مقابل کوره بزرگش قرار داده اند. کار من نزدیک بود بچنون انجامد ولی اعراب شکایتی نداشتند و شاه هایشان را بالا انداخته و میگفتند «مکتوب» این دو سر نوشت ما نوشته و مقرر شده است.

اما همینکه طوفان فرونشست فوراً دست بکار شدند و تمام برهها را سر بردند تا بتوانند اقلاما درها را نگاهدارند. پس از انجام این عمل کله را بطرف جنوب و چشمه های آب براندند. تمام این اعمال را بسیار آرام و با خونسردی

انجام دادند و از بخت بد خود گله و شکایت نکرده و از خسارتی که با آنها وار آمده بود اظهار رضایتی ننمودند. رئیس قبیله می‌گفت: آنقدرها اهمیتی ندارد ما باید تمام گوسفند های خود را از دست میدادیم ولی شکر خدا که نصف آنها برای ما باقی مانده است که میتوانیم با آنها خسارات وارده را در آیند جبران کنیم.

یکدفعه هم در موقع عبور از صحرا لاستیک اتومبیل ما ترکید. روانند فراموش کرده بود لاستیک یدکی را تمییر کند و بنا بر این اتومبیل هم با سه چرخ نمیتوانست حرکت کند. من از شدت عصبانیت بخود پیچیدم و از اعراب همسفرم میپرسیدم که آنها چه میکنند. آنها با کمال خونسردی اظهار داشتند که عصبانیت فایده ای ندارد و بجز اینکه آنها را سردتر و خسته تر نماید نتیجه ای در بر نخواهد داشت. لاستیک روی مقتضیات و مشیت الهی تر کیده است و کاری هم بآن نمیتوان کرد. بهر زحمتی بود لاستیک را تمییر کردیم ولی هنوز یک کیلومتر پیش نرفته بودیم که اتومبیل از حرکت بازماند و معلوم شد بنزین آن تمام شده. در اینجا نیز اعراب دوباره همان کلمه «مکروب» را تکرار کرده و بعضی اینکه بشوغر داد بزنده و از او بخواهند که چرا غفلت کرده و بنزین کم برداشته است همه با خیال راحت با کمال خونسردی از اتومبیل پیاده شده و در حالی که آواز میخواندند پای پیاده بطرف مقصد حرکت کردند.

هفت سال اقامت در نزد اعراب مرا هتقاعده ساخت که امراض روحی، جنون و میل بشراب خواری اروپائیان و امریکائی ها نتیجه زندگی سراسر تشویش و شتابی است که ما آن را تمدن مینامیم.

مادامیکه من در صحرا زندگی میکردم هیچ نگران بودم در باغ الهی آسان صاف و شفاف و رضایت مندی و همچنین نیرومندی بدنی را که عده زیادی بعبت در جستجوی پیش هستند و بجز ناراحتی و ناامیدی نتیجه ای نمیگیرند مشاهده کردم.

عده ای با سر نوشت و تقدیر مخالفند. شاید حق با آنها باشد، کسی چه می داند؟ ولی تمام ما اثر سر نوشت را در زندگی خود بچشم مشاهده کرده ایم برای نمونه، اگر من در آن بعد از ظهر گرم ماه اوت ۱۹۱۹ بالورنس صحبت نمی کردم، بطور یقین زندگی من در سالهای بعد کاملاً تغییر میکرد. امروز چون یگذاشته مینگریم، میبینم زندگی ما چگونه در اثر حوادثی که از کنترول اراده من خارج بوده است شکل و قیافه های بیشمار گرفته است. اعراب این را «مکتوب» یا «قسمت» دانسته و همه امور را بسته باراده خداوند میدانند. حالاً شما هر چه دلتان میخواهد آن را بنامید ولی بدانید که اثرش در زندگی شما بسیار شدید است. من فقط میدانم امروز پس از هفده سال که صحرا را ترک کرده ام از



رضایت و تمکینی که در مقابل حوادث چاره ناپذیر از اعراب آموخته ام برخوردار میگردم. این نلسفه و نوع فکر بیش از هزاران مخدر و مسکن باعث تسکین و راحتی اعصابم گردید.

من و شما شاید به تقدیر و سر نوشت معتقد نباشیم ولی وقتیکه بادسوزان میوز و زندگی را آثار و ما می کند و ما نمی توانیم از آن جلوگیری کنیم؛ چر ا با حوادث چاره ناپذیر سازش ننمائیم (مفصل ۸۶ صفحه کتاب رجوع شود) او آنوقت با خون سردی آن را چیر آن نکنیم.

## در زندگی نا امید نباشید

بقلم: ایلمر توماس

نماینده مجلس سنای امریکا

در پانزده سالگی دائماً از نگرانی و ترس معذب و از نظر دیگران درباره خود در شك و تردید بودم. قد من بیش از اندازه بلند بود و از لاغر ی برده های آهن شباهت داشتم با اینکه قدم از شش پا و دو اینچ منجا و ز بود و زرم به ۱۱۸ پوند نمیرسید. بسیار ضعیف بودم و نمی توانستم در مسابقات ورزشی با کودکان همسالم رقابت و شرکت کنم. آنها مرا مسخره می کردند و باسم «صورت درازه» می نامیدند. بقدری نگران و از خود نا امید بودم که نمیخواستم با دیگران روبرو شوم و بندرت هم این قبیل ملاقاتها روی میداد، زیرا خانه دهقانی مادور از جاده قرار داشت و اطرافش را جنگل دست نخورده و انبوهی احاطه کرده بود، مادور از جاده زندگی می گردیم و هفته می گذشت بدون اینکه من بجز اعضاء خانواده خود با شخص دیگری ملاقات کنم.

بطور یقین اگر من می گذاشتم آن نگرانی ها و ترسها در من رسوخ یابند هرگز باین موفقیت نمیرسیدم. هر روز و هر ساعت از زندگی من در غم و خصه قد بلند و هیكل لاغر و بدن ضعیف می گذشت و بزحمت میتوانستم درباره چیزهای دیگر فکر کنم. ترس و ناراحتی بقدری شدید بود که غیر ممکن است بتوانم آنرا شرح دهم. مادورم که سابقاً معلمه مدرسه ای بود از حال من خبر داشت و میدانست چه بکشم از این روروزی بین گفت: «پسر عزیزم تو باید صاحب علم و کمال شوی، تو باید با اطلاعات و معلومات خود زندگی را اداره نمایی زیرا از لحاظ شکل و قیافه خیلی عقب هستی و همیشه این نقص بدنی مانع بزرگی برای تو خواهد بود»

از آنجا بیکه والدین من استطاعت نداشتند که مرا بدبیرستان بفرستند من دریافتم که خودم باید راه خود را هموار سازم و از این جهت در یک زمستان دامن همت بکمر زدم و چندراسور و سمور و حیواناتی از این قبیل شکار کردم و پوست آنها را در بهار به چهار دلار فروختم و با این پول دو رأس خوک خریداری کردم. هر طوری بود خوکها را پروار کردم و در پانز سال آینده بمبلغ چهل دلار بفروش رساندم.

با این چهل دلار سرمایه روانه کالج «سنترال نورمال» شدم و در آنجا هفته ای یک دلار و چهل سنت با بت خوراک و پنجاه سنت با بت کرایه اطاق میسرداختم مادرم پیراهن قهوه ای رنگی برایم دوخته بود و علناً میگفت که رنگه قهوه ای کمتر چرکی را نشان میدهد. لباس من عبارت از کت و شلواری بود که روزگاری بیدرم تعلق داشت و هیچ به هیگل من نمی آمد و از همه بدتر زنگال کفش بود که در اثر شل شدن بندهای لاستیکی آن در موقع راه رفتن از پایم بیرون می آمد. من بقدری از اجتماع و روبروشدن با شاگردان ناراحت و معذب بودم که در گوشه اطاق تنها می نشستم و مشغول مطالعه میشدم. در آن موقع زرگترین آرزوی من این بود که بتوانم یک دست لباس نیمه دار که مناسب هیگلم باشد لباسی که مرا در مقابل دیگران سرافکننده و شرمسار نسازد بخرم.

مدتی نگذشت که چهار واقعه برای من روی داد که بمن در رفع نگرانی و احساس اینکه بیچاره و زبون هستم کمک و همراهی نمود.

این وقایع بمن جرأت، امید و اعتماد بنفس دادند و کاملاً مرا برای تمام هر عرض کردند. بطور اختصار این وقایع را شرح میدهم.

**اول:** پس از دو ماه تحصیل در آن مدرسه بعد از امتحانی که از من شد گواهی نامه درجه سومی برای تدریس در دبستانهای حومه و قصبات دادند اگرچه مدت این گواهی نامه فقط شش ماه بود ولی برای من کفایت می کرد و دلالت بر این مینمود که بغیر از مادرم شخص دیگری نیز بمن اعتماد و ایمان دارد

**دوم:** مدرسه روستائی ناحیه «هاپی هولو» مرا با دستمزده روزانه ۲ دلار برای تدریس استخدام کرد. اینهم نمونه دیگری از اعتماد دیگران بمن بود.

**سوم:** بمجرد دریافت اولین حقوق، فوراً یک دست لباس نیمه دار که از پوشیدن آن خجالت نمیکشیدم خریداری کردم اگر اکنون شخصی یک میلیون دلار بمن بدهد، غیر ممکن است نصف آن قدری که از خرید آن لباس نیمه دار چند دلاری خوشحال شدم مرا شاد و سرور سازد.

**چهارم:** بهترین واقعه حیات من اولین پیروزی من بر علیه آشوبش

وزبونی خود، در موقعی رویداد که مطابق معمول سنواتی مسابقه سخنرانی در «بین بریج» برپا شد و مادرم مرا تشویق کرد که در آن شرکت جویم. بنظر من اینکار خنده آور و مضحک مینمود زیرا من جرأت حرف زدن با يك نفر را نداشتم، چه رسد باینکه در حضور جمعیت انبوهی نطق کنم ولی اعتماد و ایمانی که مادرم بمن داشت در من بسیار مؤثر افتاد. او برای آینده من خوابهای خوشی دیده و زندگی خود را وقف من کرده بود. ایسان او بمن باعث تشویق در شرکت در این مسابقه گردید. موضوع این سخنرانی را «هنرهای ظریفه امریکا» تعیین کردم و در موقعیکه مشغول تهیه متن آن شدم باید اقرار کنم که خودم نیدانستم «هنرهای ظریفه» چیست. شنوندگان هم از آن اطلاعی نداشتند و اهمیتی بآن میدادند.

من بیشتر از صدمرتبه متن سخنرانی خود را برای درختان و گاو ان تکرار کردم و آنرا بخاطر سپردم. بقدری برای خاطر مادرم کوشیدم با حرارت و شوق سخنرانی کنم که توانستم جایزه اول را بگیرم و خودم از این ماجری در شگفت بودم. صدای فریاد شادی جمعیت بلند شد و تمام جوانانی که روزی مرا مسخره میکردند و بنام «صورت دراز» میخواندند بطرفم آمده و دست بیستم میزدند و میگفتند: «ایلمر، ما میدانستیم که تو موفق خواهی شد» مادرم خود را در آغوش من انداخت و هق هق گریه میکرد. اکنون چون بگذشته بر میگردم می بینم که موفقیت من در آن مسابقه سخنرانی سیر زندگانیم را عوض کرد روزنامه های محلی مقالاتی در صفحه اول خود درباره من منتشر کرده و آینده درخشانی برایم پیش بینی نمودند.

موفقیت در این مسابقه مرا در محل سر شناس و صاحب نفوذ کرد و از همه مهمتر صدمامرتبه اعتماد مرا بخود افزود ساخت. من حالامی فهمم که اگر در آن مسابقه پیروز نشده بودم، محتملا هرگز عضویت مجلس سنای امریکا پذیرفته نمیشدم، زیرا این موفقیت نظر مرا روشن ساخت و افق افکارم را باز نمود و بمن فهماند که صاحب قدرت پنهانی بودم که از آن اطلاع نداشتم. مهمتر از اینکه جایزه مسابقه یکسال تحصیل مجانی در کالج «سنترال نورمال» بود.

از آن موقع بیعد من تشنه تحصیل بودم و در سالهای ۱۸۹۶-۱۹۰۰ اوقات خود را بتدریس و تحصیل تقسیم کردم. برای این که بتوانم هزینه تحصیل دانشگاه را فراهم کنم، پیشخدمتی میکردم، پشت کوره می رفتم، چمن و علف میچیدم، کتابداری میکردم و در تابستانها در مزارع گندم کار میکردم و در ساختن جاده های عمومی سنک و خاک بدوش میکشیدم. در سال ۱۸۹۶ که بیش از نوزده سال از عمرم نمیکذشت، برای تشویق

مردم با انتخاب یکی از کاندیدای ریاست جمهور پیست و هشت سخنرانی کردم  
کیف ولذتی که این سخنرانی ها در من بوجود آورد مرا بر آن داشت که  
در سیاست وارد شوم. بنا بر این وقتی که وارد دانشکده «ده پاو» شدم حقوق  
و سخنرانی عمومی را بخوبی فرا گرفتم و در مناظراتی که بین آن دانشکده  
و دانشکده های دیگر برگزار میشد شرکت جسته و موفقیت بدست آوردم.  
در اثر پیروزی در مسابقه سخنرانی عمومی سالیانه دانشکده به مدیریت روزنامه  
منصوب من دانشکده منصوب شدند.

پس از آنکه موفق بگذراندن پایان نامه شدم، در «اوکالا هوما»  
دارالوکاله ای باز کردم و مدت سیزده سال پی در پی به عضویت سنای استان  
اوکالا هوما و چهار سال بنماینده گی مجلس نمایندگان انتخاب شدم در این موقع  
پنجاه سال از عمرم میگذشت و آن مقامی را که میخواستم بدست آورده بودم  
و از استان مزبور به عضویت مجلس سنای امریکا انتخاب گردیدم.

من این داستان را برای لاف و گزاف و تعریف از ماجرای زندگی  
خود که شاید مورد توجه دیگران قرار نگیرد ننوشتم، بلکه امیدوار هستم  
که شرح زندگی بر زحمت من برای کسانی که امروز از سگرانی، شرم و  
خجالت در زحمت میباشند و بچشم حقارت در خود نظر میکنند و چون ایامی که  
من از پوشیدن لباس مستعمل و از کار افتاده پدرم و کفشهای گشاد و کهنه  
ناراحت بودم، آنها هم اکنون در زحمت میباشند، مفید واقع شود و جرأت  
و اعتمادی بآنها برای رسیدن به مقصود بدهد.

(نکته جالب توجه اینچاست که ایلسر توماس که در جوانی تا آن درجه  
از لباس نامتناسبش خجالت میکشید، بعداً خوش لباس ترین سنا تورهای  
مجلس سنای امریکا شناخته و انتخاب گردید.)

## پیوسته خود را مشغول دارید

### بقلم: دیل هیوز

محاسب رسمی شهر شیکاگو

در سال ۱۹۴۳ در حالیکه سه دهنده ام سخت مجروح و ریه ام سوراخ شده  
بیکى از بیمارستان های مکزیک جدید رساندند. این حادثه بد در موقعی  
که میخواستم در یکی از تمرین های دریائی در جزایر هاوانی پیاده گردیم روی  
داد. من برای پریدن از روی قایق موتوری خود را آماده کرده بودم که  
ناگهان موجی قایق را بسدت تکان داد و من تعادل خود را از دست دادم و با

چنان فشاری بر زمین خوردم که دنده‌هایم شکست و ربه‌ام را مچروح ساخت . سه‌ماه از بستری بودن من در بیمارستان میگذشت که دکتر مربوطه بمن خبر داد که هیچگونه اثر بهبودی در من دیده نمیشود . پس از مدتی فکر باین نتیجه رسیدم که نگرانی و تشویش مانع وسند بزرگی در جلوی بهبودی و شفا یافتن من میباشد . من در گذشته زندگی پر فعالیتی داشتم ولی در این سه‌ماه جز اینکه ۲۴ ساعت شبانه‌روز به پشت بخوابم و فکر کنم کار دیگری از من ساخته نبود . هرچه بیشتر فکر میکردم زیادتر نگران میشدم . ترس داشتم که آیا در آینده خواهم توانست جای خود را در این دنیا بگیرم یا خیر ؟ خواهم توانست ازدواج کرده و زندگی معمولی داشته باشم یا تا آخر عمر يك شخص بیمار و بی مصرفی خواهم بود ؟

بدرخواست من دکتر موافقت کرد که مرا بیمارستانی که بنام «باشگاه حومه شهر» معروف بود و بیماران میتوانستند خود را بهر کاری که دلشان میخواست مشغول کنند ، منتقل نماید . در این باشگاه من بیازی بر بچ‌علاقه پیدا کردم و در مدت شش هفته بخوبی آنرا یاد گرفتم و کتابهایی را که در این باره نوشته بودند مطالعه کردم . بعد از این مدت تقریباً هر روز عصر مشغول بازی میشدم و همچنین به نقاشی علاقمند گشته و زیر نظر استاد زیر دستی هر روز دو ساعت کار میکردم و در نقاشی خوب پیشرفت کردم . بعداً منبت کاری را هم فرا گرفتم . بقدری خود را مشغول داشتم که وقت برای نگرانی و تشویش در باره نقص بدنی خود پیدا نمیکردم .

بعد از سه‌ماه پزشکان و پرستاران ببلاقات من آمده تبریک گفتند که معجزه کرده و خود را شفا بخشیده‌ام . جملاتی که آنها ادا میکردند شیرین ترین جملاتی بود که در مدت عمرم شنیده بودم و میخواستم از شادی فریاد بکشم نکته‌ای که میخواهم یاد آور گردم اینست که در آن ایامی که من فقط پشت میخوابیدم و برای آینده نگران میشدم کوچکترین اثر بهبودی در من ظاهر نگردید من جسم خود را بانگرانی‌های بی‌عاصل مسموم میکردم و حتی نمی‌گذاشتم دنده‌های شکسته‌ام جوش بخورند . اما بمجرد اینکه خود را با بازی بر بچ ، نقاشی و منبت کاری مشغول داشتم پزشکان اظهار نمودند که معجزه ای بوقوع پیوسته و من شفا یافته‌ام .

من امروز زندگی عادی و راحتی را طی می‌کنم و ربه‌ودنده‌هایم مانند شما سالم و قوی شده‌است

بخطرات داشته باشید که بر نازد شاو در صفحه ۷۱ این کتاب میگوید :  
«راز بدبختی و بینوائی ما داشتن اوقات فراغتی است که

صرف فکر درباره خوشبختی میشود .  
پیوسته خود را مشغول دارید .

## نبرد شدید من بانگرانی و تشویش

بقلم . جاك ديه پسی

قهرمان معروف بوکس جهان

در ایامی که قهرمان بوکس بودم ، متوجه این نکته شدم که نبرد با نگرانی براتب سخت تر و دشوارتر از رقیبانی است که در روی صحنه بوکس با آنها مقابل میگردم . دریافتم باید راه جلوگیری از نگرانی را فرا گیرم و گرنه نگرانی نیروی حیاتی مرا از بین برده و موفقیتم را در هم خواهد شکست از اینجهت بتدریج روشی برای خود برضد نگرانی پیش گرفتم و در زیر خلاصه آنرا نظرتان میرسانم .

برای اینکه بتوانم نیرومندی و شهامت خود را در روی صحنه بوکس حفظ کنم در موقع مسابقه آهسته باخود جملاتی را تکرار میگردم . مثلا در موقعی که با «فیریو» مسابقه می دادم این جملات را کرا اربا خود میگفتم : هیچ چیز نمیتواند جلوی پیشرفت مرا بگیرد . اون نمیتواند مرا شکست دهد و ضربات او در من مؤثر نمیباشد و صدمه ای بمن نمیزند . هرچه میخواهد بشود من بکار خود ادامه خواهم داد . این جملات مثبت و انگیزنده امیدبخش بمن کمک فراوان میگردند و بقدری فکرم را متوجه خود میساختند که حتی ضربات شدید حریف را احساس نمیکردم . در ضمن مسابقه لیم پاره شده و دور چشمانم کبود و یک دنده ام شکست و ضربات مشت «فیریو» مرا از روی صحنه بروی ماشین تحریر يك خبرنگار انداخت و آنرا خورد کرد ولی من احساس درد نمیکردم درد دوران قهرمانیم فقط يك ضربه مرا ناراحت کرد و آن در شبی بود که حریف سه دنده ام را درهم شکست . تصور نکنید از ضربت مشت او ناراحت شدم ، خیر احساس درد نکردم ولی از اینکه خوب نمیتوانستم تنفس کنم ناراحت بودم . بد رستی می توانم بگویم که بغیر از آن شب ، دیگر در مسابقات ضربات حریف را احساس نکردم .

۲ - دومین عمل من این بود که پیوسته بیهوده بودن نگرانی و تشویش را بخود یاد آور میشدم .

من قبل از اینکه بروی صحنه بیایم بی جهت نگران میشدم و شبها را بیدار میماندم و از شدت نگرانی و تشویش خواب بچشمانم نمی آمد نگران

بودم که مبادا در اوایل بازی دستم بشکند و قوزک پايم در برود و چشمم صدمه ببیند و نتوانم بطور شایسته با حریف مقابل' کردم و ضربات کاری با او وارد آورم برای رفع این ناراحتی فکری از تخت خواب بر میخاستم و در جلوی آئینه قرار گرفته و بخود میگفتم: «عجب احمق هستی، که برای چیزی که اتفاق نیفتاده است و اصلا ممکن است اتفاق هم نیفتد خود را ناراحت میکنی، زندگی کوتاه است و معلوم نیست تا چند سال دیگر زنده بمانی، چرا از آن لذت نبری» مکرر با خود میگفتم که هیچ چیز با اندازه سلامتی ارزش ندارد و نگرانی و تشویش بزرگترین دشمن سلامتی است و آنرا از بین می برد. در اثر تکرار این جملات و مداومت شبانه روزی در تلقین آنها، عاقبت به نتیجه مطلوب رسیدم و توانستم نگرانی و تشویش را برای همیشه از خود دور سازم.

۳- مؤثرترین عمل من دعا بود، در ضمن تمرین در روز چندین مرتبه دعا میکردم و چون مسابقه آغاز میگردد قبل از اینکه بطرف حریف دست دراز کنم بدرگاه خداوند دعا می نمودم و نتیجه اش این بود که با اطمینان و جرأت بیشتری با حریف مقابل میگفتم. یاد ندارم شبی را بروز رسانده باشم بدون اینکه در موقع رفتن بر تخت خواب دعا نکرده باشم و هرگز لقمه غذایی بدون سپاسگزاری و تشکر از خداوند از گلویم پائین نرفته. آیا از این کار نتیجه ای گرفته ام؟ آری هزاران مرتبه و چه نتایج خوب و نیکو.

## هرگز برای فردانگران نهی شوم

بقلم: ویلیام وود

اسقف استان میسکان

چند سال قبل، از درد شدید معده مینالیدم. هر شب هر سه چهار مرتبه از خواب بیدار میشدم و این درد لعنتی نمی گذاشت آسوده و راحت بخوابم. پدرم از سرطان معده فوت کرده بود و من میترسیدم که سرطان گرفته و پادست کم بزخم معده دچار شده باشم برای معاینه پیزشک متخصص وجوع کردم و او معاینه های لازم را کرد و با اشعه مجهول معده ام را دید و اظهار داشت که به سرطان و نه زخم معده دارم و این دردی که احساس میکنم از ناراحتی های عصبی است و برای اینکه بتوانم شبها بخوابم دوائی برایم نوشت و گردش خارج شهر تجویز کرد.

من در آن موقع بسیار گرفتار بودم. علاوه بر کارهای مذهبی و وعظ

های روز یکشنبه، ریاست سازمان صلیب سرخ را نیز داشتم و هر روز دست کم در چند تشییع جنازه شرکت می‌جستم و بکارهای دیگری هم می‌رسیدم. پیوسته در عجله و شتاب بودم و لحظه‌ای نمیتوانستم استراحت کنم. کم کم کارم بجائی کشید که برای هر چیز نگران و ناراحت میشدم. درد و ناراحتی ام بقدری شدید بود که دستور دکتر را اجرا کرده و قسمتی از کارهای خود را بعهده دیگران واگذار کردم و روزهای دوشنبه را برای گردش تخصیص دادم.

یک روز در موقعیکه کتوهای میز خود را تمیز میکردم فکری بخاطرم رسید که برایم بسیار مفید واقع شد. باخود گفتم چرا همین طوری که کاغذهای باطله و بی مصرف را بدرون زنبیل کاغذهای باطله می اندازم، ناراحتی-ها و نگرانی‌ها تیرا که برای کارهای گذشته دارم از خود دور نمیکنم؛ در همان جا تصمیم گرفتم که نگرانی‌های کارهای گذشته و آینده را از مغز خود دور کنم. مثل این بود که بار سنگینی از روی دوشم برداشتنده و می توانستم براحتی نفس بکشم. از آن روز ببعد مشکلاتی را که مربوط بکارهای گذشته است و دیگر فایده‌ای برایم ندارد از خود دور میکنم و چون کاغذهای بی مصرف در زنبیل کاغذ باطله می اندازم.

یک روز در موقعیکه زخم در آشپزخانه مشغول ظرف شویی بودم فکر دیگری بخاطرم رسید. او در موقع کار آواز می خواند و بدون اینکه از چربی و کثیفی ظرفها ناراحت باشد بکار خود ادامه میداد. من با خود گفتم: «خوب بین زنت چقدر خوشحال است. هجده سال از عروسی تو میگذرد و در تمام این مدت کار او ظرف شویی بوده است. فرض کن اگر در همان روز عروسی او میخواست بآینده بنگرد و تمام آن ظرفهای چرک و چربی را که باید مدت عمر بشوید در نظر مجسم سازد بطور یقین از مشاهده آن توده ظرف کثیف وحشت میکرد تصور آن کافی بود که هر زن قانعی را ناراحت و نگران سازد و از زندگی دل سرد کند.»

آنوقت باخود گفتم: «علت اینکه زخم بدون ناراحتی ظرفها را میشوید برای اینست که این عمل در روزیش از یکمرتبه تکرار نمی شود» در صورتی که من در حالیکه ظرف های امروز را میشویم بظرفهای کثیف گذشته فکر میکنم و از کاری که در آینده باید انجام دهم وحشت دارم. خودم در روی منبر مردم را راهنمایی میکنم و راه و رسم زندگی را بآنها نشان میدهم در حالیکه در همان موقع از نگرانی های بی جهت منالم و خود را بیمار و ضعیف کرده ام. از آن موقع دیگر نگرانی بمن راه نیافت و درد معده هم بتدریج بر طرف گردید و شبها براحتی میخوابم دیگر برای کار دیروز مضطرب و



نگران نبشوم و ظرفهای کثیف فردا را امروز نمی‌شویم .  
 آیا بخاطر دارید که در فصل اول این کتاب از قول سر «ویلیام  
 آسکر» چه اندرزی بشما دادیم ؟ اگر فراموش کرده اید بصفحه  
 ۴۴ رجوع کنید و ببینید که آسکر میگوید: «چون بار مشکلات آینده  
 بر محتتهای گذشته افزون گشت و با اضافه مسائل حال حاضر ابروش  
 کسی قرار گرفت با خود شکست ، محرومیت و رنج همراه آورده  
 و در نتیجه قویترین اشخاص را نیز از پا در میاورد.»

## با اراده و تصمیم از نگرانی نجات یافتیم

بقلم: گامرون شیب

نویسنده جرائد امریکا

مدت چند سال بود که بدون سرو صدا و بخوشی در اداره تبلیغات  
 فیلمبرداری برادران وارنر معروف کردن ستارگان مشغول بودم . کارم  
 نویسندگی و در جراید و مجلات در باره ستارگان شرکت وارنر مقاله و  
 داستان مینوشتم .

غفلتا بمن ترفیع مقام داده و بهعاونت آن اداره منصوب کردند . در  
 حقیقت تغییراتی در وضع کار و اداره دادند و عنوان دهن پرکن معاونت را  
 بمن ارزانی داشتند .

اطلاق بزرگ و بیخچال برقی خصوصی ، دومنشی و هفتاد و پنج نویسنده  
 و کارمند و متصدی را در اختیارم گذاردند و باید اقرار کنم که بسیار از این  
 شغل جدیدم خوشحال بودم و بخود میبایدم و فوراً لباس شیک و مناسبی  
 خریداری کردم و میکوشیدم که با کبر و غرور صحبت کنم . تصمیمات جدیدی  
 اتخاذ کردم و دستورهائی بکارمندان خود دادم .

با این عقیده بودم که بار مشکلات و روابط خارجی شرکت وارنر بر  
 دوش من قرار گرفته و احساس میکردم که زندگی خصوصی و انفرادی  
 اشخاص معروفی چون : بت دیویس ، اولیو یا دوها ویلانده ، جیمز کاکنی ،  
 ادوارد روبنسون ، اورل فلین ، همفری بوگارت ، آن شریدان ، الکسیس  
 اسمیت و آلن هال و امثال اینها کاملاً در ید اختیار من است .

در مدتی کمتر از یکماه متوجه شدم که بزخم معده یا شاید سرطان گرفتار  
 هستم . در زمان جنگ فعالیت من زیاد تر شد و بر ناواحتی های من افزوده گردید

چه بسا شبها که در موقع مراجعت بمنزل از شدت ناراحتی های فکری بزحمت میتوانستم اتومبیل برانم . کار فراوان و وقت محدود معین داشتم و خود را بیچاره و گرفتار میدیدم . این ایام سخت ترین دوران زندگی من محسوب میگردد و شبها نمیتوانستم بخوابم و در دبدون انقطاع اذینم میکرد .

بنا بصلاح دید یکی از دوستان یکی از پزشکان معروف امرض داخلی مراجعه کردم . این دکتر خیلی مختصر بامن صحبت کرد و فقط از حال جویا شد و محل درد را پرسید و مدت دو هفته تمام آزمایشهای لازم را انجام داد و زیرا شمه مجهول قسمتهای مختلفه بدنم را معاینه کرد و عکس برداشت و در آخر کار در حالیکه سیگاری بمن تعارف میکرد گفت : « اگر چه من در همان روز اول متوجه شدم که شما زخم معده ندارید با وجود این تمام آزمایشهاییکه از شما شد لازم و ضروری بود زیرا شما بدون مدرک از من قبول نمیگردید و حالا اجازه بدهید بشما نشان بدهم » سپس نتیجه آزمایشها و عکسها تیرا که برداشته بود بمن نشان داد و من بچشم خود دیدم که سالم هستم و زخم معده ندارم . بعد اذ کتر چنین گفت اگر چه این کار برای شما از لحاظ مادی کمی گران تمام شد ولی ارزش آن را داشت و نسخه و دستوری که من بشما میدهم فقط همین است : نگران نشوید چون مرا مردد و مشکوک یافت گفت : فهمیدم ، شما نمی توانید به آسانی این دستور را اجرا کنید . من در این راه بشما کمک میکنم و فرصتهایی میدهم که دارای مواد مسکن میباشد . هر وقت آنها را مصرف کردید دوباره نزد من برگردید و مطمئن باشید که این قرصها ضرری ندارد و اعصاب تو را تسکین میدهد ولی بخاطر داشته باش که تو باین قرصها احتیاجی نداری و فقط باید جلوی نگرانی را بگیری .

من آرزو داشتم که میتوانستم بشما بگویم که در مدت کوتاهی نتوانستم از عهده برآمده و نگرانی را از خود دور کنم ولی متأسفانه اینطور نبود و برای چندین هفته هر وقت نگران میشدم از قرصها کمک میطلبیدم و آنها هم اثر خود را می بخشیدند و فوراً خوب میشدم

اما من از همراه بردن این قرصها ناراحت بودم . برای مرد قوی هیچکلی چون من ننگ و عار میدانستم که بجهت آرام کردن خود بآن قرصهای کوچک متوسل گردم و مثل زنان ضعیف و ناخوش رفتار کنم . موقعیکه دوستانم میبرسیدند که چرا این قرصها را میخورم از خجالت نمیتوانستم حقیقت را بگویم . بتدریج از این حرکت خود ناراضی شده و ب خود میخندیدم و میگفتم « تو خیلی احساق هستی ، کاری را که انجام میدهی بیش از آنچه هست بزرگ میشماری ، بت دیویس ، جمیز کاگنی ، ادوارد رویسنون و دیگران قبل از اینکه تو باین کار مشغول شوی شهرت جهانی داشتند و اگر امشب تو بمیری ،

شرکت وارنرو ستارگانش بدون احتیاج بتو بکار خود ادامه میدهند از این گذشته ژنرال ایرنهور ، ژرژ مارشال ، ماک آرتور و دیگران بدون اینکه قرص بخورند بخوبی امور جنگ را اداره میکردند و حالا چطور شده است که تو برای اداره يك قسمت كوچك از کارمانده و از قرص و دوا كمك میگیری و منده خود را ناراحت می سازی ؟

روی این نکته تصمیم گرفتم که خود را از قید این قرصهای بی معنی برهانم و جعبه قرصها را دور انداختم و هر شب قبل از خواب کمی چرت میزدم و دیگر احتیاجی باینکه یزشك مرا چه نمایم پیدا نکردم . اگر چه من خودم با يك اراده و عزم راسخ توانستم خویشتن را رهایی بخشم ولی دکتر مزبور در این راه بمن خیلی كمك کرد و مدیون او میباشم . من بقین دارم که این دواها كوچكترین اثری در بهبود من نداشت و همان تغییر فکری بود که مرا از يك مرگ حتی نجات بخشید .

کسانی که چون نویسنده این مقاله ناراحتی فکری دارند و قرصهای مسکن میخورند خوب است یکمرتبه دیگر فصل هفتم صفحه ۷۳ را بدقت مطالعه کنند .

## گذشت و زمان خود مشکلات را حل میکنند

بقلم لولی مونتانت

تاجر ساکن نیویورک

نگرانی ده سال از عمر مرا تلف کرد : ده سالیکه از بهترین ایام زندگی من محسوب میگردد و هر مرد جوانی می تواند در این ایام که نیرو و قدرت جوانی بسرحده کمال میرسد استفاده ها ببرد ولی من سالهای ۱۸ تا ۲۸ سالگی خود را در راه نگرانی بیعاضل گذراندم و حالا میبینم که هیچکس بجز خودم مسئول این غفلت و عدم موفقیت نیست .

من در آن موقع برای همه چیز نگران میشدم . از کار ، سلامت و خانواده خود در تشویش بودم و خود را كوچك و حقیر میشمردم . بقدری میترسیدم که نمیخواستم در خیابان با آشنایانم روبرو گردم و اگر اتفاقا یکی از دوستانم برمیخوردم چنین وانمود میکردم که او را ندیده ام زیرا از سرزنش آنها ترس داشتم .

از ملاقات با بیگانگان نیز ناراحت میشدم و چنان در حضور آنها

دستپاچه و معذب بود که بدون خجالت باید اقرار کنم در عرض دو هفته سه کار خوب و پر منفعت را برای همین ترس و ناراحتی از دست داده و جرأت آنرا نداشتم که برایشان بگویم چه میدانم و چکاری از همدهام ساخته است .

عاقبت در يك بعد از ظهر ، پس از ده سال نگرانی و تشویش توانستم بر اضطراب و ناراحتی فائق آیم و جلوه نگرانی را بگیرم ، آنروز من بملاقات شخصی رفته بودم که براتب مشکلات زندگی گانیش بیش از من بود ولی قیافه ای پشاش داشت و من تا کنون شخصی را چون او خندان و راضی از زندگی ندیده ام زندگی او پر از نشیب و فراز بود ، در سال ۱۹۲۹ در معامله ای ثروتمند شد و در سال بعد بخاک سیاه نشسته بود ، سال ۱۹۳۳ هم برایش بدنبود ولی باز شکست و ناکامی روی کتیف خود را با و نشان داد . خلاصه در آن موقع با اینکه صدها هزار دلار بدست آورده بود صاحب دیناری نبود و در شکست و بی پولی در دفتر خود نشسته و هر دقیقه با قیافه خشن طلبکاران رو برو میگردد و مشکلات و ناراحتی هاییکه مردان دیگر را بطرف دره نیستی سوق میدهد و آنها را وادار بانتعار مینماید در او اثری نداشت و چون قطرات آبی که بر روی پرهای مرغابی نمی ماند و با يك تکان فرو میریزد او نیز نگرانی و تشویش را با خون سردی از خود دور میکرد و اثری هم باقی نمیگذاشت .

من در آنروز با وحسد میبردم و از خدا میخواستم که منم میتوانستم چون او باشم . در موقع صحبت نامه ای را که همانروز با او رسیده بود بمن داد و گفت : بخوان

نامه سر اپا فدش و دشنام بود و مشکلات فراوان در عقب داشت اگر چنین نامه ای برای من میرسید بطور یقین چند شب خواب بچشمانم نمی آمد . از او پرسیدم در جواب چه خواهد نوشت گفت : « بیا برایت رازی را فاش کنم و راهی در جلویت بگذارم . از این بیعت هر وقت در باره امری نگران شدی فوراً قلم و کاغذ بردار و آن چیزی را که باعث نگرانی تو شده است روی کاغذ بنویس و آنرا توی کشوی دست راست میز بگذار . دو هفته صبر کن و اگر باز آنچه نوشته ای هنوز ترا نگران میکند این مرتبه کاغذ را در کشوی دست چپ قرار بده و دو هفته دیگر صبر کن مطمئن باش که بآن کاغذ آسیبی نمیرسد ولی در این مدت در آنچه باعث نگرانی تو شده تغییراتی روی داده است . من بتجربه دریافته ام اگر صبر و حوصله داشته باشم نگرانیهایی که مرا از زندگی سیر میسازند چون حباب های صابون بزودی نابود میشوند . »

این نصیحت و اندرز در من بسیار مؤثر واقع شد و از آن موقع بیعت دستور او را اجرا میکنم . در نتیجه کمتر نگران و ناراحت میگردم .

باگذشت زمان قسمتی از مشکلات و ناراحتی‌های ما برطرف میگردند و آن چیزهایی که امروز ما را مضطرب و ناراحت میکند فردا وجود خارجی ندارد فقط باید کمی صبور و بردبار بود.

## برتری روح و فکر بر جسم

بقلم: پروفیسور ویلیام فیلیپس

(چند روز قبل از اینکه پروفیسور ویلیام فیلیپس استاد عالی‌قام دانشگاه یال نوت کند در منزلش اورا ملاقات کردم. وی طی این مصاحبه طرقتی را که برای رفع نگرانی درپیش گرفته بود برایم شرح داد و من آنرا در زیر بنظر شما میرسانم. دیل کارنگی)

بیست و چهار ساله بودم که غفلتا احساس کردم چشمانم ضعیف و ناتوان شده‌اند. بعد از سه چهار دقیقه مطالعه چشمم بقدری خسته میشد که نمی توانستم بخوانم این ادامه بدهم مثل این بود که چشمم را پراز سوزن و سنجاق کرده‌اند از شدت حساسی نمیتوانستم بطرف روشنائی نگاه کنم. بهترین چشم پزشکی نیویورک مراجه کردم ولی معالجه آنها سودمند واقع نشد و از ساعت ۴ به بعد از ظهر در گوشه تاریک اطاق مینشستم و منتظر موقع خواب میشدم. بسیار متوحش بودم و بیم آن داشتم که شغل تدریس را از دست داده و بیکار شوم در این موقع اتفاقی روی داد که بطور معجز آسایی اثر فکر و قدرت و برتری روح را بر جسم ثابت نمود. در زمستانی که درد چشم بشدت خود رسیده بود دعوت یکی از دانشکده‌ها را پذیرفته و برای فارغ التحصیلان نطقی ایراد کردم. سالن با نور خیره کننده‌ای روشن شده و بقدری چشمانم را احساس و ناراحت کرده بود که در پشت میز خطابه نمیتوانستم بجلوبنگر موسرم را بزیر انداخته بودم. با وجود این در مدت نیمساعتی که مشغول نطق بودم ذره‌ای درد احساس نکردم و بدون اینکه چشمم برهم گذارم و ناراحت شوم بانوار خیره کننده برق می‌نگریستم. اما بعد از اینکه نطقم تمام شد و از پشت میز خطابه پائین آمدم درد چشم دوباره شروع گردید. آنوقت با خود گفتم اگر بتوانم مکرر رانه فقط برای نیمساعت بلکه برای یک هفته بنقطه‌ای متمرکز کرده و کاملا آنرا اشغال نمایم خواهم توانست خود را شفا بخشم، زیرا در این مورد پیروزی احساسات و هیجانات روحی بر امراض و نقاهت‌های جسمی حتمی است یک مرتبه دیگر نیز در مسافرت اقیانوس این تجربه تکرار گردید. کمر

درد شدیدی داشتم که نمی توانستم يك قدم بردارم و از جایم تکان بهورم. در این حال از من دعوت شد که در سالن بزرگ کشتی سخنرانی کنم. به مجرد اینکه شروع بصحبت کردم دیگر اثری از درد در من دیده نشد و من ایستاده برای آنها نطق می کردم، دستهایم را تکان میدادم و مدت یکساعت تمام نطق من بطول انجامید و پس از پایان صحبت بدون احساس درد باطاق نشیمن رفته و تصور کردم دردم خوب شده است ولی اشتباه می کردم، طولی نکشید که درد شدت شروع شد.

این تجربیات بطور روشنی مرا متوجه اهمیت تفکر و طرز فکر کرد و بمن یاد داد که چگونه میتوان از زندگی لذت برد. از آن پیعه من هر روز بطوری دنیا را می نگرم مثل اینکه اولین روزی است که قدم باین دنیا گذاشته ام و آخرین فرصتی است که می توانم از آن بهره مند گردم. از هر چیز لذت میبردم کسی که با اشتیاق و ذوق باین دنیا بنگرند هرگز ناراحت و نگران نخواهد شد من از شغل تدریس لذت میبردم و کتابی در باره «لذت تدریس» نوشته ام من امروز بهمان اندازه از تدریس لذت میبرم که تقاشی از تماشای شاهکار خود و آواز خوانی در حضور هزاران نفر شونده خوشحال می باشد. هر شب قبل از خواب در باره شاگردان خود فکرمی کنم و از پیشرفت هایی که دارند خوشحال میشوم و همیشه بر این عقیده بودم که هر از موقیت در هر کاری لذت بردن از آن کار است.

بعداً هر وقت ناراحت میشدم خود را بکار مشغول میداشتم. هر روز صبح چند دوره تنیس بازی می کردم و آنوقت حمام میرفتم و ناهار میخوردم و عصر را گلف بازی می نمودم شبهای جمعه را تا نزدیک صبح می رقصيدم و همیشه نظرم این بوده است که آ بطور بایده کار کرد تا عرق از بدن جاری گردد مدت ها است یاد گرفته ام که در کار عجله نکنم و از شتاب سرهیزم. در مدت عمرم فلسفه « ویلبرور کروس» بر ماندار کتو کی را که میگفت: « هر وقت کاری داشته باشم که باید فوراً انجام دهم، راحت مینشینم و پپ خود را روشن کرده و يك دو ساعت استراحت میکنم و سپس دست بکار میگردم» را بکار میبندم.

## بعد از هر شدت فرجی است

بقلم: هومر کروی

نویسنده چند کتاب معروف

تلذذترین لحظات عمر من آن موقعی بود که در ۱۹۳۳ مجبور شدم خانه

جدادی خود را ترک گویم و هرگز در خواب هم چنین روزی را نمی توانستم

در نظر مجسم سازم. دوازده سال قبل، من خود را در اوج شهرت و معروفیت می دیدم و دنیا را از برپای خود خوار و خفیف مشاهده می کردم. یکی از کتابهای مرا هالیوود بقیمت بسیار خوبی خریداری کرده و با خانواده ام مدت دو سال در خارج از آمریکا بگردش و تفریح مشغول بودم. تابستان را در سویس و زمستان را چون تروتمندان خوش گذران در یکی از مستعمرات فرانسه گذراندم پس از شش ماه اقامت در پاریس کتابی تحت عنوان «آنها باید پاریس را ببینند» نوشتم که «دیل روجرز» در اول آنرا بازی کرد و اولین فیلم ناطق او بود. با اینکه بن پیشنهادهای خوبی شد که در هالیوود مانم و نمایشنامه هائی برای دیل روجرز بنویسم، نپذیرفتم. چرا نپذیرفتم و به نیویورک باز گشتم از همان موقع ناراحتی و مشکلات من آغاز گردید.

کم کم این فکر در من تقویت گردید که صاحب يك قدرت و استعداد پنهانی میباشم که تا کنون از آن استفاده نکرده ام. تصمیم گرفتم دست بکار خرید و فروش و معاملات بازرگانی بزنم. عده ای از يك دوره گرد دستفروش که از راه خرید زمین های با بر صاحب میلبونها دلار ثروت شده بود داستانها برایم تعریف کردند و این فکر را در من تقویت نمودند که چه چیز من از آن دوره گرد فقیر و نادان کمتر است.

من درباره خرید و فروش املاک همان اندازه بی اطلاع بودم که اگر از يك اسکیمو درباره کوره نفتی سئوالاتی میگردند. با وجود این خانه اجدادی خود را گرو گذاردم و زمینی را در کنار جنگل «هیل» خریداری کردم، باین امید که زمین را نگاهدارم تا قیمتش ترقی کند و آنرا قیمت گزافی بفروشم و زندگی لوکس و مجللی برای خود تهیه نمایم. من دیگر بنس نظر حقارت به آن کسانی که چشم به حقوق آخر ماه دوخته اند مینگریستم و با خود می گفتم که خداوند در همه این استعداد پولدار شدن را بود بخت بگذارده است.

ناگهان بدبختی بزرگی گریبانم را گرفت و چون پر کاهی که در گردباد بیفتد و قفس مرغی که دچار طوفان شود آشته و نگران در کار خود حیران بودم هر ماه باید مبلغی ربح آن پولی را که گرفته بودم میدادم و از آن نظر برف هزینه زندگی را تامین می کردم. نگرانی من روی آور شد و تصمیم گرفتم برای مجلات مطالب خنده دار بنویسم ولی مقالاتم بگرفت و مجلات از چاپ آن خودداری کردند. کتابهایم نیز با عدم موفقیت روبرو گردید پولم ته کشید و چیزی هم نداشتم که بفروش برسانم و یا باعتبار آن قرض کنم. بجز يك ماشین تحریر مستعمل و چند تنگه طلای دندان چ زرد و نخوری نداشتم. شرکت شیر از تعویب شیر خودداری کرد و شرکت گاز هم لوله گاز را قطع نمود و من مجبور شدم با چراغهای نفتی رفع احتیاج کنم و چون شرکت زغال هم چون دیگران

با مامعانه نیک کرد حرارت منزل ما منحصر به بخاری کوچکی بود که سوخت آتراشها از کنار منازل ثروتمندان و تکه های چوب بی مصرف ساختمانها تهیه میکردم. این وضع زندگی کسی بود که بامید ثروتمند شدن خود را باین روز دچار ساخته بود.

بقدری نگران و ناراحت بودم که شبها خواب بچشمانم نمی آمد، اغلب نیمه شب از اطاق بیرون می آمدم و چند ساعت راه میرفتم تا خسته شده و بتوانم بخوابم. نه تنها در این ماجری زمینی را که بامید ثروتمند شدن خریدم بودم از دست دادم بلکه بانک هم بعلت تاخیر در پرداخت پول، خانه ام را تصاحب کرد و اثاثیه مرا توی خیابان ریخت، بهر طوری بود چند دلار فراهم کرده و خانه محقری اجاره کردم. دو آخرین روزهای سال ۱۹۳۳ بود که منزل اجزادی خود را ترک گفتم، با چمدانی که در دست داشتم در بیرون عمارت ایستاده و بخانه از دست رفته خود فکر میکردم که ناگهان بیاد این حرف مادرم افتادم که میگفت، «برای شیر ریخته شیون و زاری نکنید» اما اینجا کار شیر نبود بلکه تمام ثروت و دار و ندار من بود که با خون دل فراهم کرده بودم.

در همانجا روی چمدان نشسته و بخود گفتم: «خوب، حالا دیگر چه فکر میکنی، تو تا آخرین حد مذلت و بدبختی رسیدی و دیگر از این بدتر نخواهد شد بلکه امید موفقیت و پیروزی داری» از این فکر جانی گرفتم و کمی در باره آنچه طلبکاران میتوانند بکنند از من بگیرند فکر کردم و آن سلامتی و دوستان و اطرافیانم بودند. لذا نگرانی را از خود دور کردم و سخت به کار چسبیدم و هر روز گفته مادرم را برای خود تکرار میکردم، آن نیرو و قدرتی را که صرف نگرانی میکردم بکار و کوشش مصروف داشتم و بتدریج وضع زندگیم بهبودی یافت و امروز خوشحالم که بآن بحران شدید گرفتار شدم زیرا اعتماد و اطمینان مرا صدها برابر ساخت و بمن ثابت کرد که بشر آنقدر جان سخت است که باین چیزها از بین نمی رود و بیش از آنچه تصور کنید صاحب قدرت و تحمل میباشد.

امروز هر وقت نگرانی و اضطراب و عدم اطمینان و ناراحتی های دیگر میخواهد بمن روی آورد فوراً آن جملاتی را که آن روز در موقعیکه روی چمدان نشسته بودم گفتم تکرار میکنم و باین وسیله جلوی نگرانی و تشویش را گرفته و بر آن فائق می آیم  
هوهر گروی متوجه شده که خاک اره را نباید اره کند و با حوادث چاره ناپذیر باید بسازد و چون به آخرین حد بد شانسی و نکبت رسیده است راه ترقی و پیشرفت برایش باز بوده و بعد از هر شدت فرجی است.



## ۹۹ درصد از نگرانی‌های ما

بقلم : س بلاك وود

مدیر یکی از آموزشگاههای امریکا

در سال ۱۹۴۳ يك مرتبه مثل این بود که تمام نگرانی‌ها و ناراحتی‌های دنیا را روی شانه من قرار دادند. برای مدت چهل سال زندگی معمولی و ساده‌ای داشتم و با مشکلاتی که برای اشخاص معمولی در زندگی عادی پیش می‌آید مقابله می‌کردم و باروی گشاده آنها را متحمل می‌شدم ولی چه بنویسم، يك مرتبه شش مشکل بزرگ در جلوی خود یافتم و چنان آشفته و مضطرب شدم که شبها خواب بپوشانم نمی‌آمد و می‌ترسیدم که صبح از تخت خواب بزرگم بیدار شوم. نگرانی‌ها و ناراحتی‌های من از این شش مشکل بود :

۱- مدرسه ای که دو آن ریاست داشتم و مخصوص تربیت جوانان برای کار در ادارات و موسسات بود بعلت احضار جوانان بیدان جنگ بازارش کساد شده و وضع مالی آن رو بهرابی میرفت. دختران جوان هم دیگر احتیاجی بیدان این مدرسه نداشتند و هر قدر هم بی تجربه بودند باز در کارخانه‌جات آنها را با حقوق کمتری می‌پذیرفتند.

۲- بصرم در میدان جنگ بود و منم چون می‌بویها نگر دیگر که برای سلامت هر زنند خود نگران بودند هر شب در باره او فکر می‌کردم و ترس داشتم که مبادا در جنگ آسیب ببیند.

۳- دولت میخواست برای احداث فرودگاه قسمت زیادی از زمین‌های آن حدود را خریداری کند و من یقین داشتم که خانه اجساد من هم جزء آن خواهد بود و بیش از یکدهم قیمت حقیقی آن را بمن نخواهند داد و از همه گذشته با این کمیابی منزل چگونه میتوانستم خانه راحتی برای خود تهیه نمایم و ناراحت بودم که مثل عده زیادی از مردم آن ناحیه مجبور شوم در چادر زندگی کنم.

۴- چاه آبی که در منزل من بود بعلت حفرتاتی در آن حدود خشک شده. با نظری که دولت برای خرید زمین‌های آن حدود داشت از عقل دور بود که

من مبلغی صرف سفر چاه دیگری بکنم. از این جهت مجبور بودم آب مصرفی منزل را هر روز با بشکه بیاورم و مدت دو ماه هم هر روز اینکار را میکردم و بیم آن میرفت که تا پایان جنگ مجبور بادامه آن کردم.

۵- منزل من تا مدرسه ایکه تصدی آن را داشتم ده میل فاصله داشت و باجیره بندی بنزین و لاستیک نمیتوانستم با اینکه لاستیک های اتومبیلم فرسوده شده بود لاستیک نوبخرم و با خود فکر میکردم که این لاستیک های کهنه و فرسوده هم پاره و از کار بیفتند تکلیف من چه خواهد بود.

۶- دختر بزرگم دبیرستان را تمام کرده و میخواست وارد دانشکده بشود ولی من با اینکه میدانستم او تا چه اندازه مشتاق و آرزومند ادامه تحصیلش میباشد نمیتوانستم هزینه تحصیل او را متقبل کردم و از این جهت هم نگران بودم.

یک روز در اطاق کار خود تصمیم گرفتم که مشکلات زندگی خود را روی کاغذ بیاورم و پس از انجام آن مدتی با خود فکر کردم و دیدم که حل این مشکلات از عهده من خارج است و هر قدر هم که خود را ناراحت و نگران سازم فایده ای در بر ندارد، آن کاغذ را توی کشوی میز خود گذاردم و روز های بعد اصلاً آنرا فراموش کردم تا هجده ماه بعد یک روز در موقعیکه در کشوی میز خود عقب کاغذی میگذشتم چشم بآن ورقه افتاد و یک درس جاوید از آن گرفته و متوجه شدم که هیچ یک از آن چیزهاییکه من درباره اش نگران بوده ام به وقوع نپیوسته است.

دولت برای تربیت سربازان از مدرسه من استفاده کرده و با اندازه کافی و شاید بیشتر از حد معمول کلاسهای درس من را گردداشت و استفاده مادی بردم. ناراحتیم درباره پسر کمالاتی جهت بود و او سالم و تندرست از جنگ برگشت.

و از همه مهتر اینکه بعزت پیدا شدن معدن نفت در حوالی منزل من، نه تنها دولت آنرا برای فرودگاه خریداری نکرد بلکه قیمت آن چندین برابر زیاد تر شد و چون خطر خریدار از بین رفت مبلغی برای حفر چاه جدید صرفه کردم و از بی آبی راحت شدم.

پنجمین مشکل من که لاستیک اتومبیل بود با این طریق حل گردید که با دقت و توجهی که در موقع رانندگی مبذول داشتم لاستیک ها ترکیدند و من توانستم بکارم برسم. دخترم وارد دانشکده شد و یک هفته قبل از گشایش مدارس توانستم در ساعات غیر اداری کاری برای خود پیدا کنم و از این راه هزینه تحصیل او را بپردازم.

من اغلب از دیگران شنیده بودم که ۹۹ درصد از نگرانی های ما

درباره اموری است که هرگز بوقوع نمی پیوندند اما نمیتوانستم این گفتار را باور کنم تا اینکه خودم بتجربه دریافتم و از آن يك درس جاوید گرفتم و از آن ببعده دیگر درباره آنچه از عهد من خارج است و با هرگز بوقوع نخواهد پیوست نگران و ناراحت نمیشوم .

بخطرات داشته باشید که دیروز دیگر وجود ندارد و فردا هم هنوز بوجود نیامده است. ما فقط میتوانیم در امر و زندگی کنیم و امروز را از دیروز و فردا جدا سازیم و با آنچه از عهد ما خارج است و نمی توانیم تغییرش بدهیم سازگاری کنیم

## چگونه رو کفلر بر نگرانی چیره شد

بقلم : دایل کارنگی

جان د . رو کفلر بزرگ درس ۳۳ سالگی صاحب يك میلیون دلار ثروت بود . چهل و سه سال از عمرش میگذشت که بزرگترین شرکتهای جهان یعنی شرکت نفت استاندارد را اداره مینمود . پنجاه و سه ساله بود که نگرانی گریبان او را گرفت و زندگی ناراحت و پرهیجان و اضطراب سلامت او را در هم شکست و قیافه اش را شبیه مومیایی های قدیمی مصر کرد. در پنجاه و سه سالگی بمرض معده عجیبی گرفتار آمد که موهای سرش شروع بریختن کرد و حتی ابرو و مژگانش هم فروریخت و بنابستور د کتر ، رو کفلر فقط با شیر انسان تغذیه مینمود؛ پزشکان مرض او را «داء الثعلب» که نوع طاسی است تشخیص دادند و اظهار کردند که این مرض در اثر تحریکات و انحرافات عصبی بوجود می آید . قیافه او بقدری در آن حال خنده آور و مضحک بود که مجبور شدند برایش کلاه کیسی مخصوصی بسازند و تا آخر عمر نیز از آن کلاه کیسی استفاده میکرد .

رو کفلر مرد قوی هیکل و استخوان داری بود و در موقع راه رفتن محکم و قرص پا بر میداشت ولی در پنجاه و سه سالگی که اغلب مردان زندگی حقیقی را آغاز می کنند او قدرت حرکت نداشت ، شانه هایش افتاده و در موقع راه رفتن تلوتلو میخورد ، چون در مقابل آینه قرار میگرفت خود را پیر و ناتوان میدید . کارفرماؤن ، نگرانی بی حد و اندازه ، بدرفتار ، بیخوابیهای شبانه و استراحت نکردن دست بدست هم داده و او را بزانودر آورده بود .  
رو کفلر در آن موقع ثروتمندترین مردان دنیا بود ولی اگر غذای بیست

و چهار ساعت او را جلوی گدای بینوایی میگذارند قهر می‌کود و به آن دست نمیزد. درآمد او در هفته از یک میلیون دلار متجاوز بود لکن غذا ایسکه او یک هفته مصرف می‌کرد از ۲ دلار بیشتر نمیشد. مقدار کمی شیر ترشیده و چند دانه بیسکویت غذای روزانه او را تشکیل میداد. پوست بدنش تغییر رنگ داده و چنین بنظر میرسید که روی استخوانهای بدنش ورقه پوست کپنه ای کشیده اند. در پنجاه و سه سالگی فقط پرستاری متداوم پزشکیان و صرف پول فراوان بود که مانع مرگ او میگردد.

تصور میکنید علت این ناتوانی چه بود؟ نگرانی. فشار و زندگی پر هیجان و ناراحت او را با بیحال دچار کرده و تالب گورپیش رانده بود. بنا بگفته کسانی که شاهد زندگی او بودند حتی در سن ۲۳ سالگی رو کفلر با چنان تصمیم و اراده محکمی بطرف منظور و هدف خود میرفت که بهیچ چیز جز سود و منفعت خود توجهی نداشت. وقتی که اسفاده خوبی می‌کرد از شادی برقص درمی آمد و کلاه خود را بهوا پرتاب مینمود ولی دره موقع ضرر و خسران ناخوش و بیچار میشد:

موقعی رو کفلر يك كشتی گندم بقیمت ۴۰ هزار دلار از یکی از بنادر دریاچه «بزرگ» حمل می‌کرد ولی برای اینک ۱۵۰ دلار حق بیمه آنرا نپرداد از بیمه کردن محمولات کشتی خودداری کرده بود. اتفاقاً طوفان شدیدی آغاز گردید و بیم آن میرفت که کشتی غرق شود. رو کفلر بقدری در این باره نگران و ناراحت و بود که چون صبح شریکس «گاردنر» بداره آمد او را مشاهده کرد که در اطاق نگران بهر طرف میرود و فوراً او را بداره بیمه فرستاد تا محمولات کشتی را بیمه کند.

گاردنر بدون فوت وقت خود را بداره بیمه رسانید و محمولات را بیمه کرد، اما در موقع مراجعت حال رو کفلر را بدتر از سابق یافت. چند دقیقه قبل تلگرافی رسیده ورود کشتی را بپندرام اعلام داشته بود رو کفلر حالا برای این اوقاتش تلخ بود که چرا ۱۵۰ دلار را بی جهت تلف کرده است. در حقیقت آن روز حال رو کفلر بقدری خراب و اعصابش تحریک شده بود که نتوانست در اداره بماند و برای استراحت بمنزل رفت در آن موقع شرکت آنها سالیانه ۵۰۰ هزار دلار معامله میکرد و با وجود این رو کفلر برای ۱۵۰ دلار خود را به آنروز انداخته بود. او وقت برای گردش و تفریح و تجدید قوا نداشت و تمام اوقاتش بصرف تهیه پول و تدریس در مدرسه میگردد.

آن روزیکه «گاردنر» شریک رو کفلر با شرکت دو نفر دیگر قایق تفریحی بمبلغ ۲ هزار دلار خریداری کردند رو کفلر داد و فریادش بلند شد و حاضر نگردد بدو قدم بقیاق بگذارد. در روز یکشنبه آن هفته هرچه گاردنر از او در خواست.

کرد که روز تعطیل را با اداره نرفته و با آنها بگردش در دریا بگردانند و لحظه ای از این کار خسته کننده دست برداشته و راحت باشند، و کفلر قبول نکرد و با اوقات تلخی گفت: «تو و لخرج ترین اشخاص هستی که من در عمر دیده ام. بیجهت از اعتبار من و خودت در بانک میگاهی. تو عاقبت بکار ما لطمه خواهی زد و من هرگز سوار قایق تو نمیشوم و اصلان نمیخواهم شکلت را هم ببینم» آنروز را تا عصر در اداره گذرانید.

این عدم توجه بگردش و تفریح و استراحت در نیمه اول حیات او در تمام موارد و کارها دیده میشد و میگفت: «هرگز سرم را روی متکا نگذاشته ام مگر آنکه بخواهم یاد آور گردم که این موفقیت من موقتی و زود گذراست». با میلیونها ثروت هرگز سرش را با خیال راحت روی بالش نمیگذارد و همیشه از آینده خود بیمناک و نگران بود و جای تعجب نیست که اضطراب و نگرانی و سلامتی او را از بین برد. او هیچ کاری که در آن استفاده مادی نمی برد دست نمیزد و حتی برای یکدفعه هم بگردش و میهمانی نیرفت و دیوانه و مجنون پول بود، بطوریکه یکی از دوستانش میگفت: «او در هر کاری عاقل و هوشیار است ولی چون پول میرسد دیوانه میشود».

رو کفلر روزی یکی از همسایگانش اقرار کرده بود که او از ته دل میخواهد دیگران دوستش ندارند ولی بقدری سرد و نسبت بهم بد بین بود که کمتر کسی به طرفش می رفت. عده ای از معاشرت با او خودداری میکردند و حتی مورگان علناً میگفت: «من از این مرد خوشم نمی آید و حاضر نیستم با او معامله بکنم» برادرش بقدری از او نفرت داشت که دستور داد نهش بچه هایش را از ملک خانوادگی بجای دیگری منتقل کنند و وصیت کرد که هیچیک از اولادش حق ندارد در املاک برادرش سکونت نماید... کارگران و کارمندان از او سخت حساب میبردند و می ترسیدند، در حالیکه خود رو کفلر بیشتر از آنها می ترسید و ناراحت بود که مبادا اسرار او را فاش سازند بدیننی او بنوع بشر با اندازه ای بود که چون با شخصی قرارداد ده ساله ای امضاء کرد از او قول شرف گرفت که حتی این موضوع را از زنش هم پنهان نگاه دارد. این روش او در زندگی بود.

در بیهوشی شهرت و معروفیت در آن موقعیکه از معادن او سیل طلا جاری بود شخص رو کفلر مورد نفرت و بغض دیگران قرار گرفته و بدرستی میتوان گفت که منفورترین اشخاص روی زمین بود. عده ای آرزو داشتند که میتوانند دور گردن لاغر و چروکیده اش طنابی حلقه زده و از درخت بیاویزند. هر روز نامه هایی که پر از فحش و دشنام بود و از آن بوی خون بمشام میرسید با اداره رو کفلر واصل میگردد و در اکثر این نامه ها او را

تهدید به قتل کرده بودند، او برای حفظ جان‌ش نگر به نانی استخدام کرده بود که لحظه‌ای از او دور نماندند، رو کفلر برای اینکه مخالفین خود را از روی برد و آنها را نا امید سازد روزی چنین گفت: «شما هر قدر می‌خواهید بمن بد بگوئید و کتکم بزنید، مشروط بر اینکه بکارم کاری نداشته باشید و بگذارید براه خود بروم» ولی عاقبت در یافتن هر چه باشد او هم بشراست و میتواند تا این اندازه نفرت و نگرانی را تحمل کند، سلامت خود را از دست داد و خویشتن را با دشمن جدیدی که از داخل با او حمله میکرد مقابل یافت، در ابتدا خواست بروی خود نیاورد، فکر مرض و ناخوشی را از مغز خود خارج کند ولی بی خوابی، سوء هاضمه و ریختن مو و تمام آثار و علائم نگرانی چیزهایی نبود که بتوان آنها را ندیده گرفت و انکار کرد، در آخر کار پزشکان آن حقیقت تلخ را بوی گفته و خاطر نشان ساختند که باید از بین پول و نگرانی و حیات خود یکی را انتخاب کند، یا باید استراحت نماید و با خود را برای مرگ آماده کند، رو کفلر حاضر با استراحت و دست کشیدن از کار گردید ولی در آن موقع نگرانی و طمع و ترس تقریباً او را از پای آورده و سلامتش را مختل ساخته بود هر کس در آن موقع او را میدید خود را با مردی بیروناتوان مقابل می یافت، در حالی که رو کفلر در آن موقع چند سال جوان تر از سنی بود که ماک آرتور فیلیپین را فتح کرد ولی با وجود این هر کس او را میدید دلش بحال او میسوخت.

موقعی که پزشکان برای نجات او دست بکار شدند، سه دستور با او دادند و رو کفلر تا آخر عمر بدقت آن سه را اجرامی کرد و آنها بقرار زیر اند:

۱ - از نگرانی پرهیز - در تحت شرایط و مقضیاتی خود را گرفتار نگرانی نساز.

۲ - استراحت کن و ورزش‌های ملایم و سبک انجام ده

۳، مواظب غذای خود باش، تا گلوغذا نخورد و قبل از اینکه سر شوی دست از غذا بکشد.

رو کفلر این دستورات را اطاعت کرد و میتوان گفت آن مدتی را که بعد از زندگی کرد در اثر اجرای این دستورات داشت، او کاملاً استراحت می‌کرد و بازی گلف را فرا گرفت و بیابانی علاقه مند گردید و با همسایگان و آشنایان شروع برفت و آمد و صحبت کرد، ورق بازی می‌کرد و آواز می‌خواند علاوه بر اینها، یک کار مهمتر انجام داد و آن عبارت از این بود که بعضی فکر کردن درباره اینکه چطور میتواند پول بیشتری بدست آورد مدتی هم رفت خود را صرف رفاه و آسودگی دیگران کرده و بیاندیشد که با این پولها چطور میتواند دیگران را خوشحال کند.

از این بعد رو کفلر شروع بخرج کردن پولهایش کرد. اگرچه در اینکار هم بازلین و نفرین میشنید ولی باز دست از کمک برندیداشت. چون به کلیسا کمک میکرد کشیشها جوش تشکر در بالای منابر از این پول آلوده و کثیف او بد میگفتند و یک خروار فحش و ناسزا تبارش میکردند. یک موقع باو خبر میدادند که مدرسه محقری در کنار دریاچه میشیگان بعلت اینکته نمیتواند خرج و دخل کند و قروض خود را بپردازد نزدیک است تعطیل شود. رو کفلر فوراً بکمک برخاست و میلیونها دلار در این راه صرف کرد و بنای مجلل و باشکوهی بجای این مدرسه کوچک بنا کرد که امروز بنام دانشکده شیکاگو معروف میباشد. بسیاه بوستان هم کمک فراوان نمود و مردم جنوب امروز سلامتی خود را مدیون او هستند و میلیونها دلار در راه مبارزه با امراض خرج کرد و از همه اینها گذشته مؤسسه بین المللی رو کفلر را تاسیس کرد که امروز در تمام دنیا برای مبارزه با امراض شعباتی دارد.

من از نتایج اقدام او بخوبی آگاهم و در حقیقت زنده گیم را مدیون او میباشم خوب بخاطر دارم موقعیکه در سال ۱۹۳۲ در چین اقامت داشتم مرض «وبا» در پکن ساری گردید و دهقانان چینی چون مگس زیر دست و پا جان می سپردند، مادر اینموقع بهر آبی و خطرناک توانسیم توسط مؤسسه رو کفلر خود را بر علیه مرض مجرب کرده و واکنس بکوییم. نه تنها این امتیاز برای بیگانگان بود بلکه چینیها هم چون ما از آن بهره مند میشدند و برای اولین مرتبه من توانستم درک کنم که میلیونها دلار رو کفلر چه خدمتی به بشریت می کند در تاریخ سری مؤسسه ای نظیر آنچه رو کفلر برای رواج جهانیان تاسیس کرد سابقه ندارد. رو کفلر می دانست که در سرتاسر جهان توسط اشخاص خیرخواه و روشن بین اقداماتی میشود، مدارسی افتتاح میگردد و پزشکان برای پیروزی بر مرض مسغول، مطالعه و آزمایش میگردند ولی برای موفقیت و ادامه اینکارها احتیاج پول و کمک دارند و از این جهت بود که او دست کمک بسمت آنها دراز کرد. امروز اگر من و شما از معجزه پنی سیلین و داروهای جدید دیگر از مرگ نجات می یابیم باید از رو کفلر تشکر کنیم و در نظر داشته باشیم که پول و ثروت او عامل مؤثری در پیداشدن دواهای مفید و مؤثر برای معالجه مالاریا، سل، دیفتیری، سرما خوردگی و ده ها بیماری دیگری است که در سراسر جهان هر روز عده ای را از یا درمی آورد.

حالا خوب است ببینیم رو کفلر چه حال داشت و آیا با دادن این همه پول آرامش خیال بدست آورد؟ آری، او دیگر آن رو کفلر سابق نبود و اگر بعد از ۱۹۰۰ هر کسی باو درباره امورش کتا استا ندارد او بل حمله کند میتوان گفت که باشتباه رفته است.

رو کفلر دیگر مردی خوشحال و شاد بود. بقدری اخلاقش تغییر کرده بود که هرگز نگران نمی شد و حتی در موقعیکه بزرگترین شکست هارا خورده بود باز دست از خواب راحتش برنداشت. موضوع از این قرار بود که دولت امریکا بر علیه شرکت استناد دارد اوایل بمبلغ هنگفتی که در تاریخ بی سابقه است ادعای خسارت کرد و این دعوا مدت پنج سال بطول انجامید و باید آنرا طولانی ترین محاکمات دانست عاقبت هم با اینکه بهترین و کلای مدافع از شرکت طرفداری می کردند شرکت استناد دارد اوایل محکوم به پرداخت ۲۶۰۰۰۰۰۰ دلار گردید.

هنگامی که قاضی محکمه رأی داد گاه را اعلام کرد و نظر خود را اظهار نمود همه نگران و ناراحت بودند که چطور این موضوع را به رو کفلر بسگویند و نمیدانستند که او تا چه اندازه تغییر کرده است. آن شب یکی از وکلای مدافع باترس ولرز گوشی تلفن را برداشت و پس از مقدمه ای نظر رئیس محکمه را با اطلاع رو کفلر رسانید و در پایان گفت: «امیدوارم از این موضوع زیاد ناراحت نخواهید شد و شب را براحتی خواهید خوابید!»

رو کفلر با کمال خونسردی گفت: «نگران نباشید. من تصمیم دارم امشب را راحت تر از هر شب بتوابم و از شما هم میخواهم که بی جهت خود را ناراحت نکنید. شب خوش» بنظر شما این حرف از مردی که برای ۱۵۰ دلار آقدر خود را ناراحت ساخته بود که مجبور با استراحت گردید بعید بنظر می آید آری او پس از آنکه تالب گور پیش رفت توانست بر نگرانی فایق آید و با اینکه در پنجاه و سه سالگی مشرف بموت بود و دو هشت سال عمر کند. رو کفلر بگفته زرتشت که میگفت: «تا خوبی که برای دیگران انجام میدهید و وظیفه و تکلیف نیست بلکه یک نوع لذت است زیرا بسلاهی و بشاشت خاطر شما میافزاید» عمل کرد و توانست ۴۵ سال بر عمر خود بیفزاید. شما هم فصل هیجدهم این کتاب را یکمرتبه دیگر بخوانید و بکوشید بدستور های آن عمل کنید تا بتوانید بر نگرانی فائق شوید.

## بالا تر از میاهمی ...

بقلم: ژوزف ریان

رئیس یک شرکت معروف جهان

چند سال قبل دچار مشکلی شدم که تمام قدرت و نیروی مرا از بین

برد و در پایان کار مرا بیچاره و درمانده، گرفتار ناراحتی های روحی و



نگرانی شدید باقی گذارد. در موقع مراجعت بمنزل در ترن حالم بهم خورد و قلبم چنان بشدت می طپید که تنفس را دشوار ساخته بود.

بهر زحمتی بود خود را بمنزل رساندم ولی در همان دالان از پای در آمدم و نتوانستم خود را با طاق خواب برسانم. فوراً پزشکی بیالینم آوردند و او دو آمول مقوی بمن تزریق کرد. دیگر من چیزی نفهمیدم تا اینکه چشم باز کردم خود را روی تخت خواب یافته، کشیش بالای سرم ایستاده بود تا از من اقرار بگیرد و گناها تم را دردم مرک ببخشد.

در قیافه اهل خانه آثار غم و غصه هویدا بود و من هر قدر هم کودن و نفهم بودم باز می توانستم بیک نگاه متوجه گردم که عمرم بسر رسیده و باید رخت از این جهان بر بندم. بعدها بمن گفتند که دکترا بتدریج زخم را مستوجه ساخته بود که بیش از نیم ساعت از عمرم باقی نمانده و قلبم بقدری ضعیف است که يك کلمه حرف یا کوچکترین حرکت انگشت کار مرا میسازد.

من صاحب آن روح ملکوتی و پیمبری نبودم که هر چیز را باسانی بپذیرم ولی فقط میدانستم که با اراده خداوند نمیتوان در جنگ شد و چک و چانه زد. لذا چشمانم را بسته و گفتم: «هر آنچه بخواهی انجام می شود اگر تصمیم تو بر این قرار گرفته است، همان خواهد شد» بمجرد این که مرک را پذیرفته و خود را بتقدیر سرردم. احساس کردم که يك آرامش بی سابقه ای بر من دست یافته است و دیگر وحشتی ندارم. از خود پرسیدم که از این بدتر که دیگر نخواهد شد. مرک بدترین چیزهاست و من آن را پذیرفته ام و بزودی برای مسابقات خالق خود میروم و زندگی آرام و بی رنجی را آغاز می کنم.

در روی تخت خواب برای چندین ساعت منتظر مرک شدم ولی حتی درد هم بسروقتم نیامد. آن وقت با خود گفتم اگر از مرک نجات یابم چه خواهم کرد. تصمیم گرفتم که بهر وسیله شده است خود را تقویت کنم و سلامت از دست رفته را باز یابم، با نگرانی بچنگ بر خیزم و نگذارم اضطراب و تشویش سلامتی ام لطمه وارد آورد.

این واقعه، در چند سال قبل روی داد و من بتدریج چنان توانستم خود را تقویت کنم که دکترا معالجم از بهبود من انگشت بدهان حیران مانده بود. من دیگر نگران نمیشوم و در زندگی بچیزهای کوچک زیادترا از ارزش آن اهمیت نمیدهم. من باید صراحتاً اقرار کنم که اگر تا پای مرک نمیرفتم و در آن موقع بفکر سلامت خود نمی افتادم، هرگز امروز زنده نبودم. اگر بدتر از بدش را نمی پذیرفتم بطور یقین در همان روزها در قبر جای گرفته بودم.

فراموش نکنید ژوزف ریان امروز عمر خود را مدیون بکار بستن دستوراتی است که در فصل دوم این کتاب مفصلاً شرح داده و از قول روانشناس معروفی می‌گذرد که: «شده ام که: حوادث را آنطوری که هست بپذیرید و خود را آماده سازید که همانطور قبولش کنید زیرا پذیرش آنچه اتفاق می‌افتد اولین قدم در مغلوب کردن نتایج مصائب و بدبختی‌هاست.»

## قدر آنچه را که دارم می‌شناسم

بقلم: کاترین هالتر

معلمه موسیقی کالج ویسیلیان

از آن موقعی که کودک خردسالی بودم پیوسته ترس و وحشت داشتم. مادرم بمرض قلب دچار بود و هر روز يك دو مرتبه غش می‌کرد و من ناراحت بودم که نکند بمیرد و مرا تنها گذارد زیرا شنیده بودم که هر کودک بی مادری را به یتیم‌خانه می‌برند و من قدری از آنجا وحشت داشتم که درشش سالگی هر روز زانو بزمین زده و از خداوند می‌خواستم که مادرم را زنده نگاه دارد و مرا گرفتار یتیم‌خانه نکند.

بیست سال بعد برادرم بمرضی دچار شد که از شدت درد لحظه‌ای آرام نداشت و تا دو سال بعد که از آن مرض فوت کرد هر شب و هر روز بقاصله سه ساعت با و مرفین تزریق می‌کردم و غذا توی دهانش می‌گذاختم. در آن موقع در کالج «ویسیلیان» موسیقی تدریس می‌کردم و هر وقت همسایگان می‌شنیدند که صدای داد و فریاد برادرم بلند شده است فوراً بسن نلفن می‌کردند و من هم کلاس درس را ترك گفته و بخانه می‌آمدم و مرفین با و تزریق می‌کردم. شبها قبل از اینکه بر تخت خواب بروم ساعت شش‌اطرافه را كوك می‌کردم، بطوریکه برای سه ساعت بعد مرا بیدار کند و بتوانم مرفین تزریق نمایم.

در این ایام که من خواب و خوراک نداشتم و اعطله ای راحت نبودم، هرگز نمی‌گذاشتم نگرانی و اضطراب در من رسوخ یابد و مرا از این زندگی ناراحت، سیر و عاصی کند و خود را بیچاره و درمانده بینم. برای اینکه در روز ۱۲ تا ۱۴ ساعت موسیقی تدریس می‌کردم و به قدری گرفتار بودم که وقت برای نگرانی نداشتم و هر وقت از این زندگی ناراضی می‌شدم و میرفتم که خود را بیچاره و غمگین بیایم فوراً بخود می‌گفتم: «گوش کن مادامیکه تو می‌توانی راه بروی و غذا بخوری و احساس دردم نمی‌کنی چرا خود را خوشبخت‌تر از مردم جهان نمی‌دانی. هرچه می‌خواهد پیش می‌آید تو باید در نظر داشته باشی

که شخص سالم و تندرستی هستی و امتیازات و معاسنی داری که باید برای آنها سپاسگزار باشی. هرگز ناشکری مکن.»

من در زندگی خود را عادت دادم که از آنچه دارم سپاسگزار باشم و کوشیدم که این طرز فکر خود را تقویت نمایم. هر روز که سر از خواب بر میدارم بدرگاه خدا دعا میکنم باوجود مشکلاتی که در زندگی دارم باز سلامتی را از من نگرفته و فرد خوشبختی در این ناحیه هستم. ممکن است نتوانست باشم بقصود خود برسم و آنچه را که میخواستم بدست آورم ولی بجز آن نمیتوانم بگویم که همین سپاسگزاری و قدردانی از آنچه داشته و دارم خودش سد جلو گیری از نگرانی و اضطراب و بهبود زندگی من کمک فراوان کرده است.

این معلمه دو دستوری را که در این کتاب داده شد بخوبی انجام داده و نتیجه مطلوب گرفته است. خود را مشغول هی دارد و از آنچه دارد راضی و سپاسگزار است. چرا شما هم مانند او بدستورات عملی و ساده ای که در فصول این کتاب داده شده است عمل نکنید.

## چراغ راهنمای سفر زندگی

بقلم : ژوزف کوتر

تاجر ساکن شیکاگو

از کودکی نگرانی همیشه بامن همراه بود و لفظه ای دست از سرم بر نمی داشت. این نگرانی ها کمتر بر پایه واصلی قرار داشت و اکثراً زامینه فکر و تصور من بود. اگر فرض موقمی برای نگرانی وسیله ای نداشتیم و یا موجبی پیدا نمی کردم، آنوقت متوجه آئینده می شدم و در آن میدان وسیع هیولای وحشتناکی را در نظر مجسم ساخته و از ترس بر خود میلرزیدم و تا مدتی خود را ناراحت و نگران میساختم.

عاقبت در دو سال قبل، از این خواب غفلت بیدار شدم و تصمیم گرفتم که روش جدیدی برای زندگی خود در پیش گیرم، برای انجام مقصود لازم بود خود را بشناسم و در تجزیه و تحلیل کاملی از عیوب خود واقف گردم و نتیجه در یافتنم که علت تمام نگرانی های من از این است که من برای امروز زندگی نمی کنم، از اشتباهات گذشته، ناسف، و از آئینده بیمناک و نگران.

کتاب «خوبی گفتم که در همین امروز زندگی کنم، برناه ای را بگویم» مت شبانه روز خود معین کرده و مطابق آن رفتار نمایم. امروز بگویم «من امروز هستم» که در جهت کنترل من بوده و میتوانم جداگانه استفاده را از آن ببرم و اگر در صدد استفاده از امروز بر آیم با اندازه ای مشغول میشوم که

دیگر وقت برای نگرانی و تشویش نخواهم داشت و برای گذشته ای که وجود ندارد و آینده ای که معلوم نیست، هیچ شکل و قیافه ای ظاهر گردد مضطرب و ناراحت نخواهم شد. من این فکر و نظر را پسندیده بودم ولی در اجرایش وامانده و نسی توانستم آنچه را که میخواهم انجام دهم.

ناگهان مثل نوری که در تاریکی بدرخشد، پاسخ مشکل خود را یافته تصور میکنید در کجا و چه طور موفق باینکار شدم؟ خیلی ساده و آسان و چون لحظه مهی در زندگی من است خوب آنرا بخواطر دارم و برایتان شرح میدهم در ۳۱ مه ۱۹۴۵ عده ای از دوستانم را که برای ملاقات من آمده بودند تا ایستگاه مشایعت میکردم پس از آنکه آنها سوار ترن شدند قدم زنان بطرف لکومتیو رفته و تماشای کسانی که چون من برای بدرقه دوستان خود آمده بودند مشغول شدم. در فاصله کسی چراغ زرد رنگی در کنار خط آهن فرار داشت که راهنمای حرکت بود و مجرد اینکه چراغ سبز شد راننده لکومتیو رابحرکت در آورد و مسافرتی را که بیش از ۲۳۰۰ میل بود آغاز کرد.

همین چراغ زرد و سبز و حرکت لکومتیو جواب مشکل من بود و آنچه را که میخواستم و پیدایش نمی کردم در آن لحظه یافتم راننده لکومتیو سفر دور درازی را فقط با تکاء روشن شدن یک چراغ سبز آغاز کرد؛ در صورتیکه اگر من بجای او بودم میخواستم صبر کنم تا تمام چراغ های ایستگاههای مختلف سر راه روشن شود و من تازه ایستگاه اول را ترک گویم و اینهم غیر ممکن بود. از اینرو همیشه در سفر زندگی در ایستگاه اول ایستاده و برای پیشرفت بطرف مقصود مواسی میتراشم و مشکلاتی بوجود می آورم که مرا از پیشرفت باز میدارد.

راننده لکومتیو مشکلات و موانعی که در ایستگاه عدم ممکن است بوجود آید اهستی نمیدارد. محتملاً در این سفر بارها میبایست توقف کند و از سرعت بکاهد چراغ زرد از دور بازمی فهماند که باید آهسته براند و چراغ قرمز علامت خطر بود و او با توجه باین علائم ترن را بمقصد می رساند. چرا ما هم در زندگی با کمک این علائم و نشان ها کامیاب نگردیم. این علائم در زندگی ما مکرر نشان داده می شود و خداوند نزر گسریں و اهتمای ما میباشد. من هر روز صبح بدرگاه او دعایم کنم و با این علامت سبز روز خود را آغاز میسازم و بجا که با توجه بچراغ قرمز از خطر مرگ نجات مییابم و درستگارم بگردم. از آن روز بپسند دیگر نگرانی در زندگی من روی کیف و وحسنک خود را نشان نداده و توانسته ام با اطمینان خاطر در سفر زندگی بدون نگرانی و سویش بمقصد برسم و شاهد موفقیت رادر آغوش بگیرم.





