

علی بریور

دروود

بر

شادی

کتابخانه‌یکه از همین مؤلف بوسیله این مؤسسه چاپ شده است

۱- افسانه زندگی

۲- بررسی دین از راه دانش

۳- دین یا فلسفه کدامیک میتواند سعادت بشر را تأمین کند

۴- تابساننیهای روانی

۵- هنر زن بودن

۶- تربیت تندرستی

۷- مشکل گشای زندگی

۸- صد درس سلامتی

۹- تئذیه کودک

۱۰- صد پرسش جوانان



درود



شادی

ع

۱	۰۱۰
۵۵	۱۸

دکتر علی پریور

دور در شادی



۱۰۰۱۷۷

بازار بین الحرمین ۵۲۲۱۷
خیابان شاه آباد ۱۴۰۳۹۲

قلب‌المنشأ دکتر علی‌پریور

انتشارات آسیا تقدیم می‌کند

- این کتاب حاوی سلسله مقالاتی درباره شادکام
زیستن است. دقت در مطالب آن مشکلات روزمره جوانان
را حل می‌کند و آنان را بر زندگی امیدوار سازید.
دکتر علی‌پریور

چاپ سوم

حق چاپ محفوظ

این کتاب بسمایه انتشارات آسیا در چاپ مشعل آزادی در پنجاه هزار
نسخه بقطع جیبی و هزار نسخه رقمی بچاپ رسید



شماره ۴-۴-۱-۵

تقدیم بروان پاک مادرم که در تعلیم و تربیت من
بسیار کوشید.

دکتر علی پریور

۴

تقدیم به جوانانی که با داشتن هزاران موهبت
برای شادکام زیستن باز همیشه تنگتراند و
همه کس را غیر از خود در عدم موفقیت گناهکار
می شناسند.

دکتر علی پریور

مقدمه

اگر شما هم قدری کنج‌گاو باشید و از دوستان و آشنایان
و یا مصاحبین و معاشرین خود درباره تجدید دوران شباب
پرسش کنید نود درصد با جواب منفی روبرو میشوید -
یعنی با اینکه جوانی و لذائذ و کامیابیهای آن اسماً شیرین
و دوست داشتنی است باز هم نود درصد افراد من دوست
ندارند دوباره بدوران جوانی برگردند و همان برنامه را
اجرا کنند.

معلوم میشود زندگی امروزه با همه سایش و لذتهایش

بنظر مردم هنوز آنقدر آزار رسان و تلخ است که آرزوی
برگشت آنرا ندارند.

با هر کس در هر سن و سال مصاحب میشوید و از حالش
میپرسید شمه‌ای از گرفتاریها و ناکامیهای خود را با
مظلومیت کامل شرح میدهد و بسیاری از آزارها و رنجها
که دیگران بعقل مختلف بدو داده‌اند توصیف میکند و
شما را پریشانحال و دلمرده میسازد تا آنجا که شما نیز با
او هم آواز شوید و زندگی را تلخ و ناگوار شناسید.

آری زندگی که بدون هدف بسر رود و تنها به خوردن
و پوشیدن و بر آوردن حوائج غریزی صرف شود بعقل
بر خورد با اغراض سایرین همیشه رنج آوراست. ولی مگر
معنای زندگی همین است که آدمی روزانه با شتاب فراوان
دنبال اغراض شخصی خود بدود و برای رسیدن بدانها از
هیچگونه اعمال خلاف نیز با نداشته باشد و حتی جان خود
را بر سر آن گذارد.

خیر: از نظر من آن فرم زندگی حیوانی است و آدمی
را نشاید که دنبال اغراض نامتناسب رود و عمر عزیز در آن راه
تباه سازد. بلکه راه دیگری نیز خاصه انسانیت است که

خود شامل اقناع غرائز از راه صحیح و متناسب است و آنکه
میل به آسایش و آرامش واقعی دارد سعی میکند انسان وار
زندگی کند و خصائص انسانی را بر حوائج حیوانی غلبه دهد.
منظورم از خصائص انسانی پرورش غریزه اجتماعی
و خدمتگذاری صحیح و بلاعوض در آنست هر چند که این
خدمتگذاری بی پاداش بماند. ولی مگر اینگونه خدمتگذاری
و کسب فیض بدون سازگاری با نفس امکان پذیر است؟
و بقول حافظ شیراز.

ولی تو تا لب معشوق و جام می خواهی

گمان مدار که کار دگر توانی کرد
آری آدمی تا از شر نفس خود خلاص نشود آرامش
خیال ندارد تا چه رسد آنکه بخدمت مخلوق شتابد و
خود را وقف آسایش خلق کند و آنوقت که توانست مشکلات
درون خود را با خوب اندیشیدن و تفکر صحیح حل کند و
بر آنها فائق آید علاوه بر سازش درون و آرامش واقعی
روانی که منتهی به سلامت جسمی اش نیز میشود قدرت آنرا
پیدا میکند که باز هم بقول حافظ شیراز بگوید.

پیش رویم زخم ارجز بمیرادم گردد

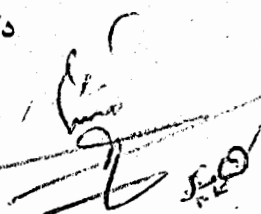
من نه آنم که زبونی کشم از چرخ و فلک
بمنظور خدمتگذاری کامل و روشن کردن راه صحیح
زندگی و راهنمایی آن عده از جوانان که در کوره راه زندگی
در اثر عدم سازش با نفس رنج میبرند و بتدریج فرسوده
میشوند همت به نشر مقالاتی تحت عنوان این کتاب کردم که
در حقیقت مجموعه از سؤالات ابهام آمیز دوران جوانی با
راههای حل آنهاست. تا بتدریج سطح دانش فلسفی آنان
بالارود و به مشکلات درون خود فائق آیند.

در این کتاب سعی شده است عده ای از مشکلات دوران
جوانی بصورت تاریخچه های کوتاه شرح داده شود و راه
صحیح حل آنها برای حفظ آرامش روان آدمی روشن
گردد. باشد که نسل جوان از این همه یأس و ناامیدی نجات
یابد و روزگار قدری با کامرانی و لذت گذراند و زندگی رادر
حقیقت مجموعه شادیه و لذت ها در پناه آرامش خاطر واقعی
شناسد.

از ارباب خرد و دانشمندی که زحمت مطالعه این
کتاب را بخود هموار میکنند تقاضا دارم دانش و بینش خود

رأبأ مطالب پیش با افتاده و روزمره این کتاب مقایسه نکنند
چه همانطور که گفتم این کتاب جهت راهنمایی جوانان پر-
طلب و کم تجربه- پر جوش و فعال و مأیوس و ناامید نگاشته
شده نه برای آنانکه خود بعلت داشتن دانش واقعی مقتدای
سایرین بوده و روزگاری با کامروائی و آرامش خاطر بسر-
برده اند.

دکتر علی پرور



نخستین درس شادگامی قبول واقعیات زندگی است

وظیفه و مسئولیت نویسنده چیست؟

قدری دقت در زندگی روزانه برای ما روشن میکند
که کلیه فعالیت‌های آدمی بمنظور اقناع غرائز مختلف
است بشرطی که از نام غریزه فقط غرایز تناسلی و حفظ ذات در
ذهن متبادر نگردد و عده‌ای نگویند ما با تضعیف یا فراموش
کردن این دو غریزه خود را بمعنویات دلخوش ساخته ایم.
آری آدمی غیر از این دو غریزه غرائز پراهمیت
دیگری نیز دارد که روزانه برای اقناع آنها نیز کوشش
میکند.

مثلا نویسنده‌ای که با داشتن مطالعات قبلی وقت خود را صرف نگارش مقاله‌ای میکند سعی دارد دلائلی درباره عقیده خود اقامه کند در اقناع غریزه خود نمائی خود کوشیده است و آدمی بدون غریزه خود نمائی نمیتواند زندگی کند. منتها این غریزه نیز در نهاد آدمی بمیزان مختلف موجود است و هر کس راه اقناع مخصوص برای آن انتخاب میکند. یکی با انتخاب حرفه نویسندگی غریزه خود نمائی را ارضا میکند و دیگری با عملیات آرتیستی و هنرپیشگی و سومی با برهنه نمودن بدن خود و چهارمی با گذاشتن ریش و سیل غیر عادی که موجب جلب توجه شود. از نظر روانشناسی کلیه این اعمال تظاهر غریزه خود نمائی است که بدون آن آدمی بصورت موجودی غیر فعال و بی حال- بی هدف و لاابالی میگردد. یعنی اگر آدمی غریزه خود نمائی نداشته باشد نصف عملیات زندگی روزانه‌اش بیهوده و عبث مینماید. و از آنها صرف نظر میکند.

ممکنست کسی بانگارش رساله مخصوص دینی یا تصنیف کتاب اخلاقی بدون ذکر نام خود فقط میل براه نمائی حقیقی اخلاقی و اجتماعی مردم داشته باشد، و روی این اصل

ادعا کند که من این عمل را فقط بخاطر کمک به معنویات یا هدایت صحیح مردم و یا بالاخره رضای خداوند انجام داده‌ام. روانشناسی میگوید: آری این آقا نیز بدون ذکر نام خود در راهنمایی توده ملت کوشیده و انسان را بوی زندگی راحت و آسایش واقعی سوق داده است. دلیلش اینست که غریزه پدری در ایشان بسیار قوی است. و در حقیقت در وجدان باطن خود افراد ملت را فرزندان دوست داشتنی خود می‌انگارد. و بر راهنمایی آنان مشغول میشود و ایشان نیز با انجام این عمل در اقناع غریزه پدری خود کوشیده‌اند.

من باب مثل فرشته دین بین فوکه چندین سال قبل از کشور پر نعمت فرانسه خود را به ویتنام رسانید و مدتی مشغول التیام بخشیدن بزخمهای جسمی و روانی بیماران و آوارگان جنگ بود غریزه مادری بسیار قوی داشت. و در ارضای غریزه مادری خود میکوشید و همینطور درباره سایر اعمال روزانه آدمی میتوان قیاس کرد و یقین داشت که آری آدمی بدون داشتن غریزه نمیتواند زندگی کند و زندگی فقط عبارت از اقناع غرائز است و فراموشی هر غریزه در مراحل اولیه با ابتلائات روانی توأم است. و

بتدریج سبب فرسودگی و نابودی خود فرد میگردد. یعنی طبیعت یا جهان یا آفرینش یا خداوند ما را موجود ترکیب از روح و غرائز آفریده که روح را نفخه حدائی و غرائز را از حوائج جسم مقرر فرموده یعنی داشتن جسم لازمه داشتن غرائز مختلف است.

منتها در هر فرد يك نوع غریزه قویتر و فعالتر است و آدمیان بحسب اینکه اسیر ارضای کدام غریزه باشند دارای شخصیت مخصوص میشوند. و من شرح مفصل این حقایق را در کتاب افسانه زندگی داده‌ام.

اما درباره نویسنده و مأموریت نویسنده :
نویسنده کار خطیری است. و آدمی آنوقت که قدرت قلم داشت لازمست همیشه از نوک قلمش شکر و گل بیرون بریزد و بقول سعدی:
هر که شاه آن کند که او گوید

حیف باشد که جز نکو گوید
و یا بقول حافظ شیرازی:

الا ای طوطی گویای اسرار مبادا خالیت شکر زمناز
یعنی در حقیقت طبق دستور روانی این دوشین آنکه

بدستور خداوندی و با داشتن خلقت مخصوص قدرت
 نویسندگی دارد و میتواند گویای اسرار باشد همیشه باید در
 منقارش شکر و گل بوده باشد. چه نویسنده خود پزشک
 روانی اجتماع است. و بهمین دلیل باید همیشه در کام اجتماع
 غسل بریزد و لواینکه خودش با تلخ‌ترین دارو رژیم داشته
 باشد. درست مثل پزشکی که امکان دارد خودش به عارضه‌ای
 مبتلا و بدان سبب تحت رژیم مخصوص بوده باشد ولی در
 درمان بیماران بهیچوجه ذکرری از بیماری خود بمیان
 نمی‌آورد و چند قلم داروی تلخ و شور و گس و بد مزه را با هم
 مخلوط و با شیرینی مخصوص آلوده می‌سازد تا مصرف آن
 بکام بیمارانش شیرین آید و آنرا با طیب خاطر بخورند و
 دوران کوتاه عمر از دردهای جسمانی رها شوند. یعنی او
 سعی ندارد هر چه بیمارانش طلب میکنند بدانان بدهد و یا
 با ذکر بیماری خود آنان را از زندگی سیر سازد بلکه
 کوشش دارد آنچه برای سلامت جسمی آنان لازم است
 بصورت داروی شیرین و حتی تلخ با آنان بخوراند و آنانرا
 از رنج‌های جسمانی نجات بخشد.

آری نویسنده نیز که پزشک روانی اجتماع است حق

ندارد دردها و ناکامیهای خود را بصورت مقاله با قصبه بخورد
اجتماع دهد و آنرا از زندگی بیزار سازد. بلکه لازمست
اول بار بدرمان روان خود پردازد تا از شر دیونفسر آسوده
شود و زندگی را بارو شنائی واقعی نظاره کند.

و همانطور که اگر در محفلی یکی از افراد فقط
بذکر ناکامیها و گرفتاریهای خود پردازد حاضرین را
خسته و ملول میکند و بتدریج بسوی بدبینی و بداندیشی و
بیزاری از زندگی میکشاند.

نویسنده ای که روان بیمار دارد و بقول روانشناسان
گیتی را با عینک سیاه می نگرد و حاضر نیست عینک خود را
عوض کند تا زیباییهایش را نیز ببیند و از آنان بهره مند
شود. سزاوار نیست بدبینیها و رنجها - ناکامیها و ناامردی
هایش را که ملول روان بیمار خودش است برای عامه مردم
باز گویند و آنرا از زندگی سیر گرداند بلکه بهتر است
با کمک روانکاوای دقیق علت نازک دلی و یا مهر طلبیش روشن
و درمان شود تا پس از آن دنیا و زندگی در آن را روشن تر
بیند و دیگر در کام مردم شریک تلخ نریزد و آنان را
از زندگی بیزار نسازد.

از نظر اخلاقی - دینی - اجتماعی - سیاسی -
روانشناسی و هر نظر دیگر که بیندیشید شرنک ریختن در
کام مردم عادی از هر راه و بهر طریق و بهر وسیله خواه
روزنامه - خواه مجله و یا فیلم و سینما و مقاله و قصه بکلی
مردود است - چه مسلماً از دید مردم عادی زندگی خود
گرفتاریها - تلخیها و ناکامیها و ناروایی‌هایی دارد که
بوسیله هیچ‌دارو قابل درمان نیست و روان افراد را رنجور
میسازد و در چنین حالی نویسنده‌ای قابل اعتماد و مفید بحال
اجتماع خواهد بود که با قلم خود قدری از این تلخ کامیها
و ناروایی‌ها را شیرین گرداند و تا آنجا که میتواند و قلمش
اجازه میدهد مردم را بسوی خوشیها و روشنائی‌ها و
کامجویی‌ها ارائه طریق کند گویانکه از نظر فلسفی و از
نظر بزرگان و دانشمندان و فلاسفه و روانشناسان واقعی
زندگی سراسر زیبایی و شیرینی و شادکامی است. و میزان
رنج و آسایش آدمی درست با میزان عقل و دانش و واقعیش
ارتباط دارد به این معنی که روان سالم بزرگترین پاداشش در
دوران زندگی سلامت و آسایش است. و آنانکه از روزگار
حیات رنج می‌برند در حقیقت از روان ناسالم و ناسازگار

خود در رنجند و در باره آنان همراه حافظ شیراز باید گفت.
یارب آن زاهد خود بین که بجز عیب ندید
دود آهیش در آینه ادراک انداز
و یا بقول سعدی علیه الرحمه.

نورگیتی فروز چشمه هور زشت ماند بچشم موشك كور
آری آنكس كه دنیا را تاريك می بیند و اتفاقات و
حوادثش را ناشایست و ناروا و نامتناسب می انگارد و در
حقیقت به فلسفه زندگی واقف نیست و بعلمت عدم تربیت واقعی
در دوران نودکی گرفتار اغراض مختلف و عقده های
گوناگون غریزی است و هر دقیقه از نیش یکی از آنها رنج
می برد و برای تبرئه نفس خود دیگران را خطاکار و مزاحم
بشمار می آورد ولی.

همانطور كه يك بیمار مبتلا به تیفوئید یا تیفوس
حق ندارد بانثست و برخاست و مصاحبت و معاشرت خود
دیگران را آلوده سازد او نیز حق ندارد با گفتار خود افکار
مردم را فاسد و آنانرا به زندگی بدبین سازد حتی باید گفت
دولتها و حکومتها نیز همانطور كه بیمار مبتلا به بیماری
عفونی را قرنطینه میکنند و از آلوده کردن سایرین دور

میدارند لازمست فرد بدبین وسمپاش روانی را نیز تحت نظر يك روانشناس قابل درمان کنند تا او نیز زندگی را چنانکه شایسته است ببیند.

چه زندگی دوران کودکی و گذران و تربیت هر نویسنده در آن دوران و طرز سلوك والدینش نسبت با و هدایت و ارائه طریق آنان در طرز اقناع غرائز مختلف همه در شخصیت اولیه او مؤثر است و روی این اصل است که مثلاً اگر نویسنده ای در دوران کودکی خود بدون درك دامان محبت مادریا حمایت واقعی و عاقلانه پدر در دیار غربت تحت نظر افراد نالایق و بی تربیت پرورش یابد دارای شخصیت ناتوان بدبین- پر خاشجو آزار رسان و مزاحم اجتماع میگردد و اگر این گونه انحراف غرائز با ساختمان بعضی از غدد مترشحہ داخلی نیز توأم شود او را گانگستر- جانی یا قاتل میسازد و یا لاقبل نویسنده ای بدبین- و آزار رسان و فحاش و ناسزاگویی گرداند که همه چیز را بد می بیند و بصورت ایراد و نادرستی بدان می نگر د ولی در حقیقت باید گفت او عکس خود را در آئینه اجتماع می نگر د و از آن انتقاد میکند و میگریزد. و بقول حافظ شیراز:

هر آنکه بی هنر اقتد نظر به عیب کند.

اما درباره تعلیم و تربیت:

بدبختانه باید گفت آدمی اسیر قدرت است و تصور میکند هر که چماقش کلفت تر است عقلش نیز بیشتر است و روی این اصل کشورهای درجه دوم بحکم اجبار بر نامه تعلیماتی کشورهای پر قدرت را پذیرفته و بدان عمل میکنند. و بر نامه جوانان دنیا در دانشگاههای مختلف اول بر آوردن حوائج جسمانی و آخر نیز اقناع همان غرائز آدمی از هر راه ممکنه است بدون اینکه خود را ملزم بر رعایت اصول روانشناسی بدانند.

آری دولتهای بزرگ و سرمایه داران پر قدرت بهیچ وجه میل ندارند جوانان صاحب شخصیت واقعی و حقیقی روانی شوند مبدا دیگر بآنان کرنش نکنند و روی این اصل تعلیم و تربیت دانشگاهی را فقط در سطح پرورش و اقناع غرائز مختلف از هر راه ممکنه بدون در نظر گرفتن ممنوعیت های روانی برقرار ساخته اند.

من باب مثل درست است که ظاهراً به دانشجویان و سایر جوانان میکوبند دزدی خوب نیست و بهتر است آدمی

از آن پیر هیزد ولی در کنفرانس‌ها و سمینارها نوشته‌ها-
یا فیلم‌های بی‌سروته من غیر مستقیم راه دزدی را بدانان
می‌آموزند و با آنها تفهیم میکنند که دزدی بعلت کسر درآمد
روزانه و احتیاج مبرم بخورد و خوراك و پوشاك است و اگر
فی‌المثل مایحتاج روزانه فردی را بتوان کما هو حقّه باو
داد و زندگانی او را باندازه نیاز اداره کرد. او دیگر دزدی
نخواهد کرد و روی این اصل جوان نیز که با این فلسفه
تربیت شده می‌کوشد که از هر راه ممکنه نیاز خود را برآورده
سازد تا محتاج دزدی نشود و مثلاً اگر برای اضافه درآمدش
لازم شده چاپلوسی و تملق بپردازد یا کرنش‌های ساختگی
کند یا در مقابل فلان خلاف دیده برهم دهد و دم فرو بندد
آن اعمال را انجام خواهد داد. در صورتیکه اصول روانشناسی
با این قسم تربیت و تعلیم مغایرت دارد و عقیده‌اش اینست
که آدمی بعلت نیاز مالی و کسر درآمد بدزدی نمی‌پردازد
بلکه فقر اخلاقی او را وادار بدزدی می‌کند. چه عمل می‌بینید
که بعضی از ثروتمندان بدون نیاز مالی دزدیهای بیشتر و
پرمایه‌تری میکنند.

در این باره روانشناسی عقیده دارد که در نهاد آدمی

غریزه مخصوص حفظ ذات موجود است و هر کس بحکم
 اجبار باید آنرا از راه صحیح اقناع کند تا بتواند بحیات
 خود ادامه دهد فراموشی آن سبب نیستی آدمی است ولی
 انحراف آن نیز بصورت آز و حرص در میاید که دامن
 ثروتمندان و مالداران را میگیرد و در آنحال هر چه دارند
 بنظرشان کافی نیست و در پی ازدیاد آنند و بنابراین برای
 جلوگیری از دزدی کافی نیست سعی کنیم که بهر فرد اندازه
 نیازش بدهیم چه این نیاز هیچ حد و میزانی ندارد و هر چه
 باو بدهیم به زودی به سیری میگرداید و اضافه طلب میکند
 بلکه باید از تحریک غریزه حفظ ذات جلوگیری کرد. چه
 تحریک آنست که بانحراف میگرداید و بسوی آز میرود و
 برای عدم تحریک غریزه حفظ ذات دانستن فلسفه واقعی
 مرگ و حیات لازمست که در ادیان مختلف شرح داده شده
 و پس از آن هدایت غریزه حفظ ذات جوانان بسوی عواطف
 واقعی انسانی و عدم توجه به تنها پرورش جسم همانطور که
 سعدی علیه الرحمه فرموده -

چندانکه تعلق خاطر آدمی بروزی است اگر بروزی
 ده بودی بمقام از ملائک برگزشتی

مسلم است همانطور که گفتم منظورم طرز تعلیم
دانشگاهی خودمان نیست بلکه تعلیمات امریکائی و اروپائی
صد بار از ما خرابتر است.

یعنی برای افناع کلیه غرائز حیاتی بهیچوجه حد و
میزانی قائل نیست و راه صحیح و غیر صحیح نیز در نظر
نمی‌گیرد بلکه همانطور که گفتم فقط نظر باقناع آنها در
حد هر چه بیشتر دارد و بهمین دلیل است که اجتماع آنان
از ما پاشیده‌تر و نابسامان‌تر است. خانواده‌ها از هم متلاشی
شده. فرزندان بدون داشتن سرپرست واقعی و غرائز کاملاً
بی‌بند و بار و بدون داشتن هدف اصلی بسوی انحراف
گرائیده و اجتماع آنان را دگرگون ساخته است که اگر
فشار حکومت‌ها و قدرت دولتهایشان نبود معلوم نیست چنین
اجتماعی چگونه میتواندست بموجودیت خود ادامه دهد.
اما حقیقت اینست که برای داشتن يك زندگی سالم
نه دانستن فلسفه فروید و نه فلسفه کارل مارکس و یاد دیگران
مورد لزوم است. چه مغز اغلب افراد بشر ظرفیت کافی برای
پذیرفتن و حل مطالب مختلف فلسفی را ندارد بلکه عده
معدودی از افراد بشر با داشتن سلولهای مغزی متناسب

قدرت جذب مطالب و فلسفه‌های گوناگون را دارند و بهمین دلیل است که حافظ شیراز میفرماید.
با مدعی مگوئید اسرار عشق و مستی

تا بی خبر بمیرد در عین خود پرستی
آری هرگوشی قدرت شنیدن و سنجیدن فلسفه‌های
مختلف را ندارد و زود باشد که راه واقعی زندگی را فراموش
کند و به بیراهه رود و علاوه بر گمراهی و سیه روزی خود
سبب تباهی و سیه روزی جامعه شود و درست بهمین دلیل
است که عقیده داشتن با اصول حقیقی دیانت برای کلیه افراد
ملت واجب آمده تا آنان که خود با مطالعه قدرت فهم و
درک مطالب مختلف را ندارند و یا فرصتشان برای این
مطالعه کافی نیست راهی برای خوشبخت و شادکام زیستن
داشته باشند و الا دانشمندان واقعی و اندیشمندان حقیقی خود
با مطالعه در کلیه فلسفه‌ها بخوبی خواهند توانست واقعیت
حیات را دریابند و به اقتناع کلیه غرائز خود از راه صحیح هم
به شادکامی خود موفق شوند و هم جامعه را هدایت کنند و
روی این اصل اولین وظیفه نویسنده یا گوینده یا هر فرد
دانشمند که زبان و قلمی دارد و توده ملت او را بعنوان

راهنما انتخاب کرده اینست که بقول علی (ع):

كلم الناس على قدر عقولهم - یعنی با مردم باندازه
فهم و عقل خودشان سخن بگو.

آری در این باره نیز نظر من همان نظر واقعی روانشناسی
است که هر دانشجو و هر فردی قدرت درك کلیه مطالب فلسفی
و واقعیت زندگی را ندارد و روی این اصل داشتن انتظارات
صحیح از ادبی مورد است و نیز نمیتوان او را در کوره راه
زندگی آزاد گذارد که خود به مطالعه فلسفه های مأیوس کننده
و یا تحریک کننده غرائز پیردازد. چه با داشتن کلیه غرائز
آدمی بصورت خام و عدم مراقبت و هدایت صحیح و بخصوص
عدم قابلیت واقعی سلولی درست بهمین راهی خواهد رفت
که امروزه اغلب جوانان دنیا رفته و به پریشانی و نابسامانی
رسیده اند و این مفایر با سلامت جسمی و روانی خود او
و اجتماع خواهد بود.

سخن بدر از اکشید و بموجب جمله. الكلام یجر الكلام
توانستم از شرح این بحث که شاید مفید بحال جوانان کشور
باشد صرف نظر کنم بهتر است باز هم تکرار کنم که کلام - نوشته -
افسانه - قصه و یا عقیده و فلسفه نویسنده ای باید مورد توجه

افراد کشور بخصوص جوانان فرارگیر دوبدان عمل کنند که خود آن نویسنده زندگی سالم و آرامی داشته نه کسی که خود سه بار به خودکشی متوسل شده تا بدان هدف رسیده است. اگر آن نویسنده و خوانندگان او بعلت ابتلای به بیماری روانی میل به خودکشی دارند سایرین بی گناهند و بهیچوجه چنین میلی ندارند بلکه بیشتر میل بزندگی خوب و شیرین و دوست داشتنی دارند و در راه حصول آن نیز میکوشند و برای شناسائی حافظ شیرین سخن ماکه بعضی از مردم عامی او را قدیمی و گفتارش را بی ثمر و درویشی و غیر قابل اجرا میشمرند تنها افتخار بس که بزرگان عالم با مطالعه در فلسفه اش دلخوش دارند و او را شمع جمع فلاسفه عملی و زبان گویای زندگی سالم می شناسند. و من باب مثل مستربل که رئیس يك دانشگاه بین المللی و ساکن واشنگتن است و خود من نیز در دورانی که در امریکا مشغول مطالعه بیماریهای پسیکوسوماتیک بودم يك هفته مهمان ایشان بودم. اطاق پذیرائی خود را با يك فرش ایرانی مفروش ساخته که اطراف آن این غزل حافظ شیراز را حاك شده است.

الا ای طوطی گویای اسرار
 مبدا خالت شکر ز منقار
 سرت سبز و دلت خوش باد جاوید
 که خوش نقشی نمودی از رخ یار
 سخن سر بسته گفتی با حریفان
 خدا را زین معما پرده بردار
 بروی مازن از ساغر گلابی
 که خواب آلوده ایم ای بخت بیدار
 چه ره بود آنکه زد در پرده مطرب
 که میرقصند با هم مست و هوشیار
 از آن افیون که ساقی در می افکند
 حریفان را نه سرماندونه دستار
 سکندر را نمی بخشند آبی
 بزور و زرمیسر نیست هر کار
 بیا و حال اهل درد بشنو
 بلفظ اندک و معنی بسیار
 بمستوران مگو اسرار مستی
 حدیث جان مگو با نقش دیوار

اینست عقیده و علاقه دانشمندان بزرگ دنیا بحافظ
شیراز و اینست نظریه بعضی از خوانندگان ما درباره غزلیات
این مرد عارف:
فاعتبر و یا اولوالابصار:

در کام جوانان عسل باید ریخت یا حنظل؟

هر که شاه آن کند که او گوید

حیف باشد که جز نکو گوید

استاد سخن سعدی در هفتصد سال قبل وظیفه واقعی

گویندگان و نویسندگان را روشن ساخته و بآنها درس
گویندگی و نویسندگی داده است.

آری اگر آدمی در دوران زندگی بمقامی رسید که

گفتارش را توانست بکوش مردم برساند و یا نوشته هایش

مورد مطالعه مردم واقع شود و از آن درس زندگی بیاموزند

یا اعمال و رفتار و کردارش مورد تقلید جامعه واقع شود
وظیفه‌اش اینست که همیشه از دهانش گل بیارد و اعمال و
رفتارش که مورد تقلید مردم واقع میشود همه روره آنها
را یکقدم بسوی نیکبختی و شادکامی نزدیکتر سازد.

آنکس که هیچ موهبتی ندارد و گفتار و اعمال و
کردارش مورد اطاعت یا تقلید مردم نیست وظیفه مهمی نیز
بعهد ندارد ولی داشتن موهبت موهبتی یا نویسنده‌گی باید
آدمی را برای هدایت مردم تجهیز کند.

نویسنده‌ای که میل بسوی زشتیها میکند. درون
پرشورو مشوش خود را آشکار میسازد و آنکس که لب از
زشتی می‌بندد و دم از زیباییها و شادکامیها میزند نه این است
که يك فرد نایب و بی‌احساس باشد بلکه دنیا را از دیده
خوش‌بینی و سلامت نفس خودش می‌نگرد.

درد دنیا آنقدر بدبختی هست که آدمی هرچه از میران
آن بکاهد باز هم کم کاسته است.

چه موجودی ناتوان مثل انسان با این قدرت و
حواس محدود و غرائز و اغراض نامحدود خود آنقدر
نابسامانی دارد که دیگر احتیاجی به ایجاد نابسامانی و

گرفتاری جدید از راه مطالعه یا دیدار فیلم‌های بی‌سروته و
خانمان بر باد ده ندارد و بهر وسیله ممکن باید حتی الامکان
ازرنج و دردش کاست.

راستی چنین است و نابسامانی امروز نسل جوان ما
زائیده نمایش بی‌سروته و تحریک آمیز اینگونه فیلم‌هاست
چه در حقیقت ما قبل از اینکه فلسفه واقعی اخلاقی و آداب
زندگی اجتماعی را عملاً بکودکانمان بیاموزیم و لااقل اطاعت
یا مراقت باید و مادری را که هنوز بآنها نیاز مالی دارند
بآنان یاددهیم آنها را بتماشای فیلم‌های بی‌بندوباری - انتقام -
جویی - و آدم‌کشی - آزار و تجاوز و سایر خصال خلاف انسانی
دعوت میکنیم و از آنان انتظار داریم باز هم به بزرگان قوم
یا رؤسا و قائدين و خدمتگذاران واقعی ارج گذارند و آنها
را محترم شمارند.

کدام فیلم یا نمایش برای ارائه طریق صحیح زندگی
و آموختن يك فلسفه صحیح اخلاقی و رهائی از اینهمه
نابسامانی بکودکان یا جوانان نشان داده‌ایم که از آنان
توقع نیکی و گذشت - همکاری و محبت - عشق و علاقه به
خانواده یا وطن داشته باشیم؟

الا اینکه فیلم‌ها و نمایشات برای داشتن مشتری بیشتر هر چه توانسته‌اند در تجاوز و آزار - بی حرمتی به مقدسین و خدمتگذاران واقعی - انتقام جویی و بی‌عفتی کوشیده و از این راه کودکان و جوانان را مغرور و خود خواه آزار - رسان و پر خاشجو - گمراه - بیش‌ی طلب و پر توقع ساخته‌اند. خانمی از بیماران من که برای وضع نایس‌مان فرزند بیست ساله‌اش بدیدار من می‌آمد با چشم‌گریان میگفت که فرزندش باو يك هفته اولتیماتوم داده است که اگر او را با آمریکا نفرستند بايك پست بنزین فرشهای منزل را آتش خواهد زد و بعنوان نشان دادن تصمیم جدی بنزینش را قبلاً آماده کرده است.

آری این تربیتی است که فیلم‌ها و نمایش‌ها و گاهی قصه‌ها و سرگذشتها بکودکان و جوانان ما آموخته‌است! اینکه می‌گوئیم سینما برای انتقاد از رفتار جامعه است و نمایش این انتقاد خود راهنمای نیکی‌ها خواهد شد از نظر روانی بهیچوجه مسموع نیست چه آنکس که ریگی بکفش خود دارد همیشه از اینگونه فیلم‌ها نتیجه بد برداشت میکند و از آنرا تحريك میشود و راه فرار از

مسئولیت میجوید. چنانچه امروز بدین شر گرفتاریم.
اینکه ما تقلید غرب را در نظر داریم و روی بر نامه
آنان بنمایش اینگونه فیلم‌های بی‌معنی و نابسامان کننده
میردازیم دلیلی است علیل - چه آنها با داشتن اینگونه
تظاهرات خود بشر خلاف روی و نابسامانی جوانان خود
درمانده‌اند و دلیل بارز آن ابتلا به اینهمه نابسامانی در
جوانان آن کشور و اینهمه ابتلائات به حشیش و L.S.D و
هر و شن است.

آیا لازمست ما هم براه آنان رویم و از رویه آنان
تقلید کنیم؟ مطلب را با یکیت از شعر حافظ شیراز ختم
میکنم که میگوید.

الای طوطی گویای اسرار مبدا خالیت شکر زمقار
آری آن طوطی که بموجب موهبت الهی گویای
اسرار تواند بود و راهنمای مردم واقع میشود همیشه باید
منقارش از شکر پر باشد نه حنظل.

قدری هم بخود بخندیم تا غم‌ها از بین بروند

در اینکه خندیدن زندگی را شیرین و مشکلات را آسان‌تر میکند هیچ شك نیست. کلیه روانشناسان دنیا در دستورات خود خنده را حلال مشکلات دانسته و لب‌پر تبسم را ستوده‌اند. کوتاه نظران و یا آن‌ها که گرفتار عقده‌های حقارت و بدبینی - آزار و خودپرستی هستند برای اجرای این دستور سعی دارند در مجالس انس مظلوم‌ترین و بی‌زبان‌ترین فرد حاضر یا غایب را دست اندازند و از لباس پوشیدن تا گفت و شنود و افکارش را بیاد تنقید گیرند تا مجلسیان را

بخندانند و ظاهراً وسیله خوشی و نشاط فراهم سازند ولی!
حقیقت اینست که ایندسته از اشخاص برای سرپوش
گذاشتن روی غم نهان خود که نتیجه ناسازگاری با نفس
خویشتن و نابسامانی حقیقی است بدین عمل دست میازند
و آنچه بدیگران نسبت میدهند و وسیله تفریح و خنده
میسازند حاکی از درون مشوش خودشانست!

بعضی دیگر در محافل انس آتقدر خشک و سرد
هستند که گوئی مجلسیان را نمی بینند و یا نمی پسندند و هم شأن
و مقام خویش نمیشناسند و هم اینان هستند که زندگی برایشان
یک مسئله حل نشدنی است. چه درکنه ضمیر هزاران مزیت
برای خود می‌شمرند و حتی بعضی از آنرا بزبان می‌آورند و
از اینکه دیگران شخصیت بازر آنها را بجای آورده و تکریم
کافی نکرده اند پوزخند میزنند:

در صورتیکه حق مطلب چنین است که نه بردیگران بلکه
باید بر خود بخندیم تا لااقل با تحقیر نفس خود و آلودگیهای
بی معنی آن سلامت نفس را بازیابیم!

چرا بر خود بخندیم- همین قدر کافی است قدری بخود
آئیم و ببیندیشیم از کجا آمده ایم و در این دنیای پر آشوب

چه کرده و چه میکنیم!

مگر نه اینست که از اول جوانی تاهنگام پیری اگر خیلی زردنگ و فعال بوده باشیم - فقط توانسته ایم خوبتر بخوریم و در صورت امکان در محل راحت تر بنخوابیم و یا سایر غرائزمان را بهتر اقماع کنیم. ولی اگر عمرمان حتی دو یا سه برابر باشد آیا با اقماع کامل کلیه غرائز موفق خواهیم شد؟ تازه اگر کلیه غرائز را بطور کامل و بنحوا حسن اقماع کنیم به بی مزگی زندگی پی خواهیم برد و زندگی و گذران آن بنظرمان بی معنی و بی هدف جلوه خواهد کرد!

قدری با خود خلوت کنیم و بآنچه مایه غم و افسوس دوران جوانی مان بوده بنگریم: آیا بادید فعلی مان خنده آور نیست. و آنچه رنج و تعب پنداشته و یا مایه لذت دانسته ایم واهی نبوده است. آیا اطمینان داریم که بعدها همین قیاس را درباره گذران امروز و روزهای بعد خود نخواهیم کرد و در اینصورت آیا حق نداریم بخود بخندیم؟

پس بهتر است بضعف و ناتوانی خود بآمال و آرزوهای پوچ و واهی خود بنادانی و خلافاکاریهای گذشته خود و بتمام

آنچه مایه رنج و تعبمان بوده است بخندیم!

این خندیدن چه فایده دارد؟

خندیدن با اعمال و افکار و رفتار گذشته خود تنها مرش
اینست که بحقارت نفس و آرزوهای بی معنی اش پی میبریم
و سعی میکنیم هر چه زودتر خود را از قید او خلاص کنیم
و بسازگاری با نفس برسیم. خود را بشناسیم و رضای خاطر پیدا
کنیم. یعنی پیوندها را بکسلیم تا با آرامش خاطر زندگی کنیم
و وصول بزندگی حقیقی که متضمن آرامش خاطر و
آسایش جسم است بزرگترین ثمرش اینست که دیگر برایمان
غمی باقی نماند و لا اقل دو روزه عمر را بسلامت جسمی و
کسب لذت واقعی بسر میبریم!

آری- اگر مطابق عقیده مادیون زندگی فقط خوردن
و پوشیدن- لذا لذت جنسی و اقناع سایر غرائز است باز هم بهترین
راه وصول بدان سازگاری با نفس است که با شناخت واقعی
آن و خندیدن بدان بدست خواهد آمد و آنکس که بخود
می خندد بعلت همان خلاصی از زیر بار نفس قدرت انتخاب

هدف مخصوص خود را بدست می‌آورد و علاوه بر زندگی
حقیقی و سراسر لذت قدرت‌پذیرش عشق واقعی را نیز حاصل
خواهد کرد!

آری بخود بخندیم تا شاد کام شویم نه بدیگران که
نتیجه‌اش طرد و تنفر آن‌هاست.

سلام برغم - سلام برشادی
*** آیا میدانید اغلب غم‌های آدمی بیمعنی است؟ ***

کتاب سلام برغم که فرانسواز ساگان نویسنده
 فرانسوی برشته تحریر درآورده چندین بار بیچاپ رسیده
 و هر بار هزاران جلد از آن بفروش رفته و حتی بزبانهای
 خارجی نیز چندین بار ترجمه شده است:

یقین دارم اگر فرانسواز ساگان کتابی بنام سلام برشادی
 مینوشت نه اینقدر خواننده داشت و نه کتابش آنقدر تجدید
 چاپ میشد:

و این بزرگترین دلیل برغم دوستی بشر است: یعنی بشر

دوست داره که همه روزه ولو بزبان برغم خود بیفزاید:

همین امروز بادوستان نزدیک خود بطورخصوصی در
باره زندگی صحبت کنید هر يك بار سنگینی از غمها و
ناکامیها - نارضایتیها و نابسامانیهای خود - مخالفتها و
بدبیاریهای روزگار - آزارها و اذیتهای مردم دنیا را
برایتان شرح خواهند داد. آنقدر که دل شما خواهد ترکید
و بحال ایشان رحمت خواهید آورد مثل اینکه اگر کسی از
بخت بد و مخالفت روزگار شکایت نکند مردم او را لاقید و
فاقد احساسات میخوانند و شکوه و شکایت نشانه علوطبع و
بزرگواری آدمی است که بزبان حال میگوید من باینهمه
بزرگی و دانش و علم و فعالیت و کوشش و خدمت هنوز مورد
بی مهری روزگار هستم و این زندگی و گذران روزانه آن در
حق من ظلم فاحش است!

دوروز قبل بایکی از دوستان که اخیراً خانه بزرگی
ساخته و مبلغی مقروض شده صحبت میکردم همین فرمایشکوه
را سرداد و گفت آخر این چه کشوری است که من در این
سن و سال باینهمه زحمت و کار و فعالیت برای ساختن يك
خانه باید اینقدر رنج بکشم و مقروض شوم!

گفتم آری تو برای ساختن منزلت مقروض شده‌ای و شاید در موقعیت فعلی بصورت ظاهر از نظر پست و مقام نیز اقناع نشده باشی ولی آیا این شکوه و شکایت دیناری از قرضهای ترا خواهد پرداخت و یا بر سرمایه تو خواهد افزود؟ - و یا غم خوردن از اینکه تو مبلغی مقروض هستی سبب علو طبع یا ارجمندی تو در اجتماع خواهد شد و ارزش ترا نزد دوست و دشمن افزون خواهد ساخت و آنکهی مگر نه اینست که خودت با عزم راسخ بساختن این منزل اقدام کرده‌ای؟ پس سبب شکایت چیست اگر از انجام آن راضی نیستی هم الان میتوان آنرا فروخت و از گرفتاری نجات یافت!

آدمی خیلی زود فراموش میکند از اول برنامه‌اش چه بوده و چه می‌خواسته و در باره تو بخوبی واضح است و سوابق خدمت و اعمال و رفتار تو نیز گواهی میدهد که بهیچوجه دنبال پول و مقام ندیده‌ای و فقط بر نامه‌صحیح تربیتی جهت افراد کشور داشته‌ای و در کنه ضمیرت آنطور آرزو میکرده‌ای که در راه تعلیم و تربیت نوباوگان این کشور سهمی داشته باشی و اکنون آن سهم را بخوبی داشته و داری و اولیای

امور نیز چون ترا لایق شناخته و بخوبی تشخیص داده اند که
 که از این راه از وجود تو بیشتر میتوان بهره برداری کرد
 پست تربیتی فعلی را بتو تفویض کرده و از تو خواسته اند که
 با زهم در تعلیم جوانان این کشور کوشش کنی و اگر هدف ترا
 پول و پرستش آن می شاخند در این سن و سال نیز مأمور
 همان افزایش پول و قمار زندگی می ساختند و تو نیز از آن راه
 فعالیت میکردی!

منتها ماهی فراموشت میشود که چه میخواستی و بعلت
 ابتلای به بیماری حرص منزل و زندگی خودت را نامتناسب
 تشخیص میدادی و در پی بیش میروی و خود را باخته تصور میکنی
 و اینگونه غم خوردن درست مثل اینست که کبکی خوشخرام
 با بالهای قوی شنای ماهی را با افسوس بنگرد و بگوید چرا
 عمر تلف شد و من نتوانستم مثل او در دریا شنا کنم ولی آیا
 راستی اینگونه غم خوردن ها عاقلانه است!

دوست عزیزم - از نظر من غمی در دنیا موجود نیست
 و آنچه هست شادی و نشاط است - لذت و کامروائی است
 و اگر آدمی بانفس خود بسازد و بخصوص بداند که چه -
 میخواهد و برای بدست آوردن آن چه باید بکند خیلی زود
 شاهد مقصود را در آغوش خواهد گرفت - منتها دودلی و

شك و تردید در انتخاب مقصود است که آدمی را از صراط
 مستقیم دور میکند و روز بروز از هدفش بیشتر فاصله
 میگیرد و برنج و ناکامی میکشد. آنطور یقینش که آدمی
 برای منظور خاص حتی با پای شکسته تصمیم بگیرد از اینجا
 بکنار دریا رود در هر حال چون میداند کجا باید برود
 حتی نداشتن پا نیز مانع رهروی او نخواهد بود و هر چند
 بتأنی و آهستگی رود بالاخره خواهد رسید ولی آنکس که
 هدف صحیح ندارد و نمیداند بکنار دریا و یا راه دیگر باید
 رفت در این رهروی سرگردانست و یقیناً عمر عزیز بر سر
 این گنجی و گمراهی خواهد گذاشت و هر دم از حرمان و
 ناکامی زانوی غم در بفل خواهد فشرد!

اگر میخواهید روزگار شما لبخند بزند - اگر میخواهید
 برای شما مشکلی لاینحل باقی نماند - هدف خود را هر چه
 زودتر پیدا کنید - از نظر من اگر عمر آدمی حتی هزار سال باشد
 حیف از يك لحظه آن که در راهی غیر از هدف اصلی طی شود!

در دنیا غمی نیست و تنها غم دنیا اینست که چرا بشر
 را با این بدن نحیف و آن آرزوهای بلند و این غرائز عجیب
 و غریب و متضاد آفریده اند که آن خلقت نیز از اختیار ما
 خارج بوده است ولی از آنوقت که پا بدین میگذاریم -

در حقیقت :

✦ ایام زمانه از کسی دارد تنگ

کو در غم ایام نشیند دل تنگ
آری در تمام دوران زندگی شادی و امید و موفقیت
و خوشی و نشاط است که بآدمی ارزانی شده منتها آدمی
گرفتار بیماریهای روانی حرص و آز یا خودپسندی -
خودخواهی - خودنمایی و انتقامجویی و امثال آن میگرد
و فرشته آزادی از برش میگریزد و او را بحرمان دچار
میسازد و در حقیقت باید گفت آنها که غم میخورند غم فرار
این فرشته زیبا و دوست داشتنی است که آزارشان میدهد
نغم روزگار: ✦

غم را در خود فرو نبرید و در سود شریع با باد

+

میخواهم زنده بمانم

مشکلات زندگی که امروز مردم دنیا را کلافه کرده
و دروادی چکنم‌های بی‌حساب حیران ساخته است ارزش
بازگو کردن را ندارد و همه‌دیر یا زود قابل حل است و بقول
شاعر معروف:

مشکلی نیست که آسان نشود

مرد باید که هراسان نشود
شاید تنها مشکلی که حل آن از نقطه نظر مبارزه
آسان نیست مشکل مرگ است زیرا برای العین می‌بینم که

با همه تلاش پزشکان و متخصصان برای طول عمر افراد و موفقیت‌های شایانی که در این راه نصیب آدمیان شده است باز روزی مرگ فرا میرسد و آدمی را آرام ز بی صدا از دوستانش جدا میکند و بسوی سر نوشت نامعلوم رهپار میسازد!

ولی آیا شنیده‌اید که گاهی پدری بیمار مدتها در بستر بیماری ناله میکند و در انتظار دیدار یکتا فرزندش که دور از اوست تسلیم مرگ نمیشود تا روزی که بدیدار او موفق شود و همان لحظه جان بجان آفرین تسلیم کند؟ آیا شرح حال عاشقانی که بابتن بیمار و ناتوان خود مدتها با مرگ مبارزه کرده و تسلیم نشده‌اند تا بدیدار معشوق رسیده و خود را تسلیم کرده‌اند بگوش شما رسیده است؟

آری از نظر من آدمی قادر است آنوقت که میل دارد بمیرد بشرطی که آنوقت که زنده است حقیقه زندگی کند!

زمستان سال قبل سرمای سختی در تهران و کشور ما حکمفرما بود. اواخر پائیز باغبان مخصوص باغچه منزل ما را آراست و معدودی نشای بنفشه در آن کاشت. پرسیدم حال که زمستان در پیش است چه فایده که گیاه بدین ظریفی

را در باغچه منزل می نشانی گفت: آقا تأمل کنید اول بهار همه گل خواهند کرد. گفتارش را امید ناصواب شمردم و منتظر عاقبت کار نشستم زمستان آن سال آنقدر برف و سرما شد که در حیاط ما و مخصوص روی باغچه منزل تا اواخر اسفند ماه بارتفاع یکمتر برف بجا مانده بود سرمای شدید شیر آبی را که در سر حوض بود ترکاند و خورد کرد و ما بحکم اجبار آنرا عوض کردیم. سیمان حوض را خراب کرد و محتاج تعمیر ساخت و من در این اندیشه بودم که پس از فرو نشستن شدت سرما و آب شدن برفها چه بسر بنفشه ها آمده باشد و از شما چه پنهان انتظار داشتم با مشاهده یخ بستن و ازین رفتن آنها بریش باغبان پیر بخندم و امید بیجای او را در این باره مورد ایراد قرار دهم ولی پس از سپری شدن سرما آنوقت که باغچه منزل از وجود برف پاک شد بنفشه ها بتدریج قد برافراشتند و خود را آراستند و پس از سیزده عید اندك اندك بگل نشستند و فضا را خوش نما و معطر ساختند و مرا به تعجب و حیرت واداشتند!

آری بنفشه ها میخواستند زنده بمانند!

نمیدانم شما چگونه می اندیشید؟ از نظر من نه آدمی

قدرت روانیش کمتر از يك گياه ناچيز است و نه حق دارد غير
از اين بينديشد آنكه زندگى را تلخ و بى ارزش ميشمرند
اول بايد ديد:

۱ يا حقيقتاً زندگى مىکنند ويا ميل دارند زنده بمانند؟

شايد در كنه ضمير خود اينطور فكر مىکنند كه بفرض
ساليان درازنيز خورديم و خوابيديم و لباس پوشيديم و نشستيم
و مهمانى و سفر رفتيم وغيره وغيره از اين رفت و آمده
منظور حاصل است پس چه بهتر كه زندگى را بدرود گوئيم
و از اينهمه گرفتارى خلاص شويم و شايد گاهى نامراديها و
ناكاميها آنقدر روحيه آنرا افسرده و متزلزل ساخته است
كه مرگ را بر زندگى ترجيح ميدهند و گاهى نيز اقدام
بخودكشى مىکنند. بايد از آن پرسيد مگر يك مخصوص
نويد خوشترى از دنياى ديگر براى شما آورده و شما را
بدان مقام دعوت كرده است كه اينقدر مشتاقانه بدان شتاب
مىكنيد؟ و يا مشكلات زندگى شما را آنقدر ناتوان ساخته
كه فقط براى فرار از آن آرزوى مرگ داريد!

آری۔ در حالت اول من بشما یاد آور میشوم که بقول
قرآن ما من كان في هذه اعمى وهو في الآخرة اعمى واضل سبيلا۔
یعنی۔ آنکس که در این دنیا کور بوده در آن دنیا نیز کورو
گمراه خواهد بود بنابراین اگر با کور دلی و زبونی در انتظار
خوشی در دنیای دیگر هستید فرار از این زندگی و مرگ
نیز مشکل شما را حل نمیکند و بهمان فرم کور دلی باقی
خواهید ماند و در حالت دوم باید گفت میزان استفاده آدمی
از مواهب زندگی درست با اندازه همت اوست و آنکس که
نمیتواند با مشکلات دست و پنجه نرم کند و فقط در آرزوی
بدست آوردن مواهب چندی است روزگار نیز خیلی زود
طومار زندگی او را درهم می پیچد و کنارش میگذارد. بعکس
آنکس که مواهب حیات را بخوبی میشناسد و بر آورد میکند
و مشتاقانه در طلبشان پویان است چه زود باشد که با رزوهایی
خود برسد و شاد و شاد کام گردد:

آری آدمی آن شایستگی را دارد که قدم برفرق افلاك
نهد و چرخ زندگی را برفوق مراد خود بگردش آورد. البته نه
با این رای و تدبیرست که اغلب جوانان را گرفته است!
در دنیائی که بنفشه ظریف فقط بعشق اینک زنده

بماند با سرمای سخت زمستان مبارزه میکنند در دنیائی که
قدرت حیات این گیاه ظریف را چنان نیرو می بخشد که
فلز شیرآب یا سیمان حوض قدرت مقابله با آنرا ندارند
اگر آدمی که نیروی حیات را همراه نیروی اراده مالک است
تواند با مشکلات زندگی مبارزه کند و زنده بماند باید گفت
سهمش از دنیا همان مرگ و فناست باید گفت دنیا و زندگی
نیز با اندازه ارزش و لیاقتش باو می بخشد نه بیش!

سعی کنیم تا ممکن است زنده بمانیم - برای مرگ
وقت بسیار است و خود هنگام لزوم فرا خواهد رسید!

ص. تقسیم له با سختی من توان مبارزه کرد
الله العزیز است بخواد و اراده داشته باشد

آیا در هر حال خود را نخواهید بخشید؟

آقای... شکایتهای بسیار از روزگار غدار پیش من
 آورد از آنجمله کم لطفی و کسر محبت متقابل از طرف
 برادرش بود که در مقابل محبت های ییذریغ او ابراز میداشت
 تازه ترین برخورد بدین طریق انجام یافته بود که روز قبل به
 عنوان احوالپرسی به برادرش تلفن کرده و او را نالان یافته
 بود دلیلش را جویاشده و او ابتلای بگریب و سینه درد را
 ذکر و تلفن را قطع کرده بود!

آقای... اینگونه رفتار را ناپسند و توهین آمیز

بحساب آورده و از برادرش رنجیده بود!

گفتم راست است که تلفن کسی را بدون تمام شدن مطلب قطع کردن اگر دلیل بی ادبی نباشد نشانه کم لطفی و عدم تمایل بادامه صحبت است. ولی آیا شما نکفتید که من از او توقعی نداشته و ندارم پس این اولین توقع عدم قطع تلفن دلیش چیست؟ وانگهی آیا بخاطر دارید که بارها خود من بشما تلفن کرده ام تا مطلبی را پرس و جو کنم و شما قبل از اینکه من شروع بصحبت کنم مثل اینکه انتظار تماس با من را داشته اید مطالب خود را دیگه و اراغشاء و از من خدا حافظی کرده اید - خندید و گفت آخر من تصور میکردم شما درباره فلان موضوع مخصوص صحبت خواهید داشت - گفتم مگر بین ما فقط همان يك مطلب باید مورد بحث واقع شود و مطالب دیگر اجازه بحث ندارند که شما اینطور اندیشیده اید وانگهی همانطور که خود شما عقیده دارید آنکس که اول تلفن میکند لابد سؤال یا مطلبی گفتنی دارد! آیا بهتر نیست با او اجازه داده شود تا منظور خود را دقیقاً بیان کند!

راست است اغلب بدون اینکه توجه داشته باشیم فرصت صحبت بدیگران نمیدهیم و تصور میکنیم همه باید منتظر

سخنرانی ما باشند و ما باید مطالب را با آنها انشاء کنیم و این خود یکدرجه از خود پسندی است و چنین افرادی یقیناً از اینکه کسی کلامشان را قطع کند رنجیده خاطر میشوند!

اگر آدمی بتواند گناه خود را بر آورد کند و آنرا بر خود به بغضد بخوبی خواهد توانست از گناه دیگری نیز صرف نظر کند.

اصول روانشناسی ثابت میکند که هر عیب و نقصی در دیگران برای ما قابل رویت است خود صاحب همان عیب و نقص هستیم و بهتر است تصحیح آنرا از خود شروع کنیم. آنکس که از پرگوئی دیگران رنج میبرد میخواهد بگوید چرا مهلت بمن نمیدهد تا کلامی نیز بر زبان آرم - آنکس که از بی تربیتی مردم شکایت دارد که چرا در فلان مجلس مرا سلام نگفته اند! آنقدر از خود راضی است که خود را واجب الاحترام می پندارد یعنی شخصیت مردم دیگر را در مقابل خود هیچ می شمرد و قس علیهذا و چون در هر حال میل داریم مردم گناه ما را نادیده بگیرند و بر ما بیخشند بهتر است ما نیز گناه دیگران را نادیده بگیریم و آنرا بدانان بیخشیم تا از خود خواهی و برتری طلبی دیودرون آسوده شویم!

**شما که از خواب و خوراک مداوم خسته
شده اید - شما که زندگی را تلخ و ناگوار میشناسید
شما که از ضعف اعصاب و بی‌برنامگی مینالید -
داروی درد شما اینجاست؟**

ما بدین در نهی حشمت و جاه‌آمدهایم
از بد حادثه اینجا به پناه آمده‌ایم
رهر و منزل عشقیم و زسرحد عدم
تا باقلیم وجود اینهمه راه آمده‌ایم
اگر امروز شما را که در آستانه پنجاه سالگی هستید
بیست سال بعقب برگردانند چه خواهید کرد؟ آیا همین راه
قبلی را خواهید رفت؟ آیا اعمال گذشته را تکرار خواهید
کرد؟ شاید بگوئید اعمال خوب و مفید گذشته را تکرار

میکنم و از اعمال بد دوری میجویم؟

ولی اعمال خوب کدامند آنها که پول بیشتر برای شما
تهیه کرده اند؟ یا آنها که شما را بمقام والا تر رسانده اند؟ یا
آنها که بنفع بشریت انجام داده اند؟

زیاده روی در روابط جنسی یا عفت و پاکدامی و
چشم پوشی از غرائز جنسی؟ کدامیک بنظر تان بد و کدامیک
خوبست ولی آنوقت که در آن دوران از سن بوده اید مگر
با دقت کامل و رزانت عقل راه صحیح و دلپسند را انتخاب
نکرده اید؟ پس اکنون چرا آرزوی تجدید عمر و تجدید نظر
در اعمال خود را دارید؟

آیا اصولاً میل دارید بیست سال بعقب برگردید؟
شاید ۹۰ درصد مردم در سنین بالا تأسف ایام گذشته را
میخورند و میگویند اگر فلان موقع عقل حالا را داشتم
فلانکار را نمیکردم و فلان را میکردم ولی یقیناً پس از اندکی
تعمق و دوربینی دقیق تر خواهند گفت بهیچوجه میل
برگشت بدان سنین را ندارند بلکه آرزوی گذران سریعتر
عمر را دارند؟

خواهی نخواهی عمر میگذرد و همه از سن ۲۰ سالگی

تا پنجاه سالگی بحکم اجبار و وجود غرائز مختلف دنبال پول و مقام و زندگی - و حوائج نفسانی و امثال آن میروند و در سنین بالا بهم می‌رسند یعنی همه مالی اندوخته و خانوادگی تشکیل داده و منشاء خدماتی بوده و مسافرت‌هایی رفته و تفریحاتی کرده و رو به یزاری و پیری میروند ولی اغلب از گذران عمر ناراضی و شاکیند و آرزوی تجدید آنرا نیز ندارند و تنها ایامی را که در عشق و وصول و منظور مقدسی گذرانده و در حقیقت هدف معینی داشته‌اند بیاد دارند و آرزوی تجدید آنرا میکنند!

یهوده نیست که حافظ شیراز نیز این مضمون را در دوبیت فوق بطرز قاطعی شرح داده و فرموده ما پی حشمت و جاه نیامده‌ایم بلکه دنبال عشق حقیقی خود آمده و از دیار دور دست نیستی با هزاران آمال و آرزو و غرائز مختلف برای اقناع آن غرائز و بخصوص پرداختن بعشق حقیقی و واقعی پا بدین دیار گذاشته‌ایم!

از نظر من حقیقه اگر عمر آدمی هزار سال باشد حیف از یک ثانیه آن که غیر از راه عشقش صرف شود و در حقیقت آنچه در غیر از راه عشق بمصرف رسیده جزء زندگی نباید

بحساب آورد ولو این عشق جنسی بوده باشد!
آری عشق است که زندگی را معنی می بخشد - عشق است
که آدمی را از خستگی نجات میدهد - عشق است که مشکل گشای
زندگی است و عشق است که هدف اصلی خلقت است!

یقیناً خداوند عالم - طبیعت - جهان - آفرینش و
یا هر قدرت دیگر که ما را آفریده خود عاشق این خلقت
بوده و هنوز هم معشوق خود را از صمیم قلب دوست دارد -
به همین دلیل است که در مواقع هجوم میکربهای مختلف
بدین معشوق فرمان تجهیز همگانی بسر بازان محافظ بدن
را صادر کرده و آنها را مجهز با انواع سلاحها ساخته تا
معشوق آسیبی نه بینند - و بدین دلیل است که آسمانها و آب
و سبزه را بر رنگهای مخصوص آفریده تا معشوقش با دیدار
این رنگها و زیستن در جوار آنها آرامش روانی یابد و
بتحرکات عصبی و ناتوانی روانی و جسمی مبتلا نگردد!

آری شما نیز اگر میخواهید مشکلی برایتان باقی
نماند - شما نیز اگر میل دارید دنیا را روشن تر به بینید و از
گرفتاریها و مشکلات آنان رهائی یابید - شما نیز اگر
میخواهید زندگیتان ارزش پیدا کند و حقیقه خودتان بدانید
بچه امید زنده هستید و برای چه زندگی میکنید و بخصوص

شما اگر میل دارید صاحب شخصیت عالی و برجسته‌ای باشید
و مورد محبت و احترام دیگران واقع شوید عشقی پیدا کنید.
چه در حقیقت.

بغیر عشق که اسباب سرفرازی بود

بقیه هر چه شنیدیم جمله بازی بود
آری در حقیقت عشق واقعی دنباله تصعید غرائز برای
افرادی که لیاقت آنرا دارند حاصل میشود و آنها را آرام و
شادکام میسازد و چه خوش زندگانی دارد عاشقی که خود را
فدای خدمت معشوق میکند!

فراموش نشود همانطور که بارها گفته‌ام عاشق بودن نه
تنها نیازی بفراموش کردن ^(۱) غرائز ندارد بلکه فراموشی
غرائز مختلف سدر راه تصعید میشود و آنکس که ادعا میکند
با فراموش کردن یکی از غرائز مستقیماً راه تصعید پیش
گرفته است در اشتباه محض است. درست مثل اینکه آدمی
قبل از چشیدن شربتی و احساس لذت یا تنفر از آن بیدلیل
آنرا در ذهن خود طرد کند و از آن دوری جوید. آری آدمی
لیاقت آنرا دارد که در دوران عمر با اقناع صحیح غرایز خود
راه وصال معشوق را نیز به پیماید و بسرحد مقصود برسد و

در حقیقت میزان استفاده آدمی از مواهب زندگی درست
باندازه لیاقت و فعالیت سلولهای مغزی و اندیشه اوست -
بدین معنی که اگر کسی از این همه مواهب زندگی فقط عشق
جنسی را انتخاب میکند و خود را بدان مشغول میسازد
نصیبش همانست و آنکس که علاوه بر عشق ورزی بخانواده
خود را در خدمت سایر افراد بشر نیز میگذارد و مخلصانه
فداکاری میکند نصیبش بیشتر است و همینطور درباره سایر
مواهب دنیا اندیشه باید کرد!

آری علت پیشرفت‌ها و موفقیت‌های افراد بشر همین
وجود غرائز و اقناع و تصعید آنها بسوی مقاصد والا تر است
منتها در بعضی مواقع یکی از غرائز بسوی تصعید رهسپار
میشود و غریزه دیگر بعلت عدم اقناع صحیح یا هدایت نامتناسب
بسوی تحریف میرود و آدمی را واژگون میسازد!

پس! اگر میل دارید از واژگونی روانی نجات یابید:

اگر آرزو میکنید که دوران کوتاه عمر را از لحاظ
جسمی و روانی سلامت بگذرانید و لااقل زندگی بکامتان
شیرین گردد هر چه زودتر معشوق خود را بیابید و در راه

وصالش قدم گذارید لازم نیست حتماً آدمی بوصال معشوق
برسد چه لااقل تا آنجا که در راه وصالش پویان است روزگار
خوش و شیرینی خواهد داشت. سعد مسعود

آیا عقل و عشق - آشتی پذیرند ؟

ممکن است تصور شود که عقل عامل مخصوصی است که در قسمتی از مغز جایگزین شده و اگر آن قسمت خراب شود آدمی بی عقل می شود در صورتیکه در حقیقت اینطور نیست بلکه باید گفت عقل عبارت از عکس العمل مخصوص سلولهای مغزی در حال سلامت کامل در مقابل عوامل خارجی است مثلاً اگر سلول مغزی کاملاً سالم بوده و بوسیله داروها و مواد مختلف مسموم نشده باشد در مقابل عوامل خارجی عکس العمل مخصوص نشان میدهد که همیشه بنفع حفظ

سلامت بدن است: درست مثل اینکه سلولهای کبدی در حال سلامت کامل و در محیط مخصوص مقدار لازم صفرا را ترشح میکنند و وارد مجاری صفراوی میسازند تا بمصرف مردم خود برسد:

بنابراین اگر سلولهای مغزی بوسیله داروهای مختلف مثل الکل یا نیکوتین یا سموم دیگر میکربی و دارویی مسموم شده و یا محیط زندگی آنها تغییر یافته باشد عکس العمل آنها در مقابل عوامل خارجی نیز تغییر خواهد کرد یعنی قضاوت و فکر و اندیشه آدمی عوض و نامتناسب خواهد شد درست مثل اینکه اگر سلولهای کبدی یا کلیوی بیمار شوند و یا در محیط نامأنوس قرار گیرند حالات و خاصیات مترقبه آنها نیز تغییر میکند. بهمین دلیل است که مثلاً در بیماران مبتلا به کسر ترشح تیروئید یا اینکه ما دارویی برای ازدیاد عقل نداریم که بانها بدهیم فقط با تجویز مقداری عصاره تیروئید که کسر ترشح این غده را جبران میکند بتدریج عقل بیمار بمیزان متعادل بر میگردد یعنی سلول مغزی که در حالت کسر ترشح آن غده بعلت اختلال محیط از عکس العمل لازم در مقابل عوامل خارجی عاجز بود حالا که محیط دوباره

متناسب میشود عکس العمل لازم را خواهد داشت. درست مثل اینکه ازدیاد ترشح تیر وئید محیط زندگی سلولهای عصبی را طوری تغییر میدهد که سبب تحریک پذیری آنها و حساسیت بیمار میشود و جلوگیری از این ازدیاد ترشح و یا خنثی کردن آن محیط را بحال متعادل در میآورد و شخص از حساسیت شدید نجات مییابد:

بنابر این میتوان گفت عقل موهبتی است که بکمک آن میتوان غرائز آدمی را در راه حقیقی خود و بنفع حفظ و سلامت ذاتش اقناع کرد کما اینکه اگر کسی عقلش ناقص باشد نمی تواند کلیه غرائز خود را بنحو احسن و بنفع جسمش اقناع کند یعنی در حقیقت منظور از بخشش عقل همان اقناع غرائز بنحو صحیح و بنفع جسم بوده است:

ولی باید دید اقناع غرائز بچه نحو باید انجام گیرد و چگونه باشد برای آدمی بهتر است؟

یقین است زندگی آدمی بدون غرائز امکان پذیر نیست و آنانی که بطبیعت ایراد میگیرند که چرا غرائز را بماداده اند تا گرفتار عدم اقناع یا آزارهای آن شویم درست اندیشه نکرده اند. چه مثلاً غریزه حفظ ذات اگر در کسی نباشد و هر کس خود را بیدلیل بآب و آتش بزند یقیناً در مدت قلیلی

فائده بشریت را باید خواند و یا غریزه کنجکاوی اگر در بشر
نبود این همه اختراعات و اکتشافات میسر نمیشد و قس علیهذا:
بنابر این واضح است که وجود بشر فقط منوطاً بوجود
غرائز است و همانطور که گفتیم عقل است که غرائز را در راه
اقتناع بنفع جسم و موجودیت بشر هدایت میکند اما عشق!
از سالهای قبل جنگ بین عشق و عقل بین مردم رواج
داشته و هر دانشمندی طبق مشاهدات و تجربیات و استنباطات
خود مطلبی در این باره اظهار داشته است.

عشق عبارت از حالت مخصوص عاشق در مقابل معشوق
است که به از خود گذشتگی و فراموشی و فدا کردن خود در
مقابل او منتهی میشود و مسلماً پیدایش این حالت بصورت
ظاهر با دستور عقل بسیار متغایر است. زیرا عقل همیشه حکم
به حفظ ذات دارد و حاضر است همه چیز را بنفع آن فدا کند:
ولی اگر با نظر تیز بین در کنه شناسائی هر دو موهبت
بنگریم خواهیم دید که درست است که عقل در حال سلامت
کامل سعی دارد غرائز مختلف آدمی را در راه مناسب و بنفع
کامل بدن بظاهر برساند یعنی در حقیقت نگهبان بدن و
یا مأمور تطبیق غرائز با محیط زندگی است ولی اگر هر کدام

از غرائز را از نزدیک بخوبی بررسی کنیم خواهیم دید که با اینکه وجودشان برای ادامه حیات لازم است و بهیچوجه نباید فراموش شوند پس از اقناع بهترین فرم سازش با آنها حالت تصعیدشان است که آنها را بسوی درجات و حالات بالاتر سوق دهد. مثلاً غریزه حفظ ذات در اصل وجودش برای ادامه حیات لازم است و اگر فردی در حال سلامت کامل خود را بیهوده بخطر بیندازد او را دیوانه خواهیم خواند زیرا در حفظ جانش نکوشیده است ولی اگر مادر که درباره فرزندش بهتر و بالاتر میانندیشد در مواقع مخصوص غریزه حفظ ذات را تصعید کند و بنفع فرزندش هستی خود را بخطر اندازد و حتی در مواقع لزوم از ایثار جان خود در راه آسایش او دریغ نکند نه تنها او را دیوانه نخواهیم خواند بلکه عاشق خواهیم شناخت:

بنابر این باید گفت:

عشق عبارت از همان حالات عکس العمل روانی در مقابل

عوامل خارجی منتهی بحال تصعید است و روی این اصل هر قدر خصال آدمی رو به تکامل رود و بهتر بتواند غرائز خود را تصعید کند عاشق تر و مقامش بالاتر است:

اما تصعیدغرائز معمولاً در هر فردی امکان پذیر نیست
چه عکس العمل سلولهای مغزی در مقابل عوامل خارجی
در هر کس بنحوی مخصوص مقدور و میسر است:

عکس العمل سلولهای مغزی در مقابل عوامل خارجی
بستگی بارت و محیط زندگی دارد یعنی از راه ارت طبق
قانون مندل بفرزندان میرسد و محیط نیز اثرات مخصوص
روی آن میگذارد و در هر حال میتوان یقین داشت که این
عکس العمل در سلولهای مختلف بشر طی که محیط عوض
نشده باشد همیشه یک نحو تظاهر خواهد کرد منتهی باغبان
طبیعت هر فردی از افراد بشر را طبق میل و تصمیم خود در نقطه
مخصوص از کره زمین بدنیا میآورد و تحت شرایط مخصوص
پرورش میدهد و روی این اصل اثرات مترتبه سلولهای
مغزی اش بفرم مخصوص تظاهر میکنند. مثلاً آنکس که بعلت
پرخوری سلولهای مغزی اش مسموم شده اند مسلماً طرز
قضایات و حالات روانی اش بایک شخص عادی فرق دارد و یا
آدمی که بعلت مسمومیت با سرب سلولهای مغزی اش مسموم
شده اند نمیتواند حالات عقلانی و قضایات عادی داشته باشد
زیرا عکس العمل سلولی همیشه وابسته بترکیب خاص

آنست و سلولهای مغزی نیز با احتباس مواد مختلف عکس-
 العملشان تغییر میکند و بفرم دیگر میشود و روی این اصل
 چنین فردی بعلت تغییرات ترکیب سلول مغزی خود یقینا
 نمیتواند غرائز خود را نیز تصعید کند یعنی عاشق شود. چه
 تصعید غرائز مخصوص سلولهای عصبی سالم است و هر چه سلول
 مغزی سالم تر و بی آلائش تر باشد بهتر میتواند راه تصعید
 را طی کند و بدین دلیل است که طبیعت با قدرت بالغه خود
 برای اینکه غرائز بشر بهتر بتواند بسوی تصعید رود در
 آفرینش سلول اولیه او آنقدر دقت کرده که پاک و سالم باشد
 و پس از آن نیز محیط زندگی و زمین و خلقت و آسمانها و آب
 و هوا را طوری ترتیب داده که حتی الامکان سلامت او حفظ
 شود و بالاخره دستورات خوراك و پوشاك را طوری مقرر
 داشته که همیشه سلول مغزی در کمال دقت نگاهدای شود و
 سلامت کامل زندگی کند!

منظورم اینست که اگر آسمان و آب آبی رنگ و
 سبزه ها سبز هستند و اثر این رنگها در روان آدمی سلامت
 بخش و آرامش دهنده است برای اینست که طبیعت میل داشته
 سلول عصبی آدمی در حال سلامت کامل زندگی کند تا زودتر

روبه تصعید رود و یا اگر خون سرخ رنگ آفریده شده و اثر
رنگ سرخ در روان آدمی تحریک کننده است دلیلش اینست
که طبیعت میل نداشته سلول مغزی آدمی بادیدار رنگ سرخ
مرتباً بهیجان آید و آرامش و سلامت خود را از دست بدهد
و از رهسپاری بسوی تصعید دور افتد!

روی این اصل باید یقین داشت که بهداشت روانی و
جسمی در حفظ سلول مغزی بی نهایت مورد لزوم است به
قسمی که اگر بهداشت روانی و جسمی در افراد بشر بخوبی
و بنحو اکمل مراعات شود افکار و قضاوت آنان بنحو صحیح
خواهد بود و بهتر بسوی تصعید خواهد رفت. از طرف دیگر
چون آدمی جزئی از خلقت طبیعت است و در این خلقت بزرگ
همیشه قوانین مخصوص حکمفرماست همانطور که یک دانه
گندم در محیط مناسب و طبق شرایط خاص نمیتواند رشد
نکند سلولهای مغزی آدمی نیز تحت شرایط سلامت کامل
نمیتوانند از انجام وظیفه بازایستند و یا عمل عکس انجام
دهند روی این اصل نخست باید در نظر گرفت که برای داشتن
عقل سالم لازمست ساختمان سلول عصبی از لحاظ جسمی و
روانی سلامت کامل برسد و بطرق مختلف مسموم نشود و

در ثانی عقل سالم یعنی عکس العمل سلولهای مغزی فردی که
بطرق مختلف مسموم نشده باشد خود بخود رو به تصعید
میرود و عاشق میشود:

و بنابراین برای داشتن عشاق بیشتر یعنی آنها که بهتر
بتوانند غرائز خود را از راه صحیح تصعید کنند باید سلولهای
عصبی را با تغذیه و بهداشت صحیح بدان راه گشایید و این تنها
راه آرامش روانی و خوشبختیستن بشر است:

تغذیه اصلی و قابل توجه سلول مغزی اکسیژن و مواد
قندی است که بحد و فور در دسترس بشر گذاشته شده و علت
اصلی اینکه آدمی با مصرف روزانه نان و سایر مواد ئیدرو
کربنه بهیچوجه دل زده نمیشود همین نیاز اصلی است که
طبیعت مقرر فرموده در صورتیکه اگر مدتی آدمی را فقط با
گوشت و سایر مواد پروتئینی تغذیه کنند که فاقد ئیدروکربنه
باشد خیلی زود بسیری و دلزدگی میکشد!

اما مهمتر از تغذیه و بهداشت جسمی سلول مغزی
حفظ بهداشت روانی آنست تا آدمی بتواند با دقت کامل در
برنامه تربیتی افراد آنها را فاقد عقده روانی بار آورد چه
عقدههای روانی خود سبب تحریک روان بسوی عوامل مختلف
میشود و او را از راه صواب دور میدارد و اینهمه تابسانانیها

و تجاوزها - آزارها یا خلافت‌های افراد بشر فقط معلول وجود عقده‌های روانی است که در اثر بدی تربیت اولیه در آنها بوجود آمده است:

یقین است تربیت واقعی افراد از دوران کودکی و در محیط خانواده شروع میشود و در این محیط كوچك مسئولیت اصلی بعهده مادر است که با اولویت - زیبایی و حسن خلق - عواطف و احساسات انسانی تا آنجا که میتواند هیجانات کودک را بسوی عواطف صحیح گسیل دارد و در حقیقت با حوصله کامل بتواند خارهایی را که از بر خورد کودک با اجتماع بر بدن نحیفش وارد میشود با دقت کامل خارج سازد و او را برای يك زندگی سالم و فاقد عقده روانی آماده کند و اینکه طبیعت تمام عوامل زندگی را بنفع مادران بکار انداخته و حتی مردان را اسیر قدرت عواطف یا احساسات آنان ساخته فقط بمنظور تقویت آنان در راه پرورش کودکان بوده است تا نسلهای جوان باروانی سالم تربیت یابند و راه افناع غرائز و تصعید آنها را بسوی مقاصد عالیه‌تر بیاموزند!

در حقیقت باید گفت اگر نسل جوان دنیا روز بروز روبه پر خاشجولی و خود کامگی میرود گنااهش بگردن خانواده و بخصوص مادر است که نتوانسته است احساسات و عواطف او را

در راه صحیح عشق و زندگی هدایت کند و با نظر دقیق تر باید
گفت ریشه و پایه اصلی جنگهای خونریز امروزی نیز عدم
اقناع صحیح و یا عدم هدایت واقعی غرائز و عواطف آدمی در
راه واقعی زندگی است که در دوران کودکی از تربیت صحیح
بی بهره بوده و بعلمت فقدان مادر واقعی نتوانسته است غرائز
خود را بنحو احسن اقناع و یا تصعید کند.

زندگی بادید عواطف انسانی شیرین و فرح انگیز میشود نه با خوراك و پوشاك خوب و خوبتر!

خانم... کله روزگار پیش من آورد که از زندگی برنج
اندرم. تاحدی که با داشتن دو طفل خردسال چندین بار فکر
خودکشی بستم زده است. مصلحت چیست و چه باید کرد؟
پرسیدم آنچه مایه رنج و تشویش خاطر است کدام است؟
جواب داد از هفت سالگی تا حال که سی سال دارم
بمبارزه مشغولم. در سالهای اول تنهایی یعنی آنوقت که مادر
مرا ترك کرد و اسیر زن پدر ساخت در افکار خود فرو رفته ام
و از آن پس هیچ روز خوش ندیدم باینکه زن پدرم زیاده

آزار رسان نبود فقط برای خلاصی از دیدار من مرا زود
 بخانه شوهر فرستاد شوهری که حتی يك لحظه هم دیدارش
 را خوش ندارم و از آنوقت تا حال مبارزه‌ام باشد ادامه داشته
 و اکنون از زندگی بکلی سیر و درمانده شده‌ام:
 درباره موضوع مبارزه و علت آن جو یا شدم بسکوت
 گذرانید:

شاید خودش نیز از مبارزه واقعی که در وجدان باطنش
 جریان داشت بی‌خبر بود.

پرس و جو بطول انجامید و نتیجه چنین شد که خانم
 در دوران کودکی دامن محبت مادر را از دست داده و برنج
 تنهائی و یکسوی دچار شده و در جستجوی بدست آوردن دامن
 محبت جدید رو باز دواج آورده و در حقیقت میل داشته
 عواطف مادری را در آغوش شوهر بیدار و روشن دلی بیابد
 که در این باره نیز بشکست دچار شده و خود را یکباره باخته
 و از زندگی بیزار شده است و اکنون میل بجدائی و تنهائی
 و احیاناً خودکشی در مغزش قوت گرفته است:

یقیناً اگر روزی آدمی در وجدان باطنش نداند بچه
 منظور زنده است زندگی صد برابر محنت‌بارتر میشود و شاید
 بغیر خودکشی بینجامد:

پرسیدم با اینکه موضوع اصلی مبارزه خود را شرح
ندادم‌اید و هنوز نمیدانم بچه دلیل زندگی شما اینقدر
نابسامان است و بقول حافظ شیرازی:
دردمندی که کند درد نهان پیش طبیب

درد ادبی سببی قابل درمان نشود
شما که میل بجدائی دارید و زندگی تنهائی و تجرد
را بحال خود مفید تشخیص میدهید آیا برنامه جدیدی
برای روزگار تنهائی در نظر گرفته‌اید؟

گفت خیر: من در زندگی فعلی خود آنقدر رنج‌میرم
که فقط ترك آن برای من فرح افزا و شیرین است و ادامه
زندگی در هر راه و بهر وسیله دیگر از مرگ تدریجی فعلی
بهتر است. دانستم با بیمار نابسامان واقعی روبرو هستم و
در حقیقت بدون اینکه نقشه و برنامه صحیحی برای ادامه
حیات خود داشته باشد فقط در جستجوی فرار از زندگی
فعلی است و بخصوص علت اصلی فرار از این زندگی را
بصورت رازی مکتوم میدارد:

بعنوان تحريك عاطفه مادری پرسیدم: پس از جدائی
فرزندان خود را چه خواهید کرد؟

جوابداد فراموشی بهترین داروی دردهاست و من
شاید سالهاست خودم را نیز فراموش کرده‌ام و معلوم نیست
بعدها نیز بتوانم خود را بازیابم و از فراموشی کامل بدر
آیم!

آری گذران زندگی گاهی آدمی را بوضعی میرساند
که خود را بکلی از یاد میبرد و حیات را چون باری گران
بر دوش خود احساس میکند و آرزو دارد هر چه زودتر از آن
بگریزد و خود را خلاص کند و در چنین حالی است که
شناسائی درد و نابسامانی و بخصوص درمان آن مشکل
میکردد!

گفتم. اگر چه گفتار خودتان حاکی از اینست که
برنامه صحیحی برای زندگی پس از این جدائی ندارید ولی
علی‌ای حال این جدائی یقیناً مزایائی را از شما میگیرد و
مزایای دیگری را باز میدهد. خواهش میکنم ورقه سفیدی
بردارید و بایک هفته مهلت کلیه مزایائی که این جدائی از
شما میگیرد و مواهبی را که تنهائی بشما می‌بخشد با دقت
کامل یادداشت کنید و برای من بیاورید؟

قبول کرد و دیدار به هفته بعد و ارائه آن یادداشت

موکول شد:

آری اینگونه بیماران افرادی رامیمانند که بابتن
عریان در بوته خار بزرگی افتاده اند و خارهای بیشمار بنقاط
مختلف بدن آنان فرو رفته و حتی گاهی خاری بنقطه نامعلومی
از بدن آنها وارد شده که قابل رؤیت نیست و بیمار آنقدر با
درد و سوزش آن خو گرفته که دور کردن آنرا نمی‌پسندد.
پزشك دقیق باید با حوصله و بردباری و طول مدت و مصاحبه
بتدریج خارهای جانکرای قابل رؤیت و غیر قابل رؤیت را
از بدن آنان طوری بیرون کشد که دردش حس نشود و
خونریزی نیز ایجاد نکند و آنانرا بزندگی جدید و راه نو
سوق دهد ولی آیا بهترین و سهل‌ترین راه برای عدم ابتلای
بدینگونه نابسامانی‌ها داشتن زره غیر قابل نفوذ قبلی نیست؟
و آیا اگر کودک در دوران کودکی طوری تربیت شود که بتواند
با مشکلات زندگی کما هو حقّه دست و پنجه نرم کند و آنها
را با دست خود یا دوستانش بگشاید بدینگونه نابسامانی
گرفتار می‌شود؟ بیمار ما نیز از عدم تربیت صحیح در دوران
کودکی رنج میکشد.

چه در آندوران مادر بعلل مختلف خانوادہ را ترک



کرده و او را دردنیای تاریک تنها و بیکیس رها ساخته بود! هر چند مادران سهل انگار نیز بدون ترک خانواده از اصول تربیت واقعی فرزند غافلند:

تربیت کودک این روزها بصورت تحریف درآمده و والدین بعنوان جلوگیری از بروز عقده‌های روانی در کودک خود گرفتار عقده روانی شده‌اند که باو چه بگویند و چه نگویند و با او چگونه رفتار کنند. بعضی کودک را آفتد زاپرورده میکنند که بعدها تصور میکنند همه مردم دنیا باید ناز او را بکشند تا او بکار خود مشغول باشد و چون دنیا را مخالف میل خود می‌بیند آزرده می‌شود و گاهی او را چنان رها میکنند و می‌روند که کودک گرفتار رنج بیکیسی و تنهایی می‌گردد و اصولاً محبت و عواطف را فراموش می‌کند و بعدها نیز این حس ناشناخته را نمیتواند درباره کودک خود اعمال کند:

آنچه مسلم است در نهاد آدمی از بدو تولد عواطف و احساسات انسانیّت موجود است. مربی خوب باید سعی کند آن عواطف را در راه صحیح و حقیقی خود بکار اندازد تا بعدها کودک دنیا را از دریچه عواطف خود به بیند و دچار یأس

و حرمان و تنهایی و یکسوی نگردد و از زندگی بیزار نشود.
بیمار ما خود بعلت از دست دادن مادر و نداشتن سرپرست
دلسوز و مهربان دچار فقدان عواطف بود و نمیدانست آدمی
فقط با احساسات و عواطف دقیق و لطیفش زنده است. تصور
میکرد با فراموشی عواطف زندگی شیرین و لذت بخشی
خواهد داشت. لطف مادری و موهبت زندگی خانوادگی را
بکلی فراموش کرده بود و بصر فته پسندیدن زندگی فعلی
و شاید ناگامیهای جنسی که از نظر ما مکتوم بود میل بفرار
از زندگی داشت؛

غافل از اینکه آدمی هر جا رود و از دست هر نوع زندگی
فرار کند از دست خود نمیتواند بگریزد و همیشه با نفس خود
خواهد بود و بهترین و اولیترین راه حقیقی زندگی سازش
با نفس و تربیت عواطف لطیف انسانی است که آدمی را الاقل
از جنگ درون نجات میبخشد و بسوی زندگی حقیقی و
شیرین سوق میدهد:

آری دنیا را از نظر عواطف انسانی و بشر دوستی
نظاره کنیم تا شیرین و دلپذیر شود نه با دید خودبینی و نفس
پرستی که همیشه مایه رنج و ملال است:

آیا براستی شما زنده‌اید؟

طبق دعوت قبلی با آقای ... که از دوستان قدیم است
در منزلشان ملاقاتی دست داد:

پس از سلام و علیک شمه از ییخواهی شب گذشته‌اش و
ناراحتی که به علت شب‌زنده‌داری و مشروب‌خواری داشته‌شکایت
کرد. بصورت ظاهر بعنوان درد دل و در باطن برای نشان
دادن حضور در مهمانی دیشب وزارت خارجه ویداری‌بدان
علت شرح مبسوطی ایراد کرد و گفت مردم با اصرار آدم‌را
بمهمانی می‌برند ویدار نگه‌میدارند - نمیدانند ییخواهی

مرا چقدر در نبح میدهند از يك هفته قبل درد ناحیه معده‌ام
عود کرده و احتیاج با استراحت دارم ولی کار اداری و دعوت‌ها
شبانه و بخصوص خرده‌فروشی دوستان برای انجام اضاف
هایشان مرا بستوه آورده است:

شرح گله و ناراضایتش مدتی بطول انجامید و من نیز
با علاقه کامل بکلی گوش شده و اجازه دادم بخوبی درد دل
کند.

پرسیدم آیا شما با اینهمه کار و فعالیت برای حفظ
سلامت خود ورزش میکنید؟

خندید و گفت چه سؤال عجیبی - من فرصت سر-
خارا ندن خود را ندارم - چگونه میتوانم ورزش بپردازم؟
پرسیدم آیا ساعتی شبانه روز بمطالعه میپردازید؟ باز
هم خندید و گفت این سؤال از شما بعید مینماید. چه میدانید
من تمام وقتم در دفتر کارم صرف میشود:

پرسیدم آیا - شبانه روز ساعتی بیدار و مصاحبت با زن
و فرزند خود میکنید؟

گفت خیر - من در حقیقت خود را وقف مردم و کار
اداریم کرده‌ام و بهیچوجه فرصت کاریا عمل دیگر ندارم:

این بار من خندیدم و گفتم:

راستی اصولاً شما زنده هستید و یا فکر میکنید باید زنده بود؟

گفت این چه سوالی است کسی بیدلیل از زندگی سیر نمیشود!

گفتم برای چه زنده هستید؟ شما که از مواهب زندگی خوردن و پوشیدن و ورزش و دیدار طبیعت و مصاحبت خانواده و دوستان یکرنگ و مطالعه خصوصی و همه عوامل دیگر محرومید! آیا زندگی فقط نشستن پشت این میز و رنج کشیدن و نق زدن و از درد معده فالیدن و از زندگی شکایت کردن است:

آری - در بین دوستان و آشنایان خود دقت کنید ۹۹٪ مردم روزگار دوست مرا دارند: و در حقیقت بعضی کامجویی و لذت بردن از زندگی - خدمت کردن و سرشار از عواطف انسانی بودن - ورزش و مطالعه و درك دقیق واقعی - روزگاری را به تباهی و شکایت میگذرانند و روزها خسته تر از شب پشت میز کار خود و شبها خسته تر از روز به بستر میروند و گاهی از درد معده و اثنی عشر و زمانی از جور روزگار غدار

ویوفائی فلان دوست و خلافتکوی رفیق مینالند و زمانی
دیگر در مقایسه با دیگران خود را باخته و طلبکار میشناسند
و تصور میکنند همه دردها و نابسامانیها برای آنها آفریده
شده و مردم دیگر خیلی زود شاهد زندگی را در آغوش
گرفته و بر احوال رسیده اند و در حقیقت نیز درست می اندیشند
چه بقول حافظ شیرازی:

جام می و خون دل هر يك بکسی دادند

در دائره قسمت اوضاع چنین باشد
ومن ایندسته از مردم را مرده های متحرک نام نهاده ام
و عقیده دارم اینان نه تنها از نظر روانی مرده اند بلکه در عین
مردمی برنج کشیدن نیز مشغولند و حتی آرامش مردمان را نیز
ندارند:

اما آثار حیات: برای اینکه بدانید فردی واقعاً زنده
است یا خیر:

برای اینکه بدانید واقعاً فردی از گذران زندگی
خود لذت میبرد یا خیر کافی است سؤالات زیر را درباره او
مطرح کنید و در نظر بگیرید که جواب مثبت آن علامت
زندگی و جواب منفی آن نشانه مرگ واقعی و واژگونی
است:

۱- آیا آن فرد هدف درست و مشخصی دارد که با علاقه و نشاط بدان سو رهسپار باشد؟

۲- آیا در حقیقت خود را لایق شغل و پیشه خود می‌شمارد؟

۳- اگر بشغل خود علاقه‌مند نیست چه پیشه‌ای را برای خود ارزنده‌تر می‌شناسد؟

۴- آیا امروزیش از روزگار گذشته بزندگی علاقه‌مند است؟

۵- آیا اصولاً بزندگی خوش‌بین است؟ حیر
۶- آیا با آنچه دیگران علاقه‌مندند علاقه نشان می‌دهد؟ حیر

۷- آیا همیشه علاقه بمطالعه و آموختن مطالب تازه دارد؟ بله

۸- آیا میل دارد در انجام کار خود کوشا تر باشد؟
۹- آیا هنگام تنهایی می‌تواند خود را بکار مورد علاقه‌اش مشغول سازد؟ بله

۱۰- آیا حقیقتاً از لحاظ جسمی سالم است؟ حیر

۱۱- آیا از وضع فعلی زندگی و ~~حالت~~ خود **امور**

رضایت کامل دارد و یا همیشه پیشی طلب است و خود را زیان دیده می‌شناسد؟

۱۲- آیا در اجتماع مورد توجه مردم است و دوستان از مصاحبت او لذت می‌برند؟ خیر

۱۳- آیا خود او از دیدار و مصاحبت دوستانش راضی و خشنود است؟ بلی

۱۴- آیا اصولاً او می‌تواند در دوستان و آشنایان خود نکته و یا خصلت دوست داشتنی بیابد؟

۱۵- چگونه فکر می‌کند؟ آیا تصور می‌کند بیشتر مردم او را دوست دارند و یا از او بدشان می‌آید؟

۱۶- آیا براحتی می‌تواند گناه دیگران را فراموش کند و از آزار آنان و انتقام‌جویی چشم ببوشد؟

۱۷- آیا از دیدار دوستان جدید و آشنائی با آنان ابا ندارد؟

۱۸- آیا اصولاً بدون در نظر گرفتن جنس و سن و نژاد با همه مردم زودانس می‌گیرد؟

در همه حال اگر جواب این سؤالات تا حدود شصت درصد مثبت بود می‌توان گفت آن فرد زنده است و در غیر این

صورت مردای متحرک است که در جسد بیجان خود برنج
کشیدن مشغول است و لازمست هر چه زودتر بفریاد درون
اورسید و راه حقیقی زندگی را باو نشان دادا ۱

با بکار بستن این دستورات پیری را بتاخیر اندازید

این روزها تهیه آمار مد شده و ادارات مخصوص با عرض و طول فراوان در کشورهای بزرگ دنیا حساب میکنند که مثلاً سالیانه چقدر سیب زمینی یا گوجه فرنگی مصرف افراد کشورشان است تا میزان لازم را برای تهیه بوزارت کشاورزی ابلاغ کنند و یا با آمار صحیح تعداد مرگ و میر کودکان کشور را از ابتلا به تیفوئید برآورد میکنند تا راه پیشگیری آنرا بیاموزند. همین آمار دقیق در تمام دنیا نشان داده است که افراد متدین و آنان که با اصول اخلاقی

پای‌بندند کمتر بیمار میشوند و سلامت خود را لااقل تا سنین
 پیری حفظ میکنند و عمرشان نیز درازتر از سایرین است.
 خواهید گفت طول عمر اصولاً نباید بحساب آید
 بلکه آنچه بحساب می‌آید عرض آنست که آدمی در طی سالیان
 عمرش چه خدمتی انجام داده و چگونه روزگار گذرانده است.
 من هم باشما موافقم و عقیده دارم عرض زندگی را
 بحساب آوریم ولی در عین حال از طول آن نیز چشم نخواهم
 پوشید. چه راستی اگر افراد ملتی زندگی را در عرض و
 طول بدرستی شناسند و بانجام رسانند کام حقیقی خود را
 برآورده‌اند.

کدامیک پیرند؟ جوانی ۳۵ ساله را در نظر
 آورید که سالیانه یکی دو ماه بعلت درد معده و زخم اثنی عشر
 بستری است بقیه سال را نیز تحت رژیم سخت غذایی
 روزگار میگذراند اگر او را مجبور بکار اضافی کنند از
 عهده بر نمی‌آید و بیمار میگردد. اگر ساعتی باشما مصاحب
 شود بعلت تندی و خشونت اخلاقی از مصاحبتش مشمئز
 میشوید و آرزوی مفارقت دارید. در منزل خود بعلت
 وجود و آزار همان بیماری با افراد خانواده روی خوش

نشان نمیدهد و از آنان بیزار است حوصله دیدار دوستان را ندارد و آنها را مزاحم آسایش و راحت خود می‌شناسد از لحاظ جنسی نیز بعلمت همان بیماری و نابسامانی همیشه در آرزو بسر میبرد. آیا چنین فردی را میتوان جوان بحساب آورد؟ **حیر**

مردی شصت ساله را در نظر آورید که بدون داشتن رژیم مخصوص آنچه میل دارد میخورد و بدون ترس از ناتوانی جسمی باندازه کافی ورزش میکند و از لحاظ جنسی نیز باندازه کافی و رضای خاطر تأمین است و در بین افراد خانواده خود به نیک اندیشی و مشکل گشائی مشهور است و رفقا نیز او را خوش بین و خوش مشرب می‌شناسند. آیا میتوان او را شصت ساله نامید؟ **حیر**

آری منم عقیده دارم عرض زندگی باید بحساب آید. نه طول آن ولی اگر کسی توانست عرض زندگی را درست و صحیح بگذراند خود بخود طولش **✱** نیز تأمین خواهد شد.

شناسنامه‌ها را یکباره دور اندازیم - خود را با دیگران مقایسه نکنیم و در قیافه دوستان و نزدیکان نیز

• دقیق بشویم سعی کنیم از امروز درست زندگی کنیم یعنی بر نامه ضدپیری بگیریم تا زندگی را بخوبی بسر ببریم.
پیری یعنی چه. اگر صورت دوست خود را چروک و رنگ پریده می بینید دلیلش اینست که اعضای داخلی بدنش نیز بهمان ترتیب تغییر شکل داده اند، بنابراین پیری تنها در صورت آدمی نقش نمی بندد بلکه تمام اعضا و جوارح را رو بناتوانی و فساد میبرد.

از گذران زندگی گریزی نیست و نمیتوان از پیری سلولی کاملاً جلوگیری کرد ولی یقیناً میتوان آنرا بتأخیر انداخت، در حقیقت کلیه مخلوقات عالم روزی پیر میشوند ولی همانطور که اگر آب و کود و هوای گلی را آنطور که طبیعتش نیازمند است تأمین کنیم عمرش طولانی تر خواهد شد - اگر آدمی نیز زندگی صحیح داشته باشد پیریش بتعویق خواهد افتاد و در ۷۰ - ۸۰ سالگی چون نوجوانان خوب راه میرود و خوب میخورد و خوب و خوب از زندگی لذت میبرد و خوب هم خدمت میکند.

بله هنگام پیری بهلت کسر ترشحات هورمونی و بخصوص عدم تحرك مواد معدنی در جدار عروق آدمی رسوب

میکند و متابولیسم مواد مختلف غذایی بخوبی انجام
نمیگیرد و بهمین دلیل رگها رو بخشونت میروند و مفاصل
سخت میگردند و از حرکت عادی باز میمانند.

علاج آن غصه خوری و مصرف داروهای مختلف
نیست بلکه باید با ورزش و راه پیمائی مواد داخل عروق را
بجریان انداخت و از رسوب آنها جلوگیری کرد.

کسر ترشحات هورمونی را نیز با طرز تفکر صحیح و
بر آورد روانی زندگی یعنی حفظ سلامت مغزی بخوبی
میتوان بتعویق انداخت.

دوستان خود را درسین بالا باهم مقایسه کنید - بعضی
از آنها سالهاست که زندگی جنسی را فراموش کرده اند و
بعضی دیگر هنوز سر حال و شادابند و تقاضای ازدواج را
می پذیرند - معنایش اینست که بالا رفتن سن بطور حتم
ترشح هورمونها را یکباره قطع نمیکند بلکه آنها که
ابتلائات روانی دارند و بعقل مختلف بناسامانی گرفتارند
زودتر از سن خود پیر میشوند.

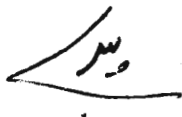
(بله پیری زودرس همیشه سراغ مردان یازنانی که کاسه
چکنم در دستشان است میرود و آنکس که از اول زندگی راه
خود را یافته و دنبال هدفش روان است میداند بکجا میرود و

یقیناً تا بدست آوردن هدفش از پا نخواهد نشست و پیر
نخواهد شد.

مطابق قانون فیزیولوژی پستانداران معمولاً پنج
برابر دوران رشدشان عمر میکنند.

مثلاً خرگوش که بمدت دوسال بالغ میشود حداقل
دهسال عمر میکند واسب که چهار ساله به بلوغ میرسد
حداقل بیست سال عمر دارد. روی این اصل آدمی که تا بیست
سالگی رشد میکند حداقل باید یکصدسال عمر کند و هر چه
زودتر از این سن بمیرد خود را عملاً بکشتن داده است.
پر خوری‌ها - بیداری‌های شبانه - ابتلای به بیماری‌
های مختلف که در اثر عدم بهداشت عمومی است بداندیشی‌ها
که خود مهمترین عامل برهم زنده سلامت روانی و جسمی
است همه در پیر شدن آدمی اثر دارد و بخصوص از همه مهمتر
همین نابسامانی روانی است که خیلی زود آدمی را پیر
میکند و از کار میاندازد.

برای عقب انداختن پیری سعی کنیم قبل از هر چیز
هر چه زودتر هدف زندگی خود را انتخاب کنیم تا لااقل
گرفتار نابسامانی روانی نشویم. *



در حقیقت سرمایه شما چیست ؟ و میزان آن چقدر است ؟

هیچ تاحال اندیشیده‌اید که سرمایه اصلی شما برای
استفاده کامل از زندگی چیست ؟

از هر کس سؤال کنید - سرمایه شما چیست و چقدر
است میزان پول و ثروت و آشنائیه‌ها و مایملک منقول و غیر
منقول خود را شرح می‌دهد - ولی آیا حقیقه سرمایه آدمی
همان است ؟

کمی فکر کنید و به بیند که بکلی در اشتباهید! چه
سرمایه اصلی و حقیقی آدمی را مغزش تشکیل می‌دهد که

باهمان وزن کم و محبوبس بودن درصندوق استخوانی کوچک
افکار صحیح یا غلط پیش پایش میگذارد و ممکن است او
را باوج افلاك بالا برد یا بکلی بدبخت و پریشان حال
گرداند!

آری همین قطعه چربی که در حدود $1/5$ - 2 کیلو
گرم وزن دارد بزرگترین سرمایه آدمی بشمار میرود
بقسمی که سلامت و موزونی کامل جسم - زیبایی اندام و
قوت بازو - پول و ثروت و مقام هر چه در دنیا هست و آدمی
میتواند داشته باشد بدون داشتن يك مغز صحیح و سالم
پیشیزی ارزش ندارد و بعکس داشتن يك مغز سالم با افکار
صحیح و موزون ضامن تحصیل تمام مواهب بالامیتواند باشد!
وعجیب است که آدمی از این سرمایه پراهمیت و لایزال
آنطور که باید استفاده نمیکند و در حفظش نمیکوشد!

آنها که سلامت جسمی خود نیازمندند بورزش
علاقه شایانی نشان میدهند و آنها که زیبایی را می پسندند
همیشه در رژیم مخصوص هستند ولی هیچکدام ورزش
مخصوص برای سلامت روان خود ندارند و قدمی در راه
بهبود وضع آن برنمیدارند گوئی این سرمایه و موهبت الهی

رابکلی از یاد برده اند!

چگونه از مغز خود استفاده کنیم؟

مغز آدمی بزرگترین موهبت خداداد است که در حال سلامت کامل او را در راه خوشبختی واقعی هدایت میکند و روی این اصل باید سعی کرد تا از این موهبت خداوندی حداکثر استفاده را برد و آنرا از ابتلائات مختلف برکنار داشت!

حسن اتفاق در اینست که روز اول تولد غیر از مواردی که در اثر بیماری مغز آدمی معیوب است همه با مغزی سالم و توانا پابرجا وجود میگذارند و این بزرگترین عدل و بخشش خداوندی است و معنایش اینست که او میل دارد همه در خوشبختی و شادگامی کامل بسر برند!

بدبختانه بشر بعلت ابتلائات و کج رویهای مختلف نه تنها از این نعمت خدادادی کما هو حق به بهره برداری نمیکند بلکه سعی دارد بوسائل گوناگون آنرا مسموم سازد و مصرف الکل و سیگار و سایر عادات همه برای فرسوده ساختن و فاسد کردن سلولهای آن کافی است!

مغز سالم محتاج اکسیژن کافی است

اگر در نظر بگیریم که يك پنجم اکسیژنی که روزانه آدمی تنفس میکند صرف تغذیه مغزش میشود و بخصوص هنگام اشتغال بکارهای فکری میزان این نیاز بیشتر میگردد یقین خواهید کرد که عده زیادی از کج رویها و عصبانیت های آدمی بعلت کسر اکسیژن مغزیست!

سحر خیزی که آدمی را با استفاده از هوای تمیز صبحگاهی میکشاند بعلت جبران کسر اکسیژن مغز هنگام خواب علاوه بر اینکه آدمی را از خواب آلودگی و بی حالی و سستی نجات می بخشد بعلت اکسیژن کافی که بمغز میرساند از بروز عصبانیت ها و بد خلقی های روزانه اش جلوگیری میکند و او را خوش بین تر - خوش فکر تر - فعال تر و پیرانرژی تر میسازد. بشرطی که آدمی بتواند صبحگاهان بستر را ترك و لااقل یک ساعت در فضای آزاد ورزش کند تا اکسیژن کافی بسلولهای مغزی برسد و آنها را از خمودگی و سستی شب نجات بخشد! آنطور که دانشمندان شرح داده اند اطراف کره خاکی ما را توده از هوا با ارتفاع ۱۵۰ کیلومتر احاطه کرده و این هوا در منتهای حد خود بوسیله قشر نازکی از اکسیژن مایع

- بقطر ۳-۵ میلی متر محدود شده است: سحر گاهان با اولین
اشعه خورشید مقداری از این اکسیژن مایع سحر گاهان
خالص بسوی زمین روان میشود که برای تغذیه سولهای
مغزی کمال لزوم را دارد و سحر خیزان از آن استفاده شایان
مییابند .

اینست رمز سحر خیزی که در تمام ادیان بدان اشاره
شده و دستور برگذاری نماز قبل از طلوع آفتاب را داده
است .

مغز خود را با ورزش کافی پرورش دهید!

برای حفظ سلامت کامل مغزی و ادامه طریق صحیح
زندگانی نه تنها اکسیژن کافی برای مغز آدمی لازمست بلکه:
ورزش روزانه نیز از اهم واجباتست. ورزش مغزی- آموختن
دانش واقعی است. دانشی که نه برای حفظ و مرمت جسم
و بر خورداری بیشتر او از خورد و خوراك و پوشاك مفید باشد
بلکه برای علو روح و آرامش واقعی روان آدمی راباری
دهد و الا بقول ملای رومی!

گر نه علمت سوی یزدان رهبر است

جهل از آن علم صد ره بهتر است

آری دانشی که با نور بخشیدن بمغز آدمی او را در
راه خوشبختی یاری دهد نه اینکه روز بروز او را حریصتر
و زبون تر سازد!

بد نیست حکمت اصلی خلقت را در نظر آوریم تا
بخوبی درک کنیم که دستور اصلی و حقیقی خلقت چیست!
خداوندی که ما را آفریدم معده را کیسه تو خالی
ساخته که انتهایش سوراخ است و هر چه در آن ریخته شود
از سوی دیگر بیرون می رود. با این حال اگر قدری از میزان
عادی بیشتر در آن ریخته شود درد میگیرد. یعنی بزبان حکمت
میگوید مرا بس است دیگر مریز ولی مغز را مخزنی تو پر
و بی منفذ آفریده که بجائی نیز راه ندارد و با این حال هر چه
در آن ریخته شود نه تنها درد نمیگیرد بلکه باز هم افزون
طلب میکند. حکمت اصلی چنین دستور میدهد که آدمی
در معده اش کمتر بریزد و غذای مغز را افزون کند و بدبختی
مردم امروز اینست که عمل عکس انجام میدهند یعنی در
معده زیاد میریزند و از غذای مغزی میکاهند و حتی اغلب
فعالیت های مغزی را نیز صرف افزون طلبی و پر ساختن معده
میسازند و اسفا!

سعدی علیه الرحمه کلام بزرگی دارد و میگوید!
 چندانکه تعلق خاطر آدمی بروزی است اگر بروزی
 ده بودی بمقام از ملائک برگزشتی! و راستی چنین است.
 حیف از عمر کوتاه آدمی که فقط صرف پر ساختن شکم و
 یا آراستن ظاهرش شود. بشر باید بزیور دانش واقعی مزین
 گردد تا لااقل خودش از نظر روانی سالم و بانشاط باشد
 بیدلیل نیست که خوشبختی واقعی آدمی بامیزان دانش
 واقعیش نسبت مستقیم دارد!

حکمه ، ازلی حکم میکند که آدمی ولو برای
 آسایش و آرامش واقعی روانی و صحت و سلامت جسمش
 لااقل سلامت روانی خود را حفظ کند و تا آنجا که ممکن
 است بامطالعات لازم مغز خود را بسوی کمال واقعی سوق
 دهد و کمتر اسیر شکم پرستی و زینت ظاهر گردد!
 آیا مردم امروز این چنین می اندیشند ؟

نیروی که هرز می رود

آنچه مسلم است اغلب جوانان آرزو دارند دنیای بعدی زیباتر و استفاده از مواهب آن آسانتر باشد و یقین شالوده زندگی آینده باید روی قوای بدنی- فکری- عقلی و اندیشه‌های صحیح آنان پی ریزی شود و مسلماً اندیشه صحیح در نتیجه قبول فلسفه واقعی زندگی بدست خواهد آمد که نیازمند مطالعه دقیق است. چه با داشتن اندیشه‌های مبهم و پوچ که اغلب با بن بست روبرو میشود و یا بدون داشتن برنامه صحیح مشخص نمیتوان این وظیفه سنگین

را بر عهده گرفت.

این چندمین بار است که در مطب با جوانی برخورد میکنم که از حیث قوای جسمی و روانی سالم است و خود را برای کارهای فکری و بدنی آماده کرده است برای اطلاع کامل بطرز فکر و اندیشه اش اغلب سؤال کرده ام آیا شما اهل مطالعه هستید. و در حال اثبات چه دسته از کتابها را مطالعه می کنید اغلب با جواب منفی رو بر داشته ام و جوانان حتی روزنامه را بزور می خوانند و آنها که اهل مطالعه هستند نیز آنچه باید می خوانند.

دیروز برای چندمین بار بود که جوانی خود را اهل مطالعه نشان داد و گفت مشغول مطالعه فلسفه فروید هستم پرسیدم غیر از فلسفه فروید چه چیز را خوانده اید معلوم شد نخستین کتابی که بدستش رسیده است عقاید فروید روی غرایز جنسی است که یقیناً در این سن و سال اثر مخصوصی در او خواهد داشت.

آیا يك جوان تنها باید با مطالعه فلسفه فروید خود را مشغول دارد و یا اولین فلسفه که مطالعه میکند باید فلسفه فروید باشد؟

آری نیروی مغزی جوانان که باید سازنده دنیای

بعد باشد بعوض اینکه با مطالعات دقیق فلسفه‌های مختلف
و انتخاب راه صحیح زندگی برای اداره دنیای آینده تربیت
شود یا بخواندن فلسفه فروید و یا ماده‌پرستی مشغول می‌شود
یعنی دنیا را تنها از دریچه این دو گزینه می‌نگرند و در
این حال آیا می‌توان انتظار داشت که دنیای بعدی روی
پایه‌های صحیح بنیان‌گذاری شود؟ و آیا چنین جوانی با
این طرز اندیشه و تفکر بعدها در مقامات مختلف اجتماعی
می‌تواند روشنگر راه واقعی زندگی بشریت باشد و آدمیان
را رو به شادکامی برد؟

مسلم است ما را در این دنیا برای رنج کشیدن و
فراموشی غرایز نیاورده‌اند و زندگی بخصوص از نظر ما
مسلمانان اقناع کلیه غرایز از راه صحیح و منطقی است ولی
جوانی که از دوران کودکی طرز اقناع صحیح غرایز را به او
نیاموخته‌اند و حتی برای اقناع گزینه تظاهر خود بتقلید
خارجیان شلوار کهنه و پاره لی را به شلوار تمیز و اطمینان
قبلی ترجیح می‌دهد چگونه می‌تواند درباره اقناع گزینه
جنسی یا حفظ ذات راهی صحیح داشته باشد و بدون داشتن
الگوی متناسب راه خلاف نرود؟

نصوری می‌کنم اگر کسی انتظار داشته باشد جوانی بدون داشتن پیشوا با نمونه اخلاقی و یا بدون هدایت قبلی خود راه صحیح اقناع غرایز مختلف و بخصوص غریزه پر قدرت جنسی را کما هو حقّه بیابد باید معجزه‌ای رخ دهد! یکی از وظایف مهم والدین هدایت روانی جوانان از دوران کودکی است تا با آموزش صحیح و آرایش دقیق قوای تفکر آنان در جوانی بدانند چگونه در راه زندگی قدم گذارند و غرایز مختلف خود را چگونه اقناع کنند که سلامت روان و شادکامی خود و جامعه بیابند.

جامعه بیمار - بدبختانه باید اذعان داشت که امروزه جامعه دنیا بیمار است و جوانان که چشم و چراغ دنیای امروزند خود بعلت عدم هدایت صحیح دوران کودکی راه وصول بمقصود را کما هو حقّه نمی‌دانند علت این همه تجاوزها عصیان‌ها - پر خاشجویی‌ها - پر طلبی‌ها و یأس و ناامیدی‌ها عدم آموزش صحیح جوانان در دوران کودکی است.

جوانی که از دوران کودکی یا بعلت جدایی پدر و مادر آنها را ندیده تا در دامن محبتشان درس عشق و عواطف انسانی بیاموزد و یا در دامن دایه و سایر افراد بی صلاحیت

رشد یافته و فقط در صورت امکان خوب تغذیه شده و بر شد
کامل جسمی رسیده است در بزرگی چگونه میتواند از عواطف
انسانی برخوردار باشد؟

آری جامعه امروز بشریت بیمار روانی است و این
بیماری گریبان اغلب جوانان را گرفته و اول بار خود آنها
را در طرز اقناع غرائز مختلف حیران ساخته و بکجروی
کشانده و پس از آن جامعه را روبه نابسامانی و انحراف غرایز
برده و گیج و گمراه ساخته است بقسمی که امروزه اغلب
جوانان دنیا را فقط از دریچه فلسفه مادی و یا جنسی می-
نگرند و کلیه غرایز ذیقیمت دیگر بشری را نیز در خدمت
این دو غریزه می‌گمارند.

شاید به سختی بتوان دختر یا پسر جوانی یافت که
با اصول واقعی اخلاقی پای بند باشد و راه اقناع صحیح غرایز
مختلف را خوب بداند و بدان عمل کند.

در حقیقت باید گفت نیروی جوانان امروز بعضی اینک
صرف سازندگی صحیح شود فقط در راه اقناع این دو غریزه
بمصرف میرسد یعنی در حقیقت هرز میرود.

زناشوئی و هنرپیشگی

همه کارم ز خودکامی بیدنامی کشید آخر
 نهان کی ماند آن رازی کز و سازند محفلها
 پشت و روی مجلات هفتگی ما همیشه با تصاویر
 هنرپیشگان مزین است و هر مجله به تفاوت ۴-۵ صفحه داخل
 خود را نیز بشرح حال و مصاحبه با هنرپیشگان مختلف
 اختصاص داده است. فلان هنرپیشه از شوهر سابق خود طلاق
 گرفته و با نامزد جدیدش باروپا رفته و فلان دیگر مدتی
 است از شوهرش فهر کرده و هنرپیشگی را برگزیده گوئی

نویسندگان مجلات فقط مامور معرفی و بازگو کردن زندگی
ایندسته از مردمند و یا میل دارند از دوشیزگان کشور فقط
هنریشه تربیت کنند و سایر فنون را برای آنان قابل اهمیت
نمی‌شمرند!

آری هنرپیشگی خیلی زود آدمی را بیول و ثروت
میرساند و خیلی زود صاحب شهرت و معروفیت میگرداند ولی
مگر زندگی فقط ثروت و معروفیت است و این دو موهبت
بخوبی میتواند آدمی را اقناع کند؟

از دیاد روزافزون نابسامانیهای روانی درین هنر -
پیشگان و مصرف روزافزون مشروبات الکلی و قرصهای
مسکن اعصاب و هروئین و LSD و امثال آن نمونه بارز
گرفتاری روانی و نابسامانی آن است. قسمی که باید گفت
ایندسته از مردم چون شمع میسوزند که با اجتماع خود نور
بخشند و خود بتدریج خاموش گردند.

میگویند مردی نابسامان باغم و اندوه فراوان باقامتی
بلند ولی روانی اندوهگین و بیمار بر وانشناسی ورزیده
مراجعه کرد تا براحتی غم دل کوید و از بار سنگین آلام
روزگار آسوده شود. روانشناس پس از استماع دقیق شرح

۷
حال او و مصاحبه مفصل دستور صحیح زندگی از ورزش و
تفریح و مشغولیات مخصوص انشاء و در عین حال باو سفارش
کرد که چه بهتر ساعتی از شبها در تماشاخانه فلان حاضر شوی
و بی خیال در گوشه‌ی بنشینی و گفتار و کردار دلقك مشهور
تماشاخانه را بنگری تا با خنده مسرت بخش او روحی تازه
گیری و مشکلات زندگی را با آرامش خاطر تلقی کنی!

آه از نهاد مرد بر آمد که ای طبیب عیسی نفس من
خود آن مرد دلقك که بروزگار سیاه خود میخندم و اینگونه
گرفتار ضعف اعصاب و نابسامانی روانی شده‌ام!

آری بیمار ما آن دلقك خوش خنده و خوش ادا بود
که خود میسوخت و با درون خسته و ناسازگارش سر جنگ
داشت و بتماشاچیان نور می بخشید و ظاهرا آنانرا از غم
و فرسودگی نجات میداد!

قصه نداشتم درباره این شغل عامه پسند اظهار نظر
کنم تا روزی که بانوئی ۲۲ ساله در ددل پیش من آورد و
خواستار راهنمایی شد. شوهری متناسب و فرزندی سه ساله
داشت ولی مایل بود کانون خانواده را ترك گویند و برای جلب
شهرت و کسب پول به هنر پیشگی روی آورد و شوهرش را

بعلت مخالفت با این نظریه قدیمی و کهنه پرست میشناخت
مطلب تا بدانجا رسیده بود که خانم میخواست از شوهرش
جدا شود و فرزند را نیز باو سپارد و بشغل پر هیاهو و
پولتراش خود مشغول گردد!

گفتم - المستشار موتمن - چون شما مرا مورد شور
قرار داده اید شك نیست که افکار مرا پسندیده و راهنمایی
واقعی میطلبید من نیز یقین دارم بانوی سالم ۲۲ ساله که خود
را در ترك زندگی قبلی و انتخاب راه جدید اینقدر مصمم نشان
میدهد مهر نادانی ندارد که محتاج نصیحت گفتن باشد. بهتر
است مطلب را از نظر روانی خوب موشکافی کنیم تا نتیجه
مطلوب حاصل شود!

یقین است آدمی غرائز مخصوص دارد و زندگی
عبارت از ارضای همین غرائز در دورانهای مختلف عمر
است و یقین است که اگر غریزه ای در دوران مخصوص خود
از راه صحیح اقناع نشود سبب ایجاد عقده روانی میگردد که
در کنگنه ضمیر شخص میماند و در دوره های بعدی زحمت افزا
و آزار رسان میشود!

شغل هنرپیشگی اینطور که عملاً دیده میشود سبب

اقناع سریع غریزه خود نمائی می‌گردد و سایر غرائز را
 تحت نفوذ قرار می‌دهد. قسمی که شهرت سریع و موفقیت-
 های پی‌درپی يك هنرپیشه مورد غبطه اغلب جوانان است و
 تبلیغ و راهنمایی روزنامه‌ها و مجلات خود محرك بسیار
 نیرومند برای هدایت جوانان بدانسو است ولی آیا آدمی فقط
 میتواند بایک غریزه خود نمائی زندگی کند و سایر غرائز را
 بکلی از یاد ببرد؟ و بخصوص شما که مادر يك فرزند سه ساله
 هستید آیا میتوانید غریزه پر قدرت مادری را فراموش
 کنید و دنبال غریزه خود نمائی بروید؟ و آیا پس از انجام این
 عمل و تحت الشعاع قرار دادن کلیه غرائز و اقناع کامل غریزه
 خود نمائی خود را واقعاً خوشبخت خواهید یافت ؟ تصور
 نمی‌کنم.

چه در حقیقت غریزه خود نمائی در حال عادی نمیتواند
 بغریزه مادری و یا جنسی برتری یابد و مادر برای اقناع
 غریزه مادری خود با هر مشکلی می‌سازد و هر گرفتاری و حتی
 بدنامی را می‌پذیرد و میل ندارد از فرزندش جدا شود. چنانچه
 عملاً در بسیاری از مردم عادی دیده میشود که مادران پس از
 جدائی و تفکیک پیوند زناشویی خود خواستار پرورش

فرزند میشوند و برای این منظور تا پایان زندگی میکوشند!
 آری طبیعت غریزه مادری را در زنان آنقدر قوی و
 نیرومند آفریده که اغلب غریزه حفظ ذات و حتی تناسلی
 را نیز تحت نفوذ میگیرد بدین معنی که بارها دیده یا
 شنیده ایم که فلان مادر برای نجات جان فرزندش خود را
 بکام آب یا آتش انداخته و یا عمری با نگوینداری و ناکامی
 باشوهر نامتناسب خود ساخته و به پرورش فرزندش مشغول
 بوده است. فراموش کردن غریزه مادری و انتخاب غریزه
 خودنمایی بعنوان پیشوا و هدف زندگی ممکن است نامدتی
 زن جوانی را آرام سازد و با مشغولیات و شهرت عالمگیر مشغول
 دارد ولی دیری نمیگذرد که پرده برمیافتد و غریزه نیرومند
 مادری بیدار میگردد و زن را بجنگ درون میکشاند و
 نابسامان میسازد. علت اصلی ابتلای ایندسته از افراد به
 عادات نامشروع و زیان آور همین فراموشی غریزه واقعی
 مادری است که میل دارند بدان وسیله در تخیل مخصوص
 خود فرو روند و دنیای ساخته ظاهری خود را فراموش
 کنند و دنیای دلخواه و مورد پسند واقعی و غریزی خود
 رو آورند!

روزنامه‌ها و مجلات پراز شرح حال هنرپیشگانی
است که پس از داشتن شهرت بین‌المللی و ثروت بی‌حساب،
خواستار زندگی خانوادگی شده و آرزوی داشتن فرزند و
حمایت و پرورش او را دارند!

ممکن است گفته شود چه عیب دارد بانوئی با داشتن
خانواده و فرزند هر دو بار را تحمل کند!

اصول روانشناسی با اجتماع این دو حال مغایرت ندارد.
ولی نه چنانکه غریزه مادری بکلی فراموش شود و تنها هنرپیشگی
و شهرت‌طلبی بصورت غریزه خودنمایی ظاهر کند و آدمی را
بدانسو کشاند! ولی مگر این امکان پذیر است!

آری هر غریزه در وجود آدمی دوران مخصوص
دارد که باید در آن دوران بخوبی ظاهر کند و از راه صحیح
و باندازه کافی اکتناع شود و انتخاب راه غلط یا فراموشی
غریزه در آن دوران سبب تحریف و یا عقده‌روائی می‌گردد
که بعدها در وجود آدمی مزاحم و آزار رسان می‌شود!

غریزه خودنمایی نیز دوران مخصوص دارد و پس از
آنکه دوره خود را به غریزه مادری سپرد فقط اندک تظاهر
برایش کافی است و اگر آدمی در دوران بالاتر یعنی آنگاه
که غریزه مادری یا پدری شکوفا میشوند عمر و روزگار

خود را فقط صرف اقناع غریزه خود نمائی کند زود باشد
که با ازدست دادن آرامش روانی آسایش واقعی از او سلب
شود و با داشتن پول فراوان و ثروت و اندوخته کامل - زیبایی
و شهرت مورد نظر و سایر مواهب زندگی باز هم خود را
باخته و فرسوده یابد، ولی دیگر چه سود!

این فرشته‌های زیبا را بهتر است به ماموریت اصلی خود یعنی آدم سازی گماریم.

اختلافات زناشویی روز بروز در تزايد است و زن و شوهری که با هزاران امید و آرزو در عنفوان جوانی مصاحبت یکدیگر را بطیب خاطر می‌پذیرند با اینکه در حقیقت هر دو در اداره مخارج منزل نیز همکاری دارند خیلی زود از یکدیگر سیر میشوند و تصمیم بجدائی میگیرند و نوباوگان حساس و نیازمند محبت را در دیار تنهایی و بی‌کسی تنها و بی‌یاد می‌گذارند:

در نظر اول شاید مطلب خیلی جلب توجه نکند و هر

يك از طرفين باستناد حفظ آزادی فردی و استفاده كامل از دوران زندگی خود را در این جدائی محقق بداند ولی اگر در نظر بگیریم که معنا و هدف اصلی ازدواج تهیه محیط مساعد برای پرورش فرزندان سالم و فاقد عقده روانی است و بخصوص در سرشماریهای دقیق ملل مختلف و حتی کشور خودمان دقت کنیم و عده جانیان و پر خاشجویان- مزاحمان نابسامانان را در بین کودکان بی سرپرست و فاقد مربی واقعی ببینیم بخوبی یقین میکنیم که پرورش فرزند نه تنها تغذیه جسمی اوست بلکه تغذیه روانی اش صدمات پر ارزش تر است و این تربیت باید در دوران کودکی در محیط آرام و مساعد خانواده بعمل آید. تا کودک در جوانی از ابتلای به بیماریهای خانمان برانداز خودخواهی و آزار- پر خاشجویی و مزاحمت برکنار باشد!

تهیه وسائل تحصیل کامل و فرستادن کودک به- پانسیونهای شبانه روزی که محصول مشغله زیاد و گرفتاری پدر و مادر است نمیتواند فرزندان سالم و فاقد عقده روانی آماده کند و نیز استخدام پرستار خصوصی و سفارش در پذیرائی کودک بامادر را سبک نمیکرداند و مسئولیت او را درقبال

پرورش فرزند ازین نمیرد. چه درحقیقت وجود پدرومادر
 وطرز مصاحبت و برخورد واقعی آنان در منزل است که مورد
 تقلید فرزندان واقع میشود و کودکان میل دارند ~~چون~~ پای
 خود را درست در همانجا گذارند که والدینشان میگذارند
 و روی این اصل عدم پیداریکی یا هر دوی آنها در منزل
 بتدریج موجب تنهایی و بی سامانی کودکان میشود و آنها نیز
 سعی میکنند مقتدای جدیدی برای خود بیابند تا از روش او
 تقلید و در حقیقت راه زندگی خصوصی برای خود انتخاب کنند.
 مادری که بحکم اجبار دور از محیط خانواده روزگار
 میگذراند نمیتواند امیدوار باشد که فرزندش در سنین بلوغ
 زبان پند و اندرز او را بفهمد و یا بخانواده علاقه مند باشد:
 پدری که بحکم اجبار از مصاحبت کودکان در منزل
 غافلست و تصور میکند بصرف نام نویسی فرزندش در يك
 دبستان گرانقیمت و وظیفه پدری را کما هو حقّه انجام داده
 ممکن است بدینوسیله بتواند فرزندش را بصورت دانشمندی
 تربیت کند ولی نمیتواند امیدوار باشد که خصال واقعی مبارزه
 حیاتی و نوع دوستی بخوبی در او پرورش یابد:

چه درحقیقت وجود پدرومادر و علاقه مندی واقعی
 آنها به محیط خانواده و بخصوص طرز سلو کشان بایکدیگر

در محیط منزل است که روی پرورش عواطف كودك اثر دارد و با حل واقعی مشکلات درونش او را از ابتلای به عقده‌های روانی برکنار میدارد و در حقیقت فرزندى با سلامت روانی تربیت میکنند. قسمی که دورى هر يك از والدین سبب تغییر عواطف كودك میشود و او را برای ابتلای به عقده‌های مخصوص روانی آماده میسازد:

شوهر قسطی: خانم... که خود پس از تحصیلات عالیّه در یکی از مؤسسات بزرگ کار میکند پس از کوشش فراوان شوهری بچنگ آورد و با او عقد زندگی بست چندی بر این منوال گذشت و آقای شوهر که در جستجوی شغل مناسبی بود بحکم اجبار یعنی برای تهیه و تدارك وسائل زندگانی خانوادگی شغلی در یکی از شهرستانها دست و پا کرد و خانم هر چه کوشید تا خود را تحت عنوان مخصوص بدان شهرستان منتقل سازد ممکن نشد!

از آن پس شوهر و دوستدار خانم که با این همه زحمت حلقه بندگی ایشان را بدست کرده بود مجبور بود دور از خانم شب و روز بگذراند و فقط تعطیل جمعه را بدیدار ایشان بیاید تا لااقل یکروز در هفته با هم بوده باشند و بقول خانم

که بالحن طنز آمیزی برای من شرح میداد میگفت:

چون خانواده‌های امروز همه چیز را قسطی تهیه میکنند شوهر من نیز قسطی است و تا حال هر هفته قسط خود را پرداخته است - و مسلماً در نظر خواهید گرفت کودکی که از دوران کودکی بدیدار پدر موفق نشود و شاید بهمان دلیل مورد محبت زیاده از حد مادر نیز قرار گیرد - بعدها چگونه گرفتار رنج‌تنهائی و نابسامانی خواهد شد!

وجود غریزه مادری در زنان و علاقه شدید بداشتن فرزند و پرورش او آنقدر قابل اهمیت است که بدون آن اصول خلقت و آفرینش بهم میخورد و نسل بشر بتدریج نابود میشود و بهمین دلیل است که اگر دختری ازدواج نکند و یا ازدواج بکند و فرزند نیاورد بتدریج گرفتار ضعف اعصاب و فرسودگی روانی میشود و زودتر از موعد مقرر پیر میگردد! طبیعت زن را بزور لطف و وجاهت زیبائی و عواطف انسانی - احساسات رقیق و محبت آمیز برای این آراسته است که اینهمه موهبت یکجا و درست صرف پرورش روانی فرزندش شود و برای این منظور مرد را نیز باهمه قدرت و همت - شجاعت و بی‌باکی درست در اختیار

او قرار داده است تا او را در این راه یاری کند و مراقب باشد
تا زندگی‌اش از لحاظ مادی و وسائل مورد نیاز - تماس خارج
و سایر عوامل و مشکلات کما هو حقّه تأمین شود و با روانی
آرام و مطمئن به پرورش فرزندان بشر بپردازد!

تحریف اجتماعی!

بدبختانه این روزها تحریف اجتماعی چنان زنان
را در خدمت پول و تهیه وسائل زندگی گماشته که مادری را
فراموش کرده و فرصت کامجویی حقیقی از زندگی را نیز از
دست داده‌اند یعنی فقط در صد تهیه وسائل خوشی هستند.
غافل از اینکه صرف وقت در تهیه اینگونه وسائل فرصت
کامجویی و آرامش روانی و بخصوص پرورش فرزند را از آنان
سلب میکند!

میگویند این روزها برای تهیه وسائل اولیه زندگی
و گذران روزانه زن و مرد مجبور بتلاش مشترکند و درآمد
یکفرد کفاف زندگی متوسط یک خانواده را نمیدهد!
نظر من اینست که آدمی با پول و اثاث البیت خود
زندگی نمیکند بلکه زندگی حقیقی را با احساس و عواطف

خود دارد و چه بسا خانواده‌ای عادی و حتی مستمند بدون اینکه درآمد سرشاری داشته باشد صدبار خوشتر و کام‌روا تر از خانواده‌ای اشرافی با درآمد کافی و خانه و اثاث البیت لوکس روزگار بسر میبرد. پس دلیل اینکه دوندگی زوجین برای تهیه و تنظیم اثاث زیادی و بی‌معنی بصورت يك سمساری چیست و آیا تهیه این همه اثاثیه و آرایش قیراطی بخوشی خانواده‌ها كمك کرده است؟

زناشوئی یعنی چه - معنای اصلی زناشوئی تنها تهیه خانه و آشپخانه و اثاثیه شیک و سور دادن بدوستان نیست بلکه تهیه و تنظیم محیط مساعد روانی و اجتماعی برای پرورش فرزندان سالم و تندرست است و سلامت جسمی و روانی فرزندان بادی‌دار مستمر مادر و احساس حمایت او صدبار بهتر و کاملتر از تقدیم چند جفت کفش و لباس و پوشاک صورت می‌گیرد و اگر از کودکی چهار ساله سؤال کنیم دیدار مادر را با داشتن فقط يك جفت کفش و یا دوری او را با تقدیم ده جفت کفش و لباس کدام بهتر می‌پسندد یقیناً اولی را ترجیح خواهد داد.

مادر تکیه گاه و پشتیبان کودک است

یکی از دانشمندان انگلیسی که تجربیات زیادی روی فقدان یا دوری مادر و اثرات مترتب بر آن انجام داده چند بچه میمون را در اطاقی جای داده و منابع بزرگ پلاستیکی پر شیر در یکطرف اطاق و مجسمه های میمون مادر با پستانهای پر شیر نیز در طرف دیگر اطاق قرار داده و در طول مدت برای العین ملاحظه کرده است که میمونها برای تغذیه خود در مواقع مخصوص بهر دو طرف روی میاورند و خود را سیر میکنند ولی هفتاد درصد وقت روزانه خود را نزد مجسمه میمون مادر بسر میبرند. گوئی در پناه او احساس امنیت بیشتر میکنند.

در تجربه بعدی بتصور اینکه شاید بچه میمونها فقط برای گرم کردن خود به مجسمه مادر پناه برده اند چند پتوی الکتریکی در گوشه و کنار اطاق گسترانید و ملاحظه کرد بچه میمونها گاهی نیز برای گرم کردن خود روی آنها دراز میکشند ولی بمحض اینکه ترقه ای در اطاق صدا میکند همگی خود را به مجسمه میمون مادر نزدیک میسازند و در پناه او قرار میدهند. در تجربه بعدی برای اینکه ثابت

کند اگر کودکان مورد بی‌مهری مادر قرار گیرند چگونه رفتار میکنند هنگامیکه ترقه در اطاق صدا کرده و کودکان به مجسمه‌های مادر پناه برده بودند با تعبیه قبلی صداهاى ناهنجار از مجسمه‌های میمون مادر درآمد و باد سردی از سوراخهای بدن آنان وزیدن گرفت شاید سبب فرار کودکان شود ولی علیرغم این عدم احساس راحتی باز هم بچه‌میمونها خود را به مجسمه‌های مادر می‌فشردند و از آنها جدا نمی‌شدند.

معلوم شد کودکان ولوا از جانب مادر مورد بی‌مهری و آزار قرار گیرند باز هم میل دارند خود را در پناه او قرار دهند یعنی فقط در پناه مادر امنیت واقعی احساس میکنند و در غیر این صورت آرامش و امنیت واقعی ندارند.

آری مادر است که بخوبی میتواند تنها پناه کودکان باشد و مادر است که با روی خوش و آرامش روان قادر است خارهای جانگزای بدبینی و تجاوز- یأس و نومیدی را از بدن نحیف کودک خود ریشه‌کن سازد و او را در راه خوش-بینی و نیک‌اندیشی- انسانیت و نوع دوستی راهنما شود و این همه تجاوز- آزار- پر خاشجویی- و بی‌بندوباری خلاف و

عصیان که گریبانگیر نسل جوان امر و زاست گناهِش بگردن مادرانی است که:

ارزش دریافت چند صد ریال ماهیانه و خرج آن در راه تهیه فرش و مبیل و اثاثیه را بر پرورش فرزند ترجیح داده و آشیانه انس خانواده را رها کرده و کودکان دل‌بند خود را بدست ننه‌ها و فاطمه سلطان‌ها سپرده‌اند. درست است که ادامه اینگونه روش اندکی بی‌ودجه خانواده كمك می‌کند و بعضی حوائج تفننی نیز آماده می‌سازد ولی چنانچه می‌بینیم علاوه بر اینکه سلامت جسمی و آرامش روانی مادر را مختل می‌سازد و او را موجودی خسته و ناتوان عصبانی و کج خلق می‌گرداند سبب ایجاد دوگانگی و کسر انس فرزندان به محیط خانواده نیز میشود و آنانرا نسبت بدان محیط بی تفاوت و بی علاقه بدین و پر خاشجو می‌گرداند و همین دسته کودکان هستند که در جوانی بعزت نابسامانی از محیط منزل گریزان با پدر و مادر مخالف با دوستان و آشنایان غریبه و بدنیوا زندگی در آن بدین میشوند و زندگی راقط از دریچه خوراك و پوشاك و غرائز جنسی مینگردند.

در دورانی که در امریکا روی بیماریهای پسیکوسو-

ماتیک و علل و راه پیشگیری آنها مطالعه میکردم روزی
 درباره بروز این دسته از بیماریها که فعلا در ایران ما نیز مثل
 اروپا و آمریکا بصورت دردهای عصبی- ناتوانیهای جنسی-
 زخمهای معده و اثنی عشر یا کولیت های مزمن رو باز دیاد
 است بایکی از مقامات آن کشور صحبت میداشتم- سخن
 بدینجا رسید که راستی اگر مادران پرورش فرزند را برتر
 و والاتر از پول تراشی و مدیر کلی و وزارت و وکالت شناسند
 جامعه بشر بتدریج از اینهمه یاس و بدبینی- آزار و تجاوز-
 پر خاشجونی و عصیان جوانان نجات خواهد یافت. یعنی چه
 بهتر که مادران را فقط بشغل مادری و پرورش فرزند
 بگماریم و پدران را مستقیماً بخدمت آنان مشغول داریم
 یعنی بعوض داشتن مردان کدبانو و زنان ستیزه جو مردان
 مسؤول و حق شناس و زنان مهربان و حساس طلب کنیم و هر يك
 از آن دوراد راه حقیقی که طبیعت دستور داده راهبر شویم.
 و در چنین حالی بهتر است کسر بودجه خانواده یا بر
 حقوق پدر افزوده شود و یا از طرف دولت ها تأمین گردد تا
 مادران با آرامش خاطر و آسودگی خیال بتوانند بوظیفه
 مادری خود عمل کنند و نسل جوان را علاوه بر سلامت جسمی

بسلامت روانی نیز برسانند و در اینحال مادر نیز وقت روزانه‌اش را صرف ورزش جسمی برای حفظ سلامت جسم و مطالعات روانشناسی و اجتماعی و پرستاری جهت حفظ سلامت روان خود و کودکان خواهد کرد و درحقیقت آنچه را که طبیعت یا آفرینش خوددستور داده بمورد عمل خواهد گذاشت.

آری همانطور که طبیعت در تمام موارد از پرورش يك گل تا خلق يك پشه هزارها بار از صنعت و هنر ما جلوتر و پیش افتاده‌تر است و مادر همه حال مجبور به تقلید و اطاعت از او هستیم در این مورد بخصوص نیز لازمست از او تقلید کنیم و با پرورش خصال مادری و عواطف انسانی و گماشتن مردان بخدمت واقعی آنان به پرورش صحیح نسل بعدی كمك کنیم و باستناد تساوی حقوق مادران را بشغلهای سنگین و طاقت‌فرسا و ادار نمازیم که علاوه بر تغییر خلق و خو و ابتلای خود آنان به بیماریهای پسیکوسوماتیک فرزندان را نیز گرفتار رنج بی مادری و نابسامانی روانی ساخته‌ایم. مادر



میگرن و ناسازگاری روانی

در جمیع دوستان قیافه خانمی را بسیار غمگین یافتیم
و جنات درهم و ابروهای گره خورده اش حکایت از رنج و
بیماری درون میکرد!

پرسیدم- آیا امروز شما را رنج یادردی است؟
گفت آری من میگرن دارم!

شوهر خانم نگاه ملتسانه بمن افکند و با سوابق
آشنائی که بود پرسید آیا میگرن نیز جزء بیماریهای
پسیکوسوماتیک است!

گفتم آری چنین است !

خانم سخت بر آشفت و گفت (نه من بیماری روانی ندارم)
سخن کوتاه کردم و گفتم راست است شما خانم سالم و زیبایی
هستید و اینطور که می بینم سلامت از صورت و سیرت شما نمایان
است و ما را در آن بحثی نیست !

آری بسیاری از مردم از شنیدن نام بیماریهای پسیکوسو-
ماتیک یا ناسامانیهای روانی دیوانگان را بیاد میآورند و
تصور میکنند منظور اختلال روانی و کس عقل است و
لازمست برای درمان کامل با آنان چون دیوانگان رفتار
شود، در صورتیکه مطلب درست عکس آنست! بدین معنی
که ناسامانیهای روانی و بالنتیجه بیماریهای پسیکوسوماتیک
مثل زخم معده و کولیت مزمن و میگرن و امثالهم معمولاً
تزد اشخاصی که از حیث خلقت بکلی طبیعی و بخصوص بسیار
حساس و زودرنج هستند پیدا میشود والا آنکس که بعلت
اختلال واقعی روانی عقل و ادراکش در حد متعادل نیست
معمولاً از ابتلای بناسامانیهای روانی برکنار است و زندگی
آسوده تر و بی دردسری را میگذراند و در عالم خود از
هر حیث مرفه و در آسایش است!

نمونه اصلی این حساسیت و زودرنجی همان خانم
دوست من است که با شنیدن نام نابسامانیهای روانی بلافاصله
رنجید و در مقام معارضه بر آمد و خود را سالم ر بی عیب
خواند!

همانطور که از نظر جسمانی اگر کسی چشمان بسیار
جذاب داشته باشد و یکی از روی حسادت و تنقید چشمانش را
معیوب شمارد او بخوبی حس میکند که این گفتار از رنج حسادت
است و با واقع منطبق نیست و بهیچوجه نمی رنجد و مطلب
را بلا جواب میگذارد از نظر روانی نیز آنکس که هنوز
با درون خود سازگار نیست و هزاران قیل و قال ناشناخته
در باطن دارد با شنیدن نام نابسامانی بر خود میلرزد و
میاندایشد که نکنند دیگران بدینوسیله از درون پر آشوب من
باخبر شوند و مرا بیمار و نابسامان پندارند و این خود اصل
علت نابسامانی است!

برای داشتن سلامت روانی لازمست درون آرام داشته
باشیم و آنجا که تشویش درون ما را رنج میدهد بی پروا در
پی علاج بر آئیم و علت آنرا با کمک کارشناسان فن کشف
کنیم و در رفع آن بکوشیم!

آری جنگ درون است که بناسامانی میانجامد و
سبب بیماریهای پسیکوسوماتیک میشود!

میگرن جزء دسته بیماریهای فوق است و دلیل
بارز آن بهبود موقت آن هنگام مسافرت یا ترک گرفتاریهای
روزانه است. یقین است که برای بروز آن سابقه اختلالی
در اعصاب یا عروق و یا هورمونهای بدن شرط اولیه است
ولی اختلالات جسمی ارثی از بدو تولد موجود بوده هستند
و تنها در موارد حساس بروز ناسامانی است که به میگرن
منتهی میشود و سایر اختلالات نیز اگر دربروز میگرن اثر
دارند خود بعلت ناسامانیهای روانی بوجود آمدهاند!

از نظر روانی هر فرد حاصل سه شخصیت مشخص است!

اول آنکه حقیقه و از نظر خلقت اصلی وجود دارد!

دوم آنکه بظاهر بمردم زمان نشان میدهد!

سوم - آنکه آرزو دارد بدان طریق بوده باشد!

تا بهر میزان که این سه شخصیت باهم سازگار باشند
روان آدمی با خود سازگارتر و بالتیجه بامحیط مانوس تر
است!

آنکس که در حقیقت بیمار است و میل دارد در نظر مردم

سالم جلوه‌کند خود بناسازگاری درون گرفتار است!

آنکس که درونش مالا مال از غم و اندوه است و میل دارد بمردم قیافه خندان بنمایاند زود باشد که بنابسامانی و یکی از بیماریهای پسیکوسوماتیک گرفتار شود!

آری آدمی باروان ناسازگار خود همیشه در جنگ است و اگر توانست این سه شخصیت را در درون وجدان خود آشتی دهد از رنج روزگار رسته است والا مصاحبت آن مصاحب‌پر خواه و پر توقع با طبع بلند پرواز و پر طلب مسبب بروز همه رنجها و ناکامیها بخصوص نابسامانیها و آزارهای جسمی خواهد شد!

بیهوده نیست که لسان‌الغیب حافظ شیرازی با کلام شیرین و عارفانه خود فرموده!

چاک‌خواهم زدن این دل‌ق مرقع‌چکنم

روح را صحبت ناجنس‌عذابی است الیم
اگر میل دارید از عذاب الیم نجات یابید - اگر میل دارید چند روزه حیات را با خوشی و کامرانی بسر ببرید - اگر آرزو دارید از ابتلای نابسامانیهای روانی و بالنتیجه بیماریهای پسیکوسوماتیک برکنار باشید - و بالاخره اگر

میل دارید حقیقه خوب بخورید و بنوشید و بپوشید و لااقل
از غم ورنج زندگی آسوده باشید خود را طوری تربیت کنید
که از ناسازگاری با نفس خلاص شوید و بقول حافظ شیراز
دل قمر قع را چاک زنید تا از مصاحبت نا جنس آسوده شوید.
میگرن خانم دوست من بعلمت همین ناسازگاری با
نفس و تظاهر سلامت روانی بود او نمیدانست که هر چه در
مقام جدال با نفس بر آید و خود را بظاهر مقاومتر و خستگی
ناپذیر تر معرفی کند فریادی دلخراش تر از درویش
بر خواهد خواست و او را نابسامان تر خواهد ساخت.

او نمیدانست که درمان میگرن با مصرف قرصهای
ضد درد مثل تجویز داروی مسکن برای يك بیمار مبتلا
به آپاندیسیت است و نتیجه حقیقی عاید بیمار نمیکند! او
نمیدانست که باید علاجی کرد که از دل خون نبارد - پاك
کردن سر شك از صورت بی حاصل است!

برای حفظ سلامت کامل جسم بهتر است در نظر
بگیریم که حفظ سلامت روانی الزم است و تنها از همین راه
است که بخوبی میتوانیم لااقل زندگی آرام و شاد کامی داشته
باشیم و چند روزه حیات را بدون ناله و زاری طی کنیم.

در خودکشی جوانان - مقصر کیست ؟ و چگونه میتوان از بروز آن جلوگیری کرد ؟

آقای ۲۷ ساله آشفته و پریشان بدیدارم آمده بود تا عقده دل بکشد و ازرنج درون خلاص شود. میگفت تا حال دوبار اقدام بخودکشی کرده ام و نجاتم داده اند - چه فایده از این زندگی که گرفتار کابوس وحشتناک درون هستم - زندگی که بارنچ و الم توام باشد و هیچگونه آرامش و آسایش و لطفی در آن نباشد مرگ تدریجی است! اگر امروز تکلیفم روشن نشود و نتوانم بازندگی آشتی کنم برای بار سوم با بیداری بیشتر بخودکشی اقدام خواهم کرد تا بتوانند مرا

نجات دهند!

شرح حالش شنیدنی بود و تقریر آن بدون ذکر اسم
شاید بتواند یکی از علل نابسامانی جوانان امروز را روشن
سازد!

از معتقدین بمکتب هدایت بود و کتابهای او را
مطالعه کرده وزندگی را پوچ و بی معنی و حتی کابوس وحشتناک
بحساب میآورد. دوران کودکیش بعلت اشتغال شدید پدر و
مادر در خارج از منزل در تنهایی سپری شده بود و مصاحبت
نوکر جوان او را بدو مانوس ساخته و مورد تجاوز همان
نوکر گردانیده بود. بقسمی که پس از بلوغ نه تنها از مصاحبت
دوستان مرد و همسالان خود بخاطر یادبود گذشته وحشت
داشت بلکه از زنان نیز میگریخت و بسا دیسم مخصوص
آزار دیگران مبتلا شده بود!

شرح بقیه حالات روانی و تاریخچه زندگی او بیش
از این مورد نیاز نیست که بازگو شود و اصل مطلب که علت
واقعی نابسامانی او را روشن میکند تا اینجا واضح شد و
میتوان آنرا با تفصیل بیشتر روشن تر ساخت!

دوری مادر از منزل و اجبار کار خارج اولین نکته

نابسامانی او را تشکیل میداد و همین تنهایی بود که او را با نوکر جوان منزل مانوس کرده و آلوده ساخته بود - و گرفتاری و مشغله زیاد پدر و مادر و عدم رسیدگی باحوال درون او آنقدر او را منحرف ساخته بود که دامن مجبئی جز نوکر خانواده نمی یافت!

آری پدر و مادری که با ترك منزل و سپردن فرزند خود بدایه یا نوکر قصد دارند بود چه بیشتری برای پرورش فرزندان خود بدست آورند از این حقیقت غافلند که فرزندان از مادر خود تنها انتظار خوراك و لباس ندارند - بلکه مصاحبت و حمایت او را بیشتر طالبند! و از دست دادن این پناه آنانرا سرگردان و نابسامان میسازد و بحکم اجبار بدامن دیگری ولو ناشناس پناه میبرند و از همین جا اولین تخم رنج تنهایی و بیکی در لوح ضمیرشان کاشته میشود و دنیا را تیره و تار می بینند و پر از وحشت و اضطراب می شناسند!

یعنی ضمیر ناخود آگاه آنان بوضوح می بیند که مادر یعنی تنها ملجا و پناه اولیه و اصلی آنها را ترك میکند و میرود دیگر از دیگران چه انتظار میتوان داشت - و وای از آنوقت که پدر و مادر بعلتی ازهم جدا شوند!

مادر و پدری که از اولین روز زندگی کلیه کوشش

خود را بخوب خوراندن و خوب پوشاندن کودکانشان اختصاص میدهند و بعواطف درون آنها بی اعتنا هستند اولین تخم نابسامانی و انحراف را در نهاد آنان میکارند و در حقیقت به تربیت گوسفندان مشغولند که خوب آنها را علوفه دهند و جایشان را مرتب کنند و پی کار خود روند. ایندسته از مادران اغلب در مراجعت بمنزل برای جبران کمبود محبت کودک باو بیشتر باج میدهند و در حقیقت او را لوس میکند غافل از اینکه این فرم برخورد نیز کودک را بیشنی طلب - پر خواه و متجاوز بار میاورد و بعدها وجود این خصال ناموزون و عدم کامیابی در برخوردهای اجتماعی او را از زندگی سیر و روگردان میسازد و بخصوص اگر بنوشته های نویسندگان مایوس از زندگی و نابسامان روانی نیز برخورد کند و آنرا با مذاق پر طلب و پر جوش و تنها و یکس خود متناسب به بیند اگر دست بخود کشی نزنند مایوس و ناراضی - هرزه و بی بندوبار میگردد!

اما راه علاج

فردا خیلی دیر است همین امروز باید جنبید در دنیائی

که افراد را برای اشتغالات جسمی و مشغولیات صنعتی
مخصوص تربیت میکنیم و تا تخصص آنرا نداشته باشند کاری
بدستشان نمی‌سپاریم چرا تربیت فرزندانمان را بدست
متخصصان فن و دارندگان تخصص واقعی و طبیعی نمی‌سپاریم؟
چرا مادران را که!

از طرف طبیعت مأمور پرورش فرزندانند از حرفه اصلی
خود باز میداریم و بشغلای مبتدل دیگر می‌گماریم!

طبیعت این فرشتگان واقعی را با صورتی زیبا و روانی
پراز احساس و عطوفت مأمور تربیت و پرورش فرزند ساخته
و مرد فعال و زحمتکش را نیز دست بسینه تحت اطاعت آنان
قرار داده تا آنان با آرامش خاطر کامل بشغل آدم سازی
مشغول شوند و نوباوگان بشریت را در لوای آرامش روانی
خود با خصال پسندیده آدمیت پرورش دهند!

مادری که از صبح تا شام برای گرفتن حقوق و پایه
مخصوص در خارج از منزل با هزاران گرفتاری روبرو
میشود و هزاران باج میدهد یا میگیرد تا پست و موقعیت
اداری خود را حفظ کند در مراجعت بمنزل نه تنها آرامش
روانی ندارد تا بمشکلات فرزندان خود رسیدگی کند بلکه

خود محتاج مصاحبت يك روانشناس است تا از كابوش روزانه
خلاص گردد و آرامش واقعی یابد!

از نظر من مدیر کل و وزیر و وکیل شدن برای مادران
نه تنها افتخاری نیست بلکه تقلیل درجه است! چه واقعاً
این فرشتگان رحمت اگر بشغل آدم سازی مشغول باشند
هم سلامت جسمی و روانی خود را بهتر حفظ کرده و هم
فرزندان سالمتر و آرامتری پرورش داده اند!

انحراف جوانان علّتی جز انحراف خود والدین و
بخصوص مادران ندارد و این کجروی آن است که سبب کجروی
و نابسامانی جوانان میشود! از استثنائات صرف نظر کنیم و
اگر مادری لیاقت تربیت فرزندان بیشتری دارد او را
بشغل های حساس تربیتی و پرورشی بگماریم و وسائل کافی
نیز در اختیارش گذاریم تا در آتیه علاوه بر مبل و میز و
سایر اثاثیه مدرّوز و مورد پسند جوانان تربیت شده و سالم و
با احساسات و عواطف انسانی داشته باشیم - از نظر من اگر
فردی در دنیا پیدا شود که بتواند افراد عالم را خوشبخت
کند مادر است و هم اوست که میتواند مایه بدبختی و تیره
روزی خود و خانواده و فرزندان عالم گردد.

اگزستانسیالیسم و بشریت

موجودی که روی زمین بنام بشر زندگی میکند اسیر غرائز مخصوصی است که برای ادامه حیاتش لازمست مثلاً غریزه حفظ ذات که موجب بقای آدمی است از اولین روز تولد همراه نوزاد است. چه اگر نوزاد این غریزه را نداشته باشد و از همان اولین لحظه تولد بمکیدن پستان مشغول نشود از گرسنگی خواهد مرد - غرائز دیگر نیز مثل ترس - کنجکاو - خودنمائی و بالاخره تناسلی همه برای ادامه حیات و رشد جسمی و فکری بشر مورد لزومند بقسمی که

بدون داشتن غریزه ترس آدمی خیلی زود خود را بخطری
میانداخت و چه بسا تا حال نسل بشر ازین رفقه بود و غریزه
کنجکاو سبب پیشرفت سریع دانش بشری شده و او را در
ژرفای عالم طبیعت بقسمی راهنمایی کرده که بر همه
موجودات ریاست میکند!

غریزه حفظ ذات سبب بقای نسل و ادامه حیات او
گشته و بالاخره غریزه تناسلی در طی سالها نسل او را در
دنیا حفظ کرده است. پس يك قلم باید اذعان داشت که بشر
بدون وجود غرائز وجودش غیر ممکن است.

چون غریزه حفظ ذات سبب ادامه حیات آدمی میشود
معلوم است نه تنها این غریزه را بکلی نمیتوان فراموش
کرد و فراموشی کلی آن سبب قطع حیات میگردد بلکه
آنها بهر طریق و بوسیله هر چیز نیز نمیتوان آرازش
بخشید یقیناً روزهای اولیه دوران زندگی بشر بدون اینکه
از طرز اقناع این غریزه مطلع باشد سعی داشته بهر وسیله
و از هر راه آنها را اقناع کند ولی در طی میلیونها سال بتدریج
بتجربه دریافته که این فرم تسکین غریزه حفظ ذات غلط است
و برای اقناع آن غریزه باید فلان چیز را بخورد و فلان را نخورد

و یا آن اندازه بخورد که سد جوع کند نه آن اندازه که بحال
 تهوع ییفتد و دستگاه گوارش خود را گرفتار ناراحتیهای هضم
 سازد و قس علیهذا. و یا غریزه کنجکاوی که سبب پیدایش
 اینهمه صنایع مختلف و آموزش دانستنیهای گوناگون
 شده و ریاست دنیا را بدست بشر سپرده بجای خود بسیار لازم
 و واجب است ولی بشر بتدریج دریافته که مثلاً برای دریا-
 نوردی نمیتوان پیاده و با پا براه افتاد و یا اقیانوس کبیر را
 با شنا پیمود بلکه باید کشتیهای مخصوص تهیه دید و برای
 عبور از اقیانوسها از آن استفاده کرد و بهر حال درباره
 اقناع تمام غرائز بشر از اولین روز تولد اینهمه تجربه و
 روش بینی نداشته و با صرف وقت و هوش و تجربه بتدریج
 بهترین راه اقناع غرائز مختلف را طوری یافته که پس از
 اقناع آن گرفتار ناراحتیها و عوارض بعدی نشود!

مسلم است روزهای اول زندگی غریزه حفظ ذات
 چنین حکم میکرده که در مقابل حیوانات درنده بیدرنک
 یا بگریز گذارد ولی بعدها بتدریج دریافته که گریختن
 نه تنها راه خوب و متناسبی نیست بلکه ممکن است کم کم
 سبب برافتادن کلی نسلش شود و روی این اصل سعی کرده

با حال دسته جمعی و با تهیه وسائل لازم بمبارزه با آنها پردازد و حتی با فدا کردن جان بعضی در حفظ جان سایرین بکوشد و نسل بشر را برای همیشه روی زمین مستقر سازد. منظورم اینست که وجود غرائز مختلف درست بهمین میزان که در نهاد آدمی است برای ادامه حیات و بقای بشر لازم و ضروری است و بدون داشتن آنها نمیتوان بزندگی ادامه داد و واقعیت زندگی عبارت از اقناع غرائز مختلف در دورانهای مختلف، زندگی است.

بقسمی که اگر کلیه آنها یکباره اقناع شوند از آن پس دیگر بشر علتی برای وجود ادامه حیات خود نمی شناسد و زندگیش نوس و بی مزه میگردد و بیهوشی و بیزاری میانجامد! محرومیت زیاد در دوران قرون وسطی سبب تحریک شدید احساسات مردم آندروان شد و بچیران آن فلسفه فروید مورد پسند عامه قرار گرفت و قرار شد برای جلوگیری از پیدایش عقده های روانی و بالنتیجه بیماریهای مختلف غرائز آدمی را در دوران مختلف زندگی هر چه بهتر اقناع کنند و بخصوص فروید اصرار زیادی روی غریزه جنسی داشت و علت اصلی اغلب بیماریهای روانی را عدم اقناع آن غریزه در دوران جوانی میدانست و راه علاج آنرا

بموض درس تسلط بر نفس و راهنمایی حقیقی بر آوردن کامل آنها می‌شناخت:

بعدها فلسفه فروید بین جوانان محروم و ستم‌دیده دوران جنگ رواج بیشتری یافت و عمومیت گرفت و نتیجه این شد که اگر قرار است آدمی برای جلوگیری از ابتلائات روانی غریزه تناسلی خود را اقناع کند چرا سایر غرائز را مسکوت گذارد؟ و فلسفه اگزیستانسیالیسم دنباله فلسفه فروید پرچم برافراشت که اقناع غریزه خودنمایی بهر طریق که امکان دارد و از هر راه که مورد پسند است سبب آرامش روان می‌شود و بالاخره قرار شد در این فلسفه برای جلوگیری از عوارض بعدی روانی هر کس آنچه آرزو دارد بمیل خود بر آورد و غرائز خود را اقناع و خود را یکباره خلاص کند!

ولی درست بیندیشید!

اگر قرار باشد چنین فلسفه درد دنیا رواج یابد چگونه نسل بشر در اندک مدت رو بنابودی می‌رود و بشریت نابود می‌گردد یعنی همان غریزه حفظ ذات که مهمترین غریزه موجودیت بشر است اقناع نمی‌شود. مثلاً در این حال سر بازی

که در سنگرش بدفاع از میهن پرداخته است باشند
 اولین صدای گلوله برای حفظ جان خود باید سرعت فرار
 کند و خود را در محل امنی مخفی سازد - تا از کشته شدن
 برهد و در این حال فرماندهان نه تنها حق ایراد با او را ندارند
 بلکه باید غریزه حفظ ذات او را بستانند و تقدیر نامه بلند
 بالائی با او بدهند که خوب توانسته است در نجات خود بکوشد.
 و یا دزدی که برای اقناع حس کنجکاوی خود همدستان و
 وسائل لازم تهیه میکند و شبانه بیانک بزرگی دستبرد میزنند
 نه تنها نباید مورد مؤاخذه قرار گیرد بلکه لازمست سند
 لیاقت او را نیز امضاء کنند و او را مورد نوازش قرار دهند
 که توانسته است حس کنجکاوی خود و چند نفر را بخوبی
 اقناع کند و موفق شود!

یا آنکس که برای اقناع غریزه تناسلی خود در کوچه
 و خیابان دست هر کس را که میل دارد میگیرد و با خود
 میبرد باید مورد تفقد قرار داد و سعی کرد وسائل کارش
 هر چه ممکن است بهتر فراهم شود و یا آنکس که برای
 اقناع غریزه خود نمائی خود تمام مردم بیگناه را از دم
 تیغ میگذراند و خود را بر تر از همه میشناسد باید مورد

پرستش قرارداد و تحسین کرد و در این حال پر واضح است که
دنای خوب و آرامی برای بشر تهیه و کلیه غرائز و آرزو -
هایش در مدت کوتاهی اقناع خواهد شد!؟
ولی:

با اندک دقت بخوبی میتوان با اهمیت وجود غرائز و
راه اقناع آنها پی برد: چه حکمت خلقت خود بهترین آموزش
است که بازبان واضح درس زندگی میگوید و بشر را راهنمایی
میکند. مثلاً حکمت آفرینش غریزه حفظ ذات را برای ادامه
حیات لازم دانسته و بدون آن مرگ حتمی است ولی در عین
حال معده آدمی را بصورت کیسه تو خالی آفریده که هر چه
در آن ریخته شود از سوی دیگر بدر رود یعنی بزبان حکمت
فهمانده که اگر فقط کمی بیشتر در آن ریخته شود درد میگیرد
و زیان دارد و یا غریزه تناسلی را مایه حیات آدمی و ادامه
نسل بشر قرارداد و ولی دستگاه تناسلی را در محل مخفی و
دور از انظار جا داده و افراط کاران را باختلال در نظم
عمومی بدن و ابتلای به بیماریهای مخصوص تهدید کرده
است. یعنی بزبان حکمت فرموده این غریزه فقط در خفا
و باندازه لازم باید اقناع شود و تظاهر یا زیاده روی در آن

بزیان سلامت جسمی و روانی آدمی است - و در باب اقناع
سایر غرائز با دیده حکمت دستورات مخصوص داده و
راهنمایی لازم را برای جلوگیری از ابتلای به بیماریهای
جسمی و روانی کرده است!

تخیل لازمه زندگی است. کو بیسم مولد تخیل است.

اگر غرب گرایان مرا کهنه پرست نخوانند و بدفاع و
حمایت از سبک کو بیسم نپردازند اقرار میکنم که من يك نقاشی
سالم و عادی را صدبار بآن رنگ آمیزی بی معنی ترجیح
میدهم و آن سبک شلوغ و تخیل آمیز را زائیده اندیشه های
متغایر و فاقد هدف می شناسم. آری تخیل جزء لازمه حیات
آدمی است و بدون آن نمیتوان زیست و بهمین دلیل است
که کشورهای خیلی پیشرفته با حل کردن اغلب مشکلات
زندگی که دیگر در حقیقت تخیلی بر ایشان باقی نمانده

بیشتر بدان سبك علاقه نشان میدهند:

آنانکه بسوئد سفر کرده‌اند بخاطر دارند که اغلب
میادین و گذرگاههای استکهلم بنقاشی یا مجسمه سازی سبك
کوبیسم مزین است:

خیلی در این باره فکر کردم تا علت برایم روشن
شود و بدانم ملتی که در حقیقت مطلب بهداشت و فرهنگ
را بکلی حل کرده و از این جهت گرفتاری فکری ندارد چرا
بعوض نقاشی‌های شکیل و زیبا و حقیقت سازی باینگونه
تعبیرات نامفهوم و شکل‌های گنگ میل کرده است و برای
اطلاع بیشتر از اشخاص مختلف - پیر و جوان - کاسب و تاجر -
پزشک و مهندس علت وجود اینگونه اشکال را جویا شدم
تقریباً همه علت را تحریک تخیل شمردند.

و گفتند اینگونه اشکال در ذهن آدمی تفسیرات مختلف
دارد و اثرات مختلف نیز بجا میگذارد:

بلی آدمی شیفته تخیل است - بشر کلید ترقیات فنی و
علمی خود را مدیون تخیل دانشمندانست و بخصوص کلیه
هنر و فنون مختلف - موسیقی و نویسندگی و شعر و شاعری و
رقص و آواز و سایر مواهب را که جزء زیبائیهای زندگی

است مدیون تخیل است. حیوانات پستاندار نیز همه تخیل دارند و بدون تخیل زندگیشان با مرگ روبرو میشود یعنی تخیل جزء لازمه زندگی است و بدون آن نمیتوان زیست: شرفیان ادبیات و اشعار بسیار شورانگیز و احساسات تند و دوست داشتنی را مدیون تخیل خود هستند و غریبان که از داشتن اینگونه احساسات محرومند بعلت آنست که همه چیز را آزادانه در اختیار دارند و زندگیشان تقریباً از تخیل خالی است و برای ادامه حیات در جستجوی تخیل هستند! آنگونه که شعرا و داستانسرایان مال و چشم و ابروی یار را توصیف کرده اند و آنگونه تشبیهات شیرین و استعارات دلنشین که در اشعار و غزلیات بزرگان علم و ادب ما ایرانیان جلوه میکنند همه مدیون تخیل است و نشانه اینست که شاعر یا نویسنده دنیای خیالی پر از داستان و هنر - پر از عشق و شور و حال برای خود آفریده و بدان عشق ورزیده است - در صورتیکه غریبان احتیاج باینهمه تشبیهات و استعارات نداشته و ندارند و چشم و دهان یار را خیلی زود میبوسند و حوائج خود را بر میآورند و وداع میکنند و دیگر تخیلی برایشان باقی نمی ماند:

اما کداميك بهتر است! آیا بهتر است آدمی بدون اینکه
 خود را زحمت دهد یا را در بر گیرد و بوسه بر سر و رویش زند؟
 یا عمری در تخیل بسر برد و از دوریش بنالدوزار بگریزد؟
 تصور نمیکنم کسی بتواند جواب قانع کننده و
 دلپسندی بدین سؤال بدهد. ولی حقیقت آنست که اگر آدمی
 هر چه میخواست فوری فراهم بود و بهمین نحو بدون هیچگونه
 رنج و زحمت بوصول یار میرسید و او را در بر میگرفت اینهمه
 ذوق و هنر در کار نبود و اینهمه شعر و شاعری و موسیقی و آواز
 و نوا پیدا نمیشد و زندگی بسر دیجمادات میگذاشت معلوم
 است میگوئید! چه بهتر که بعوض اینهمه هنر که در اثر
 تخیل بوجود آمده آدمی بیشتر بفکر نتیجه میافتاد و از
 اینهمه رنج و زحمت خلاص میشد! ولی همانطور که گفتم
 اینطور نیست که آدمی اگر از آنگونه تخیلات خود را رها
 میکرد میتواند آزادانه زندگی کند. چه دانش جدید با
 تجربیات خود با ثبات رسانده است که آدمی نیاز به تخیل
 دارد و حتی هنگام خواب نمیتواند بدون تخیل بماند و خواب
 دیدن خود دنباله تخیلات بیداری است که بدون آن زندگی
 آدمی مواجه با مرگ است و بنابراین اگر آنگونه تخیل را

از دست بدهد برای ادامه زندگی بتخیل جدید رو می‌آورد
و خود را مشغول میدارد همانطور که غریبان بعلت حل کردن
مسائل مختلف زندگی خود را از تخیلات عادی آزاد کرده
و گرفتار تخیلات مخصوص نقاشی و یا مجسمه سازی بفرم
پیکاسویا کویسم شده‌اند یعنی از راه دیگر خود را به تخیل
واداشته‌اند!

آیا دلیل اصلی رواج و انتشار روزافزون حشیش یا
L.S.D در دنیای متمدن امروز نیز احتیاج شدید به تخیل
نیست و مردمی که همه چیز را تحت لوای تمدن بر راحتی
بدست آورده‌اند و دیگر برای ادامه حیات تخیلی برایشان
باقی نمانده که بدان دلخوش کنند بحکم اجبار خواستار
نقاشی و یا مجسمه سازی کویسم نشده و یا به حشیش L.S.D که
مولد تخیل است پناه نبرده‌اند؟

پس چه بهتر که تا آخرین روز زندگی اقناع غرائز
مختلف هنوز بصورت تخیل در زندگی آدمی موجود باشد و او را
سرگرم سازد تا روزگار حیات بسر دی نگراید و لذت و نشاط
آن همیشه باقی بماند و برای تحریک حس تخیل و پر معنا کردن
زندگی به سبک‌های مبتذل یا عادیات زیان بخش رو نیاورد.

دزدی بیماری روانی است نه فقر مادی!

نمیدانم چه دلیل دارد که مادر همه چیز از خارجیان تقلید میکنیم و مثل اینکه آنها عقل کل اند تصور میکنیم هر چه آنها میکنند درست و منطبق بر اصول صحیح اخلاقی و اجتماعی است و ما باید کورکورانه بدنبال برنامه آنان روان شویم غافل از اینکه صرف نظر از تهیه وسائل زندگی مادی - خورد و خوراک و پوشاک - آنها در گذران روزمره زندگی روانی خود نه تنها از ما جلوتر نیستند بلکه بسیار عقب‌تر و درمانده‌ترند و فی‌المثل اگر يك دهقان بیسواد

ایرانی را با دهقان باسواد اروپائی یا امریکائی مقایسه کنیم
بخوبی واضح میشود که دهقان ایرانی کمتر دزدی میکند
و از بی عفتی و خلاف خود بخود و بحکم غریزه فطری و روش
آباء و اجدادی روگردانست. در صورتیکه يك فرد عادی
اروپائی یا امریکائی فقط از ترس دولت و جریمه و تنبیه
بدزدی و خلاف رو نمیکند و بمحض یافتن موقعیت مناسب و
امکان فرار از جریمه و تنبیه بهر خلافتی دست میزنند و هر گونه
جرمی را مرتکب میشود!

بخصوص باید در نظر گرفت که روش زندگی و گذران
روزمه خارجیان اگر درست و منطبق با اصول اخلاقی
بود تعداد بیماران روانی و خلافکاران و متجاوزان روز بروز
درین آنها رویتزاید نبود و وجود اینهمه خلاف و جرم و
جنایت یا اینهمه بیماران عصبی و روانی که در عامه مردم
آن سامان دیده میشود دلیل اصلی و قابل ملاحظه بر بی-
ارزشی اینگونه روش اخلاقی و اجتماعی است!

ولی بدبختانه تا کسی چنین ادعائی کند ظاهر پرستان
چند مثال از آفتابه دزدی و قالپاق دزدی ایرانیان میآورند
و خارجیان را طیب و طاهر جلوه میدهند. غافل از اینکه

اگر ایرانی فقط برای سدجوع خود بقالپاق دزدی میل میکند آنها با داشتن همه چیز و کلیه امکانات دسته جمعی شرکت دزدی تشکیل میدهند و بدزدی های کلان از بانک و مؤسسات بزرگ میپردازند!

اما علت اصلی تقلید ما از روش آنان شاید بیشتر این باشد که آدمی بصورت ظاهر تصور میکند هر که چماقش کلفت تر است و یا هر که پول و ثروت بیشتری دارد عقلش نیز بیشتر است و داشتن قدرت و پول زیاد را دلیل عمده دانش و بینش او میشمرد. اینهم یکنوع تحریف اصلی دانش بشری است که پولداران و ثروتمندان را منبع کلیه فضائل اخلاقی و کشف و کرامات بدانند!

باری مطلب اصلی تقلید در طرز زندگی و روش صحیح و عاقلانه آن بود و بحکم مثل «الکلام یجر الکلام» مطلب تا آنجا کشیده شد که روش اخلاقی و زندگی خارجیان مورد بحث قرار گرفت!

میپرسید چرا خلافتکاری و آزار و تجاوز و دزدی و کلیه خصال رذیله و پست روز بروز در کشور ما روبه تزايد است؟ جامعه شناسان با مطالعات دقیق خود علل مخصوص

برای آن یافته و سمینارهای گوناگونی نیز تشکیل داده و اغلب علت اصلی آنرا فقر مادی و کسر درآمد روزانه - عدم تأمین کافی - گاهی نیز فقدان دانش عمومی و یسوا دی دانسته و مردم دنیا را برای مقابله با این مشکلات بصور مختلف تجهیز کرده اند!

ولی از نظر من هر يك از خلافتها را باید درست و با منطق دقیق مورد بررسی قرارداد تا علت اصلی آن روشن شود - مثلاً درباره دزدی شاید عقیده عامه بر اینست که احتیاج مادی آدمی را بدین خلاف رهنمون میشود یعنی اگر فقر مادی افراد از بین برود دزدی نیز کم کم ریشه کن میشود ولی عملادیده میشود که اگر فقر او درماندگان برای امر ارمعاش و گذران زندگی روزمره بدزدی نان و پنیری میپردازند بعضی از ثروتمندان و صاحب قدرتان با ظاهری آراسته و قدی برافراشته دزدیهای عمده و کلان میکنند و آنرا نیز مجاز می شمارند و حتی اسم دزدی نیز بر آن نمیگذارند. پس مثل اینکه اگر فقر مادی سبب آفتابه دزدی میشود - غنای مادی بدزدیهای بزرگ و بزرگتر منتهی میگردد یعنی علت اصلی دزدی فقر مادی نیست

بلکه فقر اخلاقی است!

فقر اخلاقی یعنی چه؟ فقر اخلاقی یعنی آدمی از اینکه دزدی کند ابا نداشته باشد! ولی چطور میشود که آدمی از این عمل خلاف ابا نکند؟

برای درك علت اصلی این روش باید در خصال و غرائز آدمی از نظر روانی اندکی دقیق شویم!

یکی از غرائز مخصوص آدمی که وجودش برای زندگی لازمست غریزه حفظ ذات است. یعنی آدمی از میلیونها سال قبل با تجربیات و دانش خود تشخیص داده است که برای ادامه حیاتی که نیاز به خوراك و پوشاك و مسكن دارد و بحكم اجبار در تهیه اینگونه وسائل اولیه كوشیده و تا امروز در هر كشور و در هر جامعه آنرا بنحوی حل کرده است.

غریزه حفظ ذات تا آنجا که بزنگی روزمره آدمی منتهی شود جزء الزام آور حیات است ولی گاهی بسوی بیشی طلبی و حرص منحرف میشود و آدمی را از راه صحیح و روش معقول باز میدارد و آنجا است که آدمی در هریست و مقامی باشد از کلیه راههای ممکنه بجمع مال بیشتر و تهیه وسائل بهتر برای ادامه حیات میپردازد و در اجتماعات گوناگون بدزدی منجر میشود!

پس علت اصلی دزدی نیاز و فقر مادی نیست!
 بلکه علت روانی آن تحریف غریزه حفظ ذات و تحصیل
 ثروت است که بسوی حرص کشیده شده و بدزدی انجامیده است!
 برای اینکه دزدی حتی بدون اعمال زور قانون
 ریشه کن شود لازمست آدمی را از دوران کودکی طوری
 تربیت کرد که حقیقت در کنه ضمیرش بحق دریافتی خود
 راضی باشد و یقین کند که جمع مال و ازدیاد ثروت و تجملات
 زندگی هیچیک نمیتواند ضامن سعادت واقعی بوده باشد و
 تنها روان سالم و آرامش درون است که سعادت واقعی
 میآورد!

اشتباه نشود منظور من تبلیغ درویشی و تنبل پروری
 نیست چه فعالیت جسمی و روانی بدن آدمی خود تابع
 ساختمان بدنش است و هر يك از افراد بشر آفند که خلقت
 اولیه اش اجازه میدهد فعالیت میکند منتهی تحریکات
 مختلف مادر و پدر و اجتماع از دوران کودکی بتدریج سبب
 تحریف غریزه حفظ ذات آنان میگردد و بآنها چنین
 مینمایاند که برای حفظ موجودیت خود بهتر است تا آنجا
 که امکان دارد بجمع مال بپردازند و از هر راه ممکن برای

از دیاد آن اقدام کنند!

یقین است تربیت صحیح روانی کودکان تنها بمعده خانواده است و در محیط خانواده نیز مادر است که با تماس دائم خود با فرزند میتواند او را در راه صحیح زندگی هدایت کند و از زیاده روی و تبذیر بر حذر دارد مادر و پدری که بحکم اجبار اوقات روزانه خود را صرف تحصیل ثروت و اندوخته اضافی و لو کس پرستی میکنند عملاً بکودکان خود تفهیم میکنند که تحریف غریزه حفظ ذات جزء لازمۀ زندگی است و بدون آن سعادت زندگی مهمل میماند!

البته آنجا که اجبار تحصیل حداقل زندگی والدین را از دیدار فرزندان محروم میسازد گریزی نیست ولی اگر منظور تحصیل در آمد اضافی و صرف آن در راه ارضای تحریف غرائز یا یشی طلبی است - یقیناً زیان وارده بر روان فرزندان جبران ناپذیر خواهد بود و آنانرا بعلت تحریف غریزه حفظ ذات همیشه یشی طلب و مبذر خواهد ساخت!

چرا اغلب خانمها اعصابشان خراب است عصبانیت از محیط خارج یا احساس گناه درون

خانم،..... ۲۵ ساله وقتی بمن مراجعه کرد شکایتش این بود که صبح‌ها ساعت ۸ هم بزور از بستر برمیخیزد و هنگام برخاستن آنقدر خسته است که میل ندارد بستر را ترک کند.

آزمایشات پزشکی دستگاههای مختلف را سالم نشان داد و الزاماً متوجه درون شدم و دانستم که از رنج درون شکایت دارد و قدرت شرح و بازگویش نیست. پرس وجوی وضع داخلی چنین حکایت میکرد که

خانم بتازگی از شوهرش به بهانه عدم توافق اخلاقی جدا شده و با ذوقانون کلیه مهر و یکتا فرزندش را نیز گرفته و در خانه پدرمقیم شده است. برنامه زندگی جدید را روی کارروانه در یک مؤسسه وادامه تحصیل در کلاسهای شبانه دانشگاه تنظیم کرده و مدتی است با جدیت کامل بدین دو مشغول است قسمی که وقت دیدار و موانست با فرزند را نیز از دست داده است غافل از اینکه کار و تحصیل و کسب سایر مواهب زندگی برای یک خانم همه جهت احراز تخصص در پرورش جسمی و روانی فرزند است و فرزند که صبح هنگام فرار مادر از منزل در خواب است و شب نیز بعلت خواب مجدد فرصت دیدار او را از دست میدهد او را بعنوان مادر نخواهد شناخت و بخصوص مادری که وقت روزانه خود را اینگونه صرف میکند و بعوض مهرورزی در محیط خانواده و موانست با فرزندش بحکم اجبار رو بخارج میآورد و پشت میز کار بسیگار کشیدن و چای خوردن میپردازد همیشه در کنه ضمیرش خود را گناهکار میشمرد و بخوبی حس میکند که نسبت بفرزندش رفتار صحیحی نداشته است و همین احساس گناه است که در کنه اندیشه رنجش

میدهد و بدون ابراز از درون میگذرد و روی خواسته‌های واقعی دل و غریزه صحیح و مورد پسند مادری‌اش سرپوش میگذارد.

از نظر روانشناسی آدمی صاحب غرائزی است و معنای واقعی زندگی اقناع این غرائز از راه صحیح و باندازه نیاز است اگر غرائز نباشد زندگی موجود نیست و آنجا که غرائز براه خلاف تحریف یا بند هدف نهایی زندگی از بین می‌رود.

من باب مثل غریزه پر قدرت تناسلی را در نظر بگیرید که در اصل برای بقای نسل برقرار شده و کلیه شاخ و برگ‌های اضافی را بهمان منظور بدان اضافه کرده‌اند تا بدون اینکه بشر علت و فلسفه اصلی آنرا بداند خود بخود در ارضای آن بکوشد و نسل بشر برای مدتی مدید روی زمین برقرار بماند. فراموشی آن سبب ایجاد بیماری روانی و عقده‌های درون می‌گردد و انحرافش نیز بسوی هوس و سکس‌آلودگی سبب واژگونی روانی و بیماری‌های حاصله از آن میشود بنابراین بشر را چاره جز اقناع آن از راه صحیح و باندازه کافی نیست و کلیه دستورات دینی و قوانین اخلاقی دنیا نیز

بهمین منظور تدوین و بمورد اجرا گذاشته شده است.

غریزه مادری نیز یکی از غرائز بسیار پر قدرت زنان است و منظور اصلی طبیعت از خلقت آن حفظ نوزاد بی پناه و پرورش صحیح او در دامن مهر و محبت مادر است و بهمین منظور نوزاد آدمی و حتی کلبه حیوانات زیبا آفریده شده اند تا مورد محبت واقعی قرار گیرند و مادر یا دیگران در پرورشش بکوشند. حال اگر مادری برای اقناع غریزه خود نمائی یا جاه طلبی و یا تناسلی خود غریزه مادری را فراموش کند یا آنرا بسوی دیگر منحرف سازد اول بار خودش که بخلاف دستور طبیعت رفتار کرده و از این غریزه پر قدرت چشم پوشیده یا غرائز دیگر را بر آن برتری داده بیمار میشود و بهمان علت فراموشی معنای اصلی زندگی و اقناع صحیح غریزه مادری گرفتار نابسامانی روانی میشود و با داشتن همه ممکنات و آسایش کامل جسمی و اقناع سایر غرائز باز هم زندگی را بی معنی و بی مزه میپندارد و در واقع خوردن و خوابیدن و لباس پوشیدن و اقناع سایر غرائز را بیفایده میشمرد و در کینه ضمیرش به لوسی زندگی اقرار میکند و البته ادامه يك زندگی لوس و بی هدف خیلی زود

آدمی را خسته و فرسوده میسازد و اعصابش را خراب میکند. آری نود درصد بانوانی که در چنین موقعیت اجتماعی هستند بهمین علت نادانسته که بر خودشان، نیز مکشوف نیست از خرابی اعصاب شکایت دارند و روز را با تجویز داروهای مسکن اعصاب بآرامش موقت میرسند و شب نیز با کمک همین گونه داروها بخواب میروند.

اما راه علاج:

از مقایسه میزان پول و درآمد خصوصی و ثروت و مقام خود با دیگران چشم ببوشیم و حقیقت را که عبارت از اقناع صحیح غرائز از راه صحیح و با اندازه نیاز است بخاطر آوریم. غریزه مادری یا پدری از غرائز بسیار پر قدرت است که طبیعت برای ادامه حیات نسل بشر آنرا بوجود آورده است و بشریت را نشاید که بمنظورهای واهی آنرا فراموش کند و براه دیگر رود. مهرورزی در محیط خانواده از عوامل بسیار مهم آرامش روانی مادر است بقسمی که اگر مادری بعلت دوری از فرزندش یا علل دیگر از این مهرورزی محروم شود ولو اینکه بداند فرزندش در پرورشگاه یا تحت نظر متخصصین فن پرورش کافی مییابد باز هم برای اقناع غریزه

مادری و پر کردن این کسری خود را مسؤول پرورش کودکان دیگر میگرداند و بدون اینکه توجه داشته باشد خود بخود بسوی اقناع این غریزه جلب میشود. چه در غیر اینصورت بهمان علت فراموشی این غریزه یا عدم اقناع کامل آن گرفتار نابسامانی میشود.

در اطراف خود به دقت بنگرید تا ببینید چقدر از مادران برای اقناع همین غریزه و از دست ندادن مصاحبت فرزندشان مشکلات و ناکامیهای دیگر زندگی را تحمل کرده و فشارهای مالی و فامیلی را متحمل شده و پس از طی سالیان دراز سر فراز و موفق از عهده مقابله با کلیه مشکلات برآمده و خود و فرزندشان را به سعادت رسانیده اند همین که دختر جوانی پس از ترك شوهر نامتناسب با فشار قانون میل دارد فرزندش را تحت حمایت خود بگیرد دلیل وجود و قدرت غریزه مادری است. چه در حقیقت زن عاشق فرزند خویش است و در راه حفظ او حاضر است هستی خود را فدا کند و بقول حافظ شیرازی:

طهارت از نه بخون، جگر کند عاشق

بقول مفتی عشقش درست نیست نماز

ولی پس از این جدائی مطلب را فراموش میکند و
یا تصور میکند با داشتن آنهمه مشغولیات خارج باز هم
قادر است با فرزندش به اندازه کافی تماس داشته باشد و او را
از لحاظ محبت سیراب کند و یا دیگران در غیاب او انجام
این عمل را بمعده خواهند گرفت و برای فرزند او مادری
خواهند کرد.

زهی تصور باطل؟

در روزگاری که سعی داریم برای هر کار متخصصی
داشته باشیم و حتی لوله کشی منزلمان را بدست اشخاص
ناوارد نمیسپاریم - بهتر است سعی کنیم زنان را که از هر
حیث قابلیت پرورش فرزند دارند و طبیعت با تسلیم تمام
موافق لازم خود بدانان و اطاعت بی چون و چرای مرد بر
قدرت آنان افزوده و آنان را مأمور پرورش نسل آینده ساخته
است ما نیز آنان را بعوض آموزش ریاضیات عالی یا فیزیک
انمی - و امثال آن درس واقعی روانشناسی و پرورش فرزند
بیاموزیم و آنان را جهت این امر حیاتی که به آرامش روانی
فرزندان و بالنتیجه نسل آینده منتهی میشود کمک کنیم تا

علاوه بر اینکه خود گرفتار ضعف اعصاب نشوند نسل بعدی
را نیز از اینهمه نابسامانی‌های روانی نجات بخشند و بعض
درس انتقام‌جوئی و حرص و آرزو شهوت‌پرستی و غیره درس
مهر و محبت و انسانیت و عطا و عطا دهند.

آیا شما هم بخودتان دروغ میگوئید؟

با اینکه همه روزه سعی دارم هنگام راه پیمائی روزانه ازدیدار و تماس با آشنایان دوربمانم و تفکر را بر مصاحبت آنفانکه مرتب با اظهار دردهای مبهم جسمی و روانی خود آدمی را رنج میدهند ترجیح میدهم - آنروز مثل اینکه دیدار آقای مرا ناراحت نساخت و شاید هم تصادف خوبی برای راهنمایی ایشان برآه صحیح زندگی بود.

آقای بمحض دیدار من مثل اینکه تنها پناه حقیقی

خود را یافته باشد سلام و تعارف گرمی کرد و بنالیدن از ضعف اعصاب و خرابی روحیه خود پرداخت و گفت آری من در سن شصت سالگی با اینکه از لحاظ مالی تقریباً در رفاه هستم بعلت اختلافات داخلی و خانوادگی همیشه به ضعف اعصاب و ناتوانی و سستی گرفتارم. امان از دست زن بد که بلای جان است. پرسیدم مگر چه شدم چطور زن شما تا این سن و سال خوب بود و اکنون بسوی بدی گرائیده است؟

جواب داد.

آری تا آن روز که از لحاظ مالی و غریزی بآدمی نیازمند نبخوبی تمکین میکنند و مصاحبت آدمی را مفتنم می‌شمرند ولی آن روز که نیاز جنسی بعلت سن خودشان و یا پیری و فرسودگی مرد از بین میرود بد رفتاری شروع میشود و راستی عقیده فروید را باید صحیح دانست که میگوید روابط آدمیان را فقط نیاز جنسی برقرار می‌سازد ولی اشکال کار در اینست که خانم در وجدان خود پیری را قبول ندارد و تصور میکند اگر من با علاقه سی سال قبل با او نمی‌نگرم تنها گناه بکردن پیری من است و خود او هنوز در همان

سن وشما بیل سی سال قبل مانده است.

پرسیدم مگر چه پیش آمده؟

گفت داستان مفصل است. چندین سال قبل که من بعلتی در کسب شکست خوردم و مقروض شدم برای پرداخت قرض لازم شد منزل مسکونی ام را فرو بگذارم و چون خانم در بانك!.. مشغول خدمت بودند و بهتر میتوانستند وام بگیرند با پیشنهاد ایشان وبدون تردید خانه را بنام ایشان کردم تا ایشان از وام لازم بتوانند استفاده کنند. وام لازم گرفته شد و از آن پس بتدریج قسطهای آنرا پرداخته ام ولی امروز که این اقساط بیایان رسیده خانم از رد کردن منزل بنام من ابا دارد. هر چه میگویم من خود نظر خصوصی روی منزل ندارم و هر چه هست متعلق بفرزندان است بهتر است منزل را بنام من برگردانی تا من با فروش آن و بعضی زمینهای قبلی منزل بزرگتری تهیه کنم تا با بزرگ شدن فرزندان در رفاه بیشتری باشیم ایشان نه تنها موافقت ندارند بلکه تصمیم دارند خود شخصاً منزل را بفروشند و پول آنرا در راهی که میل دارند صرف کنند و حتی دوسه بار مرا باتوهین از منزل را ندانند و من در حقیقت مستاصل

شده‌ام و تکلیف خود را نمیدانم.

گفتم راه حل این مطلب بسیار آسان است - منتها

یقین دارید بخودتان دروغ نمیگوئید؟

گفت چگونه ممکنست آدمی بخودش دروغ بگوید؟

گفتم شما عقیده دارید که روی منزل نظر خصوصی ندارید

و آنچه هست تعلق بفرزندان دارد و چون آخرین فرزند

شما نیز از بیست سالگی گذشته و بالغ و عاقل است و در حقیقت

شما دیگر از مسؤولیت فرزندان خلاص شده‌اید و حقوق

بازنشستگی شما نیز کفاف مخارجتان را میدهد نظر من

اینست که برای نشان دادن بی نظری واقعی خودتان همین

امروز به تنهایی آن منزل را ترك کنید و در محل جداگانه

زندگی تازه آغاز کنید وزن و فرزند کامل و بی نیاز را بحال

خود گذارید تا در حقیقت معلوم شود که شما بهیچوجه

نظری روی مال دنیا و منزل مسکونی ندارید و خود به تنهایی

قادرید زندگی سالم و شادی بخشی داشته باشید. یقین داشته

باشید اگر شش ماه بدین منوال تنها زندگی کنید و آنان را

بحال خود گذارید خودشان بدنبال شما میایند و با میل و

رغبت مقدم شما را مقنن می‌شمرند.

آری بدبختانه روابط آدمیان را نیاز مالی یا جنسی بر-
 قرار میسازد و چون شما خود را نیازمند آن منزل می بینید همیشه
 در رفح هستید. دست از نیاز بردارید و سلامت خود را بازیابید.
 برای اینکه محیط خانواده امنیت کامل داشته باشد
 برای اینکه فرزندان در محیط سالم سلامت رشد کنند و
 گرفتار نابسامانی نشوند نخست باید پدر و مادر باهم تفاهم
 داشته باشند و در حقیقت زبان یکدیگر را بفهمند.
 بین دو دوست آنکه نیازمند تر است همیشه مجبور
 به تمکین است بنابر این بی نیازی واقعی است که به آدمی
 ریاست حقیقی می بخشد و اگر شما بظاهر اظهار بی نیازی
 کنید و در باطن نیازمادی یا جنسی داشته باشید مطلب خیلی
 زود برملا میشود و شما را از تخت ریاست بزیر می کشند.
 فضیلت مرد باید در همین نکته مهم محفوظ بماند
 که اسیر بندمال و شهوت نباشد تا بتواند در محیط خانواده
 سر بلند و قابل احترام بماند و الامر دی که بظاهر ادعای بی-
 نیازی میکند ولی از اینکه فرش یا اثاثی یا منزلی بنام
 دیگری است غبطه میخورد و در صد استرداد آنست آقائی
 خود را از دست میدهد و از محیط منزل طرد میشود و حتی

در جمع دوستان نیز بتدریج کم ارزش جلوه میکند.
سعی کنیم لااقل بخودمان دروغ نگوئیم و اگر اظهار
بی نیازی میکنیم حقیقه بی نیاز باشیم.

حفظ آرامش روانی آدمی با فرار از

زندگی صورت نمیگیرد - مشکلات را با صبر
و شکیبائی بپذیریم تا راه حل آن پیدا شود

جمعه گذشته بادوستان بگردش کوهستان رفته بودیم.
آقای... خانه روستائی کوچک و تمیزی را در ساحل رودخانه
نشان داد و بر خوشبختی و آرامش ساکنینش غبطه خورد.
يك لحظه آرزو کرد كه كليہ گرفتاریها و مشغولیات شهر را
رها کند و بقیه عمر را بدان رودخانه و کوهستان پناه برد.
او تصور میکرد روستائی ساکن آن ساختمان هیچگونه غمی
در دنیا ندارد و زندگی را آرام و شاد میگذرانند. یقین دارم
روستائی یاد شده نیز بادی دار ماچند ناسزا در دل خود بما

حواله داده و گفته است این شهری‌ها با داشتن آنهمه خوشی و کیف پول و راحت شهر دست از کوهستان سنگلاخ‌ها هم برنمیدارند و روزهای تعطیل بعنوان گردش و راه‌پیمائی آسایش ما را بهم میزنند و بخصوص بایک دنیا غمی که در دل دارد سعی میکند از روستا بگریزد و روی بشهر آردشاید راه فراری بیابد و لااقل لقمه نانی را براحتی بدست آرد. آری آنچه مسلم است هر کس در گذران زندگی روزمره خود گرفتار مشکلات فراوان است و از عدم قدرت مقابله با آنها رنج میبرد و یقیناً رنج هر کس بستگی بمیزان فعالیت غرائزش دارد.

منظورم اینست که اگر فلان روستائی غریزه حفظ ذاتش فقط با داشتن قدری شیر و سرشیر ارضاء میشود و از نداشتن دوماه گاو برای تغذیه روزانه‌اش ناراحت است بهمان اندازه رنج میبرد که فلان فرد متمکن برای اقناع غریزه حفظ ذاتش محتاج خانه اشرافی و اتوموبیل‌های مختلف است. یعنی در هر دو حال هر دو از عدم اقناع غرائز خود رنج میبرند و وجود و طرز اقناع غرائز است که سبب رنج آدمی میشود.

ولی چه میتوان کرد. بهر حال بشر این قسم آفریده شده و این غرائز عجیب و غریب را باو داده و او را وادار بارضای آنها ساخته اند و اگر کسی ادعا کند که من کلیه غرائز خود را فراموش کرده و در پی مطلوب خاصی مثلاً نیکوکاری و کمک بخلق هستم بفرض که ادعایش صحت داشته باشد تازه باید گفت غریزه مادری یا پدری و بهر حال نوع دوستی سایر غرائز او را تحت الشعاع قرار داده است یعنی در هر حال زندگی عبارت از اقناع غرائز مختلف است منتها در هر کس نوعی و بمیزانی مخصوص متناسب با خلقت و امکاناتش.

منظورم اینست که عدم ارضای غرائز موجب رنج آدمی است و آنانکه زندگی را تاریک و ناگوار می پندارند گرفتار تعارض ارضای غرائز مختلفشان با سایر افراد هستند. اگر در بر خوردهای روزانه اشخاص دقت کنیم و علت عصبانیت ها - تند خوئی ها - عدم رضایت ها و پرخاشجوئی های آنان را مورد مطالعه قرار دهیم بخوبی روشن میشود که کلیه این عوارض از بر خورد راه اقناع غرائز آنان بوجود می آید.

من باب مثال آنکس که خود را فرد بسیار متواضع و مودب

جلوه میدهد و از اینکه دوستان و رفقا در محضر او به خود ستائی میبردازند زبان به طعن و عیبجویی میکشاید بصورت ظاهر میل دارد بگوید خود ستائی صفتی مذموم و ناپسند است و آدمی باید مرد آن نگردد و لی در حقیقت میخواهند بگویند در بین دوستان اگر فردی هم حق داشته باشد خود ستائی کند باید من بوده باشم چه من از همه حیث بر آنان برتری دارم و لی آیا این خود از خود پسندی و بزرگی بینی نیست و آیا عدم امکان تظاهر غریزه خود نمائی مسبب این عیبجویی و تند خوئی نبوده است؟

آری آنچه سبب بهم خوردن آرامش درون آدمی میشود همانطور که گفتیم عدم اقتناع غرائز است که معمولاً در مقام مقایسه با دیگران آدمی را باخته بحساب میآورد و نابسامان میگرداند و برای جبران باختگی خود بفعالیت میپردازد و همه کس را غیر از خود در این عدم موفقیت متعصر بشمار میآورد و الا آنکس که خود را خوب شناخته و بخوبی میداند با این خلقت مخصوص و این فرم تعلیم و تربیت و این محیط زندگی چه میتواند کرد و امکاناتش از چه قرار است بهیچوجه خود را با دیگران مقایسه نمیکند تا با این مقایسه غرائز خود را اقتناع نشده انکار و آرامش درون را از دست بدهد.

من باب مثل یکی از دوستان شکایت روزگار پیش
 من آورد و اذردهای مبهم عصبی و نابسامانی درون بسیار
 نالید. بحث بدرآزا کشید و علت عصبانیت خود را عدم
 قدردانی محیط به حساب آورد و در مقام مقایسه خود با
 یکی از دوستانش گفت ما همه در یک دوره تحصیلات خود
 را تمام کرده و شروع بکار کردیم و پس از گذشت زمان این
 اختلاف فاحش بوجود آمده و اوصاحب مال و مقام و کلیه
 مواهب دیگر زندگی است و دلیلش فقط خویشی با فلان و
 فلان بوده است آیا این عدل واقعی است؟

گفتم اگر تنها علت عصبانیت و عدم رضایت تو همین
 مطلب بوده باشد و قول بدهی با حل این مشکل نفسی
 براحتی بکشی من بشرح علل آن پیرواوم.

آری همانطور که صورت گفتی خویشی با فلان و
 فلان در پیشرفت ایشان اثر داشته است ولی قدری بیشتر
 دقت کن و بهتر بیندیش شاید عوامل دیگری هم در کار بوده
 است آیا اوصورتش زیباتر از من و قویست و آیا بهتر از من
 و تو با محیط سرسازش ندارد - آیا مشکلات زندگی را
 بهتر از من و تو نمیتواند حل کند آیا گفتارش و طرز مصاحبتش

با من و تو یکسان است و آیا تو برای این همه مواهب دیگر
بهیچوجه ارزش قائل نمیشوی و فقط تحصیلات و دانش
کلاسیک را برای داشتن کلیه خواستنی‌ها کافی بشمار
میآوری؟

خندید و گفت البته اینطور است و در مقام مقایسه
اگر کلیه شرایط مختلف را در نظر بگیریم تساوی ازین میرود
آری خودخواهی بشر اجازه دیدار مزایای دیگران را
نمیدهد و لسی آیا امکان تساوی افراد در دنیا موجود است؟
مسئلاً خیر.

آنچه که ما بنام پیشرفت یا موفقیت اشخاص نام
میکذاریم همان اقناع غرائز مختلف از راه صحیح است و
این اقناع بستگی کامل بمیزان و قدرت غرائز در وجود
آدمی و طرز اقناع آن دارد. همانطور که اگر فردی قدرت
عضلانی کم باشد در راه پیمائی بسوی قله کوه یارای
همراهی با دوستان دیگر خود را ندارد و عقب میافتد در
باره اقناع سایر غرائز نیز بهمان میزان که ساختمان بدن و
محیطش اجازه میدهد میتواند پیشرفت کند و آنکس که
قدرت مبارزه در مقابل مشکلات را ندارد و یا سعی میکند
از مقابله با آنها فرار کند و یا در صورت مقابله فوری تسلیم

میشود نمیتواند خود را با آن فرد باهوش و متهور که خود به پیشوا از مشکلات میرود مقایسه کند و در صورت عدم موفقیت سعی کند یا خود را باخته بحساب آورد و یا او را تخطئه کند و بدنام سازد چه در هر حال اینگونه قضاوت نامعقول و نامتناسب با عقل سلیم خواهد بود.

بیهوده نیست که روانشناسی عقیده دارد برای حفظ آرامش درون خودشناسی اولین رمز واقعی و مورد قبول است و آنکس که خود را بخوبی می شناسد و ممکناتش را برآورد میکند بهیچوجه خود را با دیگران مقایسه نمیکند و بیشتر سعی دارد با همین امکانات خود روزگار کوتاه زندگی را به شادکامی بگذرانند.

فرار از خانواده یا سازش با درون

آقای... بعلت دردهای شدید تیره پشت مدتها تحت درمان بوده و گرفتار دردهای شکمی و بواسیر نیز گشته است درد پشت و عارضه کولیت مزمن آنقدر او را رنج داده که از کار و کسب بازداشته و برای درمان درصدد مسافرت بخارج افتاده است. روزیکه بحسب اتفاق باهم آشنا شدیم مثل اغلب بیماران نابسامان گله آغاز و از ناراحتی‌های خود و عدم موفقیت در درمان شکایت کرد. گفتکوبه‌درازا کشید و ازاینکه وضع‌مادیش متناسب با سفر

نیست ولی بحکم اجبار و برای بهبود خود به سفر میرود.
بسیار ناآید. معلوم شد با نداشتن وسیله کافی خود را مقروض
واز بودجه خوراك و پوشاك خانواده مقداری ذخیره کرده و
میل سفر به اروپا را دارد.

پرسیدم در این سفر خانم را نیز همراه خواهید برد؟
گفت یقیناً خیر. چه در حقیقت من میل دارم از
دست خانم فرار کنم.

گفتگورنگ دیگر بخود گرفت و علت فرار از دیدار
و مصاحبت خانم مطرح شد.

معلوم شد سی سال قبل با دختری از قاعیل سرشناس
و اشرافی ازدواج کرده که پس از سه سال بعلت عدم تجانس
فکری بدون داشتن فرزند از هم جدا شده اند و پس آن مدتی
زندگی را تنها گذرانده است تا در محیط کار با خانمی
زرنک و باهوش - حراف و پر جوش آشنا شده و مصاحبت او را
پسندیده است. در اثر تماس مستقیم و دل بستگی خانم یا
یکتا فرزند خود از شوهرش جفا شده و با آقای... ازدواج
کرده ولی تا امروز که این زوج سه فرزند مشترك نیز
دارند غیر از ۷-۸ سال اول ازدواج که با حسن ظن و دل بستگی

کامل گذشته است اغلب از یکدیگر دور بوده اند. بدین معنی که آقای... دریکی از شهرستانها به تنهایی به خدمت دولت مشغول است و خانم نیز با چهار فرزند خود باستناد داشتن شغل اداری و سرپرستی فرزندان در تهران مانده است. تنهایی و دوری از زن و فرزند از یک طرف و عدم رغبت کافی برای مصاحبت آنان از طرف دیگر شادکامی و نشاط آقای... را از بین برده و او را عصبانی و تندخو ساخته است بدین معنی که در این مدت با مقایسه با سایر دوستان و آشنایان خود را در ازدواج باخته محسوب داشته و از اینکه در ازدواج دوم نیز مرتکب خطا شده و فریب پر جوشی و حسن خلق ظاهری این خانم را خورده و او را بهمتری برگزیده در دل پشیمان است قسمی که در حقیقت یکی از علل ناشناخته باطنی پذیرفتن مأموریت شهرستان فرار از دیدار و مصاحبت خانم بوده است.

آری همانطور که اغلب یادآور شده ام آنانکه در زندگی خود را باخته بحساب میآورند یعنی ممکنات خود را در نظر نمیگیرند و خود را با دیگران مقایسه میکنند و از اینکه نتوانسته اند مثل دوستان دیگرشان غرائز خود

را افناع کنند گرفتار نابسامانی میشوند از همان راه بیکی
از بیماریه‌ای بسیکوسوماتیک مبتلای میگردند. در صورتی که
هر فرد آدمی يك واحد جداگانه است و با دیگری بهیچوجه قابل
مقایسه نتواند بود.

بیمار ما نیز با ممکنات موجود آنوقت و با شوق
فراوان بازدواج اول اقدام کرده و در اندك مدت بعلت
عدم تجانس فکری از آن گریخته بود ازدواج دوم را نیز
بصورت ظاهر یا میل و دلخواه خود انجام داده بود ولی
حقیقت چنین بود که بعلت نیازمفرط بنوازش مادری تحت
تأثیر جوشش شدید وزودآشنائی خانم قرار گرفته و بایشان
پناه برده بود. و میل داشت بتواند در صورت امکان سر
بدامان همسر جدید گذارد. و از گرفتاریها و ناکامیهای روزگار
قبلی بنالد و از او پشتیبانی طلب کند!

یعنی در حقیقت میل داشت در صورت همسر خود
عواطف مادری را که از دوران کودکی فاقد آن بوده بدست
آورد در صورتیکه مطلب درست عکس آن در آمده بود و
همسر جدید که او را مردی آرام و سربراه و پول ساز و خراج
دیده بود برای همسری خود مناسب دانسته و با جدا شدن

از شوهر اول میل داشته بازوان توانا و فعال آقای... را بنفع خود و فرزنداناش بکار اندازد، بدون باینکه خود در نظر بگیرد این ماشین پرکار و پر درآمد لااقل هر چند صباح یکبار به روغن کاری و بازدید پیچ و مهره نیز نیازمند است و خود ایشان با داشتن گرفتاری های شغلی و برخورد های اجتماعی و مسئولیت پرورش فرزندان و اداره منزل و ابتلای به ضعف اعصاب از گریس کاری و تجدید حیات این ماشین پرکار عاجزند.

در حقیقت باید گفت در این خانواده مادر بعلت اشتغال های فراوان و عدم قدرت اداره آنها گرفتار ضعف اعصاب شده و فقط برای موجودیت و سلامت خود تلاش میکرده و پدر نیز در تنهایی به کابوس زندگی گذشته و عمر از دست رفته می اندیشیده و از گذران آن ناراضی و عصبانی بوده و خود را باخته بحساب می آورده است.

عدم توافق خواسته های درون و مهر طلبی بدون داشتن ممکنات حقیقی آقای... را به نابسامانی روانی کشانده و در کنه ضمیر خود می اندیشید که چرا و بجه دلیل باید عمر عزیز را در تنهایی بخاطر فردی که بهیچوجه با او

تجاسس ندارد و مورد علاقه اش نیست تلف کند و در عین حال
بحکم اجبار راه طی شده را دنبال کند و قدرت فرار از آنرا
نداشته باشد.

آری وجدان باطن آنجا که تواند خود را با گذران
زندگی تطبیق دهد و رضایت کامل حاصل کند بیماری را
بهانه میسازد و گاه با تحریک مخصوص مراکز مغزی یکی
از بیماریهای جسمی مثل کولیت مزمن یا زخم دوازدهه
را مطرح میکند و زمانی دیگر واژگونی روانی را بهانه
قرار میدهد تا خود را راضی سازد و از احساس گناه خلاص
شود.

بیمار ما نیز بعلت احساس باختگی و رنجی که از
گذراندن روزگار گذشته کشیده بود به زخم اثنی عشر و پس
از آن به کولیت مزمن دچار شده بود و از آزارهای آن رنج
می برد.

یقین است دور شدن از محیط کار و یافتن مشغولیات
جدید خود بعلت حصول آرامش روانی بتدریج سبب بهبود
بیماری خواهد شد ولی پس از مراجعت و شروع برنامه
قبلی دوباره عدم رضایت واقعی و احساس باختگی چون

خاری جانگزی درون او را جریحه دار خواهد ساخت و
رنج درون سبب تجدید عوارض بیماری خواهد شد و بقول
معروف باید گفت.

علاجی بکن کز دلم خون نبارد

سر شك از رخم پاك كردن چه حاصل
آری در درمان اینگونه نابسامانیها داروی اصلی
سازش با نفس است تا رضای کامل سبب تعادل واقعی مراکز
روانی شود و همو موهای بدن را به نظم مخصوص خود آورد
و اعصاب را نیرو بخشد و سلامت آدمی را حفظ کند و الا آنکس
که از محیط زندگی بهلل مختلف میگریزد یقیناً از درون خود
گریختن نتواند و تا ناسازگاری درون باقی است عوارض مختلف
در دستگاههای مختلف او را رنج خواهد داد.

برای اینکه سلامت جسمی و روانی مان حفظ شود
خود را بشناسیم و با خود بسازیم.

تیر خلاص آری یا نه

مقاله این دختر بمیرد یا زنده بماند یعنی تیر خلاص درباره بیماران غیر قابل علاج در مجله بانوان نظرم را جلب کرد. اندیشیدم که اگر جواب قانع کننده درباره آن نگاشته نشود باشد که خوانندگان مجله نیز بدین راه ناصواب منحرف گردند و بتدریج انسانیت و مدنیت از نهاد فرزندان آدم رخت ببرند.

آری اولین اشتباه ما آدمیان اینست که بدون اینکه از فریاد وجدان باطمینان خبر داشته باشیم ظاهراً بمنظور

جلوگیری از طول مدت رنج و عذاب آن بیمار غیر قابل
علاج رأی به مرگ او میدهیم.

در صورتیکه در حقیقت وجدان باطنمان فریاد داد-
خواهی میزند و حداقل ما را ترحماً بدین عمل غیر انسانی
دعوت میکند.

منظورم اینست که در نهاد آدمی خصلت مخصوص
بنام رحم یا شفقت موجود است که از خصال بسیار ارزنده
است و اگر آدمی میل بخاتمه دادن زندگی بیماری غیر
قابل علاج دارد بدلیل وجود همین خصلت و ترحم بر رنج
کشیدن بیمار است.

البته اینکه کسی فقط بعنوان ابراز رحم و شفقت از رنجی
که دیگری احیاناً میکشد رای بـهـلاک او دهد با اصول انسانیت
منطبق یا مقایر آنست. خود مطلب جداگانه است. چه اغلب در
چنین حالی مادر مقام مقایسه با خود تصور میکنیم بیمار
محرکوم در رنج است در صورتیکه دستگاه عصبی آن بیمار
چنان مغشوش و در هم است که رنج را حس نمیکند و اینکه
آدمی حق داشته باشد فردی را بعنوان پیشگیری از تحمل
رنج های احتمالی از زندگی خلاص کند باز يك نوع غریزه

منحرف است که روان سالم با آن موافقت ندارد.

من باب مثل یکی از آشنایان خارجی من گریه ماده‌ای در منزل داشت که چهار فرزند آورد یک هفته بعد ایشان سه فرزند ناتوان آن گریه را در پشت آب خفه کردند و چون من علت انجام این عمل را پرسیدم اظهار داشتند که چه فایده؟ اینها بتدریج بزرگ میشدند و خود در تکاپوی خوراک میرفتند و اغلب بدون بدست آوردن غذا از گرسنگی میمردند و من فقط آنها را از شر این همه رنج آسوده ساختم. آری این طرز فکر يك فرد تحصیل کرده ولی فاقد عواطف انسانی است. اما اشکال این مطلب:

برای اینکه مطلب را بخوبی روشن کنم بهتر است اول بگویم بچه علت ما از افراد علیل و ناتوان مراقبت و پرستاری میکنند و یا چرادرست کوری را میگیریم و باعلاقه کامل از خیابان میگذرانیم. یا وقت و عمر عزیزمان را صرف پرستاری از بیماران غیر قابل علاج میکنیم و افراد علاقه‌مند و انسان دوست مادر كمك و مساعدت به معلولین و بیماران پیشقدم میشوند و بدان افتخار میکنند و سایرین نیز نام آن افراد نیک فطرت را جز دوستان و بزرگان بشریت و خدمتگذاران

اجتماع ثبت میکنند؟

دلیلش اینست که در نهاد آدمی غریزه بسیار ارزنده‌ای بنام مادری یا پدری بودیمه گذاشته شده که او را با علاقه کامل به پرورش فرزندش ولو بیمار و علیل باشد میکشاند و بدان افتخار میکند. دلیلش اینست که اگر این غریزه در بین بشر یا حیوانات نبود اصولا اجتماعی در بین نبود چه يك نوزاد بی پناه و ناتوان بهیچوجه قدرت دفاع در مقابل عوامل طبیعی نداشت و قبل از اینکه باور برسند زندگی را بدرود میگفت.

آری غریزه مادری یا پدری جزء غرائز بسیار پر- ارزش مخلوقات دنیا و بخصوص فرزندان آدم است که بدون آن زندگی محال مینماید و بهمین دلیل افراد بشر بوجود آن افتخار و کسی را که بشدت پای بند این غریزه واقناع صحیح آنست تکریم میکنند بقسمی که باید گفت پزشك خوب پزشکی است که غریزه پدری یا مادریش بسیار قوی باشد و بیمارانش را چون فرزندان یا برادران و خواهران خود بحساب آورد و در علاج آنان بكوشد. آنجا که پزشك یا پرستاری درمان و مراقبت از بیمار

مملول یا لاعلاجی را بعهده میگیرد تنها نظرش این نیست که تا حدود امکان عمر بیمار را طولانی تر کند شاید راه علاج جدیدی کشف شود - چه امکان دارد اصولا راه علاج برای آن بیمار میسر باشد ولی او بعلمت شدت غریزه پدری یا مادری خود میل دارد تا حد امکان از آن بیمار مراقبت کند تا خود را با قناع کامل برساند و آنکس که دستور تیر خلاص بآن بیمار را میدهد از این امر غافل است که بدین وسیله به بزرگترین و پرازشترین غریزه انسانی یعنی غریزه مادری یا پدری بی احترامی کرده و آنرا نادیده گرفته است، و در این حال چگونه میتواند انتظار داشت که بشریت بدون داشتن این غریزه پرازش بر جای بماند و یا رو-بتکامل برود؟!

آیا بعوض اظهار عقیده خصوصی خودمان که آلوده به هزاران غرض است بهتر نیست که مثل همیشه درس واقعی را از طبیعت بگیریم؟ طبیعت در دور افتاده ترین و فقیرترین نقاط دنیا یاد در گوشه زندانهای تاریک و زباله دانیهای غیر قابل سکونت با افراد خود همان مزایای حیاتی را میدهد که در مجهزترین مراکز لذت و کامیابی - یعنی در حقیقت هر انسان

از مرد و زن در هر محیط و با هر نوع تغذیه و گرفتاری و
 محرومیت آخر روزی به بلوغ جسمی و روانی میرسد و
 آثار آن بتدریج در او هویدا میگردد. ما بنا بقول خودمان
 ممکنست در این باره به طبیعت ایراد بگیریم که فلان جوان
 ۱۳-۱۴ ساله خود در محیطی آلوده و در فقر و فلاکت مادی
 بسر میرد و تنها برای سیر کردن شکم و یا پوشانیدن بدن
 خود وسیله کافی در اختیار ندارد خوبست لااقل او را از
 رسیدن بدوران بلوغ معاف داریم تا از رفح عدم اقناع این
 غریزه مصون باشد. ولی طبیعت که در همه جا از ما داناتر
 است این روش را نمی پسندد و میکوبد من میل دارم افرادم
 در تمام مزایا با یکدیگر همسنگ باشند و روی این اصل
 با افراد ناتوان و علیل - فقیر و بدبخت - زندانی و آزاد
 همه و همه امتیاز دوران بلوغ را میدهد، منتها هر کس
 بمیزان قدرت جسمی و روانی که از راه ارث باو رسیده
 میتواند از این موهبت استفاده کند. آری آنکس که با تیر
 خلاص بصورت ظاهر فردی را از رفح کشیدن بیمورد رهائی
 می بخشد در حقیقت به غریزه مادری یا پدری اهانت کرده و
 درست مثل اینست که همه خلائق را کشته است. چه فردای آن روز

امکان دارد افراد غیر معلول و یا بیماران روانی نیز باز
 مراجعه کنند و مدتی از رنج درون بنالند و از ادخا و خواهش
 کنند که در خلاص آنان بکوشد و او نیز با تشخیص قطعی شود
 و یا با مشورت سایر همکارانش برای خلاص آنان از رنج
 روانی یا جسمی باز هم تیر خلاص را رها کند و بصورت ظاهر
 به آنان نیز منت گذارد و در اینحال یقیناً حدس میزند که
 بتدریج در طی سالیان دراز مدارس ما بعوض اینکه مرکز
 پرورش جسمی و روانی کودکان شود باید مجهز بسندلی
 الکتریکی یا اطاق گاز مخصوص برای تیر خلاص کودکان
 کردن و ناتوان گردد و همینطور سربازخانه‌ها و بیمارستان
 های ما ظاهر آ بهنواں کمک بیک فرد علیل افراد ضعیف و
 ناتوان را از زندگی خلاص کنند و با انجام اینگونه اعمال
 بر خود بیالند. و این همان فلسفه نادرست نیچه است که
 نظر به پروردن انسان برتر داشت و مورد استفاده هیتلر
 واقع شد و بدان عمل کرد و نتیجه اش نیز بسیار رنج آور بود.

شهر دشمن

لابد شما هم مثل من دقت کرده‌اید که معمولاً در جمع
دوستان برای سرگرمی و خود شیرینی هر کس سعی دارد
داستانی از برخوردهای خود با سایرین تعریف کند و خود
را دانا و بیگناه و طرف را نادان و گناهکار بشمار آورد.

روز پیش در جمع ما همه شمشیرها بسوی پزشکان
بود و هر کس تاربخچه‌ای از بیماری خود یا دوستان واقوامش
راست یا دروغ ترتیب و با آب و تاب فراوان شرح میداد که
در آن پزشک را یسواد و نادان و استفاده جو و خود و یا

دوستش را مطیع و مظلوم و دانا معرفی میکرد. با کمال تأسف
دو یاسه پزشکی هم که در آن جمع بودند برای خود شیرینی
و عقب نماندن از قافله گاهی تك مضرابی بر علیه همکاران
میزدند و شمه ای از استفاده جوئی و نادانی پزشکان را عنوان
میکردند گوئی این بدگوئی درباره ساکنین کره مریخ است
و اصولاً بما پزشکان زمینی ارتباط ندارد و با فساد آن دسته
از همکاران دلیل بارز درستی و لیاقت خودشانست.

پس از اندکی سکوت خواستم با افتتاح باب صحبت
و طرح مسائل جدید مطلب مناسبی برای نوشتن پیدا کنم در
گفتگو وارد شدم و بتدریج با مهارت خاصی لبه تیز شمشیر
را از طرف پزشکان بسوی دیگران برگرداندم، دسته جمعی
به تجارت و کسبه ناختمند و قصه ها از کم فروشی و گرافروشی
آنان عنوان شد معلوم شد اجتماع از آنان نیز دلخوشی
ندارد. پس از اندکی بحث و گفتگو دوست اداری که بغل
دست من نشسته بود بمعرفه وارد شد و شرحی از مظلومیت
خود در خرید اجناس مختلف و آزار کسبه حکایت کرد.
نوبت ناختمن بیازرگانان گذشت و لبه شمشیر بسوی
کارمندان اداری و رشوره خواری دزدی و خرابکاری آنان

برگشت و هر يك حكایتي در این باره نقل کردند و بالاخره
پس از آنكه صحبت بدر از اكاكشید كم كم به بدگوئی از ملایان
و شیوخ رسید و بحث ها ازدو روئی و تزویر آنان در گرفت
و البته در تمام این گفت و شنید اجتماع ما افراد حاضر در
مجلس را استثناء میکرد و مؤدبانه آنانرا در زمره فرشتگان
میشمرد و شاید با باجی كه بدین ترتیب بآنان میداد در نظر
داشت موافقت ضمنی بر له فساد همكاران و دوستانش
بگیرد.

بفكر فرو رفتم و ساكت شدم. يكی از دوستان كه سكوت
وبی زبانی مرا حمل به تفكر می كرد برای بزبان آوردن
من پرسید نظر تو چیست؟

گفتم - من عقیده دارم كه ما در شهر دشمن زندگى میکنیم
و باید هر چه زودتر آنانرا تخلیه كنیم و بمحل امن و سلامت رخت
بر بندیم.

گفت منظورت را ندانستم - گفتم:
در جمع ما فعلا پزشك - افسر - ادارى - بازرگان و
شغلهاى مهم دیگر همه موجودند و بدبختانه معلوم شده
دسته جمعى پزشكان را نادان و پول پرست و دشمن بشریت

میشناسند و دسته جمعی افسران را وطن فروش و زورگو و قلدر می‌شمرند و دسته جمعی کارمندان دولت را رشوه‌خوار و قنبل و بیکاره و چاپلوس و متعلق می‌شناسند و بازرگانان را استفاده جو و فاسد و رباخوار می‌شمرند. معلوم میشود ما در شهر دشمن زندگی میکنیم. چه شهری که تمام مردمش اعمال دیگران را تخطئه کند و آنانرا فالایق و آزار رسان بشمار آورد غیر از دشمن نام دیگری بر آن نتوان نهاد. و باز جای شکرش باقی است که در این شهر دشمن جمع کوچک ما جزء فرشتگانند و گوئی از تمام آداب و رسوم فاسد و دور از تربیت این قوم بدورند ولی نکند که اجتماعات دیگر نیز اینگونه بیندیشند و قضاوت کنند.

همه خندیدند و مطلب را درز گرفتند.

راستی این چه فرم مجلس آرائی و جلب توجه در اجتماع است چرا برای جلب توجه حاضرین دوستان را بیاد تهمت و ناسزا میگیریم؟ چرا برای خوب نمایاندن خود اعمال دیگران را بد تعبیر میکنیم. مگر تصور میکنیم نژاد خودمان از فرشتگان آسمان است و با روح القدس قدم بزمین گذاشته ایم یا نژاد سایرین از شیاطین است و برای

فساد و خرابکاری محیط زمین را انتخاب کرده اند.

کشور ما ایران است و ما نیز ایرانی هستیم. این آب و خاک و محیط و زندگی و طرز تغذیه و غیره.... اثرات مستقیم روی تک تک ما گذاشته است. در این کشور و تحت این شرایط محیط من پزشکم و فلان برادرم اداری و فلان دیگر افسر، فلان دیگر بازرگان.

اگر من تحت این شرایط بد و فاسد و خراب و گمراهی دلیل ندارد دیگران نباشند. اگر من در شغل استفاده جو و حریص و طماع هستم بیجه دلیل برادرم که همان گوشت پوست و میراث مرا دارد و در همین محیط نیز پرورش یافته است طماع و حریص و استفاده جو نباشد. بلکه همه تحت شرایط یکنواخت زندگی میکنیم و تعلیم و تربیت و محیط و شرایط مشترک داریم و بدگوئی و عیبجوئی از دیگران بار گناهمان را سبک نمیکند و این درست نیست که بگوئیم پزشک چون جان مردم در دستش است لازمست پاکطینت و خداپرست و بی آزار باشد و مثلاً کارمند اداری یا بازرگان و وکیل و وزیر اگر تقصیری داشته باشد زیان زیادی نمیرساند چه این دسته از مردم نیز در صورت فساد هر یک سبب ایجاد

فسادى شديدتر و ناروائى در اجتماع ميشود و صد چندان
 آزار ميرسانند منتها آزارى كه آنها ميرسانند بوضوح
 ديده نميشود در صورتيكه فسادكار پز شك فوراً مشهود است.
 پس بهتر آنست كه هر كس عييجوئى را از خود
 شروع كند و طبق گفتار سعدى ديده از عيب ديگران پيوشد
 و صورت مميوب خود را در آينه بنگردد تا باصلاح آن
 پيردازد چه در حقيقت در تمام صنوف خوب و بد موجود
 است ولى اين دليل نميشود كه فرشتگان دور هم جمع شوند
 و مرتباً به عييجوئى صورت ديوان پيردازند.
 منظورم اينست كه يكي از خصال فرشته خوئى نديدن
 عيب و نقص سايرين است نه بازگوئى و برملا ساختن آن.

هر که بهتر مسخرگی کند

امروزه در مجالس انس مد شده که پس از خوردن و آشامیدن مهمانان را بگفت و شنید جوك دعوت میکنند یعنی هر کس بفرخور پروئی و ولنگاری و نه دانش و تجربه اش مطالبی بی سر و ته عنوان می کند و از دست انداختن گفتار و کردار هموطنان خود شروع و به توهین بمقدسات و عادات و رسوم ملی حتی با کلمات مستهجن ختم میکند و حاضرین را میخنداند یعنی اصل خنداندن افراد است خواه مطالب عنوان شده صحیح یا غلط متناسب یا غیر متناسب

با مجلس موافق یا مخالف با مقدسات و رسوم ملی باشد غافل از اینکه اولاً از نظر روانی خنداندن ظاهری افرادی که سرپا در اغراض مختلف غرقند نه تنها علاج دردها نخواهد بود. بلکه اخلاق آنانرا فاسدتر و آنانرا با اجتماع بدبین تر و پرخاشجو تر میسازد. چنانچه امروزه شده است و بقول معروف :

علاجی بکن کز دلم خون نبارد

سرشک از رخم پاک کردن چه حاصل

وثانیاً لطیفه گوئی که همان جوك متجددین است از خصال ایرانیان پاک نهاد بوده ولی لطیفه باید متناسب با مجلس بوده باشد و نیز بطرزی ادا شود که بکسی از حاضرین بر نخورد و مایه رنجش آنان نشود بخصوص بمقدسات و معتقدات خصوصی افراد حاضر توهین نگردد و روی این اصل دست انداختن خدا و مسخره پیغمبران - تحقیر اولیا و بزرگان دولت و دین و یا تخطئه کردن رسوم صحیح و پیر ارزش ملی و خانوادگی مثل رعایت احترام در محیط خانواده و محترم شمردن پدر و مادر و امثال آن ممکن است جمعیت حاضر را بخنداند ولی چون برهم زننده محیط آرام خانواده و

و اجتماع است و ممکنست سبب آزرذگی فردی از حاضرین
شود از نظر روانی مردود است و بکلی باید فراموش شود.

بدبختانه این فرم تخطئه و تحقیر آداب و رسوم این
روزها در رادیو و تلویزیون کشور ما نیز مرسوم شده و
افرادی تا وارد باصوّل واقعی روانشناسی و فلسفی شاید هم
بقصد تخریب و فساد کشاندن اجتماع اشعاری ناصواب
بصورت مسخره میسازند و با قدرت موسیقی در دهان بعضی
از خوانندگان حادثه جو و ناصواب تر میگذارند و بصورت
ظاهر سعی دارند بر نامه رادیو و تلویزیون را سرگرم کننده تر
و شیرین تر سازند غافل از اینکه این فرم تبلیغ و آموزش
بمردم کشوری سبب تیرگی روابط خانوادگی و بروز
پر خاشجویی و مزاحمت افراد آن میگردد و علاوه بر اینکه
خود بر هم زننده اجتماع خانواده هاست و سبب پراکندگی
افراد آن و فقدان حمایت فرزندان میشود بعلمت عدم تعلق
بقوانین و رسوم ملت افراد ملت را به خلافتکاری و مزاحمت
بیشتر نیز تشویق میکند.

من باب مثل آنجا که در خانواده ای طبق رسوم ایران
پاک نهاد برای پدر بزرگ یا مادر بزرگ یا سایر معمرین

فامیل احترام مخصوص قائلند فرزندان نیز این رسم صحیح و مفید را میاموزند و در اجتماع علاوه بر اینکه برای افراد مسن احترام مخصوص قائل میشوند در صورت لزوم بكمك آنان نیز می‌شتابند و این خود با رهدایت و رهبری دولت راسبکتر میگرداند و بعکس آنجا که در خانواده‌ای افرادش را تحقیر میکنند و مورد تمسخر قرار میدهند فرزندان آن خانواده نه تنها برای پدر بزرگان و مادر بزرگان خود ارزش قائل نمیشوند بلکه در اجتماع نیز افراد مسن را تحقیر میکنند و این درست عکس اصول روانشناسی و اخلاق و مفایر زندگی اجتماعی است.

در اجتماع سابق ما ایرانیان خانواده ارزش مخصوص داشت. در این جمع كوچك پدر و مادر هر يك بوظایف خود آشنا بودند و فرزندان نیز وجود هر دو را مقنن می‌شمردند. زن وجود شوهرش را با مهر و عطوفت کامل پذیرفته بود و درباره اغلب مسائل خانوادگی با او بمشورت میپرداخت مرد نیز از هر صنف و قبیله خود راحامی خانواده میداد است و اغلب بر نامه‌های خانواده را با صلاح دید همسرش بانجام میرسانید، بدین معنی که در این اجتماع كوچك فرزندان

عادت با احترام پدر و مادر داشتند و وجود و حمایت آنان را
مفتنم می‌شمردند ولی امروزه:

هیئات ۱

افرادی بی‌صلاحیت بدون در نظر گرفتن اثرات سوء
روانی اشعاری در تحقیر پدر خانواده ساخته و بدست خواننده
مشهور رادیو و تلویزیون داده سعی کرده‌اند پدر خانواده
را بیاد تمسخر گیرند و بازو و فشار از تخت بزرگی و ریاست
ظاهری بزر آورند و با تحقیر و تخفیف او پایه‌های اصلی
خانواده را سست گردانند تا فرزندان بهیچوجه خود را مسئول
شنیدن گفتار او ندانند و کردار او را نیز بی‌معنی و از مد
افتاده پندارند و اجتماع خانواده بعوض مهر و محبت و عاطفه
صحیح محیط جنگ و جدل و خلاف و پرخاش شود
آیا این رسم آموزش صحیح اخلاقی و اجتماعی است؟

در کشورهای پیش رفته هیئت مخصوص روانشناسان
مسئول قبول یا رد بر نامه و گفتارهای رادیو و تلویزیون است
چه این دستگاه ارتباط جمعی تنها مسئول بخش ساز و آواز و
بظرب داشتن افراد اجتماع نیست و حتی درباره انتشار اخبار
جنگ و جدال آنس دنیا نیز مسئولیت چندانی ندارد بلکه

مسئولیت اصلی آن تربیت اخلاقی و روانی افراد است که آنان را با اصول صحیح اجتماع آشنا سازد و با مقرر داشتن قوانین مخصوص و تشویق آنان با اجرای آن بسالم سازی محیط کمک کند و بار تربیتی دولت را سبکتر گرداند.

آیا این فرم تخطئه پدر خانواده و لابد پس از آن مادر سبب ساختن محیط سالم خانوادگی خواهد شد و فرزندان را براه صحیح زندگی هدایت خواهد کرد؟!

بارها از خود سؤال کرده ایم چرا نسل جوان امروز اینقدر عصبانی و تندخوست که مثلاً با يك تصادف كوچك اتومبیلش شروع بفحاشی و ستیزه جوئی میکند و برای هر گونه جنگ و جدال آماده میشود؟ کسی نیست بگوید: جوانان اینگونه پر خاشخوئی و تندخوئی را از دوران کودکی در محیط خانواده آموخته اند و آن اجتماع كوچك كه خود را فقط مسئول پرورش جسمانی آنان شناخته و از تربیت روانیشان بی خبی بوده عملاً آنانرا تحت تربیت ناصواب انتشارات رادیو و تلویزیون و مجلات قرار داده و این وسائل ارتباط جمعی نیز مقدسات و رسوم صحیح قبلی را در نظر آنان خوار و بی مقدار جلوه داده و رسوم صحیح و نامناسبتری نیز بآنها ارائه نداده و آنانرا اینطور از خود راضی و افسار سبخته

گردانیده است که با کوچکترین برخورد اجتماعی به
پر خاشجویی و آزار میگردانند و همه را غیر از خودشان
گناهکار و مزاحم میشناسند.

آری اجتماع از جمع كوچك خانواده ها تركيب
يافته و چه بهتر كه در اين جمع كوچك مسئوليت هريك
روشن و احترام متقابل نيز برقرار باشد. اگر زن خانواده
مسئوليت سنگين مالي و معنوي اين اجتماع كوچك را عملاً
بگردن مرد نهاده ادب قانون شرع عرف و حتى نياز واقعي
نيز حكم ميكند كه او را نيز محترم شمارد و گفتار و رفتارش
را نخطئه نكند و بعكس. تحقير قوانين خانواده و گستاخي
به پدر و مادر حتى در شعر و شاعري بزيان جمع خانواده و
اجتماع كشور خواهد بود و روي اين اصل بهتر است افراد
ذي صلاحيت اشعار و گفتار و حتى مغاللات را ديو و تلويزيون
را دقيقاً كنترل كنند و از پخش مطالب يا اشعار بي سروته
كه بر هم زننده اصول خانوادگي و رسوم ايرانيت است
پرهيزند. باشد كه اجتماع بعدي بر پايه هاي استوار مهر و
عواطف انساني و احترام متقابل افراد استوار گردد و اين همه
پر خاشجویی و خلافتکاری روبه نقصان گذارد.

بشر بی مادر شده است

بارها در اخبار روزنامه خوانده‌ایم که جوانی بروی
دختر دلخواه خود که میل ازدواج با او را نداشت اسیدپاشید
و با دختر جوانی که میل داشت با پسری جوان ازدواج کند
والدینش بدلائلی با آن ازدواج موافقت نداشتند عواطف
خانوادگی را زیر پا گذاشت و با آن پسر فرار کرد.

اخباری نامساعدتر از بی بند و باری و خلافتکاری و
انتقامجویی- آزار و وحشیگری و هتك ناموس و احیاناً قتل
از آن سراقیانوسها میرسد و روزنامه‌ها نیز با ذکر و یاد

آوری آن بصورت ظاهر بردانش عمومی مردم میافزایند و درحقیقت آنانرا درراه انتقامجویی و هتك حرمت سایرین - آزار و شکنجه دیگران برای مقاصد پوچ و بی معنی هدایت میکنند.

همین چند روزپیش بود که یکی از جوانان تحصیل کرده و آراسته بخصال انسانی کشور ما در امریکا بجرم اینکه میل كمك به مردوزن این سبیلی را داشته و میخواست آنان را با وسیله نقلیه خود بمقصد برساند مورد حمله آنها قرار گرفت و بجرم انسانیت و بشر دوستی کشته شد و پدر و مادرش را داغدار ساخت.

دولت ها از بس سرگرم مبارزه و زور آزمائی با یکدیگرند فرصت اندیشه درباره علت بروز اینگونه خلافتکاری و توحش را ندارند. دانشمندان و اندیشمندان قوم نیز که با تفکر صحیح علت اصلی بروز اینگونه وحشیگری ها را مطالعه میکنند و برای جلوگیری از آن پیشنهاد های لازم را یاد آور میشوند بعد از اینکه چماق قدرت در دست ندارند نمیتوانند نظر خود را اعمال کنند و بشر را از اینگونه خلافتکاری و وحشیگری بازدارند.

چه باید کرد؟

اگر حقیقة زندگی عبارت از اینهمه دوندگی روزانه برای پر کردن شکم از هراه ممکنه است و اصول واقعی دوستی و عواطف انسانی دیگر خریدار ندارد بچه دلیل اینگونه اخبار را با آب و تاب فراوان بسمع و نظر مردم می‌رسانید سعی دارید با تحریک احساسات انسانی خطا- کاران را مورد طعن و لعن قرار دهید و احیاناً بمجازات آنان پردازید! ولی اگر هنوز تصور میکنید زندگی کردن غیر از خوردن و پوشیدن و اعمال جنسی نیازمند داشتن عواطف انسانی و نوع دوستی و محبت واقعی است سعی کنید افراد را از دوران کودکی تحت برنامه مخصوص و با عواطف انسانی پرورش دهید تا در دوران بزرگی لااقل بدون محاکمه بقتل سایرین نپردازند.

آری آنچه مسلم است آدمی نیازمند داشتن عواطف انسانی است. چه اینگونه عواطف را در بین حیوانات نیز برای العین می‌بینیم و غریزه مادری یا پدری و نوع دوستی و اجتماعی در اغلب حیوانات نیز دیده میشود و آدمی را شاید که با فراموش کردن اینگونه غرائز از حیوانات پست تر شود.

درحقیقت باید گفت افراد بشر از بدو تولد کلیه این
غرائز را دارند منتها باید با تربیت صحیح بسوی هدفهای
مفیدی رهبری شوند تا دچار انحراف نگردند.

مأمور رهبری غرائز کیست؟

طبیعت که علاقه مفرط بادامه نسل و آسایش کامل
مخلوقش داشته مادر را با داشتن عواطف صحیح و فرزند
دوستی و نوع پروری مأمور هدایت غرائز ساخته تا فرزندان
در دامان محبت او رموز عشق و رزی و عواطف انسانی را
بیاموزند و دنیای بعد را بنور محبت و انسانیت روشن کنند
آنجا که مادر بعلل مختلف از این وظیفه وجدانی و اخلاقی
سر باز میزند و بصورت ظاهر برای آراستن خانه و آشیانه
ولی باطناً بعنوان سرگرمی و احیایابی نیازی از مرد دریافت
مبلفی پول را در مقابل کار روزانه بر مسئولیت پرورش فرزند
ترجیح میدهد فرزندان بی مادر میشوند و بتدریج مثل جوجههای
ماشینی بهکم غریزه راه خوراک و پوشاک و اعمال جنسی را
میآموزند و سایر غرائز انسانی آنان رو بضعف میرود تا آنجا که
معتوق خود را بچرم عدم موافقت با پاشیدن اسید یا ضربه
جرح از زیبایی بی بهره میسازند. و یا برای بنست آوردن اتومبیل

و لباس و کفش و کلاه فردی بیگناه را بدون محاکمه بقتل
میرسانند.

آری مادر است که با هدایت صحیح غرائز میتواند
نهال مهر و محبت را در نهاد فرزندانش بکار و بپایاری
صحیح آنرا بارور سازد - و از او فردی لایق و بشردوست بیار
آورد.

تجربیات اخیر دانشمندان و روانشناسان بخصوص در
پرورشگاههای بسیار مجهز با ثبات رسانده که کودک بعلت
نداشتن اعتماد واقعی بمرییان این مؤسسات بگفتار آنان با
نظر شک و تردید مینگردد و راهنمایی و رهبری آنان را با
گفتار و راهنمایی مادرش برابر نمی شناسد و روی این اصل
تربیت و پرورش کودکان در بهترین پرورشگاهها نیز بهیچوجه
نمیتواند آنان را آنطور که لازمه خصال انسانی است تربیت
کند و بخصوص غرائز آنان را در راه صحیح بشر دوستی و
محبت راهبر شود و تنها مادر است که بعلت حامل بودن او
منصوص گفتارش مایه تسلی خاطر فرزند تواند بود و
فرزند نیز راهنماییهای او را با دیده اعتماد می نگیرد. و
بتدریج بدان عقیده مند میشود و بدان عمل میکند.

اما افسوس که این روزها در تمام دنیا بشری مادر شده
است و مادران هزاران شغل بی ارزش ولی پرزرق و برق را بر
مادری ترجیح می‌دهند و فرزندان را در این دنیای تاریک و با
این غرائز سرکش سرگردان می‌گذارند.

آری این روزها بشری مادر شده است و روی این
اصل برای فرزندان انتظار ناسامانیهای دیگر نیز میرود.

روانکاوی موقوف

خانم... در سن ۵۰ سالگی با روحیه‌ای بسیار افسرده و غمگین در بستر افتاده بود دردهای مبهم معده- عضلانی - استخوانی- و گاهی نیز میگرن او را رنج میداد. در بروی خود بسته و کسی را بدیدار نمی‌پذیرفت. گوئی با مردم روزگار سرستیز داشت و شاید با خودش نیز قهر بود.

شرح دوران زندگیش نکته قابل ذکری نداشت. الا اینکه تا این سن شانس ازدواج دلخواه خود را نداشته است. ولی اخیراً اغلب اوقات خود را بعنوان خدمت‌بنوع

و نیکوکاری صرف دیدار و حمایت از درمان دختران و پسران اغفال شده و بیمار می‌کرد و آنان را با خود بدرمانگاههای بیماریهای زهروی میبرد و تا آخرین قدم مورد حمایت قرار میداد تا روزی که بعلت احساس خستگی مفرط برای مشاوره به روانپزشکی مراجعه کرد.

روانپزشک که در معاینات جسمانی ایشان چیزی غیر عادی نیافته بود متوجه روان شده و با روانکاو دریافته بود که علت اصلی احساس خستگی و ناراحتی ایشان عدم رضایت واقعی از این اشتغال خسته کننده بود. یعنی روانکاو برای ایشان روشن کرده بود که علت اصلی حمایت خانم از درمان دختران و پسران مبتلا نیکوکاری صرف نیست بلکه ایشان بعالت گذشت جوانی و عدم شانس ازدواج و زندگی تنهایی با تحریک حس کنجکاو و شاید اشتراک با غریزه جنسی علاقه مفرط بدیدار و معاینه و مقایسه دستگاه تناسلی جوانان داشتند و این فرم نیکوکاری و خدمت به بیماران مبتلارا نه واقعاً بقصد خدمت و درمان بلکه برای دیدار و ارزیابی دستگاه تناسلی دختران و پسران جوان بمعده گرفته بودند.

کشف مهم روانکای نه تنها ایشان را از این خدمت
 شایسته که آلوده به غرض بسیار ناروا بود گزیران ساخت
 بلکه دیدار مجسمه مشثوم و ناصالح خودش چنان او را
 واژگون ساخت که از فردای آن روز در منزل بستری شد و
 بعلت احساس درد در عضلات و استخوانها - و سستی و بی حالی -
 خستگی مفرط و وازدگی در بروی خود بست و از مردم
 زمان و دیدار آنان نیز گریخت.

آری روانکای مجسمه عریان و معیوب افراد را بدین
 طریق پیش روی آنان قرار میدهد و آنان را به مشاهده آن دعوت
 میکند و اغلب به واژگونی روانی گرفتار میسازد.

آیا آدمی حق دارد خودش در اجتماع لخت و عریان
 و بدون لباس و پوشش ظاهر شود و با مردم حشر و نشر کند؟
 و آیا بدیگران این حق را میدهد که در اجتماع بدون
 پوشش متناسب ظاهر شوند و مشغول انجام وظیفه گردند؟
 مسلماً خیر - پس چگونه بخود اجازه میدهد که از مجسمه
 پوشیده روانی فردی پرده برداری کند و آن هیولای ناصالح
 را بخود و سایر دوستانش بشناساند؟

مسلم است اعمال روزانه ما تحت تأثیر اراده ای لرزان

که در اسارت غرائز مختلف بسر میبرد انجام مییابد منتها گاهی بعضی از این اعمال در عین حال که برای اقناع غریزه خودخواهی یا جاه طلبی و یا خودنمایی انجام مییابد متضمن منافع مخصوص برای افراد بشر نیز هست و گاه نیز بزیان دیگران تمام میشود و ما حق نداریم بار و انکای اعمال نیک افراد را تخطئه کنیم و علت اصلی ارتکاب بدان را که مثلا تظاهر غریزه خودنمایی یا کنجکاو است برای خودشان و دیگران روشن سازیم.

من باب مثل درین مردم دنیا شاید افراد انگشت - شماری را توان یافت که اگر بیمارستانی میسازند و یا مدرسه ای بنا می کنند میل نداشته باشند شناخته شوند و عامه مردم میل دارند بیمارستانی بنام خودشان و یا مدرسه ای بنام فرزندشان بنا شود و انجام این عمل نیک اغلب برای تظاهر خودنمایی یا حفظ ذات است تا نام ایشان و فرزندشان مدتها بر تارک روزگار باقی بماند. ولی چون این عمل نیک سبب درمان بیماریهای جسمی و روانی افراد دیگر میشود باید با علاقه کامل بآن فرد نیکوکار اجازه داد تا این عمل نیک را تمام و کمال بانجام رساند و نامش را بر مؤسسه خود

گذارد و بهیچوجه نباید باروانکای باوفهم کرد که شما این عمل نیک را فقط برای نظاهر غریزه خود نمائی انجام داده‌اید. چه او یقیناً با درك این مطالب و دیدار مجسمه خود خواه و متظاهر خود گرفتار وازدگی و وازگونی روانی خواهد شد و روزگارش تباه خواهد گردید.

آری همانطور که آدمی برای حضور در اجتماع خود را بلباسهای بسیار زیبا و شیک مجلس میسازد تا مورد اعتماد و احترام دوست و دشمن قرار گیرد - همانطور که سعی دارد ظاهر خود را آراسته و تمیز بنظر اجتماع برساند باید باو اجازه داد که شخصیت روانیش را نیز آنطور که خودش میل دارد بمردم نشان دهد و اگر ظاهراً برای انجام خدمتی بتظاهر غریزه مخصوص میپردازد با یادآوری آن نباید او را بکابوس روانی مبتلا ساخت و از انجام آن عمل نیک باز داشت.

روانکای یعنی چه؟ همراه حافظ شیراز باید گفت:

در اندرون من خسته دل ندانم چیست

که من خموشم و اودرفغان و در غوغاست

آری در اندرون آدمی بهت وجود و تحريك غرائز و

سوابق زندگانی اغلب غوغائی برپاست که خودش از آن بی خبر است و غرائز اقناع شده یا نشده بمیزان قدرت و فعالیت خود بر او حکومت میکنند و بدون اینکه خودش توجه داشته باشد او را بسوی میبرند و ازسوی دیگر باز میدارند ولی عقده های روانی بصورت گلوله های غیر قابل جذب در اعماق روان افراد باقی میمانند و آنان را براهی مخصوص میبرند. روانگویی میل دارد در این چاه پر لجن و تاریک بتجسس بپردازد و آن گلوله آزار رسان را بیابد و رو در روی آن فرد قرار دهد تا خود از وجود آن منفعل شود و آرامش خود را باز یابد. غافل از اینکه:

اولا اغلب بعلت تاریکی و آلودگی آن ضمیر یافتن چنان گلوله ای بسیار دشوار خواهد بود و درست مثل اینست که فردی را وادار به تجسس و یافتن يك سکه يك ریالی در اعماق لجن زاری کنید و تازه پس از یافتن و رو در رو قرار دادن با آن فرد بیمار را با نفعال واداشته و از آن همه کوتاه نظری و نادانی دلزده و پریشان ساخته اید که این خود سبب عدم اعتماد بشخص خود و تحقیر واقعی شخصیتش میشود و مثلا درك می کند که سالها علت مخالفت و عدم توافق با همسرش که زندگی واقعی او را تباه ساخته این بوده است که دختری در همان قیافه و ترکیب سی سال قبل یعنی در دوران جوانی او را تحقیر کرده و از اینسکه کلاه یا کفش

گران قیمتی نداشته مورد تمسخر قرار داده است. و این وقوف خود سبب تحقیر جدید شخصیتش می‌گردد و خود را آتهدر حقیر و ناچیز می‌شمرد که از آن پس زندگیش تباہ تر و تاریک تر میشود یعنی در حقیقت باید گفت از چاه در می‌آید و بی‌جاله می‌افتد و این رسم صحیح درمان نتواند بود.

اما چه باید کرد؟ اگر شما خود ساعتی بتفکر بپردازید و مشکلات و گرفتاریهای ده یا پانزده سال قبل خود را در نظر مجسم کنید، از اینکه آن مشکلات در آن سن و سال مایه رنج و ملال شما بوده‌اند بخود خواهید خندید. هم الان چشم‌های خود را بهم‌گذارید و بدوران کودکی برگردید خواهید دید از اینکه ساعتها برای داشتن عروسکی گریه کرده و از داشتن آن متأثر شده‌اید بخود خواهید خندید - آری در سنین بالاتر اگر شخصیت آدمی درست و کما هو حقه پرورش یافته باشد خود بمشکلات و گرفتاریهای زمان گذشته خواهد خندید و آنها را پوچ و بی‌معنی خواهد شمرد. روی این اصل آیا بهتر نیست بموض روائت‌کاو با آنهمه اشکال و نتیجه نامتناسب برای درمان بیماران نابسمان بآرایش شخصیت آنان پرداخت و از این راه مشکلات گذشته و حال را بنظر آنان ساده و قابل حل جلوه داد؟ مثلاً آنجاکه فردی در

سریا چهل سالگی بعلت فقر و احساس تحقیر در دوران
جوانی گرفتار عقده روانی شده و اکنون از آن رنج می برد
شخصیت او را چنان آراست که خود همراه سعدی علیه
الرحمه دریابد:

چون ملك گدایان بجهان سلطنتی نیست
معمورتر از ملك رضا مملکتی نیست
گر منزلتی هست کسی را مگر آنراست
كاندر نظر هیچکسش منزلتی نیست
یعنی بخوبی درک کند که ثروت و مال سبب افزایش
ارزش آدمی تواند بود. بلکه آرایش شخصیت واقعی روانی
است که سبب میشود از نظر وسیعتر بارزشهای ثروت و مال
بنگردد و آنرا بهیچوجه مایه تفاخر نشناسد والا از نظر
تحقیر نداشتن يك دو چرخه و غم خوردن بدان علت برای يك
پسر بچه ۸-۷ ساله همانقدر سبب ایجاد عقده روانی تواند
بود که نداشتن يك منزل شیک و مبلهای شیک تر برای يك
مرد یا زن ۳۰-۴۰ ساله یعنی اصل آزار و نابسامانی روانی
که همان احساس حقارت بعلت عدم اقتناع غریز ممالکیت
است در هر دو موجود است.

آری راه اصلی درمان نابسمانی روانی آرایش
شخصیت افراد است تا با پرستش واقعی خداوند همراه
سعدی بتوانند بگویند:
پادشاهی و گدائی بر ما یکسانست
که بر این درهمه راپشت عبادت خم از اوست
یعنی شخصیت افراد است که حافظ سلامت جسم و
روان آنان تواند بود و آنانرا از شر عقده‌های روانی آزاد
خواهد ساخت.

صلح جهانی را چگونه میتوان حفظ کرد؟

سؤال بسیار بجائی است که بدانستن جوابش میارزد ولی آیا امروزه صلحی در جهان موجود است که در حفظ آن کوشش شود؟ چه همه در لباس صلح در فکر تجهیزات و تهیه وسائل جنگ آینده هستند. مثل اینکه کسی لباس کامل رزم بپوشد ولی صورت و ظاهر خود را تزئین کند و بدوستان خنده و شوخی دروغین تحویل دهد و مسلماً چنین عملی را صلح نمیتوان تعبیر کرد!

بنظر من اگر بخواهیم واقعاً صلحی در جهان برقرار

شود و پایدار بماند باید قبل‌امردان صلح‌جوی واقعی تریست کنیم تا باطناً از جنگ پرهیزند و حقیقتاً خواهان صلح و صفا باشند و الا صلح دروغین را همه می‌شناسند و تظاهر بدان علاوه بر اینکه نگهبان صلح واقعی نیست سبب ایجاد تجهیزات شدیدتر میشود.

شاید کشورهای توسعه یافته تصور میکنند حقیقتاً خودشان در صلح واقعی بسر می‌برند که برای حفظ صلح جهانی کوشش میکنند در صورتیکه حقیقت مطلب چنین نیست و آنها نیز در محیط داخلی خود همه‌روزه زره پوشیده‌اند ولی با چرب‌زبانی بجنگ یکدیگر می‌روند یعنی سعی میکنند قلمه را از دهان برادر خود بربایند.

اینهمه تبلیغات و مبارزات شدید شرکت‌ها و کارتل‌ها اینهمه فعالیت و دوندگی و ولخرجی برای شناساندن محصول کارخانه‌های مختلف اینهمه نزاعها و پیرونده سازیهای دادگستری که بنام مبارزه حیاتی در بین آنها ادامه دارد همه نمونه عدم وجود صلح و نشانه اعلام جنگ با یکدیگر است که گاهی حتی از درون خانواده‌ها آغاز میشود.

بنظر من اگر ملت‌ها واقعا خواهان صلح حقیقی باشند باید

سعی کنند نخست صلح را در محیط خانواده‌ها برقرار کنند تا از
آنجادر بین توده مردم يك کشور رواج یابد و بتدریج عالمگیر
شود.

فوراَ قدر است نكنید و نكوئید مثلاً در يك خانواده
امريكائی یا اروپائی چگونه صلح برقرار است آنهاكه در
حقیقت با هم جنگی ندارند. چه بنظر من اگر در محیط
خانوادگی آن كشورها نزاع یا دودستگی اتفاق نمیافتد بعلمت
اجرای شدید قوانین و پای بند بودن ساكنین آن كشورها
بدان قوانین است والا خوی خودخواهی و نفع طلبی كه بر هم
زنده صلح حقیقی است در نهاد آنان همچنان باقی است و
بهمین دلیل عمل ثابت شده كه همان افراد وقتی از محیط
خانوادگی و كشور خود بخارج میروند و در محیطی قرار
میگیرند كه قدرت قوانین بشدت كشور خودشان نیست از
هر گونه ظلم و تعدی روگردان نیستند و مسلماً اینگونه
رفتار صلح جهانی را از بین خواهد برد.

بنابراین برای حفظ صلح جهانی نخست باید صلح
واقعی در محیط خانواده‌ها ایجاد شود یعنی كودكان يك
فامیل طوری تربیت شوند كه هر يك بسهم خود راضی

باشند و منصفانه اعمال و رفتار خود را قضاوت کنند و درباره برادر و خواهر یا پدر و مادر خود آنطور که شایسته است بیندیشند و عمل کنند یعنی عدالت به معنای واقعی را دوست داشته باشند در صورتیکه امروزه در اغلب خانواده‌ها حتی در کشورهای بزرگ دنیا چنین سلحی برقرار نیست و اگر برادری بحق خواهر خود تعدی نمیکند یا مادر و پدری در حفظ و پرورش فرزندشان میکوشند بملت ترس از قوانین و وظیفه شناسی است نه ابراز محبت واقعی یا فداکاری و نوع دوستی و مخصوصاً باید در نظر گرفت که صلح واقعی نیز در يك خانواده وقتی برقرار میشود که هر يك از افراد آن با خود جنگ درونی نداشته باشد یعنی اول با ضمیر ناخود آگاه خود بسازد و خود را آنچنان که هست بشناسد و بنمایاند و یقین است پرورش اینگونه فرزندان تحت نظر والدین سالم و دقیق از درون خانواده‌ها باید آغاز شود.

از شما می‌پرسم اگر پسر ی ده ساله با برادر پنج ساله کوچک خود بر سر موضوعی نزاع کند در کدام خانواده است که برادر بزرگتر با داشتن قدرت بازو از حق واقعی خود صرف نظر کند و برادر کوچکش را مقدم بدارد؟ مگر اینکه

پدر و مادر در این امر دخالت و منصفانه مطلب را حل و
 فسخ کنند. بدبختانه پدر و مادر نیز بعلت عدم اطلاع از قوانین
 روانشناسی گاهی حق را با زور اعمال میکنند و بعوض
 راهنمایی صلح جویانه دو فرزند و دستور واقعی از خود -
 گذشتگی و فداکاری بنفع یکدیگر غائله را با تنبیه یکی
 (یدی یا زبانی) خاتمه میدهند یعنی عملاً به کودکان خود
 می فهمانند که برای احقاق حق زور لازم است و ماکه بنام
 والدین از شما حمایت میکنیم چون زور بیشتری داریم حق
 را میتوانیم اعمال کنیم. در صورتیکه حقیقت غیر از این است
 و برای حفظ صلح خانواده بدو باید کودکان را طوری
 تربیت کرد که علاوه بر استقلال و شخصیت مخصوصاً حس از
 خود گذشتگی و فداکاری شدید داشته باشند و بخصوص با
 درون خود در جنگ نباشند و یقین بدانند که حق به خلاف
 آنچه که مشهور است شرفتمنی نیست که بقدرت بازو گرفته شود
 بلکه آنچه از این راه گرفته میشود همان اعمال زور و قدرت
 است و حق آنست که با خواهش و تمنا بآدمی تقدیم شود و
 آدمی آنرا نخواهد یعنی از آن بی نیاز باشد.
 خواهید گفت اینگونه عدالت چگونه ممکن است
 در دنیا برقرار شود؟

امروزه هر کس سعی میکند حق خود را با زور بگیرد و آنها که زور ندارند در حقیقت حق زندگی ندارند ولی حقیقت اینست که اگر در قرن بیستم نیز بشر بخواهد حق خود را با زور اعمال کند درست مثل اینست که بر بیست قرن تمدن خود خط بطلان کشیده و آنرا نادیده گرفته است. چه لا اقل معنای بیست قرن تعلیم و تربیت واقعی باید از بین رفتن قانون جنگل یعنی پرورش خصال آدمی باشد و اینکه مردم دنیا امروزه نیز میل دارند حق را با زور اعمال کنند دلیلش عدم تربیت واقعی است. دلیلش اینست که همه روزه با فشار تبلیغات روزنامه و رادیو و تلویزیون این فرم بهره‌مندی از زندگی را باو آموخته و او را بدان تشویق کرده‌اند. دلیلش اینست که بشر امروزی همه روزه با خودش در جنگ است و بعلت نقص تربیت اصلی در ضمیر ناخود آگاهش دیو حرص و حسد زبانه میکشد و خودخواهی و نفع‌پرستی میکند. «من» خود را افضل از دیگران می‌شمرد و حقوق خود را بدست نیامده می‌پندارد در صورتیکه اگر وضع عوض شود و تمام وسائل تبلیغاتی از این پس سعی کنند در تربیت واقعی خصال آدمی بکوشند

بتدریج آدمیان خوی آدمی میگیرند و مسلماً روزی خواهد رسید که دیگر با من خود در جنگ نباشند و خود را آیینان که هست بشناسند. یعنی با ضمیر ناخود آگاهشان آشتی کنند و به حق خود قانع شوند. آن روز است که برای بهبود کار خود او را که متبحر تر است بر سر کارها میگذارند و خود را که در آن حرفه تبحری ندارند فقط از راه خودخواهی و رفع طلبی مقدم نمیدارند. کما اینکه سالها طول کشیده تا امروزه بشر بخوبی دانسته است کودک بیمار خود را نباید خود درمان کند بلکه باید به پزشک متخصص نشان دهد و از او دستور بگیرد.

آری برای حفظ صلح جهانی باید صلح را از داخل خانواده‌ها شروع کرد والا کودکی که از بیچکی همه روزه با خود جنگ داشت و اعمال زور را نیز آموخت و دانست که حق گرفتنی است و باید آنرا بازور بازو گرفت در بزرگی نیز از ادامه این راه ناگزیر خواهد بود و آنجا که بعنوان نماینده دولتی انتخاب میشود سعی میکند که حق خود یا ملت خود را بازور از کلیه راههای ممکنه به چنگ آورد. منظورم اینست که اگر کودکان از بیچکی درست

تربیت شوند و بآدمیان خود در جنگ دستیز باشند
علاوه بر حفظ صلح خانوادگی در بزرگی صلح جهان را نیز
بنحو احسن حفظ خواهند کرد.

منظورم اینست که اگر امروزه در جهان صلح واقعی
برقرار نیست علت آنست که نادیان صلح جهانی بعضی اینک
در تربیت روانی افراد بکوشند و آنها را فردی از خود
گذشته و دوستدار بشریت تربیت کنند تصور میکنند برای
حفظ صلح جهانی لازمست در میزان خوراك و طرز پوشاك
و منزل ساکنین دنیا نظر داشت و اگر واقعاً روزی همه افراد
كره خاك از لحاظ خوراك و پوشاك و منزل اقناع شوند صلح
جهانی بخوبی حفظ شده است. یعنی آدمی را - بس حدیك
حیوان متمدد - نزول داده اند. در صورتیکه حقیقت چنین
نیست و دلیلش اینست که امروزه مللی که از حیث این عوامل
کاملترند بیشتر خواهان جنگند و برایش صلح طلبان بیشتر
می خندند. منظورم اینست که تنها نباید تصور کرد بآوردن
حوالیه مادی افراد بشر صلح جهانی حفظ خواهد شد بلکه
وظیفه بشریت و بخصوص نادیان صلح جهانی اینست که قبل از
اینکه شکم افراد بشر را از مواد غذایی پر کنند روح آنان را از
عواطف انسانی بهره مند سازند تا خود از غذا و خوراك و منزل

چشم ببوشند و حقیقه^۲ بدون در نظر گرفتن حوائج مادی و روز
مره به ابراز محبت و برادری بپردازند یعنی هر يك اول بار با
درون خود صلح کنند و سعی داشته باشند در مقام يك انسان
واقعی انجام وظیفه کنند نه انسانی که فقط بخورد و ببوشد و
تولید مثل کند.

چه آنچه مسلم است صلح جهانی فقط با تربیت خوی
انسانی در افراد و احساس رضایت خاطر آنان حفظ خواهد
شد. و رضایت خاطر افراد را بهیچوجه نمیتوان از راه
بر آوردن حوائج مادی آنان فراهم ساخت زیرا بشر
بیشی طلب و حریص هر چه داشته باشد باز گرسنه تر و
حریص تر است و هر چه بآوردند باز طبع حریصش اقناع
نمیشود و تنها او را میتوان طوری پرورش داد تا با احساس
صلح درونی و رضایت خاطر حقیقی زندگی مادی بنظرش
کوچک جلوه کند و از حرص و آرزو بکاهد و بنظر من اصل
مطلب در اینست که مردم امروز دنیا آنچه را که بهیچوجه
اهمیت نمیدهند صلح درون و سازگاری با نفس است و در
تمام مراحل زندگی تمدن جدید بخوبی توانسته است
احتیاجات جسمی بشر را کما هو حقّه بر آورد ولی درباره
خواهشهای روانی و اقناع طبع درون او بهیچوجه اقدامی

نکرده است در صورتیکه در حقیقت بشر حیوان نیست که با
بر آوردن کلیه احتیاجات جسمی خود را اقناع شده بداند
و از حوائج روانی خود صرف نظر کند. بلکه در بین همین
مردم دنیا آنها که در هر سن و سال زندگی مادی خود را نیز
تحت دستورات روانی قرار داده اند و در همه حال برای
سلامت روح و آرامش خود کوشیده و آنرا مقدم دانسته اند
نه تنها از لحاظ جسمی سالم ترند بلکه فردی بشردوست تر
و برای اجتماع نیز مفید تر بوده اند و بخصوص همیشه از جنگ
گریزان بوده و صلح واقعی را دوست داشته اند.

من باب مثال کدام يك از دانشمندان یا متفکرین یا
فلاسفه را می شناسید که خواهان صلح نبوده باشند؟ و یا
کداميك از خادمین واقعی بشر از مخترعین و مکتشفین را
دیده اید که جنگ را به صلح ترجیح دهند؟ تنها خواستاران
جنگ يك عده قلدر زورگو هستند که از روی خودخواهی
و میل به ارضای خوی خود پرستی جنگجو و نزاع دوست بار
آمده اند. اینان اغلب کسانی هستند که هنگام کودکی در جامعه
خود مورد توجه نبوده و جزء فراموش شدگان بحساب
میرفته اند و باین دلیل در بزرگی همیشه با درون خود در جنگ
هستند و «من» خود را افضل از آنکه هستند می پندارند. میل

دارند با ابراز قدرت شخصیت خود را بارزتر از آنکه هست جلوه دهند و فخر فروشی کنند یعنی بتلافی مافات طبع بلند پرواز خود را اقناع کنند و دنیا را بخاک و خون کشند که ثابت کنند نژاد ما برتر از نژادهای دیگر است و یا افکار و عقیده ما بردیگران رجحان دارد.

همانطور که در فصول قبل یادآور شدیم حکمت طبیعت نیز آرایش مغز را بر پر ساختن معده مقدم دانسته و آنرا مایه شادکامی و حفظ آرامش درون شناخته است و مردم امروز درست عکس آنرا عمل میکنند.

فوراً قدر است نکنید و نگوئید بشر امروز مغزش برتر و دانشمندتر از قبل است. چه درست است که مغز بشر امروزی دانش بیشتری دارد ولی آن دانش را فقط برای بیشتر خوردن و بهتر پوشیدن و امثال آن آموخته و بکار میبرد در صورتیکه برای حفظ صلح جهانی لازمست دانشی آموخت که به پرورش حقیقی روان آدمی و ارشاد اخلاقی او کمک کند. یعنی هر چه بیشتر امکان دارد آدم واقعی بجامعه تحویل دهد نه دانشمند - البته اگر آدم حقیقی دانشمند باشد چه بهتر. ولی دانشمندی که خوی آدمیت ندارد مسلماً نمیتواند نادی صلح جهانی شود بلکه در تهیه وسائل جنگ

شدیدتر و ابراز قدرت بیشتر میکوشد.

اگر بشر امروز خواهان صلح نیست برای اینست که علم و دانش و فعالیت روزانه خود را فقط در رامپرورش جسم و برآوردن حوائج آن گماشته و از پرورش روان و اخلاق خود سر باز زده است در صورتیکه تنها با داشتن انسانهای واقعی و پرورش اخلاقی آنان میتوان صلح جهانی را حفظ کرد و اگر بشر طوری تربیت شود که خوی آدمی را بیش از نفع طلبی و حکومت جنگل دوست داشته باشد بتدریج صلح از داخل خانواده ها شروع میشود و به شهرها و کشورها توسعه مییابد و عالمگیر میشود. بنابراین:

صلح واقعی را از داخل خانواده ها باید شروع کرد.

اما چگونه صلح را از داخل خانواده ها شروع کنیم؟ برای داشتن محیط سالم و صلح جو در داخل خانواده ها لازم است مادر واقعی داشته باشیم. چه پدرها اغلب مأمور تهیه حوائج اصلی خانواده هستند و احساسات حقیقی را برای صلح آفرینی یا ندارند یا فرصت ابرازشان نیست و ممکن است بعلت عدم تماس نزدیک با کودکان بخوبی نتوانند از عهده پرورش روان آنان برآیند و بخصوص:

آنچه لازم به پرورش اصلی روانی کودکان است و آنها را صلح جو بار میآورد ابراز محبت است بخشی که اگر کودکان از نظر علم و دانش نیز اندک کسری داشته باشند ولی معنای محبت واقعی را بداند صلح جو تر بار خواهند آمد و بیشتر خواهان صلح بشریت خواهند بود تا دشمنان بنامی شوند ولی بوئی از محبت نبرده باشند.

آری آنکه میتواند واقعاً منادی صلح در جهان باشد مادر است که وظیفه دار پرورش روح کودکان خود است و اگر مادران از بدو کودکی محبت واقعی را در روح کودکان بدمند و آنها را حقیقتاً دوستدار بشریت بار آورند در آتیه مردان صلح جوی حقیقی خواهیم داشت و صلح جهانی بنحو احسن حفظ خواهد شد. در صورتیکه امروزه مادران بعلل مختلف و به بهانه کسر بودجه خانوادگی و نریم آن از وظیفه اصلی مادری خود چشم پوشیده و بتقلید مردان بکارهای خشک و فاقد احساسات آنان پرداخته اند.

من نمیگویم انجام اعمال خشن و شدید و کارهای روزانه پر دردسر مردان از عهده زنان خارج است بلکه عقیده دارم: طبیعت چنین موجود ظریف و احساساتی و

روشندل و با محبت را برای این زیبا نیافریده که دوش بدوش مردان در جنگ زندگی وارد شود و به سیاست و جنگ آوری بپردازد بلکه چون خود طبیعت خواهان صلح بوده این خصال صلح جویانه را در وجود زنان بودیم نهاده که آنان نیز بنوبه خود فرزندان خود را چنین بار آورند و بالنتیجه صلح جهانی حفظ شود و برای برقراری صلح جهانی علاوه بر قوای فوق کلیه قوای دیگر طبیعت را نیز در کف با قدرت زن نهاده است بقسمی که مرد را با همه قدرت و همت و شجاعتش بخدمت او گماشته و در حقیقت بزبان حکمت گفته است که:

ای زن تو با داشتن ساختمانی ظریف و لطیف و احساساتی بسیار ملایم و دوست داشتنی بر کلیه قوای طبیعت فرمانفرمایی و من مردان را نیز بخدمت تو میگارم تا با چنان خصال و چنین قوای فرزندان با محبت و دوستدار بشریت تربیت کنی و با آنها بفهمانی که در این جهان دوزی با اندازه کافی برای همه اولاد بشر موجود است و احتیاجی به جنگ و جدل نیست! بنا بر این تو که مادر هستی باید با بصیرت کامل فرزندان فاعده عقده روانی و با روح بشریت و انسان دوستی تربیت کنی تا بخوبی مشعل دار تمدن و حافظ صلح جهان باشند و من نیز در این باره نه تنها با تو همراهم بلکه کلیه قوای خود را در اختیار تو گذاشته‌ام.

افسوس که مادران امر و زی فریاد این منادی حقیقی
طبیعت را نشنیده میگیرند و میگذرند و در حقیقت با انجام
اعمال مردانه نه تنها از انجام کارهای مادرانه خود یعنی
پرورش فرزند بازمانده اند بلکه خود را نیز بتدریج گرفتار
عقده های روانی ساخته اند.

مادری را در نظر بگیرید که با محبت زیاد و دانستن
کلیه فنون مادری واقعاً میل داشته باشد کودکان خود را
درست تربیت کند و آنها را کما هو حقّه از چشمه محبت خود
سیراب گرداند ولی بعلت اشتغالات خارجی آنقدر خسته
باشد که از عهده قضاوت صحیح درباره کودکانش عاجز ماند
و بعلت ازدیاد مشغله نتواند در روحیه کودکان خود بخوبی
مطالعه کند و آنها را انسان واقعی بار آورد؟ چنین مادری
مسلماً با داشتن کلیه وسائل لازمه تربیت فرزند ممکن
است دانشمندانی بجامعه تقدیم کند ولی بخوبی نتوانسته
است خصال آدمیت را در کالبد کودکان خود شکوفا گرداند
و آنها را از چشمه واقعی محبت سیراب کند و روی این اصل
کودکانش همیشه در درون خود به جنگ و ستیز مشغولند
و عقده روانی آنها را رنج میدهد.

نمی‌توان گتمان کرد که زندگانی امروزی پر از
ناملازمات در اثر برخورد های منافع مخصوص است که هر
يك اثرات شوم خود را روی کارمندان و کارکنان مؤسسات
مختلف باقی می‌گذارد و مادران مردمان نیز از این قبیل
عقده‌ها آزاد نیستند و روحشان آزرده است.

باید بمادران گفت بهتر است بعوض اینکه خود
سیاستمدار شوند هر يك سه یا چهار فرزند سیاستمدار قابل
ودوستدار بشریت تربیت کنند. باید بآنان فهمانید که بنای
صلح واقعی بدست فرزندان ساختن میشود که از کودکی در
صلح و صفای کامل بسر برده باشد و این صلح حقیقی رامادر
با خصال واقعی خود میتواند در روح کودکان تزریق کند.
تصور نکنید منظور من تحقیر زنان باشد بلکه بنظر من
مهندس و سیاستمدار و طبیب شدن کار آسانی است و هر کس
بامطالعه کتب چند یابین مناصب خواهد رسید ولی آموختن
دانش روانشناسی و پرورش فرزندان که به کف با کفایت زنان
گذاشته شده و کلیه خصال لازمه آنرا بآنها داده‌اند بسی
سخت‌تر و پراهمیت‌تر از وکالت و وزارت و امثال اینهاست.
دانشمندانی که در پرورش کودکان مطالعاتی دارند در

تمام دنیا گزارشات مخصوصی روی روحیه و خصال آنان داده‌اند. حاصل نظر آنها اینست که محرومیت از مادر بخصوص در دوران سه‌ساله اول عمر سبب میشود کودکان لجوج و خودخواه و بدبین و سرسخت بار آیند. این کودکان علاوه بر اینکه ضریب هوششان کمتر از کودکان با مادر است اغلب قضاوت صحیح ندارند. به هیچکس اعتماد نمیکنند. عطف و مهر بانی واقعی انسانی در آنها بسیار کم است و لجاجت و خشونت مخصوص دارند یعنی همیشه دیوفاضایتی در روانشان نعره میکشد و روح آنها را به مبارزه و ستیزه جوئی دعوت میکند و البته کلیه این مطالعات در کشورهای توسعه یافته انجام گرفته و مسلم است در این کشورها اگر مادری به شغل خارج از منزل مشغول است کودک خود را به پرورشگاههای بسیار مجهز واقعی سپرده است ولی مگر کسی میتواند جانشین مادر شود؟

همین چند روز قبل بود که روزنامه‌ها شرح حال جوانی عاشق‌پیشه را چاپ کردند که معشوق خود را فقط بعلمت عدم موافقت با ازدواج با گلوله کشته بود. من ندانستم این چه فرم پرستیدن معشوق است که آدمی آن کس را که

دوست دارد بعلت عدم موافقت با ازدواج با گلوله بکشد! منکه این عمل را فقط بخودخواهی تعبیر میکنم. نه عشق در صورتیکه خوی بشریت باید چنین باشد که اگر واقعاً معشوق را می‌پرستد در روحیات و زندگی داخلی او وارد شود و بداند که او چه میخواهد تا در انجام مقاصد او بکوشد یعنی عاشقان حقیقی باید اجرا کنند دستورات و درخواستهای معشوق باشند نه قاتل او. یقین دارم این خوی درندگی و خودخواهی و نفع‌طلبی فقط معلول تربیت غلط خانوادگی است. اطمینان دارم تبلیغات سوء مجلات و روزنامه و سینما در انجام این عمل مقصر است که نتوانسته است با در دست داشتن کلیه وسایل لازم تبلیغ خوی بشریت را در مردم امروزی پیرو راند بلکه خوی وحشی‌گری و خودخواهی را پرورش داده است.

شما از چنین جوانی که معشوق خود را بدین دلیل میکشد چگونه توقع دارید که درسین بالانتر و مثلاً پشت میز سازمان ملل خواهان صلح و صفا باشد؟ بعکس من یقین دارم که نابودی ملت و قومی را برای نفع‌طلبی خود مجاز خواهد دانست. چه او بعلت تربیت غلط خانوادگی

همیشه با درون خود در جنگ است و در هر حال خود را
 اقناع شده نمی‌پندارد و همه مردم دنیا و عوامل طبیعی را
 در این عدم موفقیت گناهکار می‌شمرد و محکوم می‌کند.
 بنظر من حفظ صلح جهانی در کف با کفایت مادران است
 که با پرورش کودکان بشردوست و صالح آنها را از عقده‌های
 افزون‌طلبی و خودخواهی و نفع‌پرستی و لجاج باز دارند و بخوی
 انسان دوستی و محبت وادارند تا کودکان فعلی بعدها در لباس
 مردان واقعی بتوانند با اسرار محبت حقیقی در حفظ صلح
 جهان بکوشند و فقط با ستناد قوت و قدرت صلح را با زور
 اعمال نکنند؟



فهرست مندرجات

مطلب	صفحه
مقدمه	۵
۱- نخستین درس شادکامی قبول واقعیات زندگی است	
وظیفه و مسئولیت نویسنده چیست؟	۱۰
۲- در کام جوانان غسل باید ریخت یا حنظل؟	۲۸
۳- قدری هم بخود بخندیم تا غم‌ها از بین برود	۳۳
۴- سلام بر غم- سلام بر شادی - آیا میدانید اغلب	
غم‌های آدمی بی معنی است؟	۳۸
۵- میخواهم زنده بمانم	۴۴
۶- آیا در هر حال خود را نخواهید بخشید	۵۰
۷- شما که از خواب و خوراک مداوم خسته شده‌اید-	

شما که زندگی را تلخ و ناگوار می‌شناسید - شما که
از ضعف اعصاب و بی‌برنامگی مینالید، داروی درد

شما اینجاست ۵۳

۸- آیا عقل و عشق آشتی پذیرند؟ ۶۰

۹- زندگی با دید عواطف انسانی شیرین و فرح‌انگیز

میشود نه با خوراک و پوشاک خوب و خوبتر ۷۱

۱۰- آیا براستی شما زنده‌اید؟ ۷۸

۱۱- بایکار بستن این دستورات پیری را بتأخیر اندازید ۸۵

۱۲- در حقیقت سرمایه شما چیست؟ و میزان آن

چقدر است؟ ۹۱

۱۳- نیروئی که هرز میرود ۹۸

۱۴- زناشویی و هنرپیشگی ۱۰۳

۱۵- این فرشته‌های زیبا را بهتر است به‌مأموریت

اصلی خود یعنی آدم‌سازی گماریم ۱۱۱

۱۶- می‌گرن و ناسازگاری روانی ۱۲۳

۱۷- در خودکشی جوانی مقصر کیست؟ و چگونه

میتوان از بروز آن جلوگیری کرد؟ ۱۲۹

عطلب

- ۱۸ - از نیت نسیه نسیه و نسیه
- ۱۹ - تخیل لازمه زندگی است ، کویسه مولد تخیل است
- ۲۰ - دزدی بیعاری روانی است نه فقرمادی
- ۲۱ - چراغ علب خادها لعله پستان خراسیت ،
- عبدیت از خط خارج یا احسن سرگناه از درون
- ۲۲ - آیا شعاع به خودتان خویش میلوید
- ۲۳ - حقل آرایش روانی با فرار از زندگی صورت غلبید ،
- مشکلات را با صبر و شکیبایی بنزیریم تا راه حل آن پیدا شود
- ۲۴ - فرار از خانواده یا سازش با درون
- ۲۵ - تیر خلاص ... آری یا نه
- ۲۶ - شهر روشن
- ۲۷ - حرکت جهت سفری کند
- ۲۸ - نبشی مادر شده است
- ۲۹ - روانی‌های موقوف
- ۳۰ - مبلغ جهانی را چگونه میتوان حفظ کرد