

UNIVERSAL  
LIBRARY

**OU\_190315**

UNIVERSAL  
LIBRARY



U.P. -557-13-7-71-3,000.

**OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY**

Call No. ۱۳۷۵۵  
سنگ

Accession No. 19597

Author / شیخ اختر، بن

19596

Title / اشرفیت

This book should be returned on or before the date last marked below

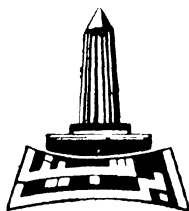
۱۰



# رشد شخصیت

هلن شاکر

ترجمہ محمد حمزہ



از انتشارات کتابخانہ ابن سینا

با همکاری مؤسسه اسراران فرانکلی  
تهران - نیویورک

This is an authorized translation of  
**HOW PERSONALITIES GROW**  
by Helen Shacter.  
Copyright 1949 by McNight & McNight.

---

چاپ پنجم این کتاب در دو هزار نسخه در آبانماه یکهزار سیمصد چهل چهار هجری  
خورشیدی در چاپخانه افست مروی پایان رسیده است .  
حق طبع محفوظ است

## فهرست مندرجات

صفحه	موضوع
۵	مقدمهٔ مندرجه
۱۷	سیر آغاز
	<b>فصل نخست</b>
۲۱	چگونه با دیگران و با خودمان بسازیم
۲۳	انواع شخصیت
۲۴	مردمداری هم‌مندی است
۲۵	خصائص عمومی
۲۶	هدف ما
۲۷	شخصیت شما فواید نهدر است
	<b>فصل دوم</b>
۲۹	احساس ارجمندن حیث با هم متفاوتند
۲۹	احتمالاً کلی نادراست
۳۱	دوایر یکی از علل اختلاف است .

صفحه	موضوع
۳۲	تأثیر محیط
۳۴	تأثیر اشخاص
۳۵	منشاء شخصیت
۳۷	ضروریات جسمانی
۳۷	ضروریات اجتماعی
۳۸	ضروریات مختلف در رفتار ما مؤثر است

### فصل سوم

۴۱	احتیاج بوجه
۴۲	حلب توجه دیگران همیشه مصلحت نیست
۴۳	مخالفت نیز همه وقت شایسته نیست
۴۴	از تشویق و تحسین دریغ نکنیم

### فصل چهارم

۴۷	احتیاج بموقفیت
----	----------------

### فصل پنجم

۵۱	احتیاج بهمربی
----	---------------

### فصل ششم

۵۳	ناکامی
----	--------

### فصل هفتم

۵۷	آثار ناکامی
۶۰	در خودمان هم دقت کنیم

## فصل هشتم

- ۶۳ چه بسا که ناراحتی امروز ما زائیده وقایع دیروز است
- ۶۴ زود رنجی از ضعف است
- ۶۶ وقایع مزاحم را در طبقات زیرین شعور باطن دفن میکنیم

## فصل نهم

- ۷۳ حل مشکل یا فرار از مشکل
- ۷۷ حقیقت پوشی

## فصل دهم

- ۸۱ طرق دیگر

## فصل یازدهم

- ۸۳ عالم خیال
- ۸۵ پرواز خیال تا چه حد محازاست
- ۸۷ پناه بگذشته
- ۸۸ درد غربت

## فصل دوازدهم

- ۹۱ پرخاشجوئی
- ۹۲ لاف و کزاف
- ۹۳ مسخرگی
- ۹۴ حشونت و بی ادبی

## فصل سیزدهم

- ۹۷ بیماری نیز گاهی راه فرار است
- ۹۹ ترس از عدم موفقیت

صفحه	موضوع
۱۰۰	علت بیماریها
۱۰۱	بیماری جالب محبت است
۱۰۲	فرار از مسئولیت
۱۰۳	علت بیمار را در خود نشخوار ندهیم

### فصل چهاردهم

۱۰۵	ترسهای پنهان
۱۰۸	دفع دیگر
۱۰۸	درد دل کردن

### فصل پانزدهم

۱۱۱	بد بینی و ابرو
۱۱۳	حسن چهارم

### فصل شانزدهم

۱۱۷	بازی زندگی
۱۱۸	تندرستی
۱۱۹	آیا بازی عشق دارد
۱۲۲	آیا از زندگی لذت میبرد
۱۲۵	آخرین حرف من
۱۲۷	این همه اندرز را چه بجا میآوریم

رشد شخصیت



## مقدمه مترجم

کیست که محتاج و شیفته روانشناسی نباشد؟ بشر از روز اول باین علم محتاج بوده و هر چه بیشتر زندگی کند بدان نیازمندتر خواهد شد.

انسان غارنشین ناچار میخواست که از دل و جرئت و خیال همسایه باخبر باشد، بعدها که شهرنشین و متمدن شد و از قواعد روانشناسی بوئی برد، میگفتند عده سپاه دشمن مهم نیست، باید از روحیه و ایمان او خبر گرفت. امروز که روانشناسی، علمی روشن و عملی شده میگویند تا بتوان فکر خصم را ضعیف و خاطرش را پریشان کرد، احتیاجی بجنگ خونین نخواهد بود.

من و شما هم میگوئیم «در دل دوست بهر حيله رهى بابد کرد.»

ابن حيله را که نتیجه آزمایشهای عمر بشر است، روانشناسی برابگان در اختیار ما میگذارد.

در این کتاب، سراپا صحبت از این است که تا طرف توجه و محبت دیگران نباشیم، برضایت و آرامش خاطر

نخواهیم رسید . نویسنده شرط سعادت را توجه و دوستی مردم میدانند و برای وصول باین مقصود ، راه محبت و دوستی را نشان میدهد .

کشف تازه‌ای نیست ، دستوری است که تا بشر بیاد دارد ، از پدران خود شنیده . موضوعات روانشناسی همان بحث‌های اخلاقی و فلسفی است که از قدیم بوده و چون مبنای آن غرائز لایزال وجود انسانی است ، چیزی بر آن مباحث نمیتوان افزود .

تفاوت در این است که تعالیم اخلاقی غالباً قدرت اجرای آن تعالیم را بما نمیدهد یعنی آن ایمانیرا که از درك و قبول عقل و دل میآید در ما ایجاد نمیکند . میگویند این خوب است و آن بد ، اگر سعادت میخواهی از بد بپرهیز و خوبرا بپذیر .

باین جهت است که میبینیم مردمیکه بدون تحقیق و تفرس و بصرف اطاعت از پند و اندرز ناصحان و مربیان ، خود را پای بند اخلاق میدانند ، مکرر میلغزند و بخطا میروند و بخلاف اصول اخلاقی رفتار میکنند . از گفتار کردارشان پیدا است که در عقیده خود بشک و تردیدند چنانکه گاه افسوس میخورند که « دیدی بخاطر اخلاق از چه لذت و منفعتی گنشتم و چه خبطی کردم ! »

در صورتیکه روانشناسی بدون آنکه بامساعدت بی‌خار  
و محنتی وعده بدهد، دست ما را میگیرد و قدم بقدم دروادی  
زندگی بگردش و سیاحت میبرد و هر چه را چشم ما میتواند  
ببیند و فهم ما میتواند دریابد، بما نشان میدهد و میگوید  
تو خود راه را از چاه بشناس و انتخاب کن .

وقتی چشم دید و عقل فهمید و قبول کرد، ایمان  
و یقین حاصل میشود؛ در دلی که ایمان نشست، دودلی و  
تردید راه ندارد و اجرای دستور، آسان و پیوسته بدون  
لغزش انجام میگیرد .

نویسندهٔ این کتاب، صاحب‌دلی است که شب مهتابی  
درباغی مصفا، برای شما قصه میگوید .

صورتش را خوب نمیبینید اما از احن و طرز گفتارش  
پیداست که آدم خوب و مهربانی است، خیلی مطالعه و  
تجربه کرده و زبدهٔ آنرا بی‌منت و خودستائی بشما تقدیم  
میکند. مثل این است که سخنش بنرمی مهتاب و عطر  
گل آمیخته باشد، سراسر مهربانی و لطف و نازکی است .  
اگر در ترجمه بکلمهٔ زننده یا خشنی برخوردید، تقصیر  
از من شتابزده است که نتوانستم شور و التهابی را که بفهمیدن  
و خوشبخت شدن خواننده دارم، آرام کنم و کلمات نرم و  
شاید کم اثری بکار ببرم .

در این کتاب يك کلمه که روح را بیازارد استعمال نشده ، فی المثل کلمات حسادت و بدخواهی و بدبینی و اهمال و تقصیر و نظایر آن ، در هیچ مورد بکار نرفته ، هر جا لازم بوده که باین معایب اشاره ای کند ، از صفات ضد آن گفتگو کرده .

هر چه از این لغات ناهنجار دیدید هنر من است .  
معروف است که مرحوم ظهیر الدوله کلمه « بد » را هیچوقت بکار نمیبرد و بجای آن « نه خوب » میگفت .  
افسوس که من نتوانستم بدنبال خوبان بروم و عین نوشته را ترجمه کنم ، اما باید بگویم چرا :

وقتی ناشر از من خواست که این کتاب روانشناسی را ترجمه کنم ، مثل اینکه بخواهد مرا با دوست عزیز و آشتی بدهد ، از خدا خواستم ، بخصوص که این صلح و پیوند دوباره را همیشه در نظر داشتم و بیجهت بوقت دیگری موکول میکردم .

عنوان روانشناسی کافی بود که کتاب را نخوانده .  
بترجمه بپردازم . نزدیک بيك چهارم ترجمه کرده بودم که با کمال تأسف دادم گویا خوانندگان ابرانی همه از این کتاب استفاده نخواهند کرد زیرا روی سخن نویسنده با جوانان آمریکائی است و امثله فراوانیکه آورده همه از

زندگانی و مطابق روحیه آن دنیا و آن تمدن است .  
فکر و تأسف خود را بنابر پیغام دادم، آمد و گفت  
من از شما ترجمه نخواستہ بودم ، هر چه بدرد مردم میخورد  
بنویسید .

این بود که کتابرا از سر گرفتم و گرچه در آنچه  
ترجمه کرده بودم تغییرات زیادی ندادم ، لکن در بقیه ،  
همینکه سررشته بدستم میآمد، مطلب را بهر جا که میخواستم  
میکشاندم و هر جور که دلم میگفت مینوشتم .

در اینصورت آنچه را از این کتاب پسند شما شد ،  
از نویسنده بدانید و هر چه را نپسندیدید بمن ببخشید .  
شاید در اینصورت او هم از تقصیر من بگذرد زیرا یقین دارم  
اگر بدانند در گنجینه فکرش چه تاراجی کرده و آنرا بچه  
وضعی در آورده ام ، آه مالالی از خاطرش خواهد گذشت که  
مرا همیشه ناراحت خواهد داشت . همچنانکه من وقتی  
نوشته خودم را میخوانم و میبینم غلط چاپ شده یا جمله و  
کلمه‌ای از آن افتاده، دلم میخواد فریاد کنم تا خوانندگان  
همه، کلمه و جمله صحیح را بشنوند و بداد دل من برسند .  
در بسیاری از کتب روانشناسی علمی ، تقریباً از منشأ  
کلیهٔ غرائز بشری بحث میشود ولی در رسالات روانشناسی  
علمی مانند اینکه در دست ما است ، هیچوقت بیش از یک

یاچند غریزه مورد دقت قرار نمیگیرد .

موضوع گفتگوی این کتاب ، احتیاج مبرمی است که انسانی بتوجه دیگران دارد. هر چه میکند و هر موفقیتی که بدست میآورد ، بیشتر برای این منظور است . در ضمن این کاوش و مطالعه بنکاتی شیرین و دانستنی بر میخوریم و میفهمیم چرا یکی از دنیا رومیگرداند و منزوی میشود یا چرا بالعکس دیگری در هر مجلسی حاضر است و باین و آن میپرد و ایراد میگیرد و خود فروشیها میکند .

متوجه میشویم که در هر چه میکنیم ، گرچه برای جلب توجه دیگران است ، اما چه بسا که براه خطا میرویم و بخلاف مقصود ، مردم را از خود بری و بیزار و خود را ناخوش و سیه روز میسازیم .

در این کتاب گفته‌های نغزی هست که عقل را بیدار و متبسم میکند و دل را از فرط شوق ، بزدن و امیدارد .

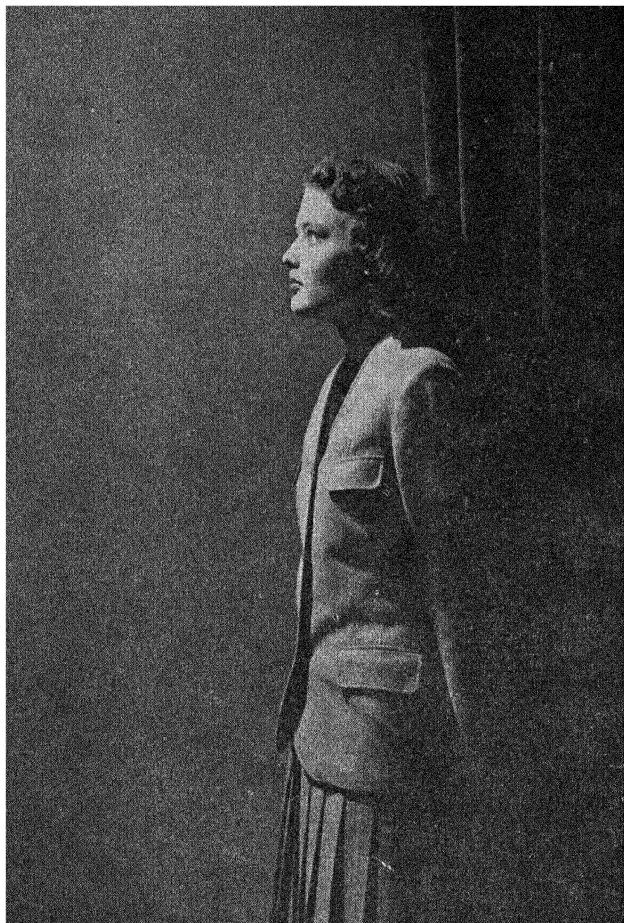
مثلاً میگوید «اشخاص هر يك احوال و صفات خاصی دارند: یکی همیشه خوش و خندان و امیدوار است و دیگری پژمرده و پریشان و نا امید ، یکی خونگرم و مهربان است و دیگری سرد و ترشرو . آیا هر گز باین فکر افتاده اید که چرا این یکی چنین است و آن یکی چنان؟ آیا هر گز باین اندیشه فرورفته اید که چرا خودتان چنینید که هستید؟»

جای دیگر میگوید « آیا میدانید که مردم‌داری هنرمندی است؟ آیا هرگز باین نکته توجه کرده اید که سازش بامردم، مثل خط نوشتن و نقاشی کردن، هنر ممتازی است؟

همه میدانیم که برای کسب هنر، باید اول تعلیم گرفت و سپس مشق و تمرین فراوان کرد؛ و باز یقین داریم که هرچه تعلیم و تمرین عمیقتر و زیاد تر باشد، هنرمند بدرجات عالیتری میرسد، اما با وجود این برای کسب مهمترین هنرها که سازش بامردم است، هیچ درس و تعلیمی نمیگیریم و تمرینی نمیکنیم و غالباً عمل ما در این قسمت از زندگی، بدون فکر و نقشه قبلی و بحکم اتفاق و تصادف است. »

مینویسد « هر کس آن بازی و تفریحی را دوست دارد که در آن ماهر باشد.

شما اگر در بازی زندگی، استادی و مهارت پیدا کنید بجای این غمها و تأسفهای بیپوده که میخورید، از این بازی لذتهای فراوان خواهید برد. اگر امروز در بازی زندگی میبازید و رنجورید، برای این است که هنوز این بازی را خوب نمیدانید زیرا هر بازی قواعدی دارد که باید آموخت و تا حد مهارت تمرین کرد.



اسمرآن دختر سمرقنار باین نکتہ پی بردہ بود کہ ہر حالی کہ بارنج و غصہ توأم باشد مرضی است قابل معالجه

بازیکن زندگی هم مثل شطرنج باز، باید قواعد بازی  
زندگی را کاملاً بیاموزد و هر چه بیشتر، مشق و تمرین کند  
و از هزاران بار خبط و اشتباه کردن و باختن، نترسد تا آزمون  
و مجرب شود و بتواند حوادث گذشته و آینده را در آینه  
خاطر ببیند، آنگاه با ذوق و نشاط استادی، در پشت صفحه  
شطرنج روزگار بنشیند و از هر حرکتی که بسوی موفقیت  
میکند، نصیب و لذت ببرد.

در ضمن سرگذشت دختری مینویسد «اگر آن دختر  
گرفتار، باین نکته پی برده بود که هر حالی که با رنج و  
غمه توأم باشد، مرضی است قابل معالجه، البته بی‌پزشک  
روانشناس یا لا اقل بشخص خردمند و صاحب تجربه‌ای  
رجوع میکرد و از درد ناسازگاری و تنهایی و محرومیت آزاد  
میشد و مثل دیگران، خوش و خرم میزیست.

در موارد امراض جسمانی میگوید «بمحض اینکه  
در خود کسری مشاهده کردید و دیدید که مثل هر روز،  
همت کار و نشاط زندگی ندارید، بطیب رجوع کنید  
و بخواهید که شمارا معاینه کند. اگر عیب و نقصی نداشتید  
و محتاج بمعالجه جسمانی نبودید، باید ببینید چه غم پنهانی  
دارد و خیالتان از چه ناکامی و محرومیتی ناراحت شده.  
ولی حتی گاه ممکن است که با مرضی مانند خستگی



زیاد یا کم شدن وزن و یا دردهای موضعی از قبیل سردرد و شانه درد و امثال آن مبتلا بشوید و طیبب نتواند علت مرض را پیدا کند زیرا چه بسا بیماری که زائیده فکر رنجوراست ، چنانکه مثلاً غصه خوردن از اشتها می‌کاهد و غذای کافی نخوردن از وزن شخص کم می‌کند ، یا کار کردن بی‌نشاط و آمیخته بغم ، خستگی فراوان می‌آورد و یا رنجهای شدید روحی ، باعث درد های موضعی میشود . در اینصورت باید بروان پزشک رجوع کنید و بمداوای روح و رفع ناکامی بپردازید تا علائم ظاهر نیز مرتفع شود .

از این امیدواری چه بالاتر که در این عالم ، پزشک روانشناس یعنی شخص مجرب و مهربان و خیر خواهی هم هست که میتواند بدرد های روحی ما برسد و بر جراحات دلمان مرهم بگذارد .

سابقاً در ایران و در اروپا و شاید در همه جا ، کسانی که بمرض آکله مبتلا میشدند ، از خجالت یا از غرور ، راز خود را پنهان میکردند و حتی پیش طیبب نمیرفتند و در نتیجه تعصب بیجا ، خود و جمعی را بدترین بلا و بدبختی می‌انداختند .

آیا باور ندارید که امراضی مانند غرور و ترس و بدبینی و حسادت و کینه و بدخواهی و کاهلی و امثال اینها ،

باندازهٔ مرض آكله در فساد جامعه و بدبخت كردن اشخاص مبتلا و مردمیكه تحت حكم یا نفوذ و تأثیر آنها واقع میشوند ، مؤثر باشد ؟

امروز در اروپا و آمریکا ، مردم دانا كه میدانند خوشبختی باهیچيك از امراض روحی نمیسازد، دایم مواظب احوال خویشند و همینكه خود را بیکی از بیماریهای روان، از آن قبیل كه شمردیم ، مبتلا دیدند ، مانند شخص تب دار كه بطیب میرود بی خجلت و پرده پوشی، خود را چنانكه هستند بروان پزشك نشان میدهند و دستور معالجه میگیرند. شاید در ایران ما هنوز پزشك روانشناس ، بعدۀ کافی نباشد لكن ناصحین و بزرگانى هستند كه كم و بیش از عهدۀ حل مشكلات روحی و گشودن عقدهٔ دلها برمیآیند و امروز كه دانشمندان بزرگ دنیا ، رجوع باشخاص مجرب را در موارد امراض روحی، علامۀ لازم میدانند، جای تردید نیست كه در زندگی، هر كس به از خود مجربتر و داناتری محتاج است، علی الخصوص كه شخص مجرب ، دوست و خیر خواه هم باشد .

آیا گمان میکنید از پدر و مادر، كسی بطبیعت و احوال شما آگاهتر و در كار شما بیننده تر باشد ؟ پس هر غصه و نگرانی و دودلی و ناراحتی خیالیكه دارید با پدر و مادر

یعنی با دوستان دانا و مجرب خود در میان بگذارید و از آنها پند بشنوید و زنها را این امراض روحی را در دل نگاه ندارید که تمام عمر، شمارا در رنج و شکنجه خواهد داشت.

محمد حجازی

تیر ۱۳۳۳



## سرآغاز

شرح رشد شخصیت ، داستان زندگی شماست . سن شما هر چه باشد ، شخصیت شما یعنی مجموعه ذاتیات و صفات و مشخصات اخلاقی شما ، از روز تولد پیوسته در رشد و پرورش بوده و بعدها نیز هر روز و هر ماه و سال ، در حال نمو خواهد بود و بکیفیات مختلف ، تغییراتی خواهد کرد .

بهر چه در زندگی برمیخورید در شما مؤثر واقع میشود منتها آن تأثیر گاه ناچیز و غیر محسوس است و گاهی چنان شدید و قهار که از اثر يك واقعه ، ناگهان خود را آدم دیگری مبینید .

هر که را ملاقات میکنید خواه او را بشناسید یا اول بار باشد که باو برمیخورید ، در شما تأثیری دارد و در رفتار و احساسات شما تغییری میدهد .

نمو شخصیت ، نتیجه تجربیاتی است که از معاشرت و یا بوسایل دیگر بدست میآید . لکن تجربه همیشه مفید واقع نمیشود و چه بسا که اثر معکوس میبخشد یعنی نقص ازماست که نمیتوانیم از پیش آمدها برای بهبود شخصیت

خود نتیجه مفید بگیریم مگر آنکه بطرق رشد شخصیت  
و بعلل و کیفیت تأثیر وقایع در خودمان آگاه باشیم تا بتوانیم  
از هر واقعه و تجربه استفاده کنیم و آنرا بنفع خود واداریم .  
شخصیت شما نمایندهٔ زوح و نهاد و باطن شماست  
و با هر چه درزندگی بر شما میگذرد در تماس است و بر حسب  
نقص یا کمال خود ، شما را برای روبرو شدن با حوادث  
روزانه ، شایسته و قوی یا ضعیف و نامناسب میسازد .

میدانید که اشخاص هر يك احوال و صفات خاصی  
دارند : یکی همیشه خوش و خندان و امیدوار است و  
دیگری پشمرده و پریشان و ناامید؛ یکی خونگرم و مهربان  
است و دیگری سرد و ترشرو .

آیا هر گز باین فکر افتاده‌اید که چرا این یکی  
چنین است و آن یکی چنان؟ یا هر گز باندیشه فرورفته‌اید  
که چرا خودتان چنینید که هستید؟

آیا متوجه شده‌اید ده باوجود احوال و شخصیت‌های  
مختلف ، در زیر این صورت ظاهر ، اشخاص ، خیلی بهم  
شبهت دارند ؟

آیا هر گز سعی کرده‌اید که بدانید این شباهتها  
کدام و علت این اختلاف ظاهر و باطن از کجاست ؟ آیا  
میدانید که اگر شخصیت خود را بهتر بشناسید، دیگران را

نیز بهتر خواهید شناخت و با مردم بهتر کنار خواهید آمد ؟  
جواب این پرسشها را در این کتاب خواهید یافت  
و با اضافه خواهید آموخت که این معلوماً ترا چگونه میتوان  
مورد استفاده قرار داد .

اگر از پندار و رفتار و گفتار خود ناراضی هستید ،  
اول قدم در راه اصلاح خود ، پی بردن بعلم و موجبات  
نقایص خویش است و اگر باین عقیده رسیده باشید که  
چنانچه نقایص خود را رفع کنید خودتانرا بیشتر دوست  
خواهید داشت و بچشم دیگران نیز عزیزتر خواهید بود ،  
وقت آن است که برای اصلاح و بهبود شخصیت خود ،  
نقشهای عاقلانه و عملی بکشید و در اجرای آن بکوشید .  
این کتاب شما را در طرح آن نقشه کمک خواهد کرد .

خواندن این کتاب و دانستن اینکه چگونه شخصیت  
بوجود میآید و چرا رفتار شما چنین است که هست و چه  
تغییراتی ممکن است در خود بدهید ، قدمی است که در راه  
راست میگذارید ولی قدمهای دیگر و رسیدن بمقصود ،  
بسته باین است که از آنچه خوانده و آموخته‌اید چگونه  
استفاده کنید .

خوشبختانه شخصیت ، قابل پرورش و دائماً در حال  
رشد و نمو است و هیچ سنی مانع تغییر و اصلاح مان نیست .



هر که را ملاقات میکنید خواه او را بشناسید یا اول بار باشد که با او برمیخورید ، در شما تأثیر دارد.

البته هر چه از عمر بگذرد ، تغییر عادت و طرز فکر و عمل ، دشوارتر میشود و کوشش بیشتری لازم دارد لکن با وجود این اشکال و محدودیت ، جای شبهه نیست که هر اندازه بروحیات خود پی ببریم و از چگونگی رشد شخصیت آگاه بشویم ، درهر سنی که باشیم ، از این معلومات برای اصلاح خود و حسن روابط با دیگران ، استفاده خواهیم کرد .

بلی شما میتوانید هر روز عادت بهتری کسب کنید و خود را تغییر بدهید و یقیناً اگر این تغییر از روی عقل و منطق باشد ، زندگانی شما خوشتر و خرمتر و برای خودتان و دیگران مفیدتر خواهد شد .

ه . شاکتر



## فصل نخست

### چگونه با دیگران و با خودمان بسازیم

شما در تمام عمر، تجربه آموخته‌اید و هر روز بحقایق و رموز زندگی آشنا تر شده‌اید. همینکه گوش شما شنیده و چشم شما دیده و از کتاب استفاده کرده‌اید، همواره اطلاعاتی بدست آورده‌اید و اینک در موضوعات مختلف ذخیره فروانی از دانش دارید اما ببینیم از خودتان چه میدانید و راجع بخود چه اندازه معلومات گرد آورده‌اید.

متأسفانه باید اقرار کرد که با وجود علاقه شدیدیکه بخود داریم و مراقبتی که پیوسته از احساسات و افکار خود میکنیم، آنطور که باید خود را شناخته و بعلم رفتار و کردار خود پی نبرده‌ایم و راجع بخود، معلومات کافی و صحیحی نداریم و چه بسا که از خود ناراضی و بیزاریم و آرزو داریم که به از این باشیم.

در اینصورت البته دیگرانرا نیز نمیشناسیم و از منشأ و محرک اعمال آنان بیخبریم و با اینحال انتظار داریم که پیوسته با خود و دیگران، در صلح و صفا و آرامش بسر ببریم!

آیا نمیبینید که بسیاری در ضمن اینکه با دیگران معاشرند و در جامعه زندگی میکنند و در عین حال که آرزو دارند با همه بسازند و دوست باشند ، خود را از همه جدا میدانند و از حس تنهایی و غربت رنج میبرند ؟

برای این است که در وجود خود موانعی دارند که آنها را از سایرین دور و بیگانه میکند . اگر بآن موانع پی بردیم و دانستیم که میتوان آنها را برطرف کرد، سنگ بزرگ را از سر راه سازش و آمیزش و خوشبختی برداشته ایم . هر کس حقیقتاً بخواهد روابط خود را با دیگران بهتر کند میتواند، بشرط آنکه حوصله داشته باشد و افکار و احساسات و رفتار خود را همواره تحت مداقه قرار دهد تا بفهمد دارای چه خو و خلیقه‌ای است و این خلیقه و شخصیت در اثر چه انگیزه و اسبابی بوجود آمده . وهم باید در علل رفتار دیگران با نظر تحقیق بنگرد و از شخصیتهای مختلف یعنی از سرشت و صفات آنها معلومات کافی بدست بیاورد . داستان رشد شخصیت ، بسیار مشغول کننده است . اگر این داستان را بدانیم ، خواهیم توانست حتی آنها را که مدتها با ما معاشر و مانوس بوده اند ، بهتر بشناسیم و در وجود آنها نکات و دقایقی کشف کنیم که سابقاً بر ما پوشیده بوده ؛ و هم میتوانیم در خودمان افکار و عاداتی

پیدا کنیم که احیاناً برای حسن روابط با دیگران، محتاج با اصلاح و تغییر باشد.

مطالعه در روحيات و ملكات خود، يعنى خويشتن شناسى حائز كمال اهميت است. ديگرانرا شناختن نيز بهمان اندازه اهميت دارد زيرا هر چه بهتر و بيشتتر خودمان و ديگرانرا بشناسيم، بهتر و خوشتر زندگى خواهيم كرد. از آنجا كه هر انسانى داراى فطريات و صفات خاصى- است، قاعده اي كه ما را در رفتار با همه، يكسان رهبرى كند وجود ندارد. لکن اگر كلياً تيرا كه بحال همه منطبق ميشود بدست بياوريم، كارمان آسانتر خواهد بود.

### انواع شخصيت

شخصيت افراد در طول زندگى آنها بوجود ميآيد و دو شخصيت شبیه بهم ممکن نميشود، چنانكه بعضى آرامند و بعضى مضطرب، برخى نرم و مهربانند و برخى سخت و بدخواه يا بعضى با وجود دل پاك و خلق خوب، عاداتى دارند كه مورد پسند نيست و دوستانرا ميآزارد.

مثلاً يكي آنقدر خودستائى ميكند و از خود حرف ميزند كه همه از او ميگريزند يا جوانى شوخى را چندان از حد ظرافت ميگذراند كه همه را از خود ميرنجاند يا ديگرى چنان نازك دل و حساس است كه از كوچكترين



سرگرمی‌های فکری ، ذهن را تحریک میکنند.

ناملایمی آزرده میشود ؛ یا بعضی دائماً ملولند که چرا فرصتها ونعمتها نصیب دیگران شده .

خلاصه آنکه انواع شخصیت بسیاراست و در اغلب آنها عواملی وجود دارد که بضررما تمام میشود. وجهه همت وسعی ما باید این باشد که آن عوامل را درخود و دیگران کشف کنیم ، سپس از آنها که درخود ما است بهره‌ریم و با آنها که در دیگران است بسازیم .

### مردمداری هنرمندی است

آیا هر گزباین نکته مهم توجه کرده اید که سازش با مردم ، مثل خط نوشتن و ساززدن و نقاشی کردن ، هنر ممتازی است ؟

همه میدانیم که برای کسب هنر باید اول تعلیم گرفت و سپس مشق و تمرین فراوان کرد؛ و بازیقین داریم که هرچه تعلیم و تمرین عمیقتر و زیادتر باشد ، هنرمند بدرجات عالیتری میرسد . اما باوجود این برای کسب مهمترین هنرها که سازش با مردم است، هیچ درس و تعلیمی نمیگیریم و تمرینی نمیکنیم وغالباً عمل ما دراین قسمت اززندگی ، بدون نقشه و فکر قبلی و بحکم اتفاق و تصادف است .

بسیاری هستند که بهیچ هنری علاقه ندارند لکن کمتر کسی است که بحسن روابط با دیگران علاقمند نباشد،



منتها همه کس نمیداند که حسن رابطه داشتن، هنری است که مثل سایر هنرها بتعلیم و مشق و کار زیاد بدست میآید و از این جهت است که اغلب مردم از عدم موفقیت و ناکامیهای خود در روابط با دیگران، نگران و حیرانند و از علت آن بیخبر .

بلی خوشبختانه این هنر بزرگرا میتوان آموخت، ولی البته شوق و استعداد اشخاص در اینمورد بیک اندازه نیست و ناچار هر کس بقدر ذوق و همت خود از این نعمت بهره ور خواهد بود .

### خصائص عمومی

انسان بطور کلی، احوال و خصائصی دارد که وقوف بر آن، به پیشرفت و سعادت کمک میکند .  
ما در این کتاب از آن احوال و خصائص بحث میکنیم . همانطور که وقتی مثلاً در موسیقی، پنجهای را از معلم آموختید، مبنشینید و آن پنجه را روی ساز تمرین میکنید، باید هر گونه معلوماتی را که از خو و خصائص انسانی بدست میآورید نیز مورد مشق و تمرین قرار بدهید . چیزی نخواهد گذشت که در شناختن خود بیناتر و در حسن رفتار با دیگران ماهر تر خواهید شد .

## هدف ما

آنچه در این کتاب گرد آمده بمنظور این است که شما را در زندگی خوشبختتر یعنی روابط شما را با دیگران آسانتر کند .

برای تنظیم این مجموعه از هر علمی مانند روانشناسی و علم اجتماع و علم حیات ، آنچه بدرد زندگی میخورد گرفته شده و برای اینکه در مدرسه و خانه و برای هر کس قابل استفاده باشد ، اصطلاحات علمی ، بزبان ساده معمولی در آمده .

هدف ما این است که چگونگی رشد و نمو شخصیت را نشان بدهیم و در شناختن خودتان و دیگران بشما کمک کنیم .  
یقین بدانید که شخصیت شما از روز تولد ، در حال رشد و پرورش بوده و پیوسته در این حال خواهد بود و بنابراین ممکن است آنرا در راه راست و بنفع سعادت خود وادارید بشرط آنکه با خود راستگو و صدیق باشید یعنی نقایص و شکستهای خود را بی خجالت و پرده پوشی روبرو بگذارید و هیچیک را نادیده نگیرید زیرا عیب و نقص وقتی مایه شرمندگی است که در صدد اصلاح آن نباشیم و نامرادی وقتی موجب ملال میشود که آنرا درس عبرت قرار ندهیم .  
ای بسا شکست و ناکامی که مایه فتح و سعادت گشته

وچه بساعیب و نقص که بنیروی همت ، شخص را بلوج  
کمال رسانیده .

### شخصیت شما قابل تغییر است

عادتى که بسالیان دراز برای ما طبیعت ثانوی شده ،  
یکشبه از سر بدرنمیرود ولی خوشبختانه اگر بدستور عقل  
و منطق و باعزمی راسخ رفتار کنیم و شتابزده نباشیم ، هر خلق  
و خوئی هر چه کهنه باشد ، خیلی زودتر از آنچه آمده  
خواهد رفت .

باید اول قواعد کلی را که بر وجود انسانی حکم فرماست  
فرا بگیریم ، پس از آن هر چه بهتر شخص خودمانرا بشناسیم  
یعنی بدانیم چه خلیقه و عادتیرا میخواستیم در خود عوض کنیم  
و کدامیک را رشد و نمو بدهیم و بخصوص بفهمیم چه قابلیت  
خاصی در ما موجود است که بتواند در زندگی مایه بر جستگی  
و کامیابی یلشد .

بعد از آنکه باین تشخیصات موفق شدیم ، باید خود  
را بصفات پافشاری و شکیبائی مجهز کنیم و همواره ناظرو  
مواظب خود باشیم و تا اصلاحیرا که در نظر گرفته ایم ، در  
خود بوجود نیاوریم ، دست از کوشش و مجاهده بر نداریم .  
سعی ما این است که شما را در شناختن خودتان و  
دیگران رهنمائی کنیم ، باقی بسته بفرست و هوش و علاقمندی



ورزش در هوای آزاد ، روحیه را قوی میکند.

شماست که چه اندازه در این فن ، عمیق و کنجکاو بشوید و چه حدی از مهارت را در این هنر بدست بیاورید . ولی البته نتیجه نهائی بسته بحوصله وجدیتی خواهد بود که در عمل داشته باشید .

پس روش ما در این راه ، مبنی بر سه قاعده شد . اول شناسائی قواعد کلی طبیعت انسانی ، دوم شناختن خو و طبیعت خاص خودمان و سوم جدیت در عمل یعنی بکار بستن معلوماتی که بدست میآوریم .

ناچار از همه مشکلتر ، قسمت سوم است که وقت و همت و زحمت بیشتری لازم دارد ولی همینکه نتیجه حاصل شد خستگیها همه فراموش میشود .

## فصل دوم

### اشخاص از چندین جهت با هم متفاوتند

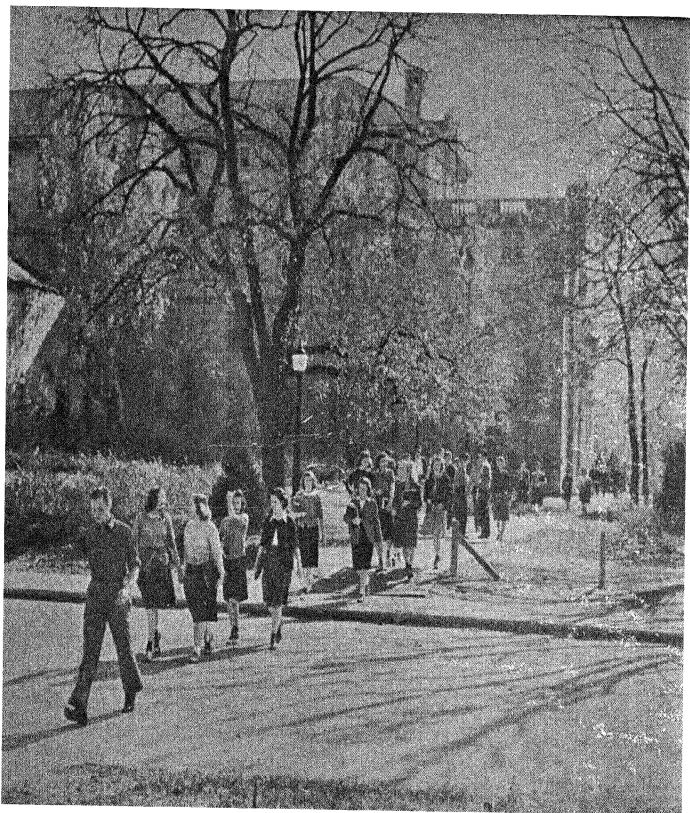
البته هر گز کسی را ندیده‌اید که عیناً مثل شما باشد زیرا همانگونه که افراد باختلاف ظاهر از یکدیگر متمایز میشوند، هر کس نیز مختصات باطن و افکار و احساسات و استعداد و صفات خاصی دارد که او را از دیگران مشخص و متمایز میکند.

برای اینکه بدانیم چگونه باید با کسی رفتار کرد، لازم است که بمختصات باطن او پی ببریم و او را چنانکه هست بشناسیم.

### اختلافات کلی نادر است

وقتی معلم ورزش بشاگردها دستور میدهد که بترتیب قد بایستند، آن دوسه نفری که از همه بلندترند، زود در اول صف در جای خود میایستند و آن دوسه نفر که از همه کوتاه ترند، باسانی جای خود را در آخر صف پیدا میکنند ولی باقی، مدتی یکدیگر را با چشم اندازه میگیرند و مکرر تغییر جا





از این جمعیت ، دو نفر با هم شبیه نیستند.

میدهند تا بتوانند هر يك در جای حقیقی خود قرار بگیرند.  
در هر مورد دیگر نیز که دقت کنیم و اشخاص را از حیث  
ظاهر یا باطن، مورد آزمایش و مقایسه قرار بدهیم، این قاعده  
را بدین صورت خواهیم یافت که همیشه جمع قلیلی در دوسر-  
حد افراط و تفریط واقعند و باقی در آن میان، با جزئی اختلافی  
از یکدیگر مجزا میشوند. یعنی اگر بعضی دائماً کج خلق  
و مغموم باشند و بعضی دیگر همیشه آرام و بشاش، عامه مردم  
در حد وسط واقعند، نه همیشه شادند و نه همه وقت مغموم،  
ولی باز از حیث غم و شادی آنقدر با هم اختلاف دارند که  
بتوان هر طبیعت و هر شخصی را از دیگران مشخص و ممتاز  
کرد.

ما در این کتاب از اختلافاتی بحث میکنیم که در رفتار  
اشخاص با یکدیگر مؤثر است و نیز راه اصلاح را نشان  
میدهیم یعنی عیبینیم که خو و عادات مضر از کجا ایجاد میشود  
و عادات خوب و مفید را چگونه میتوان بدست آورد.

البته هر چه بتوان باختصار خواهیم کوشید و باقی را  
بفرست خودتان و میگذاریم تا با مشهودات و خاطرات  
خود، قضایا را روشنتر کنید و مثالهایی از آنچه خود بچشم  
دیده‌اید در تأیید و اثبات هر يك از موارد بیاورید و بر ایمان  
خود بیفزائید.



## توارث یکی از علل اختلاف است

اختلاف شخصیت بین افراد، دو علت عمده دارد: یکی آنکه هر گز دو نفر یکسان از طبیعت ارث نبرده و دیگر آنکه هر گز دو نفر در محیط واحد زندگی نکرده‌اند.

شاید بگوئید که اطفال يك خانواده ناچار از حیث میراث فطری و طبیعی یکسانند ولی اینطور نیست، معمای وراثت بسیار پیچیده و هنوز بر ما مجهول است چنانکه بین برادرها و خواهرها از حیث ظاهر و اخلاق، تفاوت‌های فاحشی دیده می‌شود و حتی بچه‌های دو قلو کاملاً بهم شبیه نیستند و چه بسا که یکی از آنها قوی و بلند بالا و دیگری ضعیف و کوتاه یا یکی باهوش و دیگری بی‌هوش است.

دو برادر را می‌بینید که در يك محیط، یکی همیشه ملول و از دنیا سیراست، کمتر چیزی او را خوش و مشغول می‌کند، نه سر گرمی زیادی دارد و نه رفقای فراوانی، در فکر و در عمل کنداست و بی اراده. در صورتیکه برادر دیگر سراپا شوق است و جوش و خروش زندگی، رفقای بسیار و هزاران سر گرمی دارد و باز هر روز در پی آن است که فکر و مشغولیات و دوستان تازه‌ای پیدا کند.

علت این اختلاف، گذشته از عوامل دیگر این است که برادرها از مزاج و اعصاب پدر و مادر، بتفاوت ارث برده‌اند



این دختر هم از وجود رقیب شیرخوار خود رنج میبرد.

ورفتار و اخلاق ما مقدار زیادی مربوط بساختن مزاجی و  
عصبی ما است .

با وجود این قبول داریم که اطفال يك خانواده ، از  
پدر و مادر خود، مختصاتی بارث میبرند که تا حدی آنها را  
بهمدیگر و پیدرو مادر و یا باجدادشان شبیه میکند. در این صورت  
باید نیز قبول کرد که وراثت در صفات و ممیزات ما تأثیر  
فراوانی دارد چنانکه در شناختن خودمان و دیگران، بایستی  
بمیراث پدر و مادر و اجداد نیز نظر داشته باشیم .

### تأثیر محیط

ممکن است بگوئید دو طفل از يك پدر و مادر که در  
يك خانه و مدرسه نشو و نما میکنند، ناچار در محیط واحدی  
زندگی کرده اند . ولی اینطور نیست .

برای مثال، دو برادر را بنام حسن و علی فرض میکنیم  
که اولی بیست سال دارد و دومی شانزده سال ، یعنی پس از  
آنکه حسن چهار سال زندگی کرده و چیزهایی آموخته ،  
علی بدنیا آمده باشد .

همینکه علی بدنیا میآید، حسن که مدت چهار سال  
یگانه اولاد و مورد توجه و نوازش پدر و مادر بوده ، ناچار  
مقداری از آن توجه و نوازش را ببرادر کوچک و امیگذاشت



و این خود مولد احساساتی در او میشود که علی از آن بیخبر خواهد بود .

و همچنین پس از چند سالی که هر دو بزرگ شدند ، حسن بعلمت اینکه برادر بزرگتر و دارای تجربه بیشتری است ، بر برادر کوچکتر ریاست خواهد کرد و مسئولیت حفظ او را بعهده خواهد داشت و احياناً اراده خود را بر او تحمیل خواهد نمود در صورتیکه علی این احوالات و احساسات را درک نخواهد کرد .

تأثیر مدرسه نیز در دو برادر یکسان نخواهد بود زیرا وقتی حسن بشش سالگی رسید و بمدرسه رفت ، بدنای تازه ای وارد شد لکن علی مکرر از برادر بزرگتر در باره مدرسه و همشاگردیها قصه ها شنیده و احياناً بدنبال او بمدرسه رفته و روزیکه برای درس خواندن بمدرسه میرود ، مثل حسن که بار اول وارد کلاس شد ، نمیترسد و دلش به تپش نمیافتد زیرا محیط مدرسه برای او هیچ تازگی ندارد . و هم میتوانیم فرض کنیم که مثلاً عمویی بوده که یکی از این دو برادر را بیشتر دوست میداشته و اغلب او را بگردش میبرده و برایش چیزها میخریده و ناچار در دل برادر دیگر تولید حسادت میکرده است . در اینصورت میتوان گفت که محیط زندگی برای

این دو برادر یکسان نبوده یعنی هر یک زندگی و تجربیات مختلفی داشته و در نتیجه احساسات و افکاری خاص بخود پیدا کرده اند زیرا مقصود از محیط زندگی، خانه و شهر و مدرسه نیست، بلکه منظور از آن، مجموع علل و اسبابی است که در ما ایجاد افکار و احساسات بخصوصی میکنند.

### تأثیر اشخاص

تأثیر رفتار و گفتار و کردار اشخاص در ما کمال اهمیت را دارد. مثلاً مادری که فرزند خود را زیادی عزیز و محتاج بتوجه بار می آورد و حتی وقتی بسن رشد رسید، باز از مواظبت و بچه داری نسبت باو دست برنمیدارد، فرزند خود را از بون و عاجز میکند و این خلیقه در تمام عمر، کم و بیش با او خواهد بود.

یا فی المثل اگر مادری علیل بوده و یکی از دختران خود را در حال بیماری و ناتوانی بزرگ کرده اما بعدها سلامتی خود را بدست آورده و دختر دوم خود را در حال تندرستی و توانائی پرورش داده باشد، باید یقین دانست که آن دودختر از دو محیط مختلف پرورش، هر یک تأثیر خاصی گرفته و دارای صفات و شخصیت متفاوتی خواهند بود و حال آنکه ممکن است دو فرزند از دو خانواده، در یک محیط پرورش و در یک مدرسه یعنی در یک وضع و تحت

شرایط واحد بارآمده و بدینجهت از حیث صفات و اخلاق،  
بیکدیگر شباهت بسیار داشته باشند.

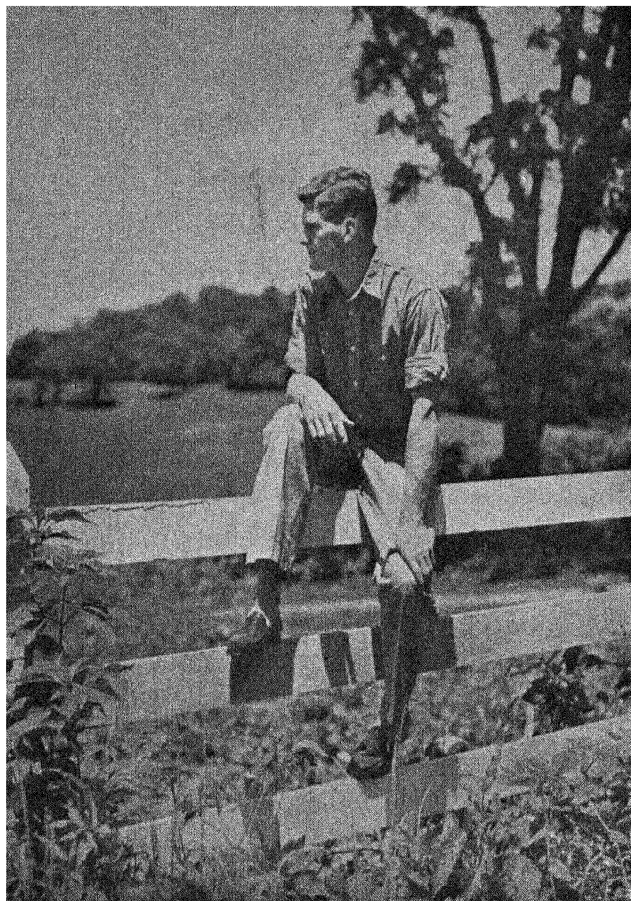
مثال دیگر آنکه اگر دختری در خانواده از سایر  
فرزندان چند سالی بزرگتر باشد، طبعاً مقداری از وظایف  
مادر را نسبت ببرادران و خواهران کوچک خود بعهده  
میگیرد و در نتیجه دارای حس مسئولیت و متکی بخود بیاز  
میآید، در صورتیکه فرزند آخری که مورد ناز و نوازش  
همه بوده، همیشه محتاج بمحبت و کمک خواهد بود.

### منشأ شخصیت

نمی‌توان گفت از توارث یا محیط، کدامیک در ایجاد  
شخصیت ما مؤثرتر است، بلکه در شناختن اشخاص، این  
هر دو عامل را باید مورد مطالعه قرار داد و اهمیت تأثیر هر یک  
را معلوم کرد.

مسلم این است که توارث در قوای جسمانی و بلندی  
و کوتاهی قد، و در قوای دماغی از حیث تندی و کندی هوش  
و عمل، تأثیر بسزائی دارد.

لکن علت تند خوئی و خوش خوئی، کم روئی و  
بیحیائی، شوق بمعاشرت و گریز از آمیزش، اعتماد بنفس  
یا عجز و زبونی، همه را باید در آثار محیط جستجو کرد.  
وقتی در سر تا پای خود دقت میکنید، میبینید که هر



گاه باید تنها بود و باصلاح خود اندیشید.

قسمت از ساختمان جسمانی شما ارثی است که از پدر و مادر یا اجداد برده‌اید.

مثلاً ممکن است موی سیاه پرشکن را از مادر و صورت گرد را از مادر بزرگ گرفته و رنگ صورت را از پدر و قد بلند را از پدر بزرگ داشته باشید.

بهر حال، شکل و قد و قوای بدنی ما بیشک همه موروثی و مبدأ آن قابل تشخیص است لکن نمیتوان منشأ زود رنجی یا شوخ طبعی را باسانی معلوم کرد. همینقدر مسلم است که عادات و صفات و بطور کلی طرز فکر و رفتار ما معلول قضا یا بر خوردهای زندگانی یعنی ساخته‌م محیط ما است.

وقتی وقایع و آثار محیط تکرار شد، بدون اینکه متوجه باشیم، شخصیت ما را در قالب خود میریزد. ولی خوشبختانه هر وقت بخواهیم میتوانیم آن قالب را بشکنیم و خود را از بند برهانیم یعنی هر اندازه عادت غیر مفید یا مزاحمی در ما کهنه شده و ریشه گرفته باشد، میتوان بقوت اراده آنرا از بن در آورد و بجای آن، عادت و خوی بهتری نشانید. بلی شخصیت خود یعنی سرشت و خوی خود را میتوان جزئاً یا کلاً تغییر داد ولی لازم است اول بدانیم اصولاً شخصیت از چه عوامل و ضروریاتی ترکیب میشود.



## ضروریات جسمانی

انسان برای زنده بودن، محتاج بآب و هوا و غذاست. باضافه، نبض ما باید در حال اعتدال باشد و برای تجدید قوا احتیاج بخواب و استراحت داریم، هوای محیط ما باید نه زیاد سرد باشد و نه گرم و از این قبیل . .

چون این ضروریات جسمانی را بطرق مختلف میتوان بر آورد، ناچار باید آن وسایل و طرقی را انتخاب کنیم که مورد قبول جامعه باشد چنانکه فی المثل برای خوابیدن و استراحت کردن نمیتوانیم بدون آشنائی، بخانه دیگری داخل بشویم و در رختخواب او بیفتیم؛ یا برای رفع گرسنگی نمیتوانیم بی سابقه بمنزل کسی وارد بشویم و بر سر سفره او بنشینیم .

باینجهت در تأمین ضروریات جسمانی، یک سلسله ضروریات اجتماعی نیز برای ما تولید میشود زیرا ناچاریم همواره حقوق و خواسته های دیگران را رعایت کنیم و محترم بشماریم و گرنه نخواهیم توانست در جامعه آسوده و خوشبخت باشیم .

## ضروریات اجتماعی

گرچه نمیتوان ضروریات اجتماعی را بشماره در آورد اینک عمده آنها را که احتیاج بتوجه دیگران و احتیاج

بموفقیت در کارها و احتیاج بهمرنگی با جماعت است، مورد بحث قرار میدهم .

یکی دیگر از ضروریات وجود ما که هم جسمانی و هم اجتماعی است و در رشد شخصیت یعنی در افکار و احساسات و اخلاق ما نقش مهمی دارد، داستان پر شور غریزه جنسی- است که تشریح آنرا مو کول به نشر رساله خاصی میکنیم . اگر در تشخیص ضروریات جسمانی و اجتماعی گاه باشتباه میافتیم و زیان میبریم، در تشخیص و درک احتیاجات غریزه جنسی ، اغلب بخطا میرویم و رنجها و بدبختیها میکشیم .

گرچه احتیاجات غریزه جنسی در ردیف ضروریات جسمانی است ولی اقناع آن برای زنده بودن ، از واجبات نیست؛ معهدا چون این احتیاج جسمانی با بعضی از ضروریات اجتماعی مربوط و مخلوط میشود ، مشکلات بسیاری برای ما فراهم میسازد .

فعلاً بطور اختصار و برای تنبه گوشزد میکنیم که عمل ازدواج برای اینکه مورث رنج و بدبختی نشود باید مطابق قوانین و رسوم و آداب زمان و مکان صورت بگیرد .

### **ضروریات مختلف در رفتار ما مؤثر است**

رفتار ما بطور کلی، در تحت تأثیر ضروریات اجتماعی

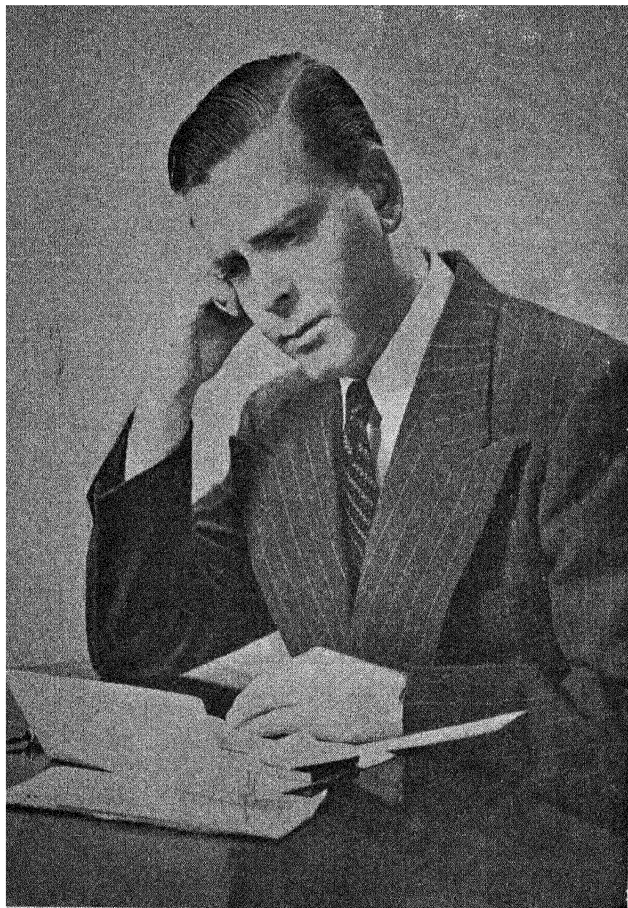
ما است . نه این است که همه کس این ضروریات را یکسان حس کند ، لکن بهر حال هر کس آنرا بنوعی درک و احساس میکند و برای ارضای آن میکوشد .

همانطور که در احتیاجات جسمانی باهم اختلاف داریم یعنی یکی بیشتر میخورد و دیگری کمتر ، یکی بخواب و استراحت بیشتر محتاج است تا دیگری ، در ضروریات اجتماعی نیز این اختلاف موجود است چنانکه مثلاً میبینیم بعضی دائماً مواظبند که دیگران رفتار و کردار آنرا پسندند و خرده نگیرند در صورتیکه بعضیها چندان بعقیده و حرف مردم توجهی ندارند .

یا میبینیم که یکی غیر از همه لباس میپوشد و افکار و رفتاری مخصوص بخود دارد و حال آنکه دیگری سعی میکند که مبادا از حیث لباس و رفتار و گفتار ، غیر از همه و انگشت نما باشد .

با وجود اینها مسلم این است که بحکم طبیعت ، ما کم و بیش همگی بتأمین ضروریات اجتماعی علاقمندیم و پیوسته برای نیل باین مقصود کوشش میکنیم یعنی سعی داریم که خود را با محیط ، منطبق و متناسب و سازگار کنیم .

ما این سعی و فعالیت را بعد از این بکلمه « سازش »



شخص ناراضی سر را بدست تکیه میدهد

نعبیر میکنیم و میگوئیم که زندگی سراسر سعی و کوشش-  
است و هر کوششی برای سازشی .

این سازشها برای این است که آسانتر و خوشتر  
زندگی کنیم و هر دفعه که سازش میکنیم ، بتقویت و رشد  
شخصیت خود مددی کرده ایم .

بلی زندگی سراسر سازش است . و بس . این مردم  
کامیاب و موفق را که میبینید ، نمیدانید که بادنیا چه سازشها  
کرده اند ! این افراد مقبل و فیروز که امروز شاد و خرمند ،  
خبر ندارید که پیش از سازش با روزگار ، چه روزهای سخت  
و شبهای پر ملالی گذرانده اند !



## فصل سوم

### احتیاج بتوجه

احتیاج بتوجه و قبول خاطر دیگران ، از ضروریات زندگی اجتماعی ما است .

بخاطر بیاورید اول بار که موفقیتی بدست آوردید و مورد تحسین پدر و مادر واقع شدید ، چه کیف و لذتی بردید ، یا وقتی در مدرسه از آموزگاران آفرین شنیدید ، چه اطمینانی بخود پیدا کردید و چه وجد و نشاطی داشتید . پسند و تحسین دیگران اجری است که زحمت را آسان میکند و خستگی را از یاد میبرد . کوچک و بزرگ ، بهر سن و در هر وضع و مقامی که باشیم ، اگر کاری که میکنیم مورد تصویب و تحسین قرار بگیرد ، به نصیب و پاداش خود رسیده ایم :

خاطرمان خرسند و دست و دلمان در کار خود گرمتر و روانتر خواهد شد .

تشویق و تحسین از هر که او ز هر کجا برسد

مطلوب است بخصوص که از دوستان و اطرافیان و از محیط خود ما باشد .

البته بعضی بیشتر بتوجه و تشویق دیگران محتاجند و بعضی کمتر ولی محال است کسی بالمره از توجه و تحسین دیگران بی نیاز باشد .

### جلب توجه دیگران همیشه مصلحت نیست

متأسفانه بعضی چنان علاقمند و نگران عقیده و توجه دیگرانند که از هر گفتار و رفتاری که مخالف رأی و میل جمعیت باشد پرهیز میکنند و حتی از فکری که پسندیده دیگران نباشد میگریزند و بهیچ قیمت خود را در معرض انتقاد و اعتراض قرار نمیدهند .

یکی از نمونه‌های بارز این احوال ، دقتی است که بعضی از خانمها در تقلید از « مد » دارند و هرگز بخود اجازه نمیدهند که يك نخ بر آنچه هست بیفزایند یا از آن بکاهند و بهمین مختصر قانع و خوشدل میشوند که در پیروی از « مد » از کسی عقب نمانده‌اند .

چه بسا جوانان و مردانی که در این خلیقه از زنان رشیدتر نیستند. چنانکه جوانیرا می‌شناختم که از قمار نفرت داشت ولی برای اینکه در جمع رفقا مورد تحقیر و تمسخر نباشد و از دیگران در جوانی و بیباکی عقب نماند و رفقا را

از دست ندهد ، در مجلسشان حاضر میشد و شاید بیباکانه‌تر  
از همه بازی میکرد!

این نوع پیروی از جمعیت و ترس از مخالفت و تنها  
ماندن و احیاًناً سرزنش شنیدن ، خواه در زندگی عادی یا  
اجتماعی ، دلیل بر ناپختگی و سستی اخلاق است .  
باید عقیده خود را اگر خالی از غرض شخصی و موافق  
باعدل و انصاف و منطق و مصلحت باشد ، آزادانه گفت بشرط  
آنکه در بیان خود ، خشکی و تعصب نداشته باشیم و آتشی  
نشویم .

### مخالفت نیز همه وقت شایسته نیست

لکن بهمان اندازه که وحشت بیجا از مخالفت و مغایرت  
ناصواب است ، اصرار در مخالفت و ندیده گرفتن عقاید  
و افکار دیگران نیز ناستوده است .

بعضی بمبارزه و معارضه شوقی دارند و بعضی صرفاً  
برای اظهار وجود و خود را شناساندن ، بمعارضه و مخالفت  
میپردازند یعنی عقیده خود را در نتیجه تحقیق و تعمق بدست  
نیآورده و بدان مؤمن نیستند بلکه نامربوط گفتن و مورد  
ایراد و انتقاد واقع شدن را بر گمنام ماندن ترجیح میدهند ؛  
زیرا هیچ حالی از تحمل بی توجهی و بی اعتنائی دیگران ،  
دشوارتر نیست و چه بسا اشخاص که وقتی مورد بی توجهی



تشوٲه و ءءسبب ب نءاط و فعالبء ءءص مباءز ابء .

واقع میشوند بالمره راه تفاق پیش میگیرند و بکارهای خلاف دست میزنند .

اطفال شیر خوار را میبینیم که از بی توجهی فریاد و ضجه میکشند و از درد بی نوازشی بخود میپیچند ولی همینکه مادر بسر وقتشان آمد ، آرام و آسوده میشوند .

یا چه بسا جسارت و بی ادبی جوانان و خنده های دراز بیموقع و شوخیهای نیش دار ایشان که در حقیقت از درد بی توجهی و بی اعتنائی و برای جلب توجه حضار است .

حتی مردم سالخورده و مجرب را میبینیم که حرفهای نادرست میزنند و بکارهای عجیب مبادرت میکنند و زبان حالشان این است که چون نمیتوانیم کاری کنیم که شما بپسندید ، کاری میکنیم که لااقل متوجه ما بشوید .

اما خوشبختانه همه براه افراط و تفریط نمیرویم و اگر برای جلب توجه و تحسین دیگران ، کار خوبی از دستان بر نیاید ، بعمل زشت و ناصواب نیز مبادرت نمیکنیم .

### از تشویق و تحسین دریغ نکنیم

حالا که در زندگی اجتماعی با اهمیت این احتیاج پی بردیم ، میتوانیم آنرا برای بهبود روابط خود با دیگران بکار ببریم .

مثلاً اگر لازم باشد بکسی ایرادی بگیرید و عمل



ایراد را باید با مهربانی و ادب ، ملایم و قابل تحمل کرد .





او را مورد انتقاد فرار بدهید ، واجب است که ابتدا یکی از اعمال خوب او را متذکر بشوید و از آن عمل، تعریف و تمجید کنید تا احتیاج او بتوجه و قدردانی اقناع شده باشد .

پس از آن اگر باو ایرادی بگیرید چندان تلخ و ناگوار نخواهد بود و بلکه ایراد و صلاح اندیشی شما را بآرغبت و امتنان خواهد پذیرفت .

اگر رئیس از نامه‌ای که منشی نوشته ناراضی باشد ، خوب است باو بگوید « فلان کاغذیکه دیروز تهیه کرده بودید بسیار روشن و گویا بود ، اما این یکی قدری ابهام دارد ، خواهش میکنم یکبار دیگر بخوانید و اگر لازم باشد آنرا اصلاح کنید . »

مسلماً منشی از این ایراد دلگیر نخواهد شد و بلکه کمال امتنان را از قدردانی و توجه رئیس خود خواهد داشت و در کارها سعی و دقت بیشتری خواهد کرد .

وقتی میبینید پیشخدمت رستوران بشتاب میرود و میآید و خدمت میکند ، اگر در آوردن غذای شما دیر کرده باشد ، ایراد نگیرید و اوقات تلخی نکنید بلکه قدر زحمت و کار او را بشناسید و از هنر و زرنگی او تعریف کنید . یقین بدانید که بکار خود دلگرمتر خواهد شد و ضمناً غذای شما

را هر چه زودتر خواهد آورد .

هر کس در هر سن و مقامی باشد ، محتاج بتوجه  
و تعریف است و حتی معلم سالخورده پس از سالها درس دادن  
و تمجید شنیدن ، باز اگر از شاگرد کوچکی بشنود که  
« آقا امروز از درس شما خیلی استفاده کردیم » خوشدل  
و خرسند خواهد شد .

وقتی در خانه غذائی پیش شما میگذارند که خوب  
پخته شده ، خیال نکنید که وظیفه آشپز همین بوده ، رضایت  
خود را بزبان بیاورید و تعریف کنید .

هیچیک از کارهای خوب اهل خانه را از كوچك  
و بزرگ بی توجه و قدرشناسی نگذارید یعنی احتیاج دیگران را  
بتوجه و قدردانی بر آورید تا داد و ستد زندگی آسانتر و  
خوشتر باشد . هیچ فرصتی را برای قدرشناسی و تمجید از  
کارهای خوب دیگران از دست ندهید تا دیگران نیز احتیاج  
شما را بتوجه و قدرشناسی بر آورند .

## فصل چهارم

### احتیاج بموفقیت

احتیاج بموفقیت باعلاقه بتوجه ، رابطه نزدیک دارد ، زیرا موفقیت غالباً مورد تصدیق و تمجید دیگران واقع میشود . لکن گذشته از لذتیکه از تمجید دیگران میبریم ، هر موفقیتی بخودی خود درما ایجاد خوشی و رضایت خاطر میکند گرچه حتی از آن موفقیت هیچکس آگاه نباشد . احتیاج بموفق بودن بآندرجه از اهمیت است که میتوان گفت بیشتر از اعمال و امیال ما را تحت سلطه خود قرار میدهد .

اینکه میبینیم یکی بریاضی شوق دارد و دیگری بهنر ، یکی بادبیات میپردازد و دیگری بسیاست ، یکی تجارترا انتخاب میکند و دیگری فلاحترا ، و حتی اینکه میبینیم بعضی باداشتن اختیار ، کارهای بسیار دشوار و خطرناک را حرفه خود قرار میدهند ، برای این است که هر کس استعداد و احتمال موفقیت خود را در آن رشته میبیند و بدنبال موفقیت میرود ، و چون هر عملی که با موفقیت انجام بدهیم موجب



هر چه را خلق کنیم باعث خوشنودی میشود ولو شیر برفی باشد.

رضایت خاطر و خوشنودی ما میشود ، بالطبع از هر کاری که  
دور از توانائی ما است و احیاناً بعدم موفقیت خواهد انجامید ،  
گریزانیم .

ولی باید دانست که غالباً در انتخاب شغل و عمل ،  
ما خود متوجه این نکته نیستیم یعنی کار خود را با در نظر  
گرفتن استعدادیکه داریم اختیار نمیکنیم بلکه شعور باطن  
یا باصطلاح جاری ، طبیعت و فطرت است که ما را براه  
استعداد و قدرتمان رهبری میکند. همچنانکه کودک ، بدون  
آنکه خود متوجه باشد ، از اینجهت جغجه را دوست دارد  
که میتواند از آن صدا بیرون بیاورد ، همینکه بزرگتر  
شد ، نی لبك میزند و چون بجوانی رسید ، به ویولون خواهد  
پرداخت .

یا مثلاً در مجالس ، هر کس بیشتر از رشته ای حرف  
میزند که از آن آگاهتر است و احتمال موفقیت بیشتری در  
سخن دارد .

خلاصه آنکه احتیاج بموفقیت است که ما را ندانسته  
بکاری وامیدارد که در آن مهارت یا استعداد داریم ؛ بالعکس  
از هر کاری که در آن امید موفقیت نمیرود میگریزیم زیرا  
عدم موفقیت در هر کاری ولو هر قدر بی اهمیت و کوچک باشد  
باعث ملال و کدورت خاطر میشود و حال آنکه هر موفقیتی



گرچه خرد و ناچیز باشد، شخص را بخود امیدوار و مطمئن  
میسازد .

اینکه علما و هنرمندان ، سالهای دراز برای کشف  
اسرار طبیعت یا بوجود آوردن يك مخلوق صنعتی ، رنج  
میبرند و در تحمل محرومیتها و سختیها خم بابر و نمیآورند،  
باینجهت است که هر روز در راه موفقیت قدمی پیش میروند  
و لذتهای آسمانی میبرند .

اگر مقدار کار و زحمتی را که برای نوشتن يك  
داستان یا ساختن يك مجسمه یا طرح نقشه يك پل یا خط  
آهن لازم است ، در نظر بگیریم ، وحشت میکنیم ولی  
سخندان و هنرمند و عالم ، اینهمه رنج و محنت را بعشق  
موفقیت، با صبر و حوصله و پایداری، بر خود هموار میکنند  
و راضیند .

اینهمه کار و کوشش که تا آخر عمر بعهده میگیریم  
و رنجهاییکه میکشیم ، همه برای احراز موفقیت و لذت  
کامیابی است .

موفقیت ، گذشته از اینکه بخودی خود خواستنی و  
لذت بخش است، شخص را طرف توجه و تمجید قرار میدهد  
و باضافه برشد شخصیت کمک میکند و ما را در زندگی ،  
کاملتر و برازنده تر میسازد .

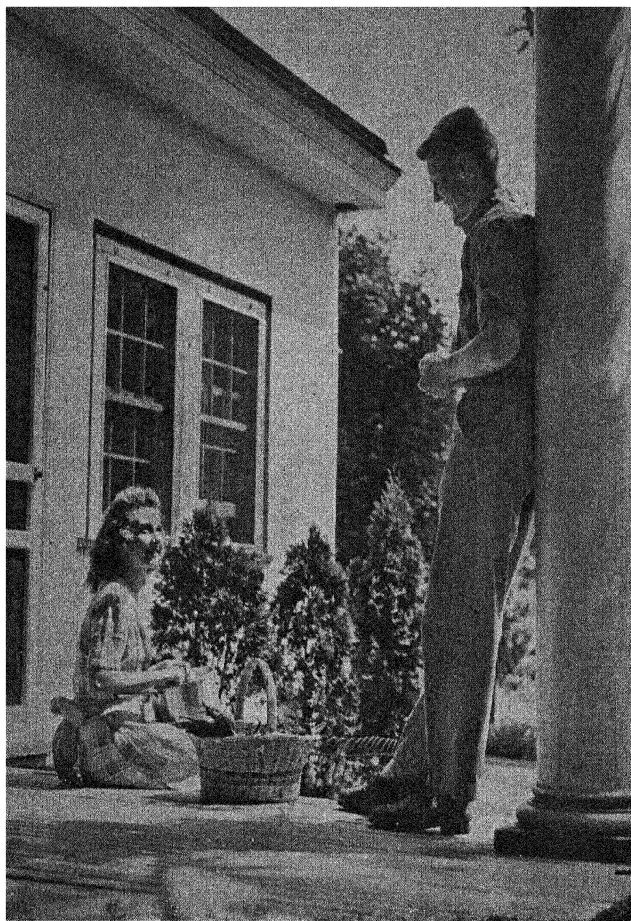


## فصل پنجم

### احتیاج بهمرنگی

این احتیاج تا حدی با احتیاج بتوجه و احتیاج بموفقیت مربوط و مخلوط میشود زیرا گرچه هم‌رنگ شدن با افراد محیط خود، ضرورتی است طبیعی و غریزی، لکن چه بسا که برای پرهیز از تمسخر و سرزنش و جلب توجه و تحسین دیگران و هم‌برای احراز موفقیت، لازم و واجب باشد. بهر حال، مسلم این است که بخلاف راه و رسم زمان رفتن، گاه موجب زحمات و خسارات جبران ناپذیر میشود مثلاً اگر خانواده‌ای بخواهد فرزندان خود را بآداب کهنه بار بیاورد، جز زیان و زحمت، چیزی برای آنها ذخیره نکرده؛ یا اگر کسی بخواهد دست از افکار و عقاید کهنه و متروک بردارد، مثل این است که بخواهد يك تنه از سیل دمانی جلو بگیرد و حتی اگر کسی بالباس و کلاه چندین سال پیش، در کوچه و بازار حرکت کند، انگشت نما و اسباب تعجب خواهد بود.

نه این است که بگوئیم کلیه آداب و رسوم زمانرا نسنجیده و کور کورانه باید پیروی کرد، بلکه در هر يك از

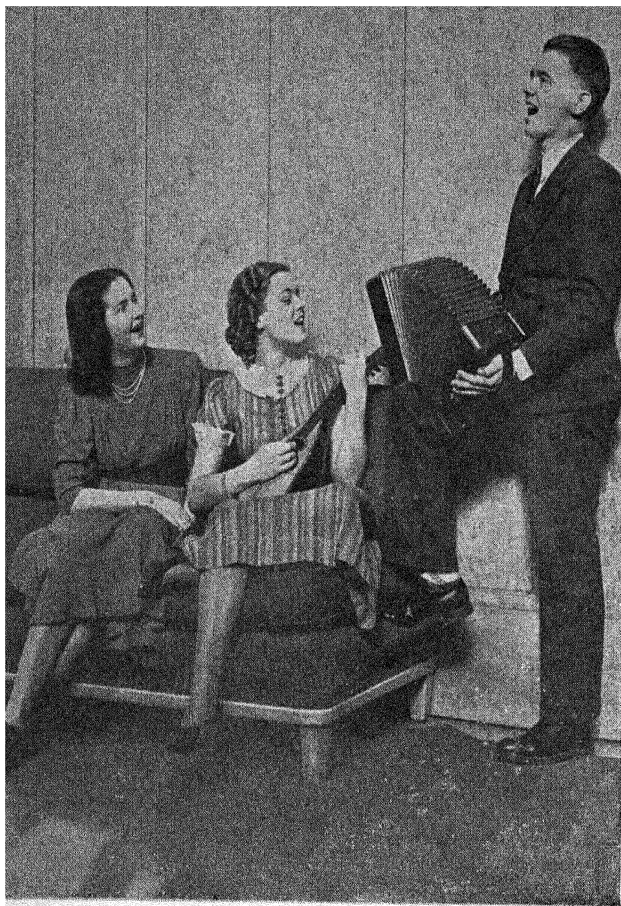


هم صحبتی یکی از احتیاجات ماست.

آنها باید به تحقیق و مطالعه پرداخت و آنها را که مطابق با ضروریات يك زندگانی عاقلانه و اخلاقی است پذیرفت و از باقی یکباره سرباز زد و حتی اگر عادات و احوال خاصی داشته باشیم که در جامعه مشخص و متمایز باشد ، مادام که بحد افراط و مبالغه نرسیده و موجب زحمت نشده ، نباید از دست داد .

ولی بعضی هستند که بمنظور خود نمائی و شهرت ، بمخالفت با آداب و رسوم جامعه برمیخیزند و کاریاکنرا از خود قیاس میگیرند یعنی خیال میکنند که چون بزرگان عالم از فلاسفه و علما و دیگران ، بخلاف جامعه رفته و بجائی رسیده اند ، آنها را نیز باسانی این موفقیت بدست خواهد آمد ، غافل از آنکه اگر مثلاً شخص پاستور بخلاف افکار و معتقدات زمان خود ، آنقدر پافشاری کرد تا عاقبت بشر را از سر سختترین دشمن نجات بخشید ، راه مخالفت را بروشنائی و هدایت چراغ علم رفت و نه باغواى نفس و خود نمائی .

بهر صورت ، مقصود ما بحث در حسن و قبح هم رنگی یا چگونگی آن نیست ، منظور این است که بدانیم احتیاج بهم رنگی از ضروریات وجودی ما است و اگر باین حقیقت آگاه نباشیم ، مسلماً از درك یکی از علل رفتار خودمان و دیگران عاجز خواهیم بود .



در بسیار از امیال ، همه با هم شریکیم .





## فصل ششم

### ناکامی

حال که بقدر کفایت از احتیاجات اجتماعی گفته‌گو کردیم، باید بدانیم که هر یک از این احتیاجات اگر بر نیاید، موجب ناکامی و نقص سعادت ما خواهد شد یعنی اگر طرف توجه و تحسین دیگران نباشیم یا اگر در هیچکاری موفق نشویم یا نتوانیم خود را هم‌رنگ جماعت بسازیم و مثل همه زندگی کنیم، یقیناً از خوشبختی محروم و همواره ملول و آزرده و ناراضی خواهیم بود.

در این صورت لازم است بدانیم چه عواملی ممکن است ما را از بر آوردن احتیاجات خود بازدارد، منشأ آن عوامل چیست و چگونه با آن موانع باید رفتار کرد. عوامل محرومیت، دو منشأ دارد که یکی در خود ما است و دیگری در محیط زندگی ما.

مثلاً فرض کنیم جوانی بخدمت نظام علاقه فراوان دارد و آرزو میکند که بتواند خدمات برجسته‌ای انجام بدهد، با اضافه لباس برازنده و زیبایی نظام را خیلی دوست میدارد

وسالها در خیال ، خود را در آن لباس دیده و بدرجات عالی رسانده و ریاست و فرماندهی پیدا کرده ، لکن وقتی بسن خدمت میرسد معلوم میشود که بعلت ضعف قلب ، بکار نظام نمیخورد .

یا اینکه دختری عاشق موسیقی است و با نقشه‌ای که برای تحصیل این رشته کشیده ، یقین دارد که در آینده موسیقی دان بزرگی خواهد شد ، ولی پس از مقرداری کار و کوشش کشف میشود که متأسفانه در این هنر که هدف آرزوی اوست ، استعداد ندارد و هر گز بمقامی نخواهد رسید . در اینصورت آن پسر و دختر ، هر چه بیشتر در فکر و آرزوی خود بمانند ، وقت را بیهوده بمحرومیت و تأسف تلف خواهند کرد زیرا عدم موفقیت موجب محرومیت و ناکامی میشود . پس چه بهتر که بی تأمل و تردید ، فکر نظام و موسیقی را از سر بدر کنند و بعشق و منظور دیگری پردازند که در آن استعداد دارند .

خوشبختانه هر کس برای کاری ساخته شده و در آن رشته ذوق و استعداد دارد و چنانچه با دقت و مطالعه و احیاً با مشورت مردمان مجرب جستجو کند ، ذوق و حرفه خود را باسانی کشف خواهد کرد و اگر اتفاقاً از آن حرفه راضی

نباشد ، همینکه چندی بآن پرداخت ، دل بسته و علاقمند خواهد شد .

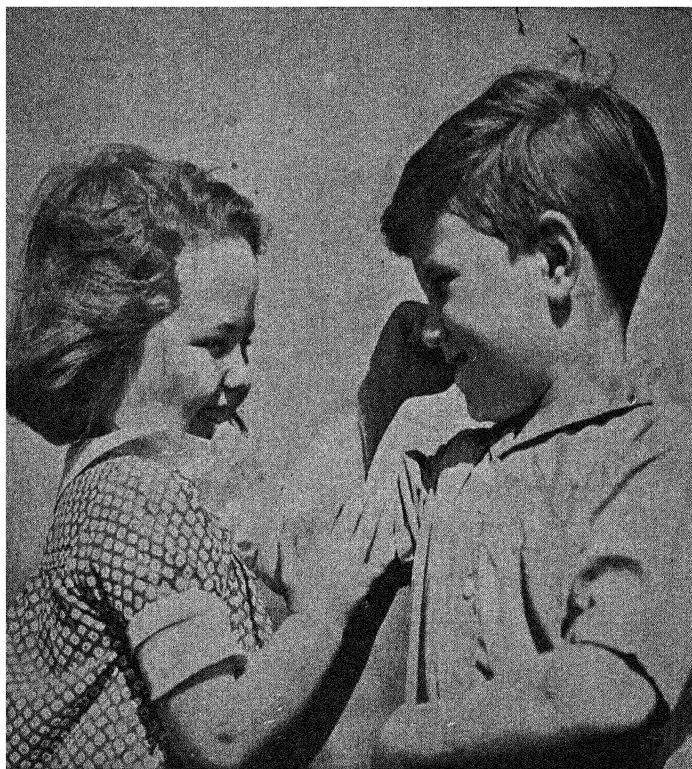
باز فرض کنیم که جوانی طالب تحصیل پزشکی است و طبیب شدن را غایت آمال خود قرار داده لکن اذدرازی مدت تحصیل و یا از مشکلات این علم میترسد .

در این مورد ، آرزومند باید آتش عشق را چنان شعله‌ور کند که ریشه ترس و تنبلی را در خود بسوزاند تا در ضمن کار و کوشش ، از دو لذت بهره‌مند شود ، یکی لذت سعی و مجاهده و دیگری لذت نزدیک شدن بمنظور .

مثال دیگر از عوامل محرومیت که منشأ آن در خود ما است ، تردید در انتخاب یکی از دو یا چند میل و خواهشی- است که در یک زمان بما دست میدهد :

مثلاً دانش آموزی را فرض کنیم که به تحصیل طب و ادبیات ، هر دو عشق دارد و نمیداند کدامیک را بردیگری ترجیح بدهد . یا شخص بازرگان را در نظر بگیریم که در معامله‌ای نمیداند از منفعت بگذرد یا از نام نیک .

دانش آموز باید آن حرفه را انتخاب کند که بازندگی و استعداد او مناسب تر است و اگر او خود از این تشخیص عاجز باشد ، باید از دوستان مجرب و خیرخواه استشاره کند . یا شخص بازرگان باید بیگمان نام نیک را بر منفعت



در هر سنی مثل این بچه که بازوی سفت خود را نشان میدهد موفقیت خود را  
بچشم دیگران میکشیم.

ترجیح بدهد زیرا غرض از هر موفقیتی ، بخصوص جلب توجه و احترام است و مسلماً نیکنامی ، بیشتر از هر سود مادی ، ما را مورد توجه قرار میدهد .

ولی عوامل محرومیت ، گاه در خارج از وجود ما است ؛ چنانکه مثلاً ممکن است یکی فلاحت را دوست بدارد و زندگی روستائیرا بپرستد اما آب و زمین نداشته باشد یا طبعاً تاجر و معامله گر بدنیآ آمده اما فاقد سرمایه باشد . در اینگونه موارد ، اگر صاحب آرزو از طریق عقل ، در بدست آوردن وسایل ، کوشا باشد ، کمتر اتفاق میافتد که بمقصود نرسد .

اما اگر کوشید و بمنظور نرسید باید موضوع عشق خود را عوض کند ، چرا که هر وجودی چندین چشمه عشق در کمون دارد .

مقصود از این امثله و بیان ، این است که با عوامل محرومیت ، چه منشأ آن در خود ما باشد چه در خارج از ما ، باید بی تأمل و تردید مبارزه کرد و بنیروی اراده ، از این غوغا پیروز بیرون آمد و گرنه چه بسا اشخاص را که میبینیم در نتیجه مواعی که برای کسب موفقیت و جلب توجه دارند ، روزهای دراز بلکه ماهها و سالها را به دودلی و تأسف و محرومیت میگذرانند .



## فصل هفتم

### آثار ناکامی

ناکامی ، یعنی بر نیامدن حاجات ما ، اگر بطول بینجامد مایهٔ افسردگی و بدبختی و احیاناً منجر بدردمندی و بیماری میشود و بهر حال درما ایجاد احوال و عادات خاصی میکند که متناسب با دوران ناکامی ، موقتی یا دائمی خواهد بود .

مثلاً گاهی غمگین و پشمرده یا پریشان و ناراحتیم و نمیدانیم چرا ؛ یا بیجهت با دیگران بد خلقی و بد رفتاری میکنیم و خبر نداریم که اینها همه از ناکامی است .

کودک شیرخوار برای اسکات درد گرسنگی ، میگرید و بخود میپیچد و دست و پا را بهوا پرتاب میکند . شخص ناکام و ناراضی نیز ناراحت و بیقرار است و برای ساکت کردن درد ناکامی ، متصل در جای خود میلولد و بخود میپیچد و دست و پا را بحرکت در میآورد ، یا سرگشته بهر طرف میرود و برمیگردد و هرچه را بدستش برسد میشکند و پاره میکند و ناروا و ناسزا میگوید .

همچنانکه تا بچه را شیر دادند، آرام میشود، مشکل ما نیز همینکه آسان شد، آسوده و راحت میشویم. منتها فرق میان ما و بچه این است که درد او را دیگری باید دوا کند در صورتیکه ما میتوانیم عقده کار را بدست خود باز کنیم.

برای حل معما و مشکلات زندگی، هر کس از تجربیات خود استمداد میکند و براهی میرود که بار پیش رفته و موفق شده باشد.

مثلاً وقتی کودکی را میآزارند، یا گریه کنان ب مادر پناه میبرد یا بامشت گره کرده از خود دفاع میکند یا از راه دیگر بتلافی میپردازد و یا واقعه را ندیده میگیرد و بی اعتنا میکند.

هریک از این رفتارهای مختلف کودک، نتیجه تجربه قبلی او است، یعنی اگر ب مادر پناه میبرد برای این است که دست حمایت و نوازش او همیشه بر سرش بوده و از گریه و زاری کردن فایده برده. یا اگر متوسل بامشت و زور میشود، دلیل بر این است که باز دیگر از خود دفاع کرده و فاتح شده، و اگر بی اعتنائی میکند باینجهت است که امتحان کرده و دریافته که سکوت و بی اعتنائی سپر بلاست.

بهر حال، رفتار ما در مقابل پیش آمدها، مولود تجربه

و عمل سابق ما است که عادت و خوشه . چنانکه اگر  
بخواهیم بدانیم چرا یکی از هر خلاف میلی دلتنگ میشود  
و قهر میکند ولی دیگری میخندد و خلاف میل را اسباب  
تقریح قرار میدهد، یا چرا یکی برای هر مشکلی راه حلی  
پیدا میکند در صورتیکه دیگری در مقابل کوچکترین  
ناگواری، بیچاره و حیران میشود، باید بسوابق تجربیات  
و زندگی آنان برسیم .

هر چه منشأ رفتار دیگران بر ما روشنتر باشد ،  
اشخاص را بهتر میشناسیم و در معامله با آنها بیناتر و موفقتر  
خواهیم بود؛ و هر چه در علت و موجد خو و عادات خود بیشتر  
موشکافی کنیم ، معضلات زندگیا آسانتر حل خواهیم کرد  
و کامیابتر خواهیم شد .

ولی چه بسا که علت و منشأ خلق و سرشت اشخاص ،  
درزوایای تاریک گذشته پنهان است و بچشم نمیآید . مثلاً  
میبینیم که یکی در میان جمع باد میکند و افاده میفروشد  
یا حقیر و ناچیز بگوشه ای میخزد و زبانش از ترس و خجالت  
میگیرد ، یا اینکه جسور و بیحیا و پر حرف میشود و اغلب  
بدیگران حمله میکند .

اگر کنجکوی و دقت کنیم ، بظن غالب ، خواهیم  
دید که منشأ احوال چنین شخصی از آنجاست که او را در



با هم بودن خوشتر است.

میان جمع ، بمهربانی نمیپذیرند .

اگر چندی با او بلطف و مهربانی رفتار کنیم ، دست از تکبر و خود فروشی و هتاکی بر خواهد داشت یا ترس و خجالت را فراموش خواهد کرد .

ولی البته ممکن است که آن احوال ، منشأ و مبدأ دیگری داشته باشد ، مثلاً کسیکه یکبار بهتاکاری کار خود را از پیش برده ، بار دیگر نیز هتاکی خواهد کرد ؛ یا آن کسی که از خضوع و خشوع نتیجه گرفته ، بار دیگر هم بامید نتیجه خود را کوچک و حقیر نشان خواهد داد . ضمناً عملی که چندین بار تکرار شد ، خلیقه و عادت میشود .

با این کیفیت اگر بخواهیم اشخاص را بشناسیم و با هر کس چنان رفتار کنیم که در خور اوست ، باید حتی الامکان بعلل و منشأ خو و سرشت و عادات او پی ببریم .

### در خودمان هم دقت کنیم

خود را نیز نباید از نظر دور داشت بلکه باید دائماً مواظب خود بود و همواره بعلل ملال و ناکامیهای خویش پی برد و در رفع آن کوشید .

مثلاً وقتی از کسی خوشمان نمیآید و از حضور و وجود او رنج میبریم ، باید ببینیم از او بما چه زبانی رسیده ؟ آیا مقام و نعمتی که ما آرزو داشتیم ، نصیب او شده یا شخصیت



او از اهمیت ما کاسته و توجه دیگران را از ما بخود معطوف کرده ؟

همینکه علت بیزاری خود را دریافتیم ، از ناراحتی ورنجمان بسیاری خواهد کاست ، بدینمعنی که از خودخواهی بجای پشیمان میشویم و یا حق را بطرف میدهیم ، یا به پوچی قضیه بر میخوریم و یا آنکه بجای غم خوردن ، چاره میاندیشیم .

بطور کلی موجب ناسازگاری ما بادیگران این است که نه از منشأ رفتار آنان خبر داریم و نه بعلل رفتار خود پی برده ایم . مثل طفل رنجور در خود احساس ناراحتی میکنیم و فریاد میرنیم ، یا دیگران را میبینیم که بد رفتاری و کج خلقی میکنند اما از درد دلشان بیخبریم .

الته داد و بیداد و کج خلقی ، موقتاً درد ناکامی را فرو مینشاند و اعصاب را آرام میکند ولی چه بسا که این آرامش موقتی برای ما بسبار گران تمام میشود : دوستان را از دست میدهیم و به تند خوئی و بیصبری و احیاناً به بی ادبی و بد اخلاقی معروف میشویم و ضررهای مادی و معنوی فراوان میبریم .

همبکه علت رفتار ناپسند خود را ، در ناکامی دل یافتیم و داستیم که آن احوال و رفتار از کجا ناشی شده ،

ناگهان در وجودمان اعجازی صورت می‌گیرد. یعنی مقدار زیادی بر اعصاب خود مسلط و از زنجیر سوران علالت و سوء خلق آزاد و آسوده می‌شویم. و نیز پس از آنکه در نتیجه دقت و تحقیق، فهمیدیم که سوء خلق و بد رفتاری دیگری چه سبب و موجبی دارد، از او برد باری بیشتری می‌کنیم و با او بهتر می‌سازیم.

## فصل هشتم

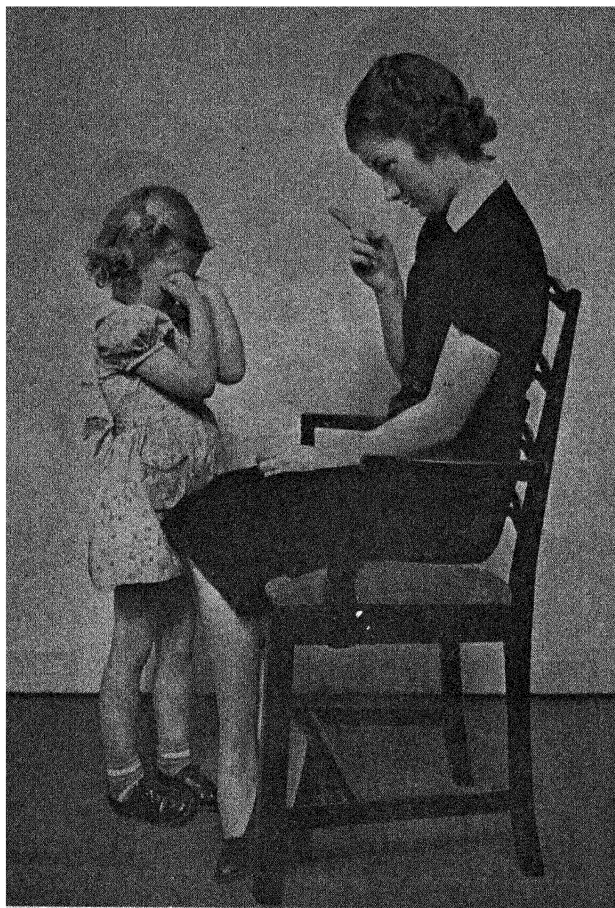
چه بسا که ناراحتی امروز ما زائیده وقایع  
دیروز است

غالباً وقتی غمزده و پریشانیم، از علت غم و پریشانی  
خود خبر داریم و میدانیم که این غصه و ناراحتی خیال ،  
بسبب عدم موفقیت و یا بجهت آن است که ما را چنانکه  
انتظار داشتیم ، نپذیرفته و طرف توجه قرار نداده اند .

ولی گاه میشود که ناراحت و عصبانی و بیچاره‌ایم  
و نمیدانیم چرا . از دنیا و هر چه در اوست ، ناراضی و بیزاریم  
و گوئی امروز از دندهٔ چپ برخاسته‌ایم !

حقیقت این است که ناراحتی و تشویش ما سبب  
و موجبی دارد که فراموش کرده‌ایم و متوجه نیستیم که  
ناراحتی امروز ما زائیدهٔ اتفاقات دیروز و وقایع گذشته-  
است .

چه بسا واقعه که ظاهراً از نظر ، محو و فراموش شده  
لکن در قعر خاطر ، زنده و موجود است و روزی اسباب رنج  
و زحمت خواهد شد .



این اوقات تلخی مادر ممکن است در تمام عمر از یاد شما نرود.

بلی هیچ خاطره‌ای نیست که در حافظه ثبت و ضبط نشود و دفتر حافظه هیچیک از محفوظات خود را هرگز از دست نمیدهد .

مثلاً اگر روزی یکی باشما خوب نعارف نکرد و رنجیدید یا اگر کاری که در نظر داشتید انجام نیافت و رنجور شدید ، گذشته از اینکه آنروز شما بمالات خواهد گذشت ، آن رنجشها بدون توجه و میل شما در حافظه پنهان میشود و باز روزی بمناسبتی از زوایای تار بک خاطر بیرون میآید و مثل نفتی که بر آتش بریزد ، بغصه و رنج آروز شما مدد میکند .

اما خوشبختانه همه کس نآسانی برای خود ذخیرهٔ رنج و غصه تهیه نمیینند و چه بسا اشخاص که از جواب سلام نشنیدن ، خندهشان میگردد با اگر کاری نا انجام نرسید ، بر حرارت و جدبتهشان میافزاید با اگر خبر بدی رسد ، مثل بارانیکه روی سنگ بر دزد ، در آنان اثر نمیکنند .

### زود رنجی از ضعف است

اشخاصیکه بنفس خود اطمینان ندارند ، حساس میشوند و از حرئی ناملابمی میرنجند و بدون آنکه خود متوجه باشند ، یاد ناملائمات و رنجشها در خاطرشان مماند و در طرز فکر و رفتارشان مؤثر واقع میشود ، منلا غمگن با



تندخو و یا بدبین میشوند و نمیدانند چرا باین امراض روحی گرفتارند زیرا خاطرات بد و مؤلم، خود را در شعور باطن ما مخفی میکنند و باسانی ظاهر نمیشوند یا بزبان دیگر، انسان طبعاً از خاطرات رنج آور گریزان است و دوست ندارد آنها را از حافظه بیرون بیاورد و دوباره پیش چشم بگذارد.

ولی آن دشمنان پنهان، دست از کینه تیزی و بدکاری نمیکشند و اخلاق و روحیات و اعمال ما را بمیل خود و امیدارند؛ چنانکه گاه از خود و دیگران، حرکات و اعمال و حرفهائی میبینیم و میشنویم که ظاهراً بیجهت و موجب کمال تعجب است لکن اگر کاوش کنیم معلوم میشود که زائیدهٔ خاطرات ناملائمی است که در شعور باطن ما ذخیره شده.

ضرب المثل فراسوی میگوید: «اگر خوب بدرد کسی برسیم، هر چه کرده بر او میبخشیم.» یعنی اگر بععل رفتار او پی ببریم، میبینیم که محکوم خاطرات خود بوده. ولی البته کافی نیست که بدانیم چه وقایع و حوادثی بر شخص خطا کار گذشته، بلکه لازم است بدانیم از آن وقایع و حوادث، چگونه متأثر شده زیرا چنانکه گفتیم نوع تأثر اشخاص متفاوت است و دونفر از يك واقعه بیكسان متأثر نمیشوند.

## وقایع مزاحم را در طبقات زیرین شعور باطن دفن میکنیم

اگر کسی بتواند حوادث زندگی خود را بخاطر بیاورد، منشأ و موجب اخلاق و رفتار و کردار خود را بدست خواهد آورد، همینکه باین کشف موفق شد، مثل اینکه بندی از فکرش باز شده باشد، سهولت از قید خیالات و رفتار مزاحم خود خلاص و باصلاح خود موفق خواهد گشت. اما متأسفانه قوهٔ ذا کره یعنی آن قوهٔ ای که خاطر آنرا در حافظه جستجو میکند و پیش ما میگذارد، همیشه باختیار نیست چنانکه گاه یکی را که سالها ندیده ایم، بمحض دیدن میشناسیم و اسم میبریم و یادگارهای کهنه‌ای که با او داشته ایم بیادمان میآید ولی اتفاق میافتد وقتی که میخواهیم شخصیرا که خوب میشناسیم، بدیگری معرفی کنیم، بدبختانه اسمش را فراموش کرده ایم و دچار شرمساری میشویم؛ یا در موقع لازم هرچه کوشش میکنیم، يك لغت یا شعر بسیار مانوس بخاطرمان نمیرسد!

این فراموشیها بیجهت نیست و اگر بتوانیم حوادثی را که با اسم یا کلمه یا شعر فراموش شده مربوط است، در حافظه پیدا کنیم، مشکلاتمان حل میشود یعنی آنچه فراموش کرده ایم بخاطرمان میآید، لکن همه کس در این عمل

تمرین کافی ندارد و باید در اینموارد با استاد روانشناس رجوع کرد و علت فراموشی و وسیله بازیافتن خاطره فراریرا از او خواست .

بهر صورت هیچ حال و رفتاری نیست که در ما سابقه ذهنی و موجباتی از گذشته نداشته باشد و اگر نتوانیم مانند استاد روانشناس ، همیشه بکشف آن موجبات و سوابق ذهنی موفق بشویم ، همیشه باید بدانیم که اگر اسم یا کلمه یا مطلبی بخاطرمان نمیرسد ، باین علت است که با واقعه یا وقایع نامطلوب یا شرم آوری پیوستگی دارد و ما برای اینکه از مزاحمت آن وقایع آسوده باشیم ، آنها را در طبقات زیرین شعور باطن دفن کردیم .

بلی ، ما خاطرات رنجه کننده و شرم آور را در شعور باطن خود پنهان و فراموش میکنیم تا از ایداء و آزارشان در امان باشیم و بی آن خاطرات ، علیرغم ما در افکار و کردارمان نفوذ و دخالت تام دارند و ما از آن بیخبریم و چه بسا که چون از عمل رفتار خود خبر نداریم ، از کرده پشیمان میشویم و از کردار خود متحیر که چرا چنین عملی از ما سر زد یا چنان کلمه ای بزبانمان آمد !

خاطرات مدفون هرگز نمی میرند و از قدرت خود چیزی از دست نمیدهند ، همواره رفتار ما را بمیل خود



کاردستی از رنج روحی می‌کاهد

وامیدارند و اگر همیشه موزی و هضر نباشند ، گاه مشکلات و محنتهای بزرگ فراهم میکنند .

بی محل نیست که يك منال از خاطرات پنهان بیاوریم :  
ویلیام پانزده ساله از شو کولات بدش میآید و هرگز  
باین شیرینی لب نمیزند . مادرش کنجکاو میشود و بکماک  
استاد روانشناس ، این سابقه و حکایت را از شعور باطن پسر  
بیرون میآورد :

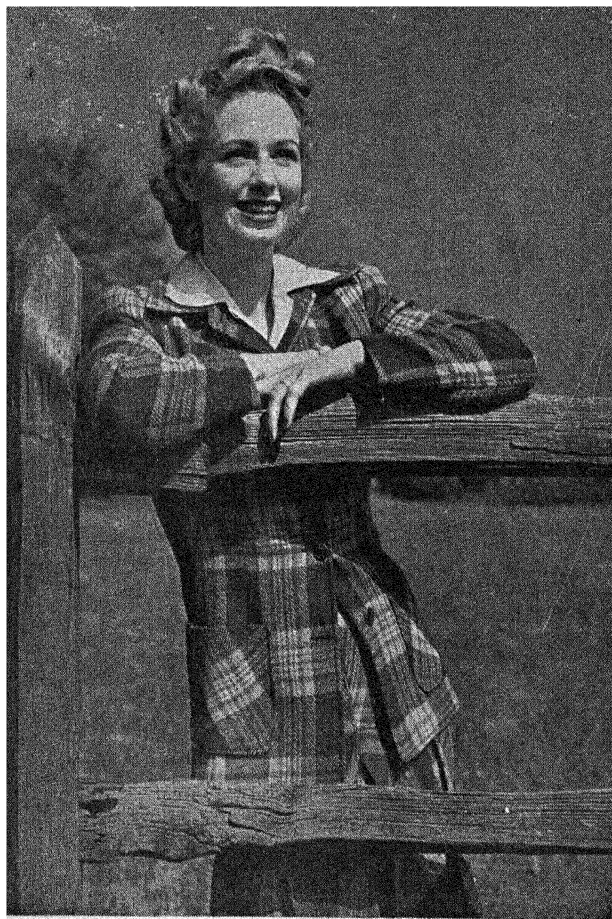
ویلیام میگوید: «پنج سال داشتم و با پدرم بخانه فلان  
دوست بمهمانی رفتم . پدرم که علاقه زیادی بتربیت من  
داشت ، سفارش کرد که در مهمانی ، آرام و مؤدب بنشینم  
و بر خلاف آداب ، حرکتی نکنم . ظرف شیرینی را چند بار  
گرداندند و من سه بار برداشتم ، بار چهارم که ظرف را پیش رویم  
گرفتند ، باز دستم رفت که بردارم . پدرم چنان نگاه تندی  
کرد که دستم واپس رفت و از خجالت سرخ شدم . وفنی  
خانم صاحبخانه پس از چند دقیقه بمن امر داد که بطبقه بالا  
بروم و فلان جعبه عاجرا که میخو است بمهمانها نشان بدهد  
از روی مز بیاورم ، نفس راحتی کشیدم و بعجله بیرون رفتم .  
همینکه باناق بالا رسیدم ددم جعبه شو کولات باز است و  
من آزاد ! آبقدر که وقت اجازه میداد ، خوردم و بلعیدم  
ولی ترس و پشیمانی و خجالت ، سرا با مرا فرا گرفت و از



تصور اینکه الآن یا وقت دیگر، سرّ و گناهم برملا خواهد شد، تب کردم و چندین روز ناخوش بودم. نمیدانم کسی از گناه من باخبر شد یا نه، ولی هر گز برویم نیاوردند، از آن ببعد ویلیام از شو کولات نفرت داشته ولی از علت این بیزاری بیخبر بوده. پس از آنکه بكمك پزشك روانشناس، خاطره پنهان بیادش میآید، مثل اینکه گرهی را از فکرش گشوده باشند، آزاد و آسوده میشود و بخوردن شو کولات میل میکند.

يك نمونه دیگر هم از تأثیر پنهان کردن (یا باصطلاح روانشناسی، پس راندن) خاطرات مزاحم میآوریم: در خانواده ای دو دختر بودند که یکی از دیگری پنجسال بیشتر داشت. هر چه خواهر کوچکتر بنام مریم، شیرین و خونگرم و خوش محضر بود، لیلا خواهر بزرگتر، با همه سردی و تندی میکرد.

پدر و مادر با کمال تأسف شاهد این اختلاف اخلاق بودند و خیال میکردند که دخترهاشان با خو و سرشت مختلف بدنیا آمده اند لکن در نتیجه تحقیق و تشخیص پزشك روانشناس (یاروان پزشك) معلوم شد که ابتدا لیلا خود را مورد کمال مهر مادر میدانسته ولی پس از تولد مریم



مثل اینست که خود را از دو دلی خلاص کرده.

حس میکند که از محبت مادر ، مقداری کاسته و متوجه خواهر نوزاد شده . باینجهت هر روز ملولتر و غصه‌دارتر میگشته تا اینکه چون مادر از عهده حفظ دو فرزند بر نمی‌آید ، او را بکود کستان میفرستد و شك و تردید لیل را در بیمهری مادر مبدل یقین میکند . این تصور و اشتباه ، لیل را محزون و بدبین و گوشه گیر بار می‌آورد ، اما پس از تشخیص روان - پزشك ، همینکه لیل با علت بدبینی و تند خوئی خود آگاه میگردد ، این اخلاق نامطلوب را همچون لباس زائد و عاریتی از خود دور میکند و وجودی مهربان و مشفق و خوش خومیشود یعنی پس از آنکه خاطره‌های پنهان و رنج - آور بچگی را بیاد می‌آورد ، مثل اینکه بارگرانی از دوش انداخته باشد ، از فشار و زحمت آن خاطرات که در شعور باطن او نهفته بوده رفتار او را باراده بدخواهانه خود وا - میداشته ، خلاص میشود و بخلاف سابق که رفتار دگر انرا با خود عموماً بنا بر بیمهری میدانست میفهمد که با اشتباه میرفته و با هر که خوش خلقی کند ، خوش روئی خواهد دید .

اگر كمك روان پزشك نمی‌بود ، لیل با كشف علت بیماری روحی خود موفق نمیشد و در تمام عمر از سلطه آن



خلیقه ناروا که از حسادت بچگانه در او تولید شده بود رنج میکشید زیرا بابد بدانیم که همه کس بصرف خواستن و بدون تحصیلات عمیق و تخصص و تمرین فراوان، نمیتواند بشناختن و کشف امراض روحی توفیق حاصل کند و چه بسا تصورات و تشخیصات ما درباره خودمان و دیگران که ناصحیح و گمراه کننده است .



## فصل نهم

### حل مشکل یا فرار از مشکل

هر احتیاجی که بر آورده نشد موجب ناراحتی میشود و هر ناراحتی ، ما را به تدبیر و عمل وامیدارد .  
مثلاً طفل گرسنه فریاد میکند و شیر میخواهد ، وقتی براه افتاد ، خود را پپای میز خوراکی میکشاند و همینکه بزرگتر شد ، بدکان قنادی میرود . بهر حال تا احتیاج بغذا دارد، از تدبیر و عمل فرو نمینشیند و همینکه آن احتیاج بر آورده شد ، آسوده میشود و دست از فعالیت میکشد .

احتیاجات اجتماعی نیز بهمین نحو، موجب ناراحتی میگردد و ما را بفعالیت وامیدارد . لکن باید دانست که در امور معنوی اگر فعالیت تاحدی رفع ناراحتی میکند ، همه وقت بحل مشکل و معما موفق نمیشود و احتیاج را بر نمیآورد .

ولی همه کس برای رفع ناراحتی خود که از بر نیامدن احتیاجات اجتماعی تولید میشود ، یکسان عمل نمیکند

و غالباً هر کس بوسیله‌ای دست میزند که بار دیگر در مورد مشابه بکار برده و موفق شده .

مثلاً شاگردی که از عهده فهم درسی بر نمی‌آید ممکن است بچندین قسم عمل کند: یکی اینکه درس را طوطی‌وار بیاموزد یا آنکه اشکال را بگردن معلم و کتاب بگذارد یا خیال کند که چون سایر مواد را خوب یاد گرفته ، این یکی را میتواند ندیده بگیرد .

وقتی کارمند اداره میخواهد از زیر بار کار سنگینی شانه خالی کند ، پیش رئیس میرود و از بی ترتیبی تقسیم کار ، شکایت میکند یا آنکه بهر حيله‌ای شده وظیفه خود را بعهدۀ رفیقی میگذارد یا آنکه ناخوش میشود یا سستی و اهمال میکند تا بلکه موضوع از میان برود .

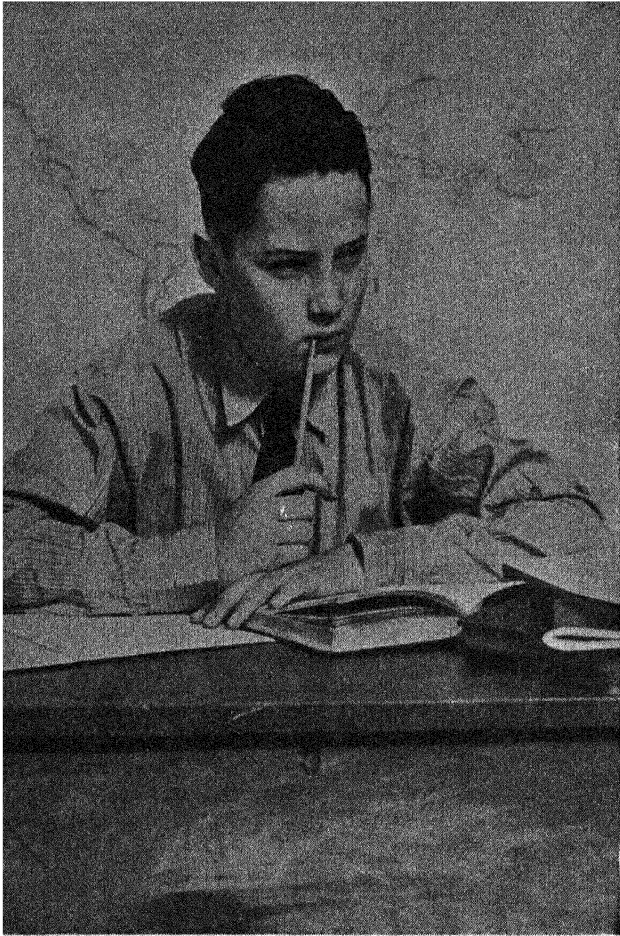
و همچنین وقتی شخص ، خود را چنانکه انتظار دارد طرف توجه دیگران نمیینند ، یکباره از مردم میگریزد و از ترس اینکه مبادا در میان جمع مورد تحقیر واقع شود ، کناره گیر را بر هر گونه خلطه و آمیزش ترجیح میدهد ؛ یا آنکه در میان جمع ، ناراحت و پریشان و ترسیده بکنجی مینشیند و یک کلمه حرف نمیزند ، یا آنکه بنای مسخرگی را میگذارد و شوخیها و خنده‌های بیجا میکند ؛ یا از غایبین بد میگوید و بحاضرین میپرد و بهر چه بگویند ایراد

میگیرد تا بدینوسایل خود را طرف توجه کرده باشد .

خلاصه آنکه هر وقت یکی از خواهشهای اجتماعی ما بر نیاید ، ناراحت میشویم و دست بکاری میزنیم که اگر آن خواهش را بر نیآورد ، لااقل رفع ناراحتی کند ، زیرا هر نوع فعالیت و عملی چه مادی باشد مانند باغبانی و ورزش و چه معنوی مانند خواندن و نقاشی کردن ، و یا تدابیر و اقداماتی که در مورد شاگرد مدرسه و کارمند اداره مثل آوردیم ، تا حدی ناراحتی را علاج میکند ، گرچه خواهشی را که موجب آن ناراحتی شده بر نیآورد .

باید این موضوع مهم را که مایه و اساس خوشبختی یا ناکامی است ، باین مختصر رها نکنیم زیرا هر چه در آن بشرح و بسط و تکرار بپردازیم رواست :

لازم است بدانیم که فعالیت و عملیات ما اغلب برای رفع ناراحتی است و نه برای حل مشکل ، چنانکه فی المثل شاگرد مدرسه با هیچیک از عملیاتی که ذکر کردیم ، بحل معمای خود که آموختن و کسب موفقیت و جلب توجه باشد ، توفیق حاصل نمیکند و کارمند اداره که بهر وسیله از کار اداره میگریزد ، گرچه فعلاً خیال خود را آسوده کرده ولی بدینوسایل موفقیتی بدست نمیآورد . و یا کسی که از جمعیت میگریزد و در خانه مینشیند ، گرچه از غم



وقت را بحیرت نباید گذرانید.

این که او را چنانکه باید در جامعه نمیپذیرند ، موقتاً فارغ میشود لکن هرگز بدینوسیله باصلاح و بهبود روابط خود با دیگران موفق نميگردد و برای خود اعتبار و محلی در جامعه بدست نمیآورد .

برای احتراز از حل، مشکل و معما یعنی برای اینکه از پیدا کردن وسیله و علاج و درمان دردی که از طرف توجه نبودن داریم، بگریزیم، راه فرار بسیار است. مثلاً اشخاصی که میبینید خجول و کمرو و یابیحیا و پر خاشجو یاساکت و خاموش یا پر گو و فضول یا مردد و بی تصمیم و یا بی تأمل و سبکسرند، همه مردمانی هستند که بخود اطمینان و اعتماد ندارند یعنی تصور میکنند که جامعه آنانرا چنانکه باید نمیپذیرد و محلی را که درخور لیاقتشان است بآنها نمیدهد. این است که چون نمیتوانند و یا نمیخواهند درد واقعی خود را درمان کنند ، برای آرام کردن خاطر پزمرده و پریشان خود، میانه روی و اعتدال را از دست میدهند و براه افراط یا تفریط میروند .

و نیز از راهائی که برای فرار ازرنج ناکامی داریم ، نشستن و غصه خوردن و یا حوادث زندگی اشخاص را بمیل خود در خیال، ساختن است ، ولی متأسفانه هیچیک از این وسائل ، عقده ابرا که در دل ما است نمیگشاید و معما را



حل نمیکند. مثل این است که بجای نان، قندران بجویم، گرسنگی را بحیله يك لحظه از خود دور کرده ایم لکن لحظه بعد عبوستر میآید و سختتر حمله میکند .  
ناکامیها و رنجهای روحی را نیز اگر در وجود خود از ریشه نخشکانیم ، باز میروید و سرسبزتر میشود .

### حقیقت پوشی

دانستیم که احتیاجات ما همیشه آسان بر نمیآید و تا احتیاج بر نیامده ، آسایش واقعی حاصل نمیشود . و نیز فهمیدیم که برای بر آوردن احتیاج و یا لاقبل برای رفع ناراحتی ، ناچار بوسایلی متشبت میشویم که اگر بمقصود نرساند ، تحمل محرومیت را آسانتر میکند .

هم واجب است بدانیم که غالباً هر گونه عملی که در اینموارد از ما سر میزند، بدون حساب قبلی و بطور طبیعی- است همچنانکه وقتی ضربتی متوجه ما میشود، بی اختیار و بدون تفکر ، دست را حایل قرار میدهیم .

مثلاً یاد دارم که دختریرا بمهمانی بزرگی دعوت کرده بودند ، چند روزی مشغول تهیه لباس و خود آرائی بود تا اینکه ناگهان دوسه ساعت مانده بوقت رفتن، متوجه شد که مادرش کسالت دارد و نباید او را تنها بگذارد .

هرچه گفتند و هرچه مادرش اصرار کرد فایده  
نبخشید و عاقبت بگریه افتاد، میگفت «چطور میتوانم مادرم  
را باین حال بگذارم و بخوشگذرانی بروم!»  
در صورتی که مختصر کسالت مادر چیز تازه‌ای نبود و  
احتیاجی به پرستاری او نداشت.

بعدها مادرش حکایت کرد که «چند شب بود دخترم  
راحت، نمیخوابید و پربشان بود و من بخوبی میدیدم که از  
رفتن بآن مهمانی وحشت دارد زیرا خیال میکند که نتواند  
از حیث لباس، در مقابل آنهمه دختر، عرض اندام کند.  
اما همینکه کسالت مرا بهانهٔ نرفتن قرارداد و منمهم  
از محبت او تشکر کردم، راحت شد و راستی باور کرد که برای  
نرفتن بمهمانی، دلیل صحیح و قابل قبولی داشته: آنشب  
را بخلاف شبهای پیش آسوده خوابید لکن روزهای بعد،  
از احوال و از خلال کلماتش پیدا بود که باطناً از نرفتن بآن  
مهمانی رنجور شده.»

حالا اگر با تأمل و دقت، در افکار و احوال آن دختر  
به تحلیل و تجزیه بپردازیم، باین نتیجه میرسیم که خانه  
ماندنش بعلت کسالت مادر نبوده زبراً مرض مادر بدتر نشده  
و کسی از او درخواست نکرده بود که برای پرستاری در  
خانه بماند. واقع این است که با وجود کمال شوقی که

بمهمانی رفتن داشته ، میترسیده که درمیان دیگران جلوه نکند زبرا پیداست که بدرخشیدن و جلب توجه کردن ، علاقه فراوان داشته و در روزهای پش از مهمانی، در ضمن تهیه لباس و خود آرائی ، گرفتار پریشانی و دودلی بوده و راهی برای حل معما نمییافته تا آنکه کسالت مادر، همچو پرده ای فربندیده که روی حقیقت ملال آور و غمناکی را بگیرد ، بنظرش میرسد و او را از روبرو شدن با حقیقت، خلاص میکند .

ولی او خود دانسته وعمداً اینطور فکر و عمل نکرده و از این حقایق خبر نداشته ، بلکه برای رفع نگرانی و ناراحتی ، راه فراری از حقیقت بنظرش رسیده و بی اختیار از آن راه رفته تا خود را از احتمال شکست خوردن و رنج ناکامی یعنی بمهمانی رفتن و جلوه نکردن، رها کرده باشد. اما متأسفانه فرار و بهانه جوئی و حقیقت پوشی ، معمای او را حل نکرده و معلوم نیست اگر بار دیگر بمهمانی دعوت شود، برای احتراز از شکست و ناکامی چه حيله‌ای بکار خواهد برد و خود را چگونه فریب خواهد داد .

گفتیم باقرب احتمال، آندختر ندانسته عمل کرده ولی چه بسا که برای احتراز از حل معمای نامرادی، دانسته حقیقت را دگرگون جلوه میدهیم و امر را بدیگران مشتبه

میسازیم. مثلاً کسیکه برای پذیرفته شدن بخدمت دولت، در امتحان شکست میخورد، تقصیر را بعهدہ نمیگیرد و میگوید آنکه موفق شد، حامی صاحب نفوذ داشت و من پشیمان نداشتم. یا شاگرد مدرسه که از درس عقب میافتد، میگوید معلم با من نظر خوش ندارد، و از این قبیل ...

اینگونه اشتباه کاری کردن و حقیقت را دگرگون جلوه دادن، اگر آناً موجب اسکات و آرامش خاطر بشود، وسیله موفقیت نخواهد شد و عاقبت توجه دیگران را بما جلب نخواهد کرد. باید دلیرانه با حقیقت روبرو شد و با خود گفت که اگر مرا در آن جمع، بخوبی نمیپذیرند برای این است که بهمه ایراد میگیرم و بی ادبی میکنم یا اگر رئیس بمن عنایتی ندارد بعلمت این است که وظیفه مرا خوب انجام نمیدهم و متصل عذر و بهانه میآورم و اگر از همشاگردیها عقب افتادهام بدلیل این است که همت درس خواندن ندارم یا اگر در امتحان شکست خوردم بجهت این- است که معلومات لازم را فرا نگرفته و خودم را مهیا نکرده بودم.

دیگران را مقصر شمردن و کوتاهی و تقصیر خود را بگردن بخت گذاشتن، موجب کامیابی نمیشود. صداقت آسانترین راه زندگی است، خود را گول نزنیم و با خودمان

راست بگوئیم و گرنه پس از چندی که خود را فریب دادیم،  
دیگر گول خود را نخواهیم خورد و بجز پشیمانی و غم پناهی  
نخواهیم داشت .

## طرق دیگر

یکی دیگر از طرق فرار از حقیقت این است که احوال  
خود را بدیگران نسبت بدهیم و تقصیر خود را بگردن  
سایرین بگذاریم ، چنانکه اغلب از اشخاص تند خو و  
بی ادب میشنویم که « من از فلانی بدم میآید ، آدم تند و  
بی ادبی است . » و حال آنکه در واقع ، عکس معایب خود را  
در دیگری دیده یا آنکه تندی و بی ادبی اوست که دیگر را  
تند و بی ادب کرده و بمبارزه واداشته .

همه دیده ایم بچه‌هاییکه عزیز و لوس بار می‌آیند، وقتی  
کار بدی میکنند و بزحمت می‌افتند ، گرچه کسی بر آنها  
ایرادی نگرفته باشد، بنای بد خلقی و تند خوئیرا می‌گذارند.  
اما متأسفانه بسیاری از بزرگها در این مورد از بچه‌ها عاقلتر  
نیستند و چه بسا که نتیجه سوء اشتباهات و خطاهای خود را  
از دیگران می‌بینند .

راه دیگر برای پرهیز از حقیقت بینی و خود را فریب  
دادن این است که آنچه را آرزو داریم و در دست دیگری

میبینیم، مورد انتقاد و ایراد قرار بدهیم، چنانکه زنها اغلب از آرایش پرخرج و لباس گران و جواهر پر قیمت زنهای دیگر ایراد میگیرند و بد میگویند، در صورتیکه خود در ته دل آرزوی چنان آرایش و لباس و جواهر را دارند.

اگر هر دفعه که میخواستیم از اینگونه ایرادها بکسی بگیریم، يك آن از گفتن خود داری و تفکر کنیم، متوجه خواهیم شد که ایراد ما در واقع برای آرام کردن خاطر و رفع ناراحتی است که از حسادت و حرص بداشتن مزایای دیگران در ما بوجود آمده. در این صورت لب از انتقاد خواهیم بست و با مردم بهتر خواهیم ساخت و در نتیجه بتقویت اخلاق و شخصیت و سعادت خود کمک بسزائی خواهیم نمود.

## فصل یازدهم

### عالم خیال

در فصل گذشته از عذرو بهانه آوردن و حقیقت را بخود مشتبه کردن و هم از احوال و تقصیر خود را بدیگران نسبت دادن ، آگاه شدیم . اینک از ملجأ خیال صحبت میکنیم .

میبینیم که اشخاصی اغلب در انزوا زندگی میکنند و حال آنکه یقین داریم از خلطه و آمیزش لذت میبرند منتها رنج تنهائرا بر ناملایماتی که در اثر آمیزش ، برای خود پیش بینی میکنند ، ترجیح میدهند .

من اشخاص را میشناسم که عضو کلوب ما هستند و ماهیانه را منضمأ میپردازند ولی هیچوقت بکلوب نمیآیند یا وقتی میآیند که کسی نباشد!

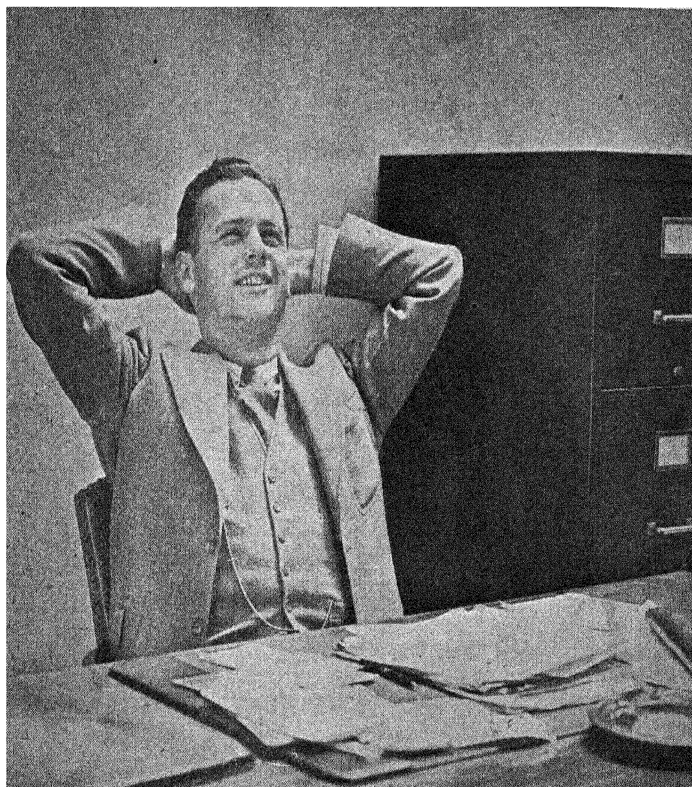
اینگونه اشخاص بجای اینکه عیب را در خود بجویند و در رفع آن بکوشند، بخیالبافی میپردازند و روزگار و قضا یا

را در آئینه تصور، بصورتی که دلشان بخواهد میسازند، مثلاً خود را در خیال میبینند که در میان جمع، مرکز توجه و قدرشناسی و احترام واقعند و همه از خوبیها و فضائل و کارهای بزرگشان خبر دارند و هر دفعه که شخص برجسته‌ای برای شغل مهمی لازم باشد، از آنها نام میبرند.

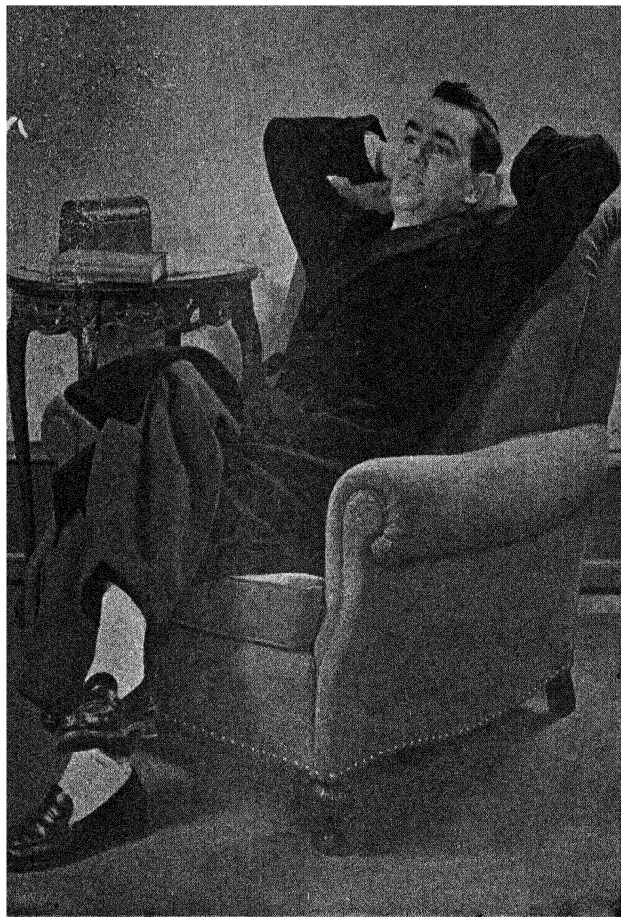
حتی کسانی هستند که بنقص خود واقفند و میدانند برای اینکه طرف توجه باشند چه باید کرد ولی نمیتوانند خود را باراده و فرمان عقل در بیاورند و باینجهت بتریاق تصور و خیال متشبث میشوند، از اینقرار که یا اشخاص و مکان و زمان را بصورتی که هست در نظر میگیرند و وقایع را آنطور که آرزو دارند تصور میکنند یا اینکه اشخاص و مکان و زمان دیگری موافق دلخواه خود در خیال میسازند و خود را مرکز آن عالم خیالی قرار میدهند و هر کامی که بخواهند، از آن جهان وهمی برمیگیرند.

البته این بهشت موعود یعنی عالمی که هر چه آرزو کنیم، بی رنج کسب و محنت تحصیل فراهم باشد، دنیائی که بجز مدح و ثنا و تعظیم و تکریم ما در آن نباشد، خوش عالمی است اما صد حیف که این جهان خیالی دیر نمیپاید و اثری از خود بجا نمیگذارد.





گاه در بیداری خواب خوش می بینیم.



گاه در بیداری خواب بد می بینیم



## پرواز خیال تا چه حد مجاز است

پرواز خیال از اعمال طبیعی ما و غیر قابل احتراز است، کسی نیست که بتواند گاه بگاہ از حقایق دشوار زندگی، باسانیها و روانیهای خیال پناه نبرد. لکن باید قوهٔ خیال و واهمه را بنفع خود واداشت زیرا اگر بحال و اختیار خود باشد، غالباً موجب زحمت و زیان خواهد بود. اگر شما در خود ندیده‌اید، در دیگری میتوانید دید که گاه خیال بالمره جای عمل را میگیرد، چنانکه من جوانی را میشناسم که با وجود کمال علاقه و عشقی که بدرس خواندن و دانشمند شدن دارد، اوقات را غالباً بخيال میگذراند و در تصور، خود را عالم و متبحر میبیند لکن رنج کار و تحصیل را بر خود هموار نمیکند. یا اشخاصی را میبینم که مدام از کارهای بزرگ صحبت میکنند و نقشه‌های وسیع در نظر میگیرند ولی هرگز قدمی در راه سعی و عمل برنمیدارند و شبها و روزها در خیال، خود را هجری آن کارهای بزرگ و نقشه‌های وسیع، تصور میکنند و شاهد مقصود را در عالم واهمه در آغوش میکشند...

بعکس اینها بعضی هستند که منظور خود را در خیال، آنطور که آرزو دارند تصور میکنند و هدف کوشش و مجاهده قرار میدهند و تا شاهد آرزو را از فکر بحقیقت

نیاورند، آسوده نمینشینند. در اینصورت قوهٔ تخیل، محرك  
و مقوی عمل و مایهٔ ترقی و پیشرفت خواهد بود.

گواه این مدعا قصه‌ای دارم که خود بچشم دیده‌ام:  
سه برادر که نه پدر داشتند و نه مادر، در خانهٔ پدر  
بزرگشان زندگی میکردند و پیرمرد را که میبایستی در  
آخر عمر، آزاد و آسوده زندگی کند، بزحمت و مضیقه  
انداخته بودند. برادر بزرگتر که از مرحلهٔ کودکی گذشته  
بود و رنج پیرمرد را حس میکرد، در خیال، نقشه میکشید  
که روزی خانهٔ بزرگ و مجللی برای پدر بزرگ بسازد و  
در آن خانه چنانکه شاید از او نگاهداری و پذیرائی کند.  
این آرزو چنان در او قوت میگیرد که شب و روز و  
فکر و ذکرش را بخود مشغول میکند تا آنکه تحصیل  
مقدمات را بتحریرك عشق و آرزو، در مدت کمی پایان میرساند  
و دیری نمیگذرد که در فن معماری و مهندسی ساختمان،  
کمال شهرت و ثروت فراوانی پیدا میکند و آرزوی خود را  
از خیال، بصورت حقیقت درمیآورد.

جوانهای دیگر هم هستند که از اینگونه آرزوها  
دارند و در تصور برای خود و عزیزانشان خانه‌های مجلل  
میسازند ولی چون هرگز از فکر و تصور تجاوز نمیکنند و

بمرحله عمل پا نمیگذارند، همواره در این آرزوها همچون در خواب آشفته بسر میبرند و ناراحت و در عذابند .  
پس اگر فکر و تخیل ما را بعمل و نتیجه عاقلانه و مطلوب برساند ، خوب است و لازم ؛ ولی اگر ما را چنان بخود مشغول کند که از هر عملی باز بمانیم ، مخدري است که قوای دماغی را مسموم و ما را درزندگی ، عاجز و زبون و ناکام میسازد .

### پناه بگذشته

اما برای گریز از حل معما و اصلاح خویش ، طرق دیگری نیز هست که یکی از آنها پناه بردن بگذشته است .  
وقتی شخص از وضع خود ناراضی است و در حال حاضر مایه خوشمودی ندارد ، بیاد گارهای گذشته پناه میبرد و هر چه بتواند خود را در آن احوال نگاه میدارد تا از حقیقت و ناامایمات وضع حاضر ، در امان باشد .  
چه بسیار اشخاصی که دایم از پیشرفتها و خوشیها و کامروائیهای خود در گذشته ، صحبت میکنند و بر آنچه رفته تأسف میخورند .

پناه بگذشته يك نوع مخدري است که اگر موقتاً خاطر دردمند را تسلی بدهد ، علاج درد را نمیکند .

## درد غربت

وهم اشخاصیرا میبینیم که وقتی از محل اقامت خود بجای دیگر منتقل میشوند، بعوض آنکه خود را با وضع ومحل تازه، آشنا و مأنوس کنند و با هر چه از خوشی در دسترس دارند، بسازند و خوش باشند، مثل بچها پیوسته بیاد خانه ودوستان ومعاشران قدیم، روزگار را بحسرت و بیتابی میگذرانند زیرا نمیخواهند رنج دوست گرفتن و زحمت مأنوس شدنرا دوباره بر خود هموار کنند. درست مثل این است که آدم گرسنه چون دیروز غذای خوبی داشته، نخواهد امروز زحمت بکشد و برای خود غذائی احیاناً از مال دیروز بهتر، فراهم کند.

در صورتیکه لذت زندگانی در مجاهده است، باید با حقایق روبرو شد و بجای آه و افسوس، بنیروی سعی و همت، اشکالانیرا که بر سر راه کامیابی است، از میان برداشت.

از حقیقت بخیال و یا بیادگار، پناه بردن و در پس زانوی غم نشستن، بیماری ناکامی را درمان نمیکند. کسیکه بکامیابی و سعادت خود علاقمند است باید بهیچ عندهو بهانه از حقیقت نگریزد و پیوسته هر مانعی را که در

وجود خود برای کسب موفقیت و جلب توجه دیگران میبیند  
از میان بردارد .

یقین بدانید که کوشش و مبارزه و اصرار در اصلاح  
و تقویت روحیه خود، پیش از آنکه ما را بمنظور برساند  
عین کامیابی و لذت و وسیلهٔ رهایی از زنجیر سوزان غم و غصه-  
است .



## فصل دوازدهم

### پر خاشجونی

گفتیم کسیکه از روبرو شدن با حقیقت پرهیز میکند و نمیخواهد بداند چرا موفق و طرف توجه نیست و برای حل این معما چه تدبیری باید کرد ، ناچار برای آرامش خاطر ، بوسایلی دست میزنند که از آنجمله بانزوا و بعالم خوش خیال پناه بردن و یا بیادگارهای دلپذیر گذشته رجوع کردن و یا گناه خود را بگردن دیگری گذاشتن- است .

وسیله دیگر برای فرار از حقیقت و معما ، حمله و پر خاش است : بعضی همینکه وضع را مخالف میل خود دیدند و یا ایراد و انتقادی شنیدند و یا در کاری موفق نشدند ، یعنی همینکه دیدند طرف توجه و تحسین نیستند ، ناراحت و عصبانی میشوند و عدم رضایت خود را بصورت حمله و پر خاش ظاهر میسازند .

البته داد و فریاد کردن و سخت گفتن و در بهم زدن و قهر کردن ، موقتاً رفع ناراحتی میکند لکن مشکل اصلی



خنده دراز پر صدا بهر دلیل نامطلوب است

را که موجب ناراحتی شده از بین نمیبرد بلکه احتمالاً  
گرهی بر عقده‌های دیگر میزند .

هر گاه علت حقیقی خلق تنگی و پر خاشجویی و  
احیاناً تند گوئی و بی ادبی خود را جستجو کنید ، میبینید  
که این معایب همه از آن است که در کارها موفق و طرف  
توجه نیستید .

در این صورت چرا برای موفقیت و مردم داری نرویم و  
خودمانرا یکباره از درد و غم خلاص نکنیم !  
یقین داشته باشید که موفقیت شما ممکن و اگر از راه  
درست بر آئید ، خیلی آسان است ؛ و چنانچه در طریق  
مردم داری سیر کنید ، چندی نمیگذرد که مورد توجه و  
محبت واقع خواهید شد و دیو بد خوئی و پر خاشجویی و  
بی ادبی ، دست از گریبان شما بر خواهد داشت .

### لاف و سزاف

وسیله دیگری که در عین ناکامی و عدم موفقیت ،  
برای جلب توجه دیگران بکار میبریم، لاف زدن و از خود  
تعریف کردن است : کارهائیرا که دلمان میخواست انجام  
داده و موفقیتها ئیرا که آرزو داشتیم بدست آورده باشیم ،  
شده میپنداریم و بخود نسبت میدهیم! یا بجای موفقیتها ئیکه  
بدست نیاورده و کارهای مهمیکه انجام نداده ایم ، خود را



باین قانع میکنیم که متصل از کارهائیکه انجام داده‌ایم صحبت کنیم و آنها را هر اندازه ناچیز باشد، در نظر بزرگی جلوه بدهیم .

اینگونه اشخاص ، چنان گول لاف و گزاف خود را میخورند و خود را بدروغ ، راضی و خوشنود میکنند که فرصت هر گونه سعی و موفقیتی از دستشان میرود . اما اگر از خود تعریف کردن و لاف زدن ، گوینده را چندی از رنج عدم موفقیت و طرف توجه نبودن آسوده میکند و موقتاً شنوندگان را فریب میدهد ، بالاخره درد اصلی را دوا نخواهد کرد .

آنکه میتواند کار صحیح انجام بدهد و موفق باشد ، با رفتار و گفتار پسندیده خود را در دل دیگران بنشاند ، بلاف زدن و خودستایی کردن ، نیاز ندارد و بعوض لاف و گزاف ، بسعی و عمل میپردازد و هر روز دوستان بیشتر و موفقیت بزرگتری بدست میآورد .

### مسخرگی

لودگی و مسخرگی نیز برای جلب توجه ، وسیله دیگری است : شاگردی که از بی‌همتی یا بیهوشی ، از درس عقب مانده ، انتقام خود را از آنها که پیش افتاده‌اند ،

بلودگی و مسخرگی میکشد و برای تحقیرشان شوخیها تعبیه میکند و نیشها میزند .

همه میخندند و دورش را میگیرند و او هر چه بیشتر در شوخی و تقلید ماهرتر و معروفتر میشود، لذت انتقامرا خوشتر میبرد و بغلط خیال میکند که این لذت میتواند عاقبت جای کوچکتربین موفقیتی را بگیرد .

البته چنین شخصی بمحرك و موجب رفتار خود توجه ندارد و ندانسته عمل میکند یعنی چون میبیند که در هیچ رشته نمیتواند احراز موفقیت و جلب توجه کند، بی اختیار رقبا را دست میاندازد و تحقیر میکند تا خاطر ناراضی و پریشان خود را تسلی داده باشد ولی در حقیقت بجز كوچك و حقیر کردن خود نتیجه‌ای از لودگی و مسخرگی نمیگیرد .  
متأسفانه نه تنها در میان اطفال بلکه در میان اشخاص مسن نیز همه جا از اینگونه افراد میبینیم .

### خشونت و بی ادبی

بعضی نیز بوسیله خشونت و بی ادبی خود را طرف توجه قرار میدهند و چه بسا که این اشخاص ، مردم بسیار مهربان و آماده دوستی باشند ولی بتصور اینکه جامعه آنانرا چنانکه باید نمیپذیرد ، خود را به بی ادبی و تند خوئی و

تحکم معروف میکنند و دیگرانرا از زبان و رفتار خشن خود میترسانند تا بدینوسیله طرف توجه واقع بشوند یعنی در حقیقت ضعفی را که در خود سراغ دارند ، بدین حيله میپوشانند .

یک نفر سرکارگر را میشناختم که از مهاجرین بود و زبان انگلیسی را با لهجه خارجی حرف میزد و چون خیال میکرد که در باطن بلهجه اش میخندند ، رفتارش با زیردستان بدرستی و با دیگران بخشونت بود ، در صورتیکه خبر داشتم با خانواده اش بسیار خوشرو و نرم و مهربان است اینگونه مردم بکمک روان پزشک ، قابل علاجند یعنی همینکه سر موفقیت و راز جلب توجه را آموختند و دانستند که میتوانند با وجود لهجه خارجی یا نقائص دیگری شبیه بآن ، کاملاً مورد توجه و محبت باشند، دست از بازیگری برمیدارند و خود را چنانکه هستند نشان میدهند. چه خوب است بجای اینکه برفتار و گفتار ناروای اشخاص ایراد بگیریم، بدردشان برسیم و اگر بتوانیم هدایت و مددشان کنیم . از این واجبتر آنکه بدرد های خودمان برسیم یعنی بیرون بی پروا نقصها و عیبهای خود را روبرو بگذاریم و بعلاج خویش پردازیم و اگر از عهده بر نیائیم ، بی تأمل بطیب روانشناس رجوع کنیم .



همه محتاج محبتيم.





## فصل سیمزدهم

### بیماری نیزگاهی راه فرار است

تا باینجا چندین مثال از طرز واکنش اشخاص در مقابل رنج ناکامی و فراموش شدگی آوردیم و دیدیم که هر کس برای اسکات این درد، براهی میرود که چندین بار رفته و نتیجه گرفته .

شاید شما نیز در خود مطالعه کرده و تا بحال ، طرز عمل و عادت خود را در این مورد تشخیص داده باشید و هم بدانید که اعمال و عادات ما اغلب از زمان کودکی بوجود میآید . مثلاً طفلی را که اذیت کنند ، فریاد میزند و گریه میکند و اگر آن گریه و فریاد بدادش رسید و دست آزار را از سرش کوتاه کرد ، بار دیگر که مورد آزار واقع شد ، باز گریه و فریاد خواهد کرد .

بعدها نیز دردهای دیگر را بهمین نهج درمان میکنیم یعنی اگر برای اسکات درد ناکامی ، طریقی انتخاب کردیم که مفید بود ، بار دیگر باز از همان طریق خواهیم رفت . اما کلمهٔ انتخاب را درست بکار نبردیم زیرا انتخاب ،

عملی است که دانسته انجام میگیرد در صورتیکه عمل اشخاص اغلب در اینگونه موارد، فطری و طبیعی و غیر- عمدی است.

تا کنون چندین وسیله برای کاستن رنج ناکامی بیان کردیم، یکی دیگر از این وسایل، بیماری و درد و رنج جسمانی است: چه بسا درد سرها و کمردردها که از شدت عصبانیت و وسیله ایست که طبیعت برای فرار از محنت ناکامی اختیار میکند.

بیچاره طبیب هر چه جستجو میکند علت مرض را در بدن نمییابد و حیران میشود، غافل از آنکه علت در روح مریض است و نه تنها روان پزشک میتواند آنرا باسانی کشف کند بلکه میتواند بگوید که در چه موردی دوباره مرض عود خواهد کرد.

شخص ناکام و پریشان، در پناه مرض، از درد ناکامی و احیاناً از وظایف و قیودیکه دارد آزاد میشود یا نقشه ای را که مخالف میل اوست بر هم میزند و طرحی بمراد دل خود میریزد.

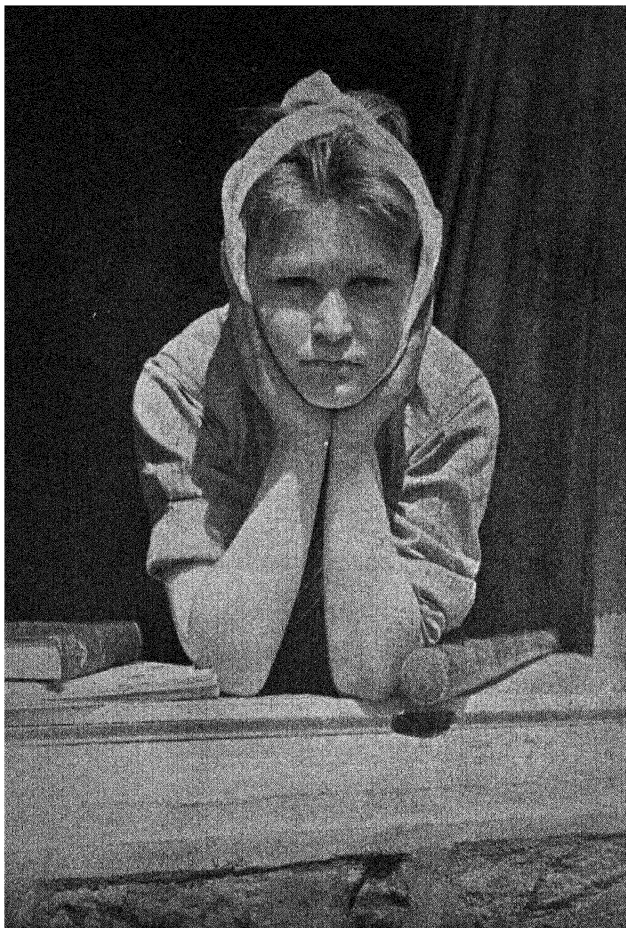
يك مثال از کودکی میزنم که اگر دقت کنیم، بحال همه منطبق میشود: طفلی بود که بعلمتی، چند هفته دیرتر از بچه‌های دیگر بمدرسه رفته و از آنها عقب افتاده و ناراحت

بود زیرا آداب مدرسه را مثل آنها نمیدانست و حروف را بخوبی آنها نمیشناخت و در میان همه خود را غریب و تنها میدید، تا آنکه روزی پیش از رفتن بمدرسه سرش درد گرفت. مادرش نگران شد و بیمار را به تختخواب برد و بر بالینش نشست. خوشبختانه پس از ساعتی، درد سر گذشت و احتیاجی بطیب پیدا نشد لکن وقت مدرسه سپری شده بود و باقی روز را کودک، ببازی و خوشحالی و فرار از رنج درس و معاشرت با همشاگردیها گذرانید. اتفاقاً باز فردا همان ساعت یعنی موقع رفتن بمدرسه، مبتلا بسرد شد و آنروز را نیز مثل دیروز بفرار و خوشی و بازی پایان آورد. روز سوم بناچار طیب آمد اما سبب بیماری را نتوانست پیدا کند و باز درد سر حیلہ گر هر روز صبح بهمان منوال میآمد و زود میرفت تا آنکه مادر از علت واقعی مرض بوئی برد و پیشک روانشناس رجوع کرد و بدستور او پسر را با شدت دردسر بمدرسه فرستاد و شرح حال را پنهانی بخانم مدیر مدرسه اطلاع داد.

وقتی کودک دانست که درد سر کاری از پیش نخواهد برد، تسلیم شد و آن حیلہ و درد را از سر بیرون کرد.

### ترس از عدم موفقیت

مثال دیگریم از جوانی میآورم که قرار بود امتحان



گاهی از درد و بیماری ممنون میشویم.

بدهد و اگر موفق شد، جزو دسته نوازندگان مدرسه باشد. اما چند روز قبل از امتحان، شنید که فلان همشاگردی که از او بهتر ویولون میزد، در امتحان شکست خورده. شب پیش از امتحان، جوانك تا صبح نخوابید و بچپان درد کتفی مبتلا شد که امکان حرکت نداشت و تا امتحان تمام و جانشین او معلوم نشد، درد کتف او باقی بود. دوستان از این پیش آمد متأثر بودند و بحالش دلسوزی میکردند ولی او خود در ته دل خوشوقت بود و بر آن درد موقع شناس، درود میفرستاد.

### علت بیماریها

یکعده از بیماریهای جسمانی برای فرار از دردهای روحی است. مثلاً همانطور که بار سنگین برداشتن، کمر درد میآورد، بار گران غصه نیز گاه موجب درد کمر میشود. در هر دو مورد شکل بیماری یکسان است ولی هر موردی معالجه خاصی دارد، کمبری که از بار سنگین درد گرفته با استراحت و گرما معالجه میشود اما دردی که از بار غصه آمده، با تأمین خاطر بر طرف خواهد شد. بهر حال از بار سنگین، خواه مادی باشد یا معنوی، هر کمبری میشکند.



## بیماری جالب محبت است

گاه نیز برای جلب محبت ناخوش میشویم . این حکایت را من خودم شاهد بودم که زن جوانی تازه شوهر کرده بود ، هر چه شوهرش باسب سواری علاقه داشت ، او از این تفریح بدش میآمد . روزهای یکشنبه که شوهر بسواری میرفت ، او در خانه میماند و غصه میخورد که چرا مردش کیف و گردش خود را باو ترجیح میدهد ، تا آنکه يك صبح یکشنبه تب کرد و شوهرش ناچار آنروز را ترك سواری گفت و بر بالین مریض نشست و بنواز و نوازش پرداخت . خوشبختانه مرض دوروزی بیش طول نکشید لکن یکشنبه دیگر باز پس آمد و زن و شوهر را گرفتار کرد . عجب آنکه بعد از این مرتباً هر صبح یکشنبه میآمد و زود میرفت .

زن پاکدل حقیقتاً خود را مریض میدانست و هیچ از حیلۀ طبیعت آگاه نبود که این ناخوشی را برای نگاهداشتن شوهر در خانه ، بجان او انداخته و گرنه چنانکه اطبا میگفتند علتی در بدنش نبود .

بیچاره از فداکاری شوهرش خجالت میکشید و هر دفعه اصرار داشت که او را بگردش و سواری بفرستد اما شوهر رفته رفته در نتیجۀ چندین هفته روز های یکشنبه را در

خانه ماندن ، سواری را فراموش کرد و بکتاب خواندن  
خو گرفت .

همینکه عادت سواری از سر شوهر افتاد، تب روزهای  
بکشنبه هم دست از سر زن برداشت .

### فرار از مسئولیت

چه بسا هم که بیماری بقصد گریزاندن شخص از  
زیر بار مسئولیت وتعهد میآید : شاهد این مقال ، مهندس  
جوانی است که در نتیجه هوش و سعی فراوان ، هر روز  
شهرت واهمیت بیشتری بدست میآورد. در مناقصه کار مهمی  
شرکت کرده و برنده شده بود ومیبایستی هفته بعد در روز  
وساعت معین ، در حضور رؤسای شرکت ، نقشه خود را طرح  
کند و توضیحاتی بدهد . تمام هفته را بمطالعه و تکمیل  
نقشه مشغول بود ولی اتفاقاً در آنروز معین ، بچپان دلدرد  
شدیدی مبتلا شد که جانش بخطر افتاد .

البته چون عذر موجه داشت ، پذیرفتند و روز توضیح  
را بهفته بعد موکول کردند و او در آن يك هفته توانست  
فکر و نقشه خود را آنطور که میخواست ، بی عیب و کامل کند.  
معلوم شد آن دلدرد شدید برای آن آمده بود که  
او را از حضور در شرکت ، پیش از آنکه طرح خود را کامل  
کرده باشد ، آزاد کند .

## علت بیماری را در خود تشخیص بدهیم

اگر اندکی به تأثیرات روح در بدن توجه کنیم، از وقوع چنین بیمار بها تعجب نخواهیم کرد : مگر نه این- است که رنگمان از ترس میپرد و یا از خجلت سرخ میشود و با معده در اثر غصه از کار میایستد و یا قلب از اضطراب بضربان و نفس بشماره میافتد؟

بطور تحقیق امراض دیگری نیز بر اثر هیجانات روحی بر ما مستولی میشود که نام و نشان آنها را پزشک روانشناس میداند و در هر مورد رابطه روح و جسم را برای شما بیان میکند .

امراضی را که علت جسمانی ندارند ، طبیعت برای فرار از رنجهای روحی و گریز از مشکلات فراهم میکند ولی ما از علت آن بیخبریم و خود را راستی مریض جسمانی میدانیم .

البته هر که بیمار شد باید بطیب رجوع کند لکن لازم است که ضمناً در خود بجستجو پردازد و ببیند چه ناکامیها دارد ، از که رنجور است یا از چه مبترسد ، در کدام محفل آنطور که انتظار داشته پذیرائی نشده و از کدام موفقیت محروم مانده . و بسا همینکه علت ناخوشی را دریافت ، در رفع آن میکوشد و آسوده و تندرست میشود .



خرده‌گیری و بد خواهی در قیافه اثر دارد.





يك لحظه از جا در رفتن سماه خانه‌ای را خراب میکند.





## فصل چهاردهم

### ترسهای پنهان

احوال مختلفی که برای مبارزه با ناکامی شمردیم باسانی قابل تشخیص و علت آنها معلوم است ؛ لکن گاه در بعضی ، عادات و احوالی دیده میشود که بنظر ، عجیب میآید و علت آن ظاهراً پیدا نیست .

برای نمونه یکی دو مثال میآوریم :

دختری بود که با کمال میل، فرمان مادر را هر چه بود میبرد و هیچوقت سر اطاعت نمیبیچید تا اینکه وقتی تغییر منزل دادند و روزی مادرش او را فرستاد که از بقالی سر گذر چیزی بخرد دختر رفت و دیر برگشت و اقرار کرد که از آن بقالی گذشته و به بقالی دورتری رفته .

بار دیگر نیز چنین کرد و بعدها با وجود اصرار و نصیحت مادر هر گز نتوانست از بقالی نزدیک خرید کند و عجیبتر آنکه نمیتوانست بگوید چرا از آن دکان میگریزد . بپزشک رواشماس رجوع کردند و پس از دقت و تحقیق دانستند که در دکان بقالی مجاور آن مدرسه‌ای که

دختر در کودکی میرفته ، فروشنده ای بوده قویپیکل و بلند قد ، با صورت پهن و چشمهای قرمز خشمناک ، زبان تند و رفتار خشنی داشته و بچها همه از او میترسیده اند. معلوم شد که در دکان بقالی نزدیک خانه که دختر از آن میگریزی، نیز فروشنده ای هست که کمال شباهت را با آنمرد خشن دارد و پرهیز دختر از این دکان بعلت آن شباهت است .

قضیه روشن شد و وقتی دختر بعلت حقیقی فرار خود از بقالی نزدیک خانه آگاه گردید و فهمید که تقصیر آن مرد بد رفتار را بگردن بیگناهی که صورتاً با او شبیه است گذاشته، مثل اینکه گرهی از فکرش باز شده باشد، از آن ترس و گریز بیجا آزاد و آسوده شد .

نتیجه آنکه در بعضی موارد ، ما خود بعلم فکر و رفتاری که داریم پی نمیبیریم و نمیدانیم چرا از یکی خوشمان میآید و از دیگری نفرت داریم ، چرا در فلان موقع بیپوده گفتیم و ناروا عمل کردیم .

غالباً از اینگونه اسرار، جر بمدد روانشناس دانشمند و کار آزموده نمیتوان پرده بر گرفت .

مثل دیگر در اینموضوع ، قصه جوانی است بیست و پنج ساله که برای رفتن بمحل کار خود، به اتوبوس نزدیک خانه سوار نمیشد ، دورتر میرفت و بخط آهن مینشست و

وقت بیشتر را صرف راه می‌کرد! دوستانش باین عمل ایراد داشتند و چون او از جواب عاجز بود، هر کس پیش خود علتی بر آن رفتار عجیب فرض می‌کرد ولی هیچ‌کدام درست نبود زیرا عاقبت پزشک روانشناس در نتیجه تحقیقات علمی معلوم کرد که جوان در کودکی ناظر حادثه‌ای بوده و بچشم دیده که اتوبوسی تصادم کرده و از درون آن کشته و زخمی فراوانی بیرون آورده‌اند.

این یادگار وحشتناک در نهاد جوان پنهان بوده و مثل اغلب خاطرات مؤلم و مزاحم که بشعور باطن می‌سپریم، از آنجا بیرون نمی‌آمده و بسطح خاطرش نمی‌رسیده ولی همواره در رفتار او نافذ و مؤثر بوده است.

اگر بتجزیه و تحلیل این دو مثال پردازیم، متوجه میشویم که آن دختر ابتدا از آن مرد قوی‌بیکل بدرفتار ترسیده و آن ترس را بشعور باطن سپرده و در نهاد خود مدفون کرده و ظاهراً آنرا از یاد برده است. وقتی آن فروشنده دوم را که با اولی شباهت داشته می‌بینند، از او می‌گریزد اما علت این ترس و نفرت را نمیداند زیرا آن علت و سبب در عمق خاطر یعنی در شعور باطن او پنهان و از اختیار او خارج بوده. در مورد جوان نیز همین فعل و انفعال ذهنی صورت گرفته بدین معنی که او نیز وحشتی را که از دیدن تصادم

اتوبوس داشته، در نهاد خود ضبط کرده و پیوسته بدون آنکه خود از آن خبر داشته باشد، در تحت نفوذ و تأثیر آن وحشت بوده و زمانی از نفوذ و حکم آن وحشت آزاد میشود که پزشک روانشناس آنرا از شعور باطن یعنی از قعر خاطر بسطح فکر او میآورد و روبروی او میگذارد.

### دفع دیگر

بشعور باطن سپردن فکر را، «دفع فکر» مینامیم. چه بسا که دفع فکر، بمنظور خاص و عامداً صورت میگیرد. مثلاً اگر کارناروائی از ما سرزده و ما را شرمسار کرده یا ترسانده باشد، برای اینکه دیگران از این ترس و شرمساری باخبر نشوند و ما را حقیر نشمرند، آن واقعه و عمل خود را از یاد میبریم یعنی آنرا بشعور باطن میسپریم و دفع فکر میکنیم.

این است که بطور کلی هر فکر و یاد گاری که موجب ناکامی باشد یعنی توجه و تصدیق دیگران را جلب نکند، در قعر خاطر، دفع و مدفون میشود و ما اگر بخواهیم بعلل گفتار و رفتار عجیبی که گاه از ما سر میزند پی ببریم، باید در این افکار مدفون جستجو کنیم.

### درددل کردن

اگر از رفتار یا از وضع و حالی که دارید، ناراضی و

در زحمتید و از عهده حل مشکل خود برنمیآئید ، راز خود را با کسی که طرف اعتماد شما و عاقل باشد، در میان بگذارید .

خیال رنج آور و ترس و تشویش را پیش خود نگاه - داشتن ، بر قدرت و مزاحمت آن میافزاید . راز را بزبان بیاورید و از شخص دانا و مجرب نصیحت بخواهید .

ترس و فکربد ، از روبروشدن با شخص ، ضعیف و فراری میشود . از درددل کردن با روان پزشك و یا لااقل با دوست عاقل ، خودداری نکنید زیرا افکار مزاحمی که بشعور باطن میسپیریم ، همیشه محل آسایش و سعادت ما خواهند بود .

باید دانست که دفع فکر بدونوع میشود : یا آنکه عمل دفع بطور طبیعی وبدون اطلاع و خواستن ما صورت میگیرد، یعنی ذهن ما هر فکری را که مزاحم باشد، بدون اینکه ما متوجه باشیم ، پس میراند و در قعر خاطر جا میدهد .

یا آنکه گاه داسته وعمداً فکرترنج آور را ازخود دور میکنیم و اصرار داریم که آنرا بخاطر نیاوریم .

این عمل را در اصطلاح روانشناسی «حذف» مینامیم، ولی با این عمل هیچ از مزاحمت فکر کم نمیشود و هرچه

در فراموش کردن آن تلاش کنیم ، بیشتر بیادمان می آید و موجب رنج و شرمساری بیشتری می گردد .

بهر حال ، دانسته یا ندانسته ، هر فکر ملال آور و مزاحمی که دفع یا حذف کنیم ، دست از سر ما بر نمیدارد و پنهان و آشکار ، ما را رنج و آزار میدهد و تا آن فکر را با عاقلی در میان نگذاریم و کمک و نصیحت نگیریم ، از رنج و محنت آسوده نخواهیم شد .

اما خیال نکنید که تنها شما در دنیا گرفتار افکار وحشت زا یا شرم آور و ملال انگیز شده اید ، هر انسانی دچار اینگونه رنجهای فکری است و چون همه دارای احتیاجات جسمانی و اجتماعی همانندی هستیم ، مشکلاتمان نیز در رندگی شبیه و یکسان است و اگر در موقع گرفتاری باین نکته توجه داشته باشیم که همه مثل ما گرفتار و در زحمتند ، از بار غصه و رنجمان بسی خواهد کاست .

## فصل پانزدهم

### بدبینی و انزوا

همه کس میل دارد که با دیگران بیامیزد و آرزو دارد که در میان جمع، مورد توجه و محبوب و کامیاب باشد. اما وقتی این آرزو بر آورده نمیشود، فرار از مردم بنظر آسانتر میآید تا سازش با مردم. در صورتیکه حقیقت جز این است و اگر فرار از سازش و معاشرت، ناراحتی را موقتاً تسکین میدهد، احتیاج غریزی و میل و آرزوی طبیعی ما را بر نمیآورد و درد را دوا نمیکند.

فرار از مردم و انزوا درجاتی دارد و تا بآنجا میرسد که شخص ناکام و ناامید، دوستان و خانواده و دنیا را یکباره ترك میگوید و گوشه عزلت میگیرد. ولی خوشبختانه اشخاص ناسازگار همه تا باین درجه از بدبینی و گوشه گیری نمیرسند.

يك مثال زنده برایتان میآورم :

پسری از نزدیکان من همیشه تنها بود، در زنگهای تفریح مدرسه تنها راه میرفت و درابر و آسمان خیال گردش میکرد؛ بعد از ساعات درس، فوراً بخانه میآمد و از بازی



تنهایی زیاد ، غم میآورد.

با همشاگردیها میگریخت، در هیچ دسته و انجمن خیریه شرکت نداشت، هیچکس را بخانه خود دعوت نمیکرد و بخانه هیچکس بمهمانی نمیرفت، میگفت اتاق کار و کتابهایمرا از همه کس بیشتر دوست دارم.

لکن حقیقت این بود که آن جوان، بنیه و جثه خوبی نداشت و در بازیهای جسمانی بیای دیگران نمیرسید و برای اینکه ضعف خود را بپوشاند و مورد ترحم و تحقیر واقع نشود از بازی اجتناب میکرد و رفته رفته این عادت، او را در مواقع دیگر نیز از همه دور و تنها کرده بود.

اگر آن پسر، درد خود را فهمیده و یا از روان پزشك پرسیده بود، میدانست که ممکن است هر بدن و عضله ضعیفی را تقویت کرد و اگر احیاناً کسی مطلقاً در بازیهای جسمانی استعداد نداشته باشد، حتماً در رشته دیگری دارای استعداد و قدرت است و با کار و کوشش خواهد توانست که در آن رشته بمقام ارجمندی برسد.

نه تنها کود کان از حقیقت احوال خود بیخبرند و دچار مشکلات میشوند بلکه مردم سالخورده و با تجربه نیز اغلب به منشأ آلام روحی و رفتار ناهموار خود پی نمیبیرند و بزحمت میافتند.

مهندسیرا میشناختم که صاحب درجه عالی بود و در



فن خود کمال استادیرا داشت . با دوستان و خانواده ، بسیار مهربان و خوشرو و بی تکبر زندگی میکرد لکن در کارخانه با زیردستان نهایت خشکی و خشونت را داشت . تنها غذا میخورد و در صحبت و تفریح دیگران شرکت نمیکرد و هر گز خنده و شوخی از دهانش بیرون نمیآمد و بهیچکس اجازه ایراد و انتقاد نمیداد .

ولی ما میدانستیم که در ته دل از این وضع و رفتار خود در عذاب و نالان است و آرزو دارد که بتواند با همه بگوید و بخندد و بر سر یک سفره بنشیند و دوستانه و برادرانه معامله کند .

وقتی استاد روانشناس باحوالش رسیدگی کرد ، معلوم شد بدون اینکه او خود متوجه باشد ، از اطاعت زیردستان در شك است و تصور میکند او را برای ریاست لایق میدانند و باید با خشونت و اشتلم ، حکمفرمایی خود را بر آنان تحمیل کند .

### حس حقارت

مثل دیگر بیهیم که بچشم دیده ام برای شما نقل میکنم . دختری بود که در مدرسه با همشاگردیها نمیجوشید و همیشه تنها راه میرفت و سر خود را با کتاب گرم میکرد . بیچاره گرفتار مرض حقارت بود یعنی خود را از دیگران

پستتر میدانست و حال آنکه دلیلی برای این تصور نداشت زیرا خوب تحصیل میکرد و خوشگل و خوش لباس و با ادب بود. روزهای مدرسه را بی رفیق و تنها، بسختی بسر آورد و در شرکتی مستخدم شد ولی در آنجا نیز حس حقارت دست از گریباننش برنمیداشت: خود را کوچکتر از آن میدید که با دخترهای دیگر بیامیزد و از ترس آنکه مبادا مورد ایراد و تمسخر قرار بگیرد، خود را همیشه چنان مشغول نشان میداد که کسی نتواند با او حرفی بزند.

اما حواسش پیش دیگران بود که با هم میگفتند و میشنیدند و برای رفتن بموزه‌ها و رستورانها و گردشها، قرار و مدار میگذاشتند و خوش بودند. دلش از حسرت آب میشد و گاهی بر سر زبانش می‌آمد که خود را شریک صحبت و خوشی کند اما حرفش را با غصه فراوان فرو میداد و ملولتر و از دنیا بیزارتر میگشت.

اگر باین نکته پی برده بود که هر حالی که بارنج و غصه توأم باشد، مرضی است قابل معالجه، البته بپزشک روانشناس یا لاقول بشخص خردمند و صاحب تجربه ای رجوع میکرد و از درد ناسازگاری و تنهایی و محرومیت آزاد میشد و مثل دیگران خوش و خرم میزبست.

حالا ببینید حس حقارت در این دختر از کجاسرچشمه

گرفته و چه منشأی داشته: این دختر دو خواهر از خود بزرگتر داشت که هر دو با هم بدنیا آمده و گذشته از آنکه دو قلو بودن جالب توجه میشود، هر دو زیبا و با هوش و خونگرم بودند و همه را مجذوب خود میکردند .

هر چه محبوبیت اینها بیشتر میشد، او خود را حقیرتر میدید و مثل اینکه از رقبای خود شکست خورده باشد ، پریشانتر و محزونتر میگردید و حال آنکه او نیز همه گونه وسایل فریبندگی و محبوبیت داشت و از آنها در خوشگلی و هوش و دلبری کم نمیآمد جز آنکه در اثر حس حقارت و خود را خوار و خفیف دیدن ، متوجه مزایای وجود خود نمیشد و نمیتوانست آن نعمتها را برای حسن روابط با دیگران و جلب توجه و محبت آنان و کامیابی خود بکار ببرد و چون اتفاقاً کسی نبود که حس حقارت را در او کشف کند و بمعالجه او همت بگمارد، این فکر غلط در او ریشه گرفته بود و در مقابل همه کس او را بچشم خود پست و ناچیز جلوه میداد و از همه گریزان میکرد.

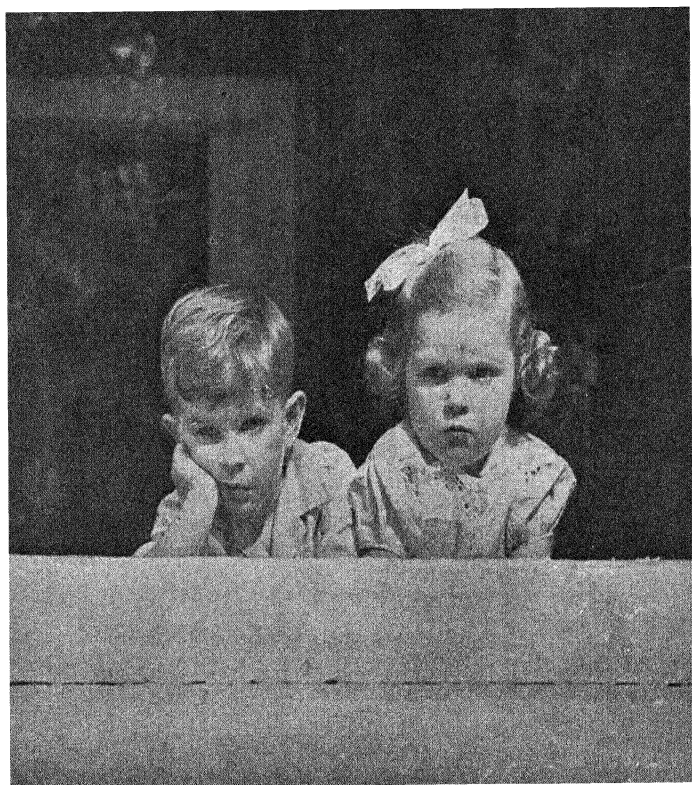
این تأسفها و غمهای فراوان که از مقایسه حقارت خود با بزرگی و برتری دیگران میخوریم ، همه بیجا و علامت مرضی است که آنرا حس حقارت مینامند و اگر خود از کشف و علاج آن عاجز باشیم ، خوشبختانه پزشك

روانشناس میتواند آنرا درما پیدا و درمان کند .

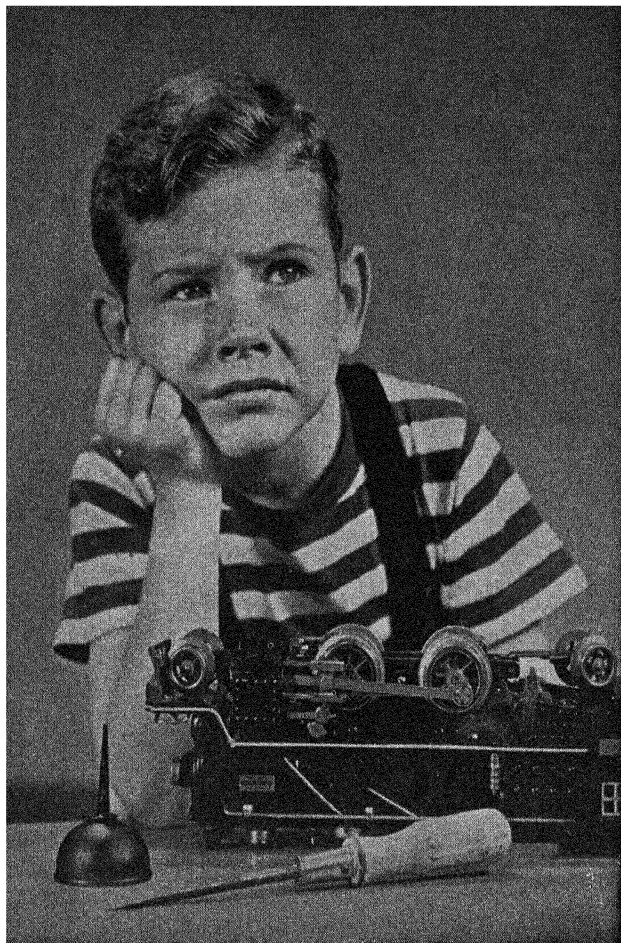
و اما نکتهٔ دیگریکه برای مبارزهٔ با حس حقارت و موفقیت در آمیزش و سازش با مردم بحال همه کس مفید خواهد بود این است که در معاشرت، خود را فراموش کنیم و حتی الامکان متوجه نباشیم که دیگران دربارهٔ ما چه فکر میکنند و چه عقیده‌ای دارند، و مطلقاً توقع و انتظار نداشته باشیم که در مجلس، سخنی از ما و از صفات ما و یا از آنچه مورد نظر و یا مطابق عقیده و سلیقهٔ ما است، بمیان بیاورند، بلکه ما خود از دیگران و از آنچه آنان دوست میدارند صحبت کنیم. همینکه يك لحظه خود را فراموش کردیم، پردهٔ ضخیمی از پیش چشممان برداشته میشود، دنیا را روشن و آراسته و جای خوشگذرانی میبینیم، در دیگران خوبیها کشف میکنیم و زبانمان بتعریف و تمجید آن خوبیها باز میشود و يك بار متوجه میشویم که همه با ما مهربان و دوست و صمیمی شده‌اند .

عجیب این است که حس حقارت یعنی خود را كوچك دیدن و از مردم گریختن، از فرط خودبینی و خودخواهی است. این مرض را با فرار از معاشرت و گوشه گیری و بدبینی و خیالبافی و غصه خوری نمیشود درمان کرد، باید بكمك استاد روانشناس آنرا از ریشه در جان خود خشکانید.





بچه‌ها هم از محرومیت غصه‌دار میشوند.



هر که مثل این بچه نتواند اسباب بازی خود را تعمیر کند، افسرده و پژمرده میشود.



## فصل شانزدهم

### بازی زندگی

هر کس آن بازی و تفریحی را دوست دارد که در آن ماهر باشد. شما اگر در بازی زندگی استادی و مهارت پیدا کنید، بجای این غمها و تأسفهای بیهوده که میخورید، از این بازی لذت فراوان خواهید برد.

اگر امروز در بازی زندگی میبازید و رنجورید، تقصیر از شماست که هنوز این بازی را خوب یاد نگرفته‌اید زیرا هر بازی قواعدی دارد که باید آموخت و تا حد مهارت تمرین کرد.

بازیکن زندگی هم مثل شطرنج باز، باید قواعد بازی زندگ را کاملاً بیاموزد و هر چه بیشتر، مشق و تمرین کند و از هزاران بار خبط و اشتباه کردن و باختن نترسد تا آزموده و مجرب بشود و بتواند حوادث گذشته و حرکات آینده را در آئینه خاطر ببیند. آنگاه با ذوق و نشاط استادی، در پشت صفحه شطرنج روزگار بنشیند و از هر حرکتی که بسوی موفقیت میکند، نصیب و لذت ببرد.

لکن همانطور که میدانیم، اگر قواعد کلی شطرنج معلوم است، در ضمن بازی آنقدر صورت مختلف رخ میکند که بحساب درنمیآید. قواعد کلی رفتارها نیز گرچه روشن و معلوم است ولی حوادث و اتفاقات زندگی قابل شماره نیست و بیرون آمدن از هر تنگنایی بسته بهوش و ذوق بازیکن و بسته بکمکی است که از داناتر از خودی بگیرد.

بلی، مشورت با دوستان مجرب و مردم خردمند، بزرگترین وسیله کامیابی و نجات از رنجها و خطر هاست.

### تندرستی

در فصول گذشته بیشتر از احتیاجات معنوی و اجتماعی سخن گفتیم ولی جای انکار نیست که تندرستی، در کامیابی و خوشبختی، سهم بزرگی دارد. چنانکه گفته اند، روح سالم در بدن سالم است یعنی بدون صحت، تعادل عقلانی و اخلاقی که مایه سعادت و آسایش است از دست میرود و حتی يك دندان درد مختصر، ما را از لذت زندگی محروم میکند. بمحض اینکه در خود کسری مشاهده کردید و دیدید که مثل هر روز، همت کار و نشاط زندگی ندارید، بطیب رجوع کنید و بخواهید که شما را معاینه کند. اگر عیب و نقصی نداشتید و محتاج بمعالجه جسمانی نبودید، باید

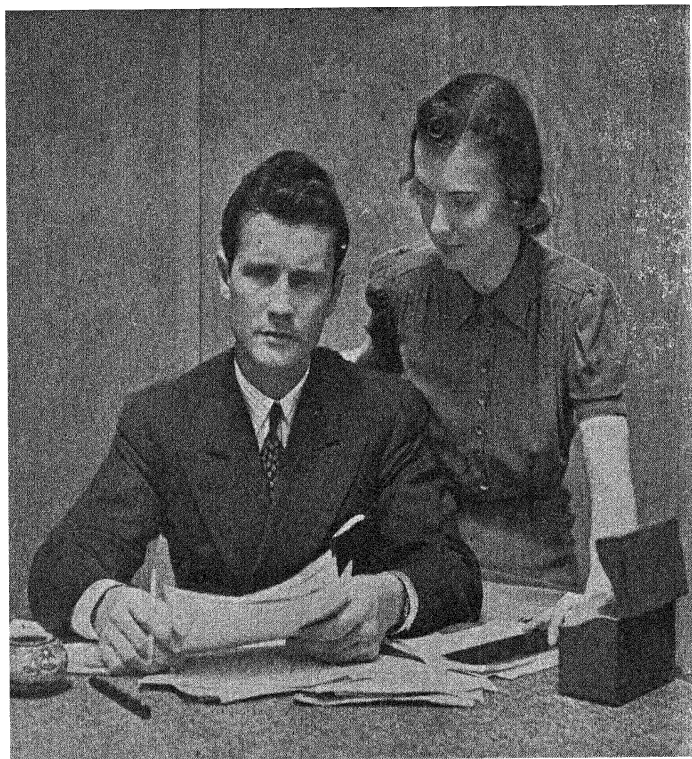
ببینید چه غم‌پنهانی دارید و خیالتان از چه ناکامی و محرومیتی ناراحت شده ولی گاه ممکن است که با مراضی مانند خستگی زیاد یا کم شدن وزن و یا دردهای موضعی از قبیل سردرد و کمر درد و شانه درد و امثال آن، مبتلا بشویم و طبیب نتواند علت مرض را پیدا کند زیرا چه بسا بیماری که زائیده فکر خراب است چنانکه مثلاً غصه خوردن، از مقدار غذا می‌کاهد و غذای کافی نخوردن، از وزن شخص کم می‌کند. یا کار کردن بی نشاط و آمیخته با غم، خستگی فراوان می‌آورد و یارنجهای شدید روحی، باعث دردهای موضعی میشود.

در اینموارد باید بپزشک روانشناس رجوع کرد و بمداوای روح و رفع ناکامی پرداخت تا علائم ظاهر آن نیز برطرف شود.

بهر حال چون هر گونه کسالت مزاجی یا روحی، ما را در بازی زندگی مواجه با شکست و حرمان میکند، واجب است که بمحض احساس کوچکتربین ناراحتی جسمانی یا روحانی در صدد تشخیص مرض و مداوا بر آئیم.

### آیا بیازی عشق دارید

البته باین قاعده طبیعی توجه کرده‌اید که هر چیز



ترس و اضطراب را میتوان مغلوب کرد.

آسانی زود از چشم میافتد و لذت نمیدهد و هر چه که مشکلتر بدست بیاید خواستنی تر میشود چنانکه بازیهای آسانرا به بچهها میگذاریم و خود بیازیهای سختتر ممبر دازیم و هر اندازه اشکال زیادت و موفقیت دشوارتر باشد، از فتح و ظفر لذتی بیشتر میبریم .

دربازی زندگی نیز باید متوجه این نکته باشیم که اگر کسی دایم در هر چیز موفق باشد یعنی هر چه را بخواهد بیزحمت و رایگان بدستش برسد، همچو طفلی خواهد بود که از بازی بیرون مانده باشد . گر چه او هم مثل سایر بچهها لباس و غذا و شرط دیگر زندگیرا دارا ما پزمرده و پریشان- است و دلش بازی میخواهد، دوست دارد که در بازی باشد و مبارزه کند و بزحمت ، موفقیتی بدست بیاورد زیرا که راحتی و موفقیت بی کوشش و رنج، خاطر را راضی و ما را خرسند نمیکند .

این مردمی که میبینید با وجود داشتن همه گونه وسایل آسایش و تنعم، خود را بکارها آلوده میکنند و بهزار مهلکه میاندازند، برای این است که دلشان میخواهد داخل بازی باشند و موفقیت را بزور و زحمت تحصیل کنند. لکن مایهٔ تعجب است که در عین کوشش و زحمت طلبی، بعضیها



از دشواری و شکست، افسرده و نالان میشوند و حال آنکه اگر در بازی، شکست و دشواری نباشد، شادی و لذتی هم نخواهد بود.

پس در اینکه برای کامیابی و استفاده از زندگی، باید در بازی و مبارزه حیات شرکت کرد، حرفی نیست و در اینکه ذوق بازی و لطف موفقیت در آن است که بر اشکالات فابق بیائیم، شکی نمیتوان داشت. در اینصورت حق این است که از دشواریهای زندگی شکایت نکنیم بخصوص که هر دشواری ما را مجربتر و در آینده بیننده تر میکند و بر قدرت و شخصیت ما میافزاید

متأسفانه بعضی در مقابل صفحه شطرنج زندگی مینشینند و ساعتها و روزها فکر میکنند و دستی بسوی عمل نمیبند، غافل از آنکه تفکر بآن اندازه لازم و رواست که برای تدبیر و حرکت خردمندانه‌ای باشد و گرنه دنیا را در خیال، بمیل خود تصویر کردن یا متصل گذشته خوش را از پش چشم گذراندن و یا مدام لاف زدن و از خود گفتن و با بوسایل مشابه دیگری برای فرار از مبارزه زندگی آویختن، عاقبت بجز ملال و پشیمانی اثری نخواهد داشت.

باید مثل تاجر حسابگر، پیوسته سود و زیان را در

نظر داشت و در این فکر و حساب بود که چه عملی موجب موفقیت و چه رفتاری سبب شکست ما بوده . همانطور که تاجر عاقل همیشه انتظار نفع ندارد و از ضرر پند میگیرد، ما نیز بدون آنکه وقت را بتأسف بگذرانیم یا بالمره تسلیم ناامیدی بشویم، باید شکست را بعنوان آگاهی تلقی کنیم و راه و روش خود را تغییر بدهیم زیرا نه تنها راه وصول بهر موفقیتی بسیار است بلکه خوشبختانه انواع موفقیت نیز شماره ندارد .

### آیا از زندگی لذت میبرید

کسیکه زندگی را بخوشی میگذراند و از حیات لذت میبرد، طبعاً راضی و خوش خلق و مهربان است و آنکه عمر را بتلاخکامی بسر میبرد، ناچار مغموم و تند و سخت رفتار میشود و اطرافیان خود را مدام آزار میرساند .

در این صورت شادکامی و وظیفه‌ای است که مانسبت بخود و دیگران داریم و باید این وظیفه را مقدس بشماریم .

آیا شما شادکامید و از زندگی لذت میبرید؟

اگر بگوئید نه، میپرسم چرا؟ آیا کارتان را دوست ندارید یا حقوقتان کم است؟ یا طرف توجه نیستید و کسی شما را ببازی نمیگیرد؟ آیا دلتان میخواهد که شما هم

صاحب معلومات و مقام و شخصیت باشید؟ آیا از حیث  
تندرستی و زیبایی صورت و اندام، کم و کسری دارید؟  
آیا... آیا...

وقتی موضوع نارضایتی شما معلوم شد، میپرسم آیا  
راستی شما براه درست رفته و نتیجه غلط گرفته‌اید؟ آیا  
ممکن نبود از راه دیگری بروید و نتیجه بهتری بگیرید؟  
بی‌حوصلگی نکنید و برای خلاص کردن خود از  
این سؤال و جواب مزاحم، اشتباهات و خطاها و تنبلی و  
بی‌ارادگی و لجاج و سهل‌انگاری خود را بگردن این و  
آن و بخصوص بعهدۀ بخت کور و بی‌زبان نگذارید.

آیا راستی شما هر چه از دستتان بر می‌آمده برای  
احراز موفقیت و جلب توجه و محبت دیگران بعمل آورده-  
اید؟ آیا از هر راهی که رفته‌اید به بن بست بر خورده‌اید و از  
هر عاقلی که نصیحت خواسته‌اید در کار شما حیران مانده؟  
یا آنکه از دنیا و مردم توقع داشته‌اید که همه بمراد دل  
شما رفتار کنند و هر چه شما کاهلی و ترش‌روئی کنید، باز  
دنیا رام و مردم بارادۀ شما باشند!

اما حقیقت حال این است که مسلماً شما در يك یا  
چندین رشته، استعداد خاصی دارید که بکارنینداخته‌اید و  
اگر با ذوق و جدیت بآن رشته از هنر پردازید، دیری

نمیگذرد که در میان اقران، ممتاز و سرفراز خواهید شد .  
حقیقت دیگر اینکه اگر شما را بیازی نمیگیرند  
و مورد توجه قرار نمیدهند ، برای این است که دست از  
خودخواهی برنمیدارید و با مردم نمیسازید و گرنه چه بسا  
اشخاص که مزایا و صفات شما را ندارند و باز در هر دل  
و هر محفلی جا دارند .

و اگر خیال میکنید که بعلت نقص زیبایی ، شما را  
نمیپذیرند ، خودتان را گول میزنید زیرا آدم زشت ، بسیار  
سراغ دارید که از خوشگلهای محبوبترند .

اگر صورت خوب ، چشم را میفریبد ، خلق خوب  
و مهربانی، دل را میبرد و همه را بنده و دوست شما میکند .  
و اما اگر حقوقتان کافی نیست ، بعلت این است که  
نمیتوانید دخل و خرج خود را برابر کنید ، و اگر میبینید  
که همکاران از شما پیش افتاده اند ، یقین داشته باشید که  
رؤسا از شما راضی نیستند زیرا تن بکار نمیدهید و اطاعت  
و خلق خوش ندارید .

اگر شغلتان موافق میل نیست ، کار دیگری انتخاب  
کنید ، یا اگر ممکن نمیشود ، عشق و مشغولیات دیگری  
در خارج از محیط کار، برای خود فراهم بیاورید. نقاشی،  
موسیقی ، ادبیات ، علمیات ، گل کاری ، صنعتهای دستی ،

ورزش و هزاران سرگرمی مفید دیگر در اختیار شماست .  
مطمئن باشید که هر آرزویی داشته باشید، برآوردنی-  
است بشرط آنکه آن آرزو در حدود امکان شما باشد . اما  
تصور نکنید که قدرت شما مختصر است و بنا بر این نصیب  
شما از خواستنیها ناچیز خواهد بود. اگر دست بکار شدید،  
بعظمت قدرت خود پی خواهید برد .

باضافه منظور شما هر چه باشد ، در راه موفقیت در  
تلاش بودن ، عین کامیابی و موفقیت است .

### آخرین حرف من

وقت گرانبها را از دست ندهید و برشته‌ای که در آن  
استعداد دارید ، علاقمند و عاشق بشوید و در آن راه جدیت  
و فعالیت کنید تا نه تنها از تراحم افکار بیحاصل و هجوم  
غمهای بیهوده در امان باشید بلکه هر روز از خودنان راضی‌تر  
و در پیمش دیگران محبوب‌تر و محترم‌تر بشوید .

باید همیشه در زندگی هدفی داشته باشید که عقل  
پسندد و آنرا قابل وصول بداند پس از آن هر چه در راه  
موفقیت بیشتر قدم بگذارید ، کارتان آسانتر و مطبوعتر  
خواهد بود و حتی در کارهای دیگر نیز جسورتر و پر دلتر  
خواهید شد زیرا کسیکه مدام در کسب موفقیت، توأم با



کار و سرگرمی مایه سلامتی روح است.

مردم داری ، سعی و کوشش دارد ، بخود امیدوار میشود و کسیکه بخود امیدوار و مطمئن باشد ، مرکز قدرت قرار میگیرد و دیگران را بخود مجذوب میکند.

اما وصول بهر منظور و شرایطی دارد چنانکه شرط موفقیت و جلب توجه ، خویشتن شناسی و صبر و مجاهده - است . باید اول معایب خود را بی خجالت روبرو بگذاریم و با اصرار و پافشاری ، يك يك را از میان برداریم و بجای آنها صفاتی را که برای سازش و پیشرفت لازم است بنشانیم . یقین داشته باشید که شخصیت شما دایم در تغییر است و بهر اصلاحی در وجود خود که تصمیم بگیرید ، موفق خواهید شد .

ولی اگر غفلت کنید و تغییر و تحول شخصیت و احوال خود را باختیار نگیرید و براه راست نبرید ، چه بسا که در راه فساد بیفتد و زیان و بدبختی بیاریاورد .

اگر با نظر تحقیق در اطراف خود بنگرید ، معتقد میشوید که خوشبختترین مردم ، خوشگلترین یا متمولترین و یا مقتدرترین افراد نیستند ، آن مردمی نیک بخت و کامرانند که همت کار و دل پرمهر و خلق خوش دارند ، آنانکه مدام در صدد اصلاح خویشند و نامالیقات و مصائب



را آسان تحمل میکنند، همه را دوست میدارند و بدرد  
دلها میرسند و هرروز بسوی هدف خود قدمی برمیدارند.

### این سه اندرز را هم بخاطر بسپارید

همه را دوست بدارید و خوبیهای دیگران را ببینید  
و بزبان بیاورید تا طرف توجه و محبوب همه باشید .  
هدف عاقلانه‌ای در نظر بگیرید و بکوشید و هرروز  
قدمی پیش بروید تا موفق و کامیاب بشوید .  
امید و نشاط و لبخند را هرگز از دست ندهید تا  
همواره خوش و خوشبخت زندگی کنید .

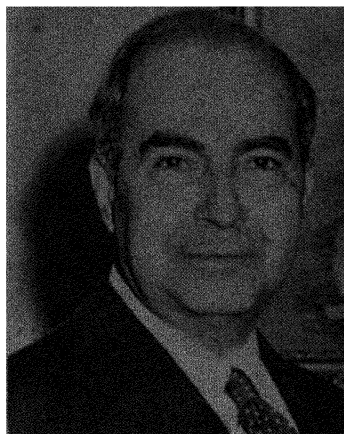
**پایان**











شما اگر در بازی زندگی استادی و مهارت پیدا کنید بجای این عمدها و تأسف‌های بیهوده که می‌خورید از این بازی لذتهای فراوان خواهید برد. اگر امروز در بازی زندگی میبازید و رنجورید، برای این است که هنوز این بازی را خوب نمیدانید زیرا هر بازی قواعدی دارد که باید آموخت و تا حد مهارت تمرین کرد.

بازیکن زندگی هم مثل شطرنج‌باز، باید قواعد بازی زندگی را کاملا بیاموزد و هرچه بیشتر مشق و تمرین کند و از هزاران بار خبط و اشتباه کردن و باختن نترسد تا آزموده و مجرب بشود و بتواند حوادث گذشته و آینده را در آینه‌ی خاطر ببیند، آنگاه با ذوق و نشاط استادی، در پشت صفحه‌ی شطرنج روزگار بنشیند و از هر حرکتی که بسوی موفقیت میکند، نصیب و لذت ببرد.

