

# شاه و کامی

ترجمه

محمد حمزوی

حق طبع محفوظ است

چاپ اول اسفندماه ۱۳۳۳

کتابخانه  
پنجاب

# فهرست مندرجات



۵	دیناچه	
۱۰	سرآغاز	
	خود را بهتر بشناسیم	<b>فصل اول</b>
۱۷	احتیاجان ما	<b>بخش نخست</b>
۱۹	احتیاج زندگی	قسمت اول
۲۲	احتیاج بمحبت	قسمت دوم
۲۸	احتیاج بمعاشرت	قسمت سوم
۳۵	احتیاج بسفرآزی	قسمت چهارم
۳۹	احتیاج بایمان	قسمت پنجم
۴۵	احساسات در شخصیت موثر است	<b>بخش دوم</b>
۴۸	ترس	قسمت ششم
۴۳	خشم	قسمت هفتم
۷۱	بیزاری	قسمت هشتم
۷۵	محبت	قسمت نهم
۸۴	خرسندی و افسردگی	قسمت دهم
۹۱	شگفتی	قسمت یازدهم
۹۴	چه استعدادی دارید	<b>بخش سوم</b>
۹۶	استعداد فکری	قسمت دوازدهم
۹۸	استعداد یدی	قسمت سیزدهم
۱۰۰	استعداد اجتماعی	قسمت چهاردهم
۱۰۷	خود را قریب ندهیم	<b>بخش چهارم</b>
۱۰۸	حسن حقارت	قسمت پانزدهم
۱۱۴	فرار از حقیقت	قسمت شانزدهم

۱۲۴	زیستن آموختن است	قسمت هفدهم
۱۲۸	آیا بر احساسات خود تسلط دارید ؟	قسمت هجدهم
۱۳۴	آیا از لحاظ اجتماعی بر شد و کمال رسیده ؟	قسمت نوزدهم

## فصل دوم

۱۴۰	رفتار شایسته کدام است ؟	قسمت بیستم
۱۴۳	دنیا نمایش خانه است	قسمت بیست و یکم
۱۴۷	خانواده	بخش ششم
۱۴۸	رفتار با پدر و مادر	قسمت بیست و دوم
۱۴۵	ناسازگاری	قسمت بیست و سوم
۱۵۷	زناشوئی	قسمت بیست و چهارم
۱۶۵	زن و شوهر	قسمت بیست و پنجم
۱۶۹	فرزند	قسمت بیست و ششم

## فصل سوم

۱۷۴	راه زندگی	بخش هفتم
۱۷۵	وسایل معاش	قسمت بیست و هفتم
۱۷۶	اهمیت پول	قسمت بیست و هشتم
۱۷۹	چگونه و چه باید خرید	قسمت بیست و نهم
۱۸۳	آسایش زندگی	قسمت سی ام
۱۸۸	کار	قسمت سی و یکم
۱۹۳	پایان سخن	

## دیباچه

آنکه موسیقی نمیداند، از داشتن بهترین سازها هنرمند نخواهد بود، آن نیز که هنر شادکامی نیاموخته، با همه نعمت جهان، شادکام نخواهد شد زیرا شادکامی و نیکبختی، هنری است آموختنی .

در اطراف خود دقت کنید و ببینید که اندازه خوشی و ناخوشی افراد ، بسته به مقدار مال و مقام و سایر مزایا و بدی و خوبی پیش آمده ها نیست بلکه بیشتر وابسته به قدرت تعقل و ظرف فکر هر فردی است.

این عقل بینا برای این است که ما را در راه زندگی رهبری کند ، هر گاهی را که بر سر راه است برای ما بچیند و از هر خس و خاری ما را نگاهدارد . عملی که تواند وظیفه خود را انجام بدهد و شادکامی و سعادت ما را مهیا کند، هنوز ناقص و ناپخته است.

بحکم طبیعت ، خلاصه آرزو های ما همه ، شادکام زیستن و خوشبخت بودن است و چون خوشبختی حقیقی یعنی آن نشاط جانفزائی که از رضایت و آرایش خاطر میاید، بدون

اسایش و شاد نامی دیگران میسر نمیشود و در حسابوده  
ماتمزه و سیه روز نمیتوان خوش و خرم بود، آنکه در  
طریق نیکبختی است در هیچ حال از یاری با نیازمندان  
دریغ ندارد و همچون چشمه نور، پیوسته اطراف خود را  
روشن میکند. بنابراین گذشته از پیروی از حکم طبیعت و بر آوردن  
خواهش دل، وظیفه انسانی و اجتماعی ما نیز در شاد کام زیستن-  
است زیرا آنکه جوای نیکبختی است، در آسایش دیگران  
هم کوشاست.

این مردم تاریک بین که بجز سیاهی و شومی، چیزی  
نمی بینند، نه خود فراغت حال و سعادت دارند و نه کسیرا  
میتوانند در راه سعادت هدایت کنند. ای کاش تنها چنین بود  
اما چه بسا اینگونه مردم که دیگرانرا از راه صفا و سپیدروزی  
بیرنگاه بدبینی و تیره بختی میکشاند، چه گمراه و بدبخت  
کردن، از راهنمایی و بر منزل مقصود رساندن، آسانتر است.  
آنها که در سرآشیدی حرمان و ناامیدی و اندوه است،  
بامختصر اشاره ای میتوان بدره فنا فرستاد لکن او را از لغزیدن  
و پرتاب شدن، نگاهداشتن و بشاهراه امید و عمل و شاد کامی  
باز آوردن، بسی دشوار خواهد بود.

باید همه، ز رو و حس و حساسی - در برابر پسر است،  
بجز غم و حسرت، چاره و پناهی ندارد. حال عادی ما از حزن  
و غصه تر کیب شده، تنها بنور معرفت و بنیروی اراده است  
که میتوان تخفیفی در این حال داد یا یکباره از این رنج و  
عذاب زهائی یافت.

شاد کام و فرخنده زیستن یعنی وجود هوسناک و دودل  
و ناشکیبای انسان را در راه دشوار آزادگی و آسایش بردن  
و از این همه لغزش و خطر، حفظ کردن، عقل ورزیده و اراده  
آهین میخواهد و خوشبختانه این هر دو را میتوان بتعلیم و  
تدریس بچنگ آورد.

دانشمند روانشناس که چنین مرده روان بخشی میدهد،  
از ما تقاضای فداکاری ندارد و ترك هیچیک از خواستههای  
طبیعی را از ما نمیخواهد، میگوید اول خود را بشناس و بدان  
که چه احتیاجاتی داری، سپس بین که برای ارضای آن  
احتیاجات، چه احساسات و امیالی تولید میشود، کدامیک  
بسود و کدامیک بزیان ما است، از آنکه زیان آور است  
پرهیز و آنرا که سودمند است بکار بیند.

میگوید البته باید نصیب خود را از خوبیها و خوشیهای

زندگی بگیری اما از راهی برو که سراسر صفا و آسایش  
و خوشی باشد که اگر هم بمنزل فرسی، پیوسته در راه شادکامی  
باشی. یعنی اگر بشر هنوز سر موفقیت را کاملاً درک نکرده و  
بتمام آرزوهای خود دست نیافته، بدین حقیقت مسلم رسیده که  
در راه راست موفقیت بودن عین کامیابی است.

کسی که میداند چه میخواهد و چگونه میتواند  
مطلوب خود را بدست بیاورد، دارای هوش و فراست است و اگر  
بتواند همواره در طریق طلب، پایدار بماند و باغرای هوس و  
و نفس ضعیف، منحرف نشود، خردمند و صاحب اراده و  
پهلوان است.

آری پادشاهان شادکامی و خوشبختی، هم چون کاهلی  
و ناشکیبائی و ناآهیدی و حسادت و بدبینی و بدخواهی و غرور  
و خودبینی، و مانند اینها، دایم در نبرد بودن و تسلیم نشدن،  
دلآوری است و شاهد بخت جز بدایران تن نمیدهد.

اینها که هیبت پرورده و افسرده یا آشفته و خشمناک  
مدام از دیگران و از بخت خود در ناله و افغانند، ادعا دارند  
که درس نخوانده ملامت باشند یا شاهراه خوشبختی را نپرسیده  
وندانسته، بکوره راه خطا و سرگشتگی نیفتند، انتظار دارند

که روزگاز، وسایل خوشبختی را هر روز بمیل و هوس آنان  
فراهم بچیند، غافل از آنکه این دنیا شبیه بخانه‌ایست که  
همه گونه اسباب‌عیش و تنعم در آن موجود باشد، بر ما است  
که بخواهیم و بتوانیم هر چیز را بجای خود قرار بدهیم و از  
آن برای عسرت و کامروائی خود، بهره برداریم.

اگر بدانید که نویسنده این کتاب، چقدر بخوشی و  
سعادت شما علاقمند است، هر جمله و کلمه‌اش را در گوش  
جان، جا خواهید داد و آنرا با شوق فراوان بکار خواهید بست.  
ولی من باید اقرار کنم که در گفته‌های او گام‌دخا  
و تصرف کرده‌ام و در آنچه بیشتر بندد خوانندگان امریکائی  
میخورد، بخاطر فرزندان ایران، تغییراتی داده‌ام لکن زاده  
روش همان است که او در پیش گرفته و عقیده همان کدشادکامی  
و خوشبختی، هنری است آموختنی.

محمد حجازی

بهمن ۱۳۳۳



## سر آغاز

آیا شما راه و روش خود را در آینده بر لوح خیال ،  
کشیده اید ؟

پیش از آنکه استاد معمار، دست بکار بزند، می نشیند  
و با در نظر گرفتن اندازه و قطع زمین و سرمایه موجود و  
احتیاجات صاحبکار، نقشه میکشد و پس از آنکه نقشه از  
هر جهت مورد پسند شد، شروع بکار میکند .

آیا شما برای ساختن شخصیت خود در آینده ، نقشه‌ای  
دارید و میدانید چگونه آدمی باید باشید ؟

بنای سعادت شما که از عمارتی کمتر نیست! همانطور  
که اجازه نمیدهید خانه شما را بی طرح و ترتیب و بر حسب  
پیش آمد و اتفاق بسازد ، نباید بگذارید شخصیت شما را  
که محل آسایش و عایه شادکامی شماست ، حوادث و اتفاقات  
بمیل و هوس خود بنا کنند .

گرچه همه کس از رفتار خود ناراضی و بدین امید  
است که روزی خود را بهتر و فرزاده تر کند، لکن چه بسا که

اصلاح خویش یعنی آینده و سرنوشت خود را بدست تصادف و طبیعت می سپاریم و قدمی در این راه بر نمی‌داریم .

خوشبختانه بعضی نیز هستند که برای آئینه طرح و نقشه دارند و یکتا وجود آرمانی یعنی آن وجودی را که غایت آرزوست ، برای خود کمال مطلوب قرار میدهند و پیوسته میکوشند که هر روز خود را بآن نمونه و سرمشق ، شبیه تر کنند .

آن وجود آرمانی در نظر عقلا آنکسی است که دارای شخصیت ممتاز و انطباق در کارها موفق باشد ، بادیدگران و با روزگار ، بخوشی بسازد و با آسانی جلب توجه و محبت کند . کسیکه غالباً ناراضی و پریشان و غمناک و بدخوست ، هنوز تا آن وجود آرمانی ، فرسنگها فاصله دارد .

آیا دستور و وسیله‌ای هست که مشکلات را از راه بردارد و ما را به هدف خود نزدیک کند ؟ آیا میتوانیم افکار و احساسات را با اختیار خود واداریم ؟ آیا ممکن است از درد حسادت آزاد باشیم ؟ آیا میشود که حس ضعف و حقارت را در خرد بکشیم و در هیچ جمعیتی و در حضور هیچ فردی خود را گم نکنیم ؟

آیا میشود که عاقبت از شادکامی و نیک بختی ، نصیب  
خود را از این جهان بستانیم ؟

بلی بدین منظور مطالعات و تجربیات فراوانی بعمل  
آمده و نتایج مثبت حاصل شده ، مشکلات ما همه حل  
شدنی است .

از مشکلات زندگی یکی شناختن دیگران است ،  
مثلا میخواهیم بدانیم چرا این آدم حسود است ، چرا  
بیوفاست ، چرا غیبت میکند ؛ یا چرا آن دیگری زود از  
جا در میروند ، چرا در کارها موفق نمیشود ، چرا در صدد  
اصلاح خویش نیست . . .

لکن برای اینکه دیگران را بشناسیم و از علل رفتار  
اشخاص آگاه بشویم ، باید ابتدا در شناسائی خودمان  
بکوشیم تا در نتیجه بدرک احوال سایرین موفق بشویم و هم  
بتوانیم باصلاح خود پردازیم .

برای اینکه خودمان را بشناسیم و علل رفتار خود  
چی بپریم ، باید درون بین باشیم یعنی از پرده ظاهر بگذریم  
و موجبات رفتار و کردار خود را در عمق خاطر جستجو کنیم  
و از ضعف و قدرت خود ، آگاه بشویم .

نگاه میکنیم اما از بسیاری از سهوها و نقائص خویش ، ندیده میگذریم یا آنکه خویبهای خودمان بنظر ، بزرگتر و عیبها مان کوچکتر میآید . بعکس این نیز گاه اتفاق میافتد ولی بهر صورت کمتر کسی میتواند تماشاگری بیطرف و بیغرض خود باشد و صفات و نقائص خویش را چنانکه هست ببیند . سبب خطای چشم ، ترسی است که از دیدن معایب خود داریم ، . اما اگر بخواهیم با اصلاح خویش موفق بشویم ، از روبرو شدن با آن معایب و نواقص ناگزیریم و باید هر چه بهتر و بیشتر ، خود را همچنانکه هستیم بشناسیم و علل رفتار خویش را در محاسن و معایبی که داریم بیابیم . ولی چون بشر در فریب دادن خود ید طولانی دارد ، باید اگر یاز عاقلی داریم ، گاه از او بخواهیم که آئینه تمام نمای ما باشد بشرط آنکه از آئینه بجز حقیقت روشن توقعی نکنیم و از خرده گیریهای او فرنجیم .

درون بینی یا پی بردن به علل رفتار خود و دیگران ، عملی نیست که بمحض خواستن بحد کمال برسد ، هنریست که بسالها مشق و تمرین بدست میآید . ما در این کتاب ،

اصول این هنر را بدست میدهم لکن نیل بمهارت و استادی  
بسته بمراقبت و عمل مستمر شماست .

سقراط حکیم میگوید ، دانستن بکار بستن است یعنی  
مثلا اگر کسی آداب معاشرت را بداند ، از آن تخلف  
نخواهد کرد .

گرچه این حکمت همه جا صادق نمیآید چنانکه  
بسیاری میدانند و عمل نمیکند ، لکن مسامحا تا  
علم نباشد ، عمل درست نیز صورت نمیگیرد و از کارگر ناشی  
انتظار کار خوب نمیرود پس تا ما با اصول درون بینی آشنا  
نباشیم ، نخواهیم توانست خود را بشناسیم و باصلاح خویش  
پردازیم زیرا اول علم است و آنگاه عمل ، و از این دو هیچیک  
بید دیگری ما را بخوشبختی و شادکامی نمیرساند .

همچنانکه دانه های گرد و سرخ ، نشانه مرض  
سرخک است و طبیب از دیدن آنها مرض را تشخیص میدهد و  
میداند که در بدن مریض چه کشمکشی است ، روانشناس  
نیز چه بسا در رفتار و کردار ما می بیند که چه جنگ و  
غوغائی در خاطرمان درگیر است و حال آنکه ما خود از  
علت آشفتگی و ناراحتی خیال خویش بیخبریم .

اینک نمونه مختصری از این احوال :

پسری دزدی می کرد و در مدرسه حتی یک ورق کاغذ یا یک مداد کم بها را میدزدید در صورتیکه پدرش از ترس تمندان بود و چیزی از او دریغ نمیداشت . همه در شگفتی بودند تا آنکه پزشک روانشناس ، بدقت و تحقیق در حال طفل پرداخت و معلوم کرد که علت این عادت مذموم ، بی توجهی پدر و مادر نسبت بفرزند بود زیرا پدر اوقات خود را به کسب و کار میگذرانده و مادر مدام سرگرم خانه داری و پذیرائی میشده و هیچ کدام بفرزند خود ، فرصت توجه و محبت نداشته اند؛ این بود که طفل از ناچاری و نادانی دزدی میکرد تا بلکه بدینوسیله بتواند پدر و مادر را بخورد متوجه کند.

# فصل اول

خود را بهتر بشناسیم

## بخش نخست

هره وجود زنده ای تمنیاتی دارد : ساختن ناچیز را میتوان زیر زره بین دید که تغذیه میکند و از خطر میگریزد، یا گرم بی دست و پا رامی بینیم که سبزی پوسیده میخورد و با گرم دیگر تشکیل خانواده میدهد و از آفتاب و خشکی فرار میکند .

بدینقرار هر چه موجودات رویتکامل مبروند ، خواسته بیشتری دارند چنانکه سگ ، علاوه بر تمنیات دیگر ، میل مفراطی بدوست داشتن و محبوب بودن دارد .

خواسته های انسانی از همه بیشتر است و چون به نعمت زبان و قوه تعقل آراسته و تمنیات خود را باسانی بیان میکند ، میتوان او را بهتر از سایر موجودات شناخت بویژه که ما خود نیز انسانیم و همان تمنیاترا در خود احساس میکنیم و بخصوص میتوانیم بمدد روانشناسی و درون بینی ، به تعمق در خاطر خویش و تحقیق در وجود



دیگران پردازیم و بشناختن خود و آنان موفق بشویم و  
تجربیات خود را برای اصلاح خویش و حسن روابط با  
سایرین بکار بریم و بشادکامی و سفید روزی دست بیاییم .  
ما در این کتاب، معلوماتی بدین منظور عرضه میکنیم  
اما کیفیت استفاده شما از این معلومات و مقدار پیشرفت  
شما در اصلاح خویش ، بسته به علاقه و اراده خودتان است .  
شروع مطلب از اینجا است که رفتار و کردار ما همه  
به تحریک احتیاجاتی است که طبیعت در نهاد ما گذاشته  
و ما اینک از آنها بنبج احتیاج مهم را می‌نموبم :  
احتیاج بزندگی ، بمحبت ، بمعشرت . بسرفرازی ،  
بایمان .

## قسمت نخست

### احتیاج بر زندگی

زندگی يك سلسله خواستن است یعنی هر احتیاجی که بر آمد ، احتیاج دیگری در خاطرمان سر بر میدارد. اما احتیاج بحیات که حس حفظ بقا باشد ، از سایر خواسته ها شدید تر است .

**حفظ بقا** - انسان متمدن چون عموماً آب و نان و لباس و مسکن و امنیت دارد ، جندان متوجه این احتیاج نیست لکن حس حفظ بقا در حیوانات و در اطفال نوزاد و در مردم وحشی ، در کمال وضوح ، نمایان و قابل مطالعه است زیرا هر چه میکنند برای ارضای این ضرورت است و رفتارشان بطور کلی در اثر حس حفظ بقاست .

راست است که ما نیز برای تهیه وسایل معاش ، سعی و تلاش میکنیم لکن همینکه بکاری مشغول باشیم ، زنگیرا تامین کرده ایم و بسایر احتیاجات میپردازیم .

فرار از زندگی - کسانی که خود کشی میکنند، در اثر

ضعف روحی از عهده حل مشکلات خود بر نمی‌آیند و برای فرار از دشواریها بحیات خود خاتمه میدهند در صورتیکه روح سالم و قوی همیشه برای جنگ زندگی مجهز و آماده است و با هر سختی مقابله میکند .

الته فکر خود کنی حتی برای اشخاص سالم و قوی اراده نیز گاه دست میدهد و بخصوص در جوانی همه کس یکبار گرفتار این وسوسه میشود ، ولی خوشبختانه هر چند بر قدرت روحی و اخلاقی و قوه حل مشکلات میافزاید ، فکر انتحار کمتر از خاطر میگردد .

علاقة ببقا - این علاقه چنان بر وجود ما مستولی است که باعتقاد بعضی ، هر چه میکنیم برای باقی بودن و زیستن است . میگویند احتیاج بمعشرت برای این است که در سایه دوستی و توجه دیگران ، حیات خود را بهتر حفظ کنیم ؛ یا احتیاج بسرفرازی باین منظور است که در نتیجه موفقیت و شاخصیت ، مقام و منزلت بالاتر و بنابراین ، امنیت بیشتری در جامعه داشته باشیم ، یا احتیاج بایمان ، مارا بحقایق جاوید نیکی و زیبایی و عظمت و ابدیت تردید و قرین میکند و امید ببقای ابد می بخشد ؛ میگویند

حتی وقتی کسی را دوست میداریم و بحفظ او علاقه مندیم، برای این است که او را جزئی از خود میدانیم و در حقیقت بحفظ وجود خود پای بندیم .

**خودخواهی** - علمائیکه روحیه آسانیرا تنها از نقطه نظر علمی مورد تحقیق قرار میدهند ، ادعا دارند که هر عملی از ما سر میزند ، بمنظور حفظ حیات و بنا بر این ، آشکارا یا پنهان ، ناسی از خودخواهی است . مثلاً میگویند وقتی در فیزیکی کمک میکنم باین جهت است که روزی اگر نتواند ، دین خود را چندین برابر ما بپردازد ! یا وقتی بگدای کوری در جایی که کسی نیست ، چیزی مدهم ، رای این است که از عمل خوب خود ، راضی و خوشنود بشویم و خود را بزرگتر و خوبتر از آنچه هستیم بدانیم

## قسمت دوم

### احتیاج به محبت

احتیاج به محبت با هر نوزادی بدینا میآید. ظاهراً کودک نوزاد، ابتدا غذا و آسایش میخواهد لکن چند هفته نمیگذرد که بمادر میچسبد و لبخند میزند و تمنای محبت میکند یعنی پس از آنچه برای حفظ بقا لازم دارد، اولین احتیاج کودک، بدوست داشتن و محبوب بودن است.

**افراط و تفریط در محبت -** طفلی که از محبت مادر یا جانشین او محروم بوده، سالها بلکه در تمام عمر، تحت تأثیر این محرومیت خواهد بود و بدون آنکه علت آنرا بداند، همواره حس تنهایی و بیکسی خواهد کرد زیرا که خود را لایق دوستی و محبت نمیداند.

از طرف دیگر، طفلی را که زیاده‌ای عزیز بار آوردند بر توقع و تقاضا میشود و بمحض اینکه خود را مرکز توجه و محبت ببیند، دست بفرمان بر میدارد. در این صورت، میانه روی در بار آوردن نوزاد، بهترین دستور است ولی اسراف در

محبت از بی محبتی صرف ، کمتر زیان دارد .

**محبت چیست** - چنان آسان از محبت گفتگو میکنیم که گوئی بکند آن بی برده ایم و معنی آنرا بخوبی میدانیم و حال آنکه شاید این حقیقت و معنی همیشه بر ما پوشیده خواهد بود .

در قاموسها از این کلمه تعبیرات مختلف کرده اند : یکی میگوید محبت از جنس آن حس شدید ستایش و شیفتگی است که نسبت بموسیقی و هنر و طبیعت زیبا در ما پیدا میشود . دیگری میگوید محبت از نوع حس ترحم و شفقت و مهر خانوادگی است ، آن حال زرفتی است که در موقع احسان کردن و نیکی دیندن ، بها دست میدهد .

ولی متأسفانه این تعریفها جزئی از معنی و کیفیت محبت پیش نیست .

کودک نو ز اذرا میبینیم که از شیر خوردن و نوازش دیدن از هم میشکند و نادی میکند . شاید این اولین ظهور محبت در انسان باشد ، همچنانکه گل از بیوه خبر میدهد .

پس از آنکه بزرگتر شد ، پسر و مادر و با سباب بازی دل می بندد و پس از آن بخاطرد و آمیزش با دیگران علاقه مند میشود .

از کجا که حتی این مراحل برای رسیدن بآن حالتی که  
محبت مینامیم نباشد.

**نشان محبت** - اثر و نشان محبت اینست که دو یا چند  
نفر را بهم می پیوند و یکی میکند چنانکه پدر، وجود خود  
را در پسر، محو می بیند و منافع خود و فرزند را یکی میدانند  
و پسر نیز اگر اهل و خوب باشد، وجود پدر را بر خود  
ترجیح میدهد یعنی همچو يك روح در دو بدن. در حفظ  
و حراست یکدیگر میکوشند و اگر خطری روی دهد، هر  
يك جان خود را فدای دیگری میکند.

در میان هر دو نفر با جمعیتی که این احوال نباشد و هر يك  
سعادت خود را در شادکامی دیگری نداند، محبت وجود ندارد  
بلکه منفعت و سایر احتیاجات است که آنان را بهم پیوسته.  
**محبت را باید پرورید** - محبت هم مثل كودك، خرد  
و كوچك دنیا می آید، باید آنرا با طفل، پرورش داد تا  
با هم رشد کنند و گرنه طفل، بزرگ میشود و او خرد و  
اندك میماند.

**مراحل رشد محبت** - همچنانکه جسم ما از خردی تا  
بزرگی، مراحل را میپیماید، برای سیر محبت نیز تا سرحد



استعداد هر کس را از کودکی میتوان تشخیص داد





کمال ، مراحلی قائل شده‌اند .

او این کسی را که طفل ، دوست پیداورد ، مادر است که او را در آغوش می‌کشد و گرم می‌کند و شیر می‌دهد . پس از چندی در می‌یابد که وجود مادر حتی از پستان و خوراکی مفید و لذت‌تر است چرا که احساسات او راهی همدر حاجات او را بر می‌آورد .

بعد از این مرحله ، کودکی به محبت با جواب می‌دهد و رفتن رفته تا این حقیقت بی‌مبورد که دل دیگرانرا بدست آوردن و آسایش و خواسته‌های آنانرا انجام دادن ، زندگیا آسایش و خوشتر می‌کند .

و اما آن که این حقیقت را در پارک ، مساحت و خودخواه و از همت دوستی هدیه‌دهنده و جرمه خواهد بود .

این مراحل که پیموده شد ، نوبت عشق و عاشقی فرا میرسد . هنگامی است که جوان بجنس لطیف ، مایل به بود و سودای تشکیل خانواده در سر می‌بزند یعنی بدون آنکه خود متوجه باشد ، می‌خواهد دین دجستی را که در بچگی نسبت بدیگران پیدا کرده ، بجمعی دیگر ادا کند .

هر دوازدهمی که از تشکیل خانواده بگریزد ، از گرها

و شادبهای آشیانه محروم و پیوسته با غم تنهایی اینس  
خواهد بود .

مرحله چهارم ، زمانی است که شخص بکمال رشد  
اجتماعی میرسد ، آنوقتی است که انسان نه تنها بحفظ خانواده  
خود علاقه دارد ، بلکه دیگران همه را از خود میداند و از  
یاری کردن با نیازمندان ، بر شادگامی و خوشبختی خود  
میافزاید .

**باید این مراحل را طی کرد - بطور عادی و طبیعی ،**  
هر طفلی باید از محبت مادر ، بدوستی رفقا ، بردارد و پس از  
آن بعشق و فشکیل خانواده برسد و در آخر بمعادت  
دیگران علاقمند بشود . البته این مراحل بمرور زمان  
طی میگردد و هر که در این میان بماند یا مرحله ای را طی  
نکرده بدیگری برود ، فرد غیر عادی و ناقص است .

**کندی رشد -** بچه ای که هر روز در کود کستان غصه  
میخورد و گریه میکند ، هنوز از مرحله شیرخوارگی و  
کودکی نگذشته ، باید که مادر و آموزگار ، بنقص رشد او  
توجه کنند و با نرمی و مهربانی او را بیازی و دوستی بابجها  
وادارند .

و اما جوانیکه نمیتواند بی دوستان ، دمی را بگذراند  
و خوش باشد با تنها سفر کند یا چنان از مسئولیت میهراسد  
که فکر تشکیل عائله را بخود راه نمبهد ، هنوز از مرحله  
بچگی عبور نکرده و با چنین احوالی اگر زن بگیرد ، از  
همسر خود تقاضای مادری خواهد داشت و بنا بر این از حمایت  
خانواده خود عاجز خواهد بود .

و نیز اگر مرد هشتادساله ، دختر نوزدهسای بگیرد ،  
هنوز از مرحله عشق و جوانی نجاورز نموده یعنی مراحل  
رشد را بطور طبیعی نیموده و در خامی و نا تمای بیجا  
مانده است .

در این موارد که ذکر کردیم ، امد اصلاح همچنان  
باقی است و وجود ناتمام و نابخته ، بی تک میتواند با صبر و  
همت ، بوسیله درون بینی و یا بمدد استاد روانشناس ، از خود  
رفع عیب کند .

## قسمت سوم

### احتیاج به مباشرت

یکی از ضروریات وجودی ما ، احتیاج به داخله و آمیزش با دیگران است و همانگونه که برای جلب محبت، تلاش میکنیم ، برای رفع این احتیاج نیز میکوشیم .  
منشأ این ضرورت ، زندگی اجتماعی ما است :  
موجوداتی که گلهوار زیست میکنند ، از آمیزش باید دیگران ناگزیرند ، خاصه انسان که حتی بد تنهایی از عهده حوائج خود بر نمیآید .

گاهی که دنیا بکام نیست ، از خاطر دان میگردد که « ای کاش در جزیره ای خالی از سکنه ، یکه تنها بودم و کسی را نمیدیدم و آزاد نمیکشیدم ، هر چه میخواستم میسر دم و قید و بند و زنجی نداشتم » .

اما برای کشف آن جزیره قدمی بر نمیداریم و از خیال و آرزو تجاوز نمیکنیم زیرا اگر زندگانی در اجتماع ، دشواریها و زنجیهای دارد ، در عوض ، خوبیها و آسایشها و لذتهای

آن بشماره درنیاید .

بعضی که از معاشرت میگریزند و بیشتر اوقات را به تنهایی بسر می برند . مسلماً در فکر و وجود خود نقصی دارند که اثر و بر شدت آن میافزاید زیرا آمیزش با دیگران یکی از ضروریات حیاتی و مفرح و مقوی روح ما است در صورتیکه عزلت و انزوا از قوای روحی و فکری میکاهد و اگر مانند حبس مجرد ، اجباری و متماری باشد ، سخت ترین مکافات و درنج آورترین عذابهاست .

احتیاج با آمیزش ، در کودکی ظاهر میشود ؛ همان خواهشی است که کودک بیدازی کردن با بچهها دارد ، چنانکه وقتی همبازی خود را از دست میدهد ، تند و بدخو میشود و تاهمبازی پیدا نکند ، فداط را از سر نمیگیرد .

**همه کس محتاج به رفیق است - کمتر کسی است که**  
بتواند بدون رفقا و معاشرین ، راحت و شادکام زندگی کند .  
کسانی که از جمعیت میگریزند ، نداین است که از معاشرت بدشان بیاید ، بلکه از تکرار تجربه های تلخ و ناامانمات گذشته میترسند . مثلاً نمی توانند ببینند که دیگران از آنها باهوشتر و لایقتر باشند ، یا نمی توانند در صحبت و در

عمل ، بادینگران رقابت و مبارزه کنند و یا آنکه خلیفه  
انزوا و تنهایی را درخاند از پدر و مادر گرفتند و بدان مانوس  
شده اند .

اینگونه اشخاص برای تسلی خاطر افسرده خود ،  
دلایلی بر حسن انزوا و بر مصلحت گوشه گیری میآورند و خواه  
و ناخواه ، خود را قانع و راضی میکنند که رنج تنهایی کمتر  
از رنج هم نشینی است .

بهر حال اگر پرهیز از آمیزش و خو آفرتن بدتنهایی  
از جهاتی موجب آسودگی باشد ، رنجها و نتایج سوء بشمار  
دارد که از آن جمله امراض بدبینی و بدخواهی و غم فرسودگی  
اعصاب است .

**زندگی ، بدهستان است -** کیست که مرهون هزاران  
هزار آدم نباشد ! این لباسی که بر تن ما است ، این کفشی  
که پوشیده ایم ، این غذایی که میخوریم ، این خانه که منزل  
داریم ، همه محصول فکر و کار و زحمت میلیونها انسان است .  
آدمی که بر شد عقلی رسیده ، نمی تواند از این همه زحمت  
دیگران برخوردار باشد و دین خود را بدیگران ادا نکند .  
کسیکه کار مفید نمیکند و در انجمنهای خیریه شرکت

ندارد و قرض خود را بجامعه نمی پردازد ، گذشته از آنکه همواره گرفتار ملامت و جندان و ناراحت است ، از لذت مصاحبت و ذوق همکاری بانی کوی کاران نیز محروم خواهد بود .  
**از افراط و تفریط بر حذر باشیم** - بخلاف آن نکه از معاشرت مبدگیزانند ، بعضی بات دهر را بی مصاحب بسر نمی برند و بدوش باز بر روی - به هیچ کاری نمی پردازند ، به استراحت و گردش و حتی از خانه بمحل کار خود ، تنها نمی روند ، بی هم مشوره غذا نمی خوردند و تنها کتاب نمی خوانند و بیدوست ، عیش و لذت را بر خود حرام میدانند و حال آنکه باید بتوان گاهی را نیز صرف خویش کرد و بساهمفکری و مجالست خود ، سرگرم و خویش بود .

کسیکه نتواند باخورد ، همراهی و مصاحبت کند ، همیشه نیازمند و گرفتار دیگران است .

برای آنکه از این گرفتاری و هم از مفاسد گوشه گیری در امان باشیم و تعادل روحی خود را از دست ندهیم ، باید از افراط و تفریط حذر کنیم و اوقات مصاحبت و تنهایی را باهم بیامیزیم یعنی گاه بادیگران بسر بسیم و گاه باخودمان بگذرانیم .



کم روئی - کم روئی نشانۀ ترس از شکست و دلیل  
بروحیت از برخورد با اشخاص است . علت اصلی آنرا باید  
دراوان طفولیت جستجو کرد :

طفلی که در بچگی مورد نامهربانی و سخت گیری  
واقع شده ، در آینده از عهدۀ پیگاززندگی و مبارزۀ با دیگران  
بر تمساید و ناچار آنرا بر آمیزش ترجیح میدهد و احیاناً  
برای جبران شکست ، خود را بوسایل دیگری سرگرم میکند .  
مثلاً ممکن است شخص محجوبی که نمی تواند در  
حضور جمع صحبت کند ، بسیار خوب بنویسد یا کسی که  
از ورزشهای دسته جمعی میگریزد ، ممکن است در نتیجۀ  
ودزش در خانه ، پهلوانی بشود .

البته کسی نیست که کم رویش ، در مواردی محجوب  
نشود و از مردم دوری نکند ولی آنها که بالمره از هر آوند  
تماس با اشخاص میگریزند ، ضعف روحی و نقص بزرگی دارند .  
این تمسید و ضعف روحی را با فرار از معاشرت نمیتوان  
رفع کرد بلکه باید خود را بحشر و آمیزش مجبور ساخت  
و در مقابل انکارش ، از خود پرسید که چرا از این شخص  
یا از این جمعیت میگریزی ؟ از چه میترسی ؟ از کد بدنت

میآید؟ آیا نمیدانی که اگر عاقل باشی و درست رفتار کنی،  
همه را دوست و همراخواه خود خواهی کرد؟...

اول شرط رفتار درست این است که در معاشرت، خود  
را فراموش کنیم و بدیگران پردازیم. بهر چه هر که میگوید  
حسدانند گوس بدیم بدوستماند بخواهش در دزد دل هم بدسیم.  
تنهایی - وقتی احتیاج به معاشرت بر آورده شد، احساس  
تنهایی میشود و علائمی از آن بروز میکند که یکی از آنها  
کم شدن اشتهاست. بعکس این نیز اتفاق میافتد چنانکه شاگردان  
شبانۀ روزی که هنوز به مدرسه خونگرفته و رفتاری پیدا  
نکرده اند، دایم چیزی میخورند و از غم تنهایی بدینوسیله  
می کاهند.

البته تغییر مدرسه و خانه و شهر دادن و بکشور دیگر  
سفر کردن یعنی از دست دادن آشنایان و رفقا و تنها شدن،  
غم انگیز است و خو گرفتن بجای تازه و درستان جدید  
پیدا کردن، سخت و ناراحت؛ ولی اگر یکباره خود را  
تباریم و با افسردگی مبارزه کنیم و بدتهدیه درستان تازه پردازیم  
زودتر از دست غم آزاد خواهیم شد.

همه رنگی - یکمقدار از رفتار و کردار ما خواه عاقلانند

باشد یا ابله‌بانه ، برای هم‌رنگ شدن با دیگران است .  
میخواهیم بارفقا و معاشرین و افراد محیط خود ، هم‌رنگ و  
هم‌فکر و هم‌زبان باشیم . از اینجهت است که تقلب‌های معمول  
شد ، خانمها هم با آن شکل و رنگ در می‌آیند و تافکری و  
اصطلاحی مرسوم گشت ، همه از آن تقلید می‌کنند و در  
نتیجه گاهی حتی مردم عاقل ، افکار و عادات عجیبی را  
همی پذیرند و بکار می‌برند که اگر معمول نبود مایهٔ خبرت و  
نفرت ایشان دیند .

پیدا کردن حد وسط بین نقاید از جامعه و آزادی از  
این نقاید و حفظ شخصیت خود ، کار دشواری است ولی بهر حال  
از افراط و تفریط باید پرهیز کرد زیرا اگر در هر مورد ،  
صرف تقلید ، ابله‌بانه باشد ، بخلاف جامعه رفتن نیزه اقلاند  
نخواهد بود .

## قسمت چهارم

### احتیاج به سرفرازی

چنانکه دیدیم، در وجود ما چندین احتیاج حکومت میکنند. هر دو تا امر و تقاضائی دارند. گاه از آنها یکی شدیدتر است و دیگری خفیفتر، لکن همه بر مسند خود مستقرند و هیچکدام دست از فرمانروائی بر نمیدارند.

خواستنی سرفرازی - یکی از احتیاجات طبیعی ما خواهش سرفرازی است: هر کس برای خود عزیت و اهمیت و قدرتی میخواهد و در اثر این خواستن است که بعضی بمقامات بلند میرسند و بعضی بدیستیهایی مییافتند و بسیاری در این میانه معلق میمانند.

هر انسانی آرزو دارد که در کاری موفق و در میان اقران، برجسته و توانا باشد زیرا شور و لطف زندگی در موفقیت و کسب قدرت است و تکاپوی ما همه بیشتر برای وصول باین آرزوست.

طفلی که میکوشد تا در مد رسه طرف توجه باشد یا

سعی میکند که در خانه دوستش بدارند یا جوانیکه زحمت  
پهلوان شدن را بر خود هموار میسازد یا کسی که زنج  
دانشمندی یا جمع مال و یا کسب شهرت و متاع را متحمل  
میشود، تمنای قدرت دارد، چرا که هر موفقیتی موجب قدرت  
و برتری و سرفرازی است.

**قدرت را چگونه باید بکاربرد.** تمنای قدرت باید با  
این سه شرط آمیخته باشد و الا نه تنها موجب شادکامی نخواهد  
بود بلکه زیان آور و مورث ناکامی خواهد شد:

اول باید بقصد خدمت دیگران باشد و نه برای خود.  
خواهی: دوم باید پستدیده و معقول باشد و نه بلهوسانه و  
مردود؛ سوم باید در رشته قابلیت و استعداد شخص باشد.  
مثلاً نویسنده اگر تیجهٔ زحمت خود را صرف خوشبختی  
و شادکامی دیگران نکند و برای جلب توجه بدستری،  
خوانندگان را بناامیدی و بد بینی و گمراهی و هتک و توهین بشود،  
وظیفهٔ خود را انجام نداده و بجای آبادی، ویرانی کرده و نه  
تنها بمقام شامخ هنرمندی نخواهد رسید بلکه روزی نیز دچار  
ملامت وجدان واقع خواهد شد.

یا این جوانهای بی باک که بدزدی و جنایت دست میزنند،

افرادی که دل و توانائی هستند که قدرت خود را بمصرف خودخواهی  
میرسانند و ناچار بعواقب شوم آن گرفتار میشوند و حال آنکه اگر  
دل و جرئت و توانائی خویش را در راه راست و خدمت بجای خود بکار  
ببرند ، بموسته شادکام خواهند زیست و چندی با که در دریغ  
مردم نیکنام و منتهور درخواهند آمد .

هر بدی که از صاحب قدرتی سر میزند ، دلیل بر ضعف  
روحی او و حس حقارتی است که در دل دارد . بابتی کردن ، آن  
ضعف را هیبتشاند و انتقام حقیر بودن را از دیگران میکشد .  
کسی که خود را از هیچکس کمتر نمیداند و یکی حسادت  
نمیورزد و هم آنکه قوت روح و عقل ساکن دارد ، قدرت خود را  
هرگز بخودخواهی و شرارت و آزار دیگران صرف نمیکند .  
و اما شرط سوم در راه موفقیت و تحصیل قدرت این-  
است که استعداد و قابلیت خود را بشناسیم چرا که بدون استعداد  
و ذوق طبیعی ، در هیچ حرفه و کاری امید توفیق نمی رود و چه  
بسانج و ناکامی و بیماری از که شغل و پیشه ناهموار ، سرچشمه  
میگیرد .

ذوق و قریحه اگر از بیچگی معلوم باشد و اگر هر کس  
بدنبال ذوق خود برود ، نشاط و شادکامی در جهان ، صد

چندان خواهد شد زیرا موفقیت در حرفه و کار، بخودی خود و بدون اینکه اجری بر آن مزید کنند، موجب رفاهیت خاطر و خوشنودی میشود.

## قسمت پنجم

### حیاج ایمان

هر کس در هر حال ، معتقداتی دارد و بدان ایمان میورزد زیرا ایمان ، ستون یابرداری است که وجود متزلزل ما را در این جهان لغزان ، از افتادن نگاه میدارد .

مثلاً اگر راستکاری یکی از معتقدات ما باشد، آنرا هدف زندگی و نکهتگاه خود قرار میدهیم و راه خود را آسوده و بی تزلزل در پناه راستی و صداقت می‌یمائیم .

هیچکس نیست که صاحب ایمان و مذهبی نباشد اما معادتمند آن کسی است که با فکر و عقایدی بگردد که صاحب ایمان را نیکنر و مهربانتر و روابط او را با دیگران آسانتر و راه زندگی را هموارتر و مایه شادکامی را زیندتر کند .

احتیاج به ایمان، پس از دوران کودکی بوجود میآید در او آن کودکی هنوز ذهن و شعور انسانی برای درک حقایق جاوید، مانند راستی و زیبایی و نیکی و مبدأ آفرینش



یعنی پروردگار ، آماده نیست . تعلق طفل به مادیات است و از فهم معانی و مجردات ، عاجز دارد و چون پروردگار از زجره مجردات است ، مذهب نیز که مفسر از روابط انسان با اوست ، برای طفل ، قابل فهم نیست .

سرود کار طفل با چیزهایی است که میتواند ببیند و لمس کند و بشنود و ببویید و بچشد . مدتی باید تا از این عالم بیرون بیاید و بتواند بدلت مجردات و معانی که گرداننده واقعی این عالمند ، بی برد .

بر طبق آزمایشهایی که بعمل آمده ، بطور کلی ، ایمان به مذهب از سن ۱۲ سالگی آغاز میشود .

موضوع ایمان باید تغییر ناپذیر باشد - در اشخاص طبیعی ، ایمان بحقایق جاوید یعنی احتیاج بیرستش ، با ستین عمر ، شدید میشود و هر چه روح و جسم ، در عرا احاطه رشد و نمو بیستی میروند ، نفوذ و تاثیر ایمان در افکار و اعمال مسا زیادتر است .

هر چه زندگی میکنیم ، دره بدأ و وجود این عالم ، کنجکاو تر میشویم و در پی بردن بکیفیت زیبایی و نیکی و حقیقت آفریننده و روابط ما با او ، بیشتر اصرار میورزیم و





توجهمان از مادیات بمعنویات و از خودمان بعالم ، معطوف  
 میشود ، هی بینیم که اصل حیات ، تغییر است : وجود ما  
 هر هفت سال یکبار تبه عوض میشود ، سبزه و درخت می -  
 پڑهرند و میخشکند ، خوبشاونندان و دوستان همه میمیرند ،  
 آداب و رسوم و اجتماعات و هر چه هست ، ازین میروند . . .  
 پس آنچه پایدار است و نمیبرد کدام است ؟

فکر بشر آنقدر بدنبال آن اصلی که در این دنیای  
 متغیر ، پایدار و جاوید و تغییر ناپذیر باشد ، تجسس و تکاپو  
 کرده با باین حقیقت رسیده که آنچه در این عالم ناپایدار ،  
 انسانی و پاینده است ، وجود پروردگار با اثرات دیگر ، علت  
 اولیٰ آفرینش است .

هر کس ایمان خاصی دارد در نظر دارای یک روش  
 و ایمان نیستند و حتی آنها که بیک مذهب گردیده اند ، و از  
 قواعد آن سرپی میکنند ، هر يك با معتقدات خود بر آن  
 مذهب فروری افزوده و با از آن چیزی کم کرده و برای  
 خود ایمان خاصی ساخته اند که شبیه با ایمان دیگری  
 نیست زیرا ایمان ، کار دل است و هر دلی عشق و شوری  
 دلدرد .

در بعضی عقاید همه شریکیم۔ هدف مشترک هر ایمانی، نیکی و رحم و شفقت و زیبایی و پایداری است۔ آنچه مذاهب مختلف همه را بیک مبدأ منتهی میکنند، همین صفات است که همگی حتی آنها که با شتاب، خود را بی مذهب تصور میکنند، در پرستش آن شرکت دارند۔

هر کس هر عقیده و فکری دارد، همان مذهب و روش اوست و محال است آدمی که در حال طبیعی و صاحب عقل سالم باشد، از معبود خود تقاضای نیکی و مهر و عدالت نکند۔

عده کمی از بشر، بشخص ایمان میآوردند و او را در فکر خود بمرتبه الوهیت میرسانند ولی بیشتر مردم، خدا پرستند یعنی صفاتی آسمانی و وجودی جاوید پناه میبرند که در زندگی آنانرا رحمت و پشتیبان باشد و بدین صورت قابل قبولی بدهد۔

**بی ایمانی رنج آور است۔** بی ایمانی بخصوص از این لحاظ رنج آور است که دنیا و هر چه را در اوست، در نظر ما لغو و بیهوده و ناپایدار، جاوه میدهد در صورتیکه صاحب

ایمان ، در آفرینش و درزندگانی ، منظور و مقصودی میبینند  
گرچه نتوانند آنرا بدیگری ثابت کنند .

ایمان ستونی است که ما را در طوفان روزگار ، از  
افتادن و مغلوب شدن ، نگاه میدارد . همیاس عظیمی است که  
چون همه چیز را با او بسنجیم ، به قدرت و ناچیزی هر چه از  
خوشی و ناخوشی بما دست میدهد ، آسان پی می بریم و نه  
در ناخوشی ، مقهور و بیچاره می شویم و نه در خوشی ، مغرور  
و گمراه .

کیکد مذهب ندارد ، غریقی است که مدام در-  
دریای شت و تردید و بی تکلیفی ، دست و پا میزند ، خوبرا  
از بد و مفید را از مضر و راست را از دزوغ ، نمی تراند جدا  
کند و هر روز و هر ساعت . عقیده ای دارد و با خود و با طبیعت  
و با اهل دنیا ، پیوسته در جدال و کشمکش است .

ایمان عقلانی ما را بقبول حوادثی و خوشنود میکند  
بعضی مذهب را برای رسیدن بخواسته ها و آرزوهای  
خود میدانند و توقع دارند که چرخ بزرگ طبیعت ، بخواهش  
آنان بگردد .

مثل آن طفل که در تعطیل تابستان ، هر شب پس از

نماز . از خدا میخواست که فردا باران نیاید تا او بتواند در باغ و صحرا با بچه‌ها بازی کند اما اتفاقاً یک هفته مدام باران آمد و پسرک شبی بجای نماز گفت «ای خدا ، حالا که بحرف من نمیروی ، منم بعد از این نماز نمیخوانم و تو را ستایش نمیکنم .» غافل از این بود که خدا، مجموع آن مقایده و افکاری است که ما را در زندگی بعبور و تحمل و نیکوئی و مهر بانی و شادکامی و سعادت رهنمون میسورد ندانک، مانند عماله مزدور ، حوائج مادی ما را بر آورد .

بلی خدای مادی غالباً بمیل ما رفتار نمیکند و گویی بیشتر با ما در ستیزه و دشمنی است لکن خدای عقلائی همیشه با ما است و در سخت ترین حوادث ، دست مظلوفت از سرمان برنمیدارد تا ما را تا ابدت برضایین خاطر و نیکت .  
بخشی برساند .

## بخش دوم

احتیاجات کلی را از نظر گذرانندیم ، اینک باید دانست که هر يك از این احتیاجات ، توأم با احساساتی است ، مثلا احتیاج بزندگی ، توأم با حس ترس و خشم و احساسات دیگر است و احتیاج بمعاشرت ، مورث حس مهر و محبت ، و احتیاج بر فرازی ، زاینده حس خوشنودی و دلتنگی ، و احتیاج به ایمان ، با حس استعجاب و شگفتی قرین است .

و نیز باید دانست که هر احساسی موجب هیجان و اضطرابی میشود .

حالاً بینیم اضطراب چیست ، البته یادتان می آید که وقتی ترسیده باشید ، بخاطر بیاورید که در اثر آن وحشت ، تغییری در جسم و روح شما پیدا شد و حاز خاصی بشما دست داد . آن حال را اضطراب یا آشفتگی مینامیم .

اضطراب همیشه در جسم ما تغییرات و آتساری پدید می آورد ، مثلا در حال خشم ، غده های آدرنال که در مجاورت



کلیه ها جا دارند ، چند قطره از آن مایع که بسیار قوی است ، در جریان خون میچکانند تا ضربان قلب تندتر بشو و در نتیجه خون بیشتری به عضلات برسد و آنها را برای مبارز آماده کند .

اینک برای اینکه بدانیم اضطراب ، در احوال روح و در شخصیت ما چه اثراتی دارد ، به تحقیق در کیفیت و تاثیر آن می پردازیم و از این حقیقت مسلم آغاز میکنیم که هر وجودی در معرض اضطرابهای گوناگون است زیرا هر گونه احساسی منجر با اضطراب و عملی میشود ، مثلا اثر ترس ، گریختن است و نتیجه خشم ، پرخاش و خاصیت ناامیدی ، بی رغبتی بکار .

البته غیر از آنچه شمردیم ، از هر اضطرابی اثرات و اعمال دیگری نیز بروز میکند چنانکه شخص ترسیده ممکن است بجای فرار کردن ، زبانش بگیرد و رنگش پیرد و ساکت بماند یا آنکه پرچانگی کند و یا بیجا بخندد . بهر صورت نوعی از تغییر در جسم و حال او واقع می شود گرچه کسیکه شخص ترسیده را نشناسد و باحوال روحیه او آگاه نباشد ، در ظاهر حال او هیچگونه تغییری نبیند .

اگر باین حقیقت رسیدیم کہ ہر اضطرابی عملی  
منتہی میشود ، رمز حسن رفتار با دیگران ، بہ دستان  
خواہد آمد بدینمعنی کہ فی المثل اگر بخوایم محبوب  
کسی باشیم ، اورا نمیرسانیم و از خود گریزان نمیکیم .

## قبضت ششم

### ترس

ترسیدن همیشه مایه شرمساری نیست بلکه ترس بجا که موجب فرار از خطر میشود ، بسیار پسندیده و معقول است چنانکه روزی در باغ وحش ، شیری از قفس بیرون آمد و با جوانی روبرو شد . جوانك از ترس ، چنان سرعت دوید که توانست پیش از آنکه طعمه شیر بشود ، خود را بدکانی بیندازد و در را بر روی شیر بیند . نه تنها کسی آن ترس و فرار را بر او عیب نگرفت بلکه مورد تحسین و آفرین نیز واقع شد.

ترس از شکست ممکن است به موفقیت برساند. چندی دانشجو که از ترس رد شدن در امتحان، ناگاه مردانه بند های تنبلی را از جان خود بر میدارد و چست و چالاک ، بخواندن و یاد گرفتن و بجبران گذشته میپردازد و بهترین نمره را میگیرد . یا چندی که از ترس مغلوب شدن و عقب ماندن از رقبا ، عادات سالیان دراز خود را که مانع پیشرفت بوده ،

یکباره از سر بیرون کرده اند .

خلاصه آنکه اگر ترس، کاری از پیش ببرد و مفید باشد ،  
مجاز و حتی ممدوح است .

ترسهای بیجهت - گاهی کد بیجهت از چیزی یا  
از کسی یا از تصور حادثه ای میترسیم ، در صورتی میتوانیم  
خود را از گرفتاری وحشت بیجا خلاص کنیم کد بعثت آن  
بی ترسیم

برای اینکه ریشه ترس را از خاطر خود بیرون کنیم،  
باید به تحقیق در خاطرات خود پردازیم و ببینیم در چه  
موقع این حس برای ما پیدا شده ، در چه موردی ظاهر میشود  
و چه مدت طول میکشد و هر دفعه چه انجوائی در ما تولید  
می کند .

مثلاً جوانی بی نهایت از سگ میترسید و سالها از این  
بابت در زحمت بود تا آنکه در نتیجه تحقیق معلوم شد که در  
بچگی دیده بود که سگ هاری کسی را گزیده . همینکه  
جوان بر اهنمائی پزشت روانشناس ( یا روان پزشک ) آن  
واقع را بخاطر آورد و بعثت خوف خود آگاه گردید ،  
ترس از سگ ریخت و ازین ناراحتی خلاص شد .

ترسی که محرك عمل مفیدی نباشد زیان آور است -  
ترسی که بعمل لازم و مفیدی منتهی نشود ، جان و  
تن را میکاهد زیرا ترسحاتیکه در موقع وحشت ، از غده ها  
میشود ، اگر بمصرف فعالیت عضلات نرسد ، زهری است که  
در بدن ویرانی میکند و طرز تفکر و رفتار ما را مختل  
می سازد .

وقتی دچار چنین ترسی میشویم ، بهترین وسیله برای  
تخفیف اضطراب و آرام کردن خاطر و کماک بقوه عاقله  
در پیدا کردن راه نجات ، کارشدید است خواه بدنی نامغزی .  
وسیله دیگر این است که موضوع ترس خود را با دیگری  
در میان بگذاریم یا آنکه شرح آنرا به تفصیل ، یادداشت  
کنیم و بنگازد بسپریم .

بهر حال باید خود را بهر وسیله از گرفتاری ترس ،  
رها کرد زیرا گذشته از اینکه بدنرا مسموم و ناتوان میکنند ،  
پس از چندی عادت میشود و حتی بعد از آنکه هوجب ترس  
از میان رفت ، اثرات آن باقی میداند .

بهر ترسی میتوان شالب شد- اول آنکه ترس را باید  
علامت خطر و لازم دانست ، نه مزاحم و همنزیرا حس ترس -

است که ما را از پیش آمده‌های ناگوار برحذر می‌کند. کسی که خطر را بی‌بیخ نگیرد و ترسد، ناچار در صد چهاره‌جوشی بر نمی‌آید و ناگزیراً نائل گیر می‌شود.

دوم، همینکه ترس، پرچم خطر افراشت، باید بیدارگی اقدام کرد یعنی اگر می‌ترسید که شغل‌تان از دست برود، باید گرم‌تر بکار بچسبید و مافوق‌را از خود راضی کنید؛ یا اگر می‌ترسید که در امتحان موفق نشوید، باید بیشتر درس بخوانید و زحمت بکشید...

خواهید دید که غالباً خطر از اقدام شما می‌گریزد. و بفرض عدم موفقیت، لااقل ترس از شما خواهد ریخت و در عین شکست، از همت و عمل خود راضی و بخوبی امیدوار خواهید شد.

سوم، گرچه نتوانید راه و چاره‌ای برای دفع خطر بیابید. از رو برو شدن با موضوع ترس، نهراسید و مانند دانشمندی که حشره زشت را زیر زده بین می‌گذارد، واقعاً وحشت آور را هر چند ناگوار باشد، زیر نظر بگیرید و ببینید علت آن آن چیست و از کجا پیدا شده. خواهید دید که هر چه بیشتر ترس را مورد دقت و تحقیق قرار بدهید، از شدت آن

کم میشود .

و اما اگر به قتهائی از عهدۀ اینکار بر نمی آئید ، مشکل خود را با رفیقی در میان بگذارید و از او مصلحت بخواهید زیرا آنکه از بیرون بحال شما میرسد ، چون اضطراب و آشفتگی شما را ندارد ، در کار شما بیتمنده تر است و بقرض آنکه او هم از یافتن راه و چاره عاجز باشد ، همینکه با شما در روبروشدن با موضوع ترس همراهی کند ، مقدار زیادی از آشفتگی و اضطراب شما خواهد کاست .

چهارم ، با حس ترس مبارزه کردن و خود را بنترسیدن زدن . کافی نیست . باید با عادت ترس مبارزه کرد یعنی به بعضی اینکه از عادت و مزاج ترس آگاه شویم ، باید در دفع آن بکوشیم و گرنه تا عادت دفع نشده ، مبارزه با حس ترس ، بیهوده خواهد بود .

مثلاً اگر میترسید که در امتحان موفق نشوید ، تنها بخود دل و جرئت دادن و ترسیدن ، عاقلانه نیست ، باید بدانید که ترس شما بیشتر بعادت نقص مطالعه و مهیا نمودن برای امتحان است و اگر بیدرنگ در دفع نفیسه بکوشید ، نخواهید دید که هر چه بیشتر مطالعه میکنید ، در معارفات شما افزایش یابد

وحشت و اضطرابتان کم میشود.

ولی متأسفانه بسیاری بجای چاره جبرئلی سعی میکنند  
که ترس را از یاد ببرند و در نتیجه این اشتباه، چون ماده و  
ریشه ترس بجامانده، دچار غم و عصبانیت و سستی اعصاب و  
مانند اینگونه اختلالات جسمی و روحی میگرددند.

پنجم، اگر بتوان، باید حالت دیگر را جانشین  
ترس کرد. مثلاً گاه خنند بجای ترس شدیداً میگیرد چنانکه  
دیده‌ایم دیده‌رافع خطرناکمانند حریق یا بمباران هراتی که مردم  
از فرط تشویش، یکدیگر را زیر پا میگذارند، اگر کسی  
بتواند حس را بخننداند، اضطراب و تشویش عمومی مبدل با آرامش  
خواهد شد و بسی حوادث ناگوار اتفاق نخواهد افتاد.

جانشین دیگر ترس، خشم است. اگر در موقع وحشت  
خشمگین بشویم و حتی پرخاش کنیم، اضطرابی که از ترس  
پست داده از یادمان میرود.

و اما بهترین حالی که میتواند جای ترس از دشمن را  
بگیرد، محبت است یعنی اگر کسی بتواند بدرد دل دشمن  
خود برسد و او را ببخشد و دوست بدارد، دیگر از او نخواهد  
ترسید ولی البته این گذشت، کار همه کس نیست، آنگاه که



باین مقام اخلاقی می‌رسند ، بموفقیت بزرگی نائل شده‌اند .  
اینک آن پنج نکته‌ای را که برای غلبه بر ترس ذکر  
کردیم ، خلاصه می‌کنیم .

(۱) ترس را باید علامت خطر و مفید دانست .

(۲) همینکه ترس ، پرچم خطر بر افراشت ، باید بیدرنگ  
اقدام کرد .

(۳) اگر چه نتوانید راه و جاده‌ای برای دفع خطر بیابید ،  
از زوروشدن با ترس ، نهراسید .

(۴) با حس ترس ، مبارزه کردن و خود را به ترسیدن  
نصیحت دادن ، کافی نیست ، باید با علت ترس مبارزه کرد .

(۵) اگر بتوان ، باید حیات دیگر را جانشین ترس  
نمود . اما جدی بسا که در مبارزه با ترس ، اشتباه می‌شود و نتیجه  
نامطلوب بدست می‌آید .

واکنش نازوا در برابر ترس ، بسیار است و اینک ما  
بعضی از آنها را مورد بحث قرار می‌دهیم .

(۱) فرار از خطر : راست است که باید بحکم عقل از  
خطراتی ماقتد سبب و حریق فرار کرد لکن در مواردی هم  
عقل ، ما را بیایداری و مبارزه با خطر فرمان می‌دهد .

مناسفانه اکثر مردم چنان بفرار از اشکالات و دشواری های زندگی عادت کرده اند که آثار امری عادی و طبیعی میدانند و احياناً بر آن، نام احتیاط و گریز از خطر میگذارند چنانکه اگر در اطراف خود دقت کنیم، میبینیم که بسیاری برای احتراز از مبارزه و ادای تکلیف، هزاران بهانه و اسباب فراهم می آورند مثلاً شاگرد مدرسه برای اینکه از زیر بار درس و تکلیف بگریزد، وقت خود را بکارهای دیگری حراً تصرف باید، مسغول میکند و با تفریح و بازی میگذراند و یا ناخوس میشود؛ کارمند اداره برای اینکه از ایفای وظیفه دشوار شانه خالی کند، هزار علت نیست برای خود میتراشد یا آنقدر با رئیس بدتانی میکند تا سفل خود را از دست میدهد؛ کسیکه از رو برو شدن با رقیب میترسد، برای نرفتن به مجلسی که او باشد، دلیلهای میآورد یا اگر در آن مجلس حاضر شد، ساکت و بیصدا می نشیند؛ آنکه از ستم و جور دشمن وحشی و احمق دارد، از محله و شهر خود میگریزد...

اینگونه امثله بسیار است و از آنها همه باین حاصل میروسیم که برهنه و گریز از دشواری، مشکل را حل نمیکند و با اضافه شخص ضعیف که از خطر و اشکال میگریزد، رفته

رفته خود را حقیر و نالایق می بیند و اعتماد بنفس را از دست میدهد و در نتیجه مشکلات آینده بنظرش هر روز بزرگتر و مهیبتر می آید زیرا همانطور که هر چه با خطر مبارزه کنیم، دل و جرئت و احتمال توفیقمان زیادتر میشود، هر چه از اشکال و خطر بگریزیم، بضعف و ناامیدی و گریز، عادت میکنیم و از آرزوهای خود دور میشویم.

(۲) ترس از شکست: هر دفعه که پیش از ورود بکاری از عدم موفقیت و شکست می ترسیم و از اقدام و اهتمام خودداری میکنیم، مقداری از فعالیت خود کاسته ایم. «تا دانش آموزی که عاشق رشته علوم است ولی تصور اینکه از عهدۀ آن رشته بر نخواهد آمد، خود را از وصول بآرزو محروم میکند، در حقیقت از قدرت و فعالیت خود در هر رشته دیگر نیز میکاهد. یا کسیکه آرزو مند کشاورزی و شیفته زندگی دانی طبیعی است لکن از ترس مشکلات، همت اقدام ندارد، عمر را بمحرومیت میگذراند و چه بسا که در اثر این محرومیت و ناکامی، در کار دیگر نیز موفقیت کامل بدست نمیآورد.

اشخاص ناکام بسیارند که وقتی می برسند پس چرا بآن کاری که آرزو داشتی اقدام نکردی، میگوید «موانع و

اشکالات ، بسیار بود ، ترسیدم موفق نشوم \*  
و اما موفقیت و شادکامی نصیب آنهاست که جرئت  
اقدام دارند و اگر شکست خوردند ، مایوس نمی‌شوند و بار  
دیگر سعی و کوشش می‌پردازند .

۳ ) کم روئی : چنانکه گفته‌ایم و میدانید ، عادت  
بازخوا و دوری کردن از مردم ، غالباً از بیچگی در ما ایجاد  
میشود یعنی بچهای که در خانواده محبت و نوازش نبینند و  
اغلب مورد تحقیر و سرزنش و آزار باشد ، به تنهایی خو  
میگیرد و از خاطره و آمیزش با دیگران پرهیز میکند .

و نیز این خلیقه برای جوانی که بکشور بیگانه  
میفرستند ، ممکن است دست بدهد زیرا بمحیط نو آشنا  
شدن و رفقای تازه گرفتن ، کار دشواری است و هر طبیعتی  
از عهدۀ تحمل آن بر نمی‌آید .

و اما از عال کم‌روئی ، یکی ترس است . باید بخود  
گفت از که میترسی و چرا میترسی ؟ آیا بکسی صدمه‌ای  
زده‌ای و از انتقام او وحشت داری ؟ در اینصورت واجب است  
که کار زشت خود را بیدرتنگ جبران کنی . آیا کسی نسبت  
بتو حسادت میوززد و از کینه او بیمناکی ؟ اگر چنین است

برو و بد خواه را بالطف و محبت سر مهر بیاور . آیا خود را  
از دیگری کمتر میدانی ؟ درست فکر کن و بین اگر  
راستی او بر تو مزایائی دارد ، برتری او را بر خود بپذیر  
و آزاد شو . . .

خلاصه آنکه جز از خود ، از هیچکس نباید ترسید  
چرا که اگر موجب ترس و هراسی باشد ، در تفکری و احیانا  
در بد عملی خود ما است .

هر چه بترسید و کم روئی کنید ، شخصیت خود را  
ضعیف و روح خویش را علیله تر کرده اید . کم روئی ، دشمن  
حیثیت و آسایش و شادگامی ما است . اما خوشبختانه این  
دشمن را با همت و کوشش میتوان مغلوب کرد .

نشان آدم کم رو این است که بدشواری با کسی آشنا  
میشود و پیش دیگران نمیتواند با آزادی صحبت کند .

برای مبارزه با کم روئی اگر این دو نکته مختصر را  
مراعات کنید ، مقداری و شاید یکباره از رنج کم روئی خلاص  
خواهید شد .

اولا بهر که میرسید ، اول شما سلام کنید ، ثانيا  
خوشرو و متمسم باشید .

شاید این نسخه بنظرتان کوچک و حقیر بیاید لکن هزاران نفر را مداوا کرده ، شما هم آنرا بیازمائید ، پشیمان نخواهید شد .

۴ ) خود بینی : کسیکه دایم متوجه خود باشد ، در حضور دیگران ناراحت و در عذاب است ، نمیداند آیا لباسی را که پوشیده همه می‌پسندند ؟ آیا درست نشسته و خود را خوب گرفته ؟ آیا همه بخوبیهای او متوجه‌اند ؟ آیا از نقائص او خبر دارند ؟

زبان حال چنین آدمی باخود این است که میترسم پیش اینها حرکت ناشایستی کنم یا لغوی بگویم که آبرویم برود ؛ دلم می‌خواهد همه مرا بی‌عیب و نقص و از هر جهت آراسته بدانند ؛ میترسم کاری کنم که معایبم رو بیفتد ؛ باید طوری حرف بزنم که کسی بمن خرده نگیرد ، باید جووری رفتار کنم که قابل ایراد نباشم ....

مضار خود بینی و این طرز فکر ، بسیار است زیرا اولاً پسند و قبول خاطر مردم ، تنها بسبب محاسن و فضائل شما نیست بلکه مقداری از توجه و محبت اشخاص ، بعلت معایب و نواقصی است که در شما می‌بینند چنانکه فرضاً اگر شما

سرپا مثل آینه صاف و بیغش باشید ، همینکه از دور نمایان  
شدید ، این افکار از خاطر رفیقان عبور خواهد کرد که باز  
فلانی را دیدم ! ... از من بهتر لباس میپوشد ، بهتر حرف  
میزند ؛ بهتر رفتار میکند ، زرنگتر و موفقتر است ، مزایائی دارد  
که من ندارم ، از هر بابت از من بالاتر است ، از حضورش  
خوشم نمیآید و از وجودش رنج میبرم ، آن رفیق دیگر را  
دوست دارم که مثل من است و عیدهای دارد ..

ثانیا توجه و دوستی اشخاص ، وقتی بدست میآید  
که بدانند شما بیشتر به آنها توجه دارید تا بنخودتان ولی گمان  
نکنید با ظاهر سازی و تعارفهای دروغی بتوان مدتی احوال  
حقیقی خود را از دیگران پنهان کرد . آنکه دایم متوجه  
خوش است و در رعایت حال دیگران نمیکوشد ، همچو  
کسیکه بیرقی بدست داشته باشد ، بین همه نمایان و مشخص  
است و هر چه ظاهر ساز باشد ، باطن خود را نمیتواند از انظار  
پنهان کند .

برای رهایی از رنج خود بینی باید خود را کمالا متوجه  
دیگران نمود و در مقابل گوینده سرپا گوش بود و با فکر و  
امیال او اهمیت فراوان داد و با او در غم و شادی شریک شد .

باید هر چه بیشتر بخلط و آمیزش پرداخت و آداب معاشرت را که اصول آن ، خودفراموشی و مراعات احساسات دیگران است ، بکار بست و بخصوص از بحث شدید و لجاج در اثبات گفته خود که دلیل بر خودبینی است ، احتراز کرد .

باید که حضار از صحبت شما لذت ببرند و از حسن محاوره و محبت و زلفت خاطر شما ، نوشهٔ سعادت بگیرند . اگر اتفاقاً در اوائل نتوانستید فکر و زبانرا با اختیار نگاه بدارید و از عبدهٔ اجرای آداب معاشرت بر نیامدید ، ناامید نشوید زیرا مهارت در این فن ، بسالها مشق و ممارست بدست میآید .

۵) غم و تشویش: خاطری نیست که از غم و تشویش آزاد باشد منتها بعضی بیشتر غم میخورند و بعضی کمتر لکن غصه را نباید با تفکر و چاره اندیشی اشتباه کرد ؛ آنکه در مشکل خود غور میکند و راه حل میجوید ، گرچه ، ظاهراً گرفتار و اندیشناک بنظر میآید ، غیر از کسی است که در برابر سختی ، زانوها را بغل کرد و تسلیم غم شده .

غم بیپوده نوعی از ترس است یا صورتی از عجز و زبونگی در قبال آرزو است . از خواص غم خوردن این است که خاطر را پیریشان



و اندیشهر اضعیف و راه چاره را تازیك میکند .

اگر غمی دارید ، اولاً بدانید که بسیاری درد دنیا مثل شما باینگونه غم و اشکال و بلکه بسخت تر از آن دچارند ، ثانیاً بیدرنك با اقدام و عمل بپردازید و آنچه از دستتان بر - میآید کوتاهی نکنید ، ثالثاً متوجه باشید که غم و ترس قوه عاقله را از کار میآندازد و حل مشکلات را دشوار میکند .

با اینها همه اگر بر غم خود فایق نیامدید ، با کار بدنی خود را خسته کنید و راز خود را با دوستی در میان بگذارید و از او کمک فکری بخواهید .

## قسمت هفتم

### خشم

هر دفعه که خاطری بسختی رنجه و آزرده شد، خشمگین میشود. چنانکه وقتی بازیچه را از بیچه میگیریم یا حرکت دست و پایش را در قنذاق ناراحت میکنیم، فریاد میزند یعنی همینکه امیال و حرکات جسمانی ما بمخالفتی برخورد، غضبناک میشویم و این احوال از کودکی تا آخر عمر با ما خواهد بود.

مرد کار کرده و خسته که با اشتهای فراوان بخانه بر-  
هیگردد اگر سفره را خالی و مطبوع را سرد ببیند، بر آشفته  
میشود؛ کسیکه خدمت و وفداکاری کرد، اگر مورد بدگمانی و  
حق شناسی قرار بگیرد، پریشان و خشمناک خواهد شد؛  
آنرا که از اقدام و وصول بآرزو باز دارند، بجان میآید.  
از نتایج این تحقیق یکی این است که اگر نخواهیم  
کسرا از خود نرنجانیم و نسبت بخود متغیر نکنیم، باید از  
مخالفت با امیال و اعمال او پرهیزیم و قدر محبت و خدمت او را

بشناسیم .

**گاهی خشم نهید است** - هر حال اضطرابی فایده‌ای دارد مگر اینکه بعد افراط برسد و شخص را باختلال روحی و خبط و خطا بکشاند ، خشم نیز از آن احوال است و گاه منفعت دارد ، مثلاً وقتی کسی جان ما را تهدید میکند ، اگر ترسیم و ترس ، مبدل بخشم نشود ، غدد ترشح نمیکنند و بدن برای دفاع آماده نمیشود .

گاهی نیز قهر و غضب ، شخص را بدنهضم و تسریع در کار و امیدارد و مشکلات کهنه را ناگهان حل میکند . با اضافه خشمیکه ما را بعمل نیک و شایسته رهنمون میشود ، همیشه ممدوح است ، مثلاً اگر بینیم که زورمندی ضعیفی را میآزارد یا کسی بخلاف عدالت و قانون با دیگری رفتار میکند و یا خائنی بجامعه ضرر میزند ، باید که خشمگین بشویم و هر چه بتوانیم از سدیها و خرابیها جلوگیری کنیم .

**ولی خشم گاهی گمراه میکند** چه بسا گفتار و کردار زشت و نکوهیده که از خشم ناشی میشود و خشم از چهار حال بوجود میآید : تغیر اتفاقی ، تند خوئی فطری ، حسادت ،

انتقام .

**خشم اتفاقی** - از جا در رفتن و متغیر شدن ، همیشه ناپسندیده و منموم است . کسیکه بهر بهانه از جا در می‌رود و اوقات تلخی میکند ، طفلی است که لوس و بی ادب بار آمد و نمیداند که روزگار همذوقت باخواهشها و هوس - های ما موافقت نمیکند .

آنکه تربیت صحیح و سلامت روح دارد ، همواره ناملائق‌انرا با روی خوش می پذیرد و بهیچ انگیزه از جا در نمی‌رود .

**تند خوئی فطری** - کسیکه بد تند خوئی مبتلاست ، هریش آمد ناگوار را ولو مختصر و ناچیز باشد ، بهانه قرار میدهد و بعبوض آنکه فکر و همت خود را صرف حل مشکل و اصلاح کار کند . ساعت‌ها و روزها عبوس و بدخلق ، با - همد تندی میکند و ایراد میگیرد و نیتش میزنند و با زمین و آسمان در جنگ است .

تند خوئی مانند مرضی و آگیر ، نه تنها دوستانرا از ما دور میکند بلکه خوشی و سعادترا نیز یکره از ما میگردانند .

حسادت - حسادت از دو بلا میزاید ، یکی ترس و دیگری خشم . حسود از آن میترسد که دیگری سعادت او را بریاید و از آن خشمناک است که چرا دیگری مانع سعادت او میشود .

مثلا دانش آموزی که بهمشاگردی خود حسادت میورزد ، میترسد که امسال آن شاگرد بجای او در کلاس ، اول بشود وهم نسبت بآن بهمشاگردی غضبناک است که چرا مانع کامیابی اوست .

شخص مبتلا بحسادت ، گاه دچار ترس است و گاه گرفتار خشم ، ولی این دو حالت را در خود ازهم تشخیص نمیدهد و جز روز سیاه خود چیزی نمی بیند .

حسادت قوه ایست عظیم و خطرناک و مایه بسی داسنان جنائی و افسانه دلخراش ، قوه ایست که نه فقط با دیگران بیداد میکند بلکه درون خود را نیز ویرانه میسازد .

آنچه برای مبارزه باترس گفتیم ، درباره حسادت نیز بکار میرود زیرا این دو بلا هر دو از يك جنس و ماده اند . باضافه در گرفتاری حسادت ، این تسلی نیز هست که اگر رقیب در موردی بر ما تشوق دارد ، ما هم در مورد دیگری بر

او برتری داریم زیرا نادر اتفاق میافتد که یکی از هر حدیث از ما بهتر و خوشتر باشد .

**انتقام** زبانی که بشما وارد آمده ، از زبانی که شما بدیگری وارد بیاورید ، جبران نخواهد شد . بویچی انتقام ، بخصوص در احوال طوایف وحشی ، خوب نمایان است که سالها از یکدیگر میکشند در صورتیکه گاه حتی موضوع اولیه انتقام فراموش شده !

همینکه انتقام خود را کشیدید ، بشرط آنکه انتقام شما شدیدتر نباشد ، با طرف برابری میشود . ولی اگر از انتقام چشم بپوشید ، از او بالاترید یعنی او در باطن از کرده خود بشیمان و شرمگین است و شما از گذاشتی که کرده اید ، پیش خود از او بزرگتر و سرفرازتر .

لکن اگر بتوانید اضافه بر گذشت ، بدیهای طرف را قلباً نیز به بخشید و با او محبت کنید ، آتش خشمی که در دل دارید ، یکباره گاستان خواهد شد ، بعلاوه اگر خوب تأمل کنید ، غالباً صدمه و آزاری که از دیگری بشما رسیده ، بیشتر وهم است تا حقیقت .

**خرده گیری دیدگران ، اثناب بصلاح ها است -**

البته بطفلی که از شما خرده بگیرد، کینه نمیورزید چرا که شما از او بزرگترید و او قابل کینه ورزی شما نیست. پس اگر ایراد و عیب جوئی کسرا بدل گرفتید و خیال انتقام یختید، دلیل براین است که او را از خودتان بزرگتر و توانا تر میدانید.

و اما اگر راستی اتقادیکه از شما شده بحق باشد، باید خوشوقت باشید که یکی در مقابل شما آینه گرفته و شما را بعیب خودتان آگاه کرده در همچو موردی حکم عقل چیست؟ آیا باید خود را از عیب بی راست یا باید آینه را درهم شکست؟

شخص دانا بجای اینکه خرده گیری و عیب جوئی را برای خود آتش کین و سوز دل بسازد، درس عبرت و مایه اصلاح خویش قرار میدهد تا او بر نرسد باشد و حریف با زنده.

میتوان بر خشم غالب شد هر دفعه که یکی از خواهشها و امیال ما بمانعی برخورد میکند، منغیر و خشمگین میشویم. لکن آدم عاقل یعنی آنکه در راه عقل، سیر تکاملی دارد و میداند که چرخ زندگی، دایم بمانع بر می خورد و گیر

میکند، هیچگاه تسلیم خشم و ناراحتی نمی شود بلکه هر روز در تحمل دشواریها و مخالفتهای روزگار، خود را شکیباتر و بردبارتر می سازد تا جائیکه سختی ها همه بر او عادی و آسان و حتی دلپذیر میشوند.

و اما آنکه از خرد گریزان و پیرو احساسات و لجاج بر خود سری است و توقع دارد که دنیا بخواهدش او بکردد، همواره گرفتارتر و بیچاره تر است.

**دفع آنی خشم -** برای دفع خشم از این چهار وسیله استفاده کنید:

۱ - بکارهای بدنی بپردازید مثلاً با عجد راییل بزنید، برف بروئید، هیزم بشکنید تا عرق کنید و خسته بشوید. اگر در خانه اسباب کار و ورزش ندارید، راه بروید و تماشای مردم و معابر مشغول باشید.

۲ - اگر دلتان می خواهد کسیرا بزنید، پشتی یا متکائیرا بجای آن شخص بگیرید و هشت کاری کنید.

۳ - خلق تنگی خود را بادوستی در میان بگذارید، شاید او که مثل شما هیجان ندارد، بتواند قضیه را روشن تر ببیند و راهی پیش پای شما بگذارد. بهر صورت همینکه



موضوع پریشانی و اوقات تلخی خود را با یکی درمیان  
بفشارید از شدت حالتان مینکاهد .

۴ - اگر بتوانید جوانمردانه مقصود خود را ببخشید و  
بعوض کینه ، محبت او را در دل بنشانید ، بهترین دواي  
خشم و ناراحتی را بکار برده آید .

## قسمت هشتم

### بیزاری

بیزاری و نفرت ، فرع عادت است - جوانیکه در سر  
سر سفره از شنیدن حرف مکرره یا از دیدن غذای بد شکل  
از اشتها میافتد ، وقتی سر بازخانه رفت ، هر شوخی و حرف  
مکرره و هیرا با خوشروئی می شنود و هر غذای بد شکل و نامطبوعی  
را با اشتها می خورد .

شاگرد طب ، روز اول در اتاق تشریح ، از آن بو و  
منظره چنان نفرت می کند که شاید از هوش می رود و لسی  
بتدریج با آن صحنه مانوس می شود و بان عدل خومیکیرد .  
گاه نیز بعکس اتفاق میافتد یعنی کسیکه از چیزی  
نفرت نداشته ، برای تقلید از دیگران یا بعلل دیگر ، بمرور  
از آن بیزار میشود . حاصل آنکه بیزاری و اترچار ، اولابسته  
بطبیعت شخص و در ثانی نتیجه تمرین است .

چند مورد بیزاری = هچنانکه محسوسات مانند بو

و طعم زننده ما را متنفر میکند ، زشتی و آلودگی ویی نظامی و خشونت و بی تربیتی و امثال آن نیز موجب اترجار می شود .

الته هر گفتار و رفتار ناصوابی برای همه کس زننده و نامطبوع نیست بلکه تمیز حسن و قبح آن بسته بطرز تربیت و احوال روحی شنونده است . در اینصورت اصلی کلی این است که باید همواره از هر گفتار و رفتار و کرداری که باعث نفرت و بیزاری دیگران می شود پرهیزیم و گرنه به نسبت بیزاری که تولید کرده ایم ، توجه و مهر آنها را از دست خواهیم داد . اینک برای نمونه از چند مورد بیزاری گفتگو میکنیم .

۱ - وقتی در موضوع جدی و مهمی بحث میشود ، بسیار زننده است که یکی از اعضاء مجلس موضوع مضحکی بپردازد .

گرچه ممکن است حصار بخندند اما در حقیقت بمقل او خندیده اند .

۲ - در سفره باید از صحبت هائی که موجب هیجان و مباحثه میشود خودداری کرد و حکایتی که در آن خون و چرك و آلودگی و سماری و غم و شکایت باشد ، بمیان نیاورد .





زیرا غالباً اشخاص از مجادله و از شنیدن اینگونه حرفهای نامعطوبع از اشتها میافتند یا مبتلا بسوء هضم میشوند .  
بعکس اگر میخواهید که حضور شما در سفره اسباب شادی و محرك اشتها باشد ، حرفهای دلپسند و قند های شیرین بیاورید .

۳ - خود آرائی بسیار و لباس فاخر و گران قیمت و پارچه های رنگارنگ ژنمه و دوخت نامتناسب ، دلیل بر بینوقی و باعث از جا ریختن گان است .

۴ - احساسات و قنارات و شور درون خود را باید ضبط کرد و برای خود نگاه داشت مگر آنکه اختیار آن ، واجب و مفید باشد .

در اینصورت نیز افراط در شکایات و از خود گفتن و ابراز احساسات شدید از هر مقوله که باشد ، غالباً باعث کسالت خاطر و از جا رشتننده میشود و احیاناً بخلاف انتظار نتیجه میبخشد .

۵ - شیرین ترین و نافعترین سخن را اگر تکرار کنیم بی اثر و بیمزه خواهد شد و تاکید کلامی که مدام یا اغلب استعمال شود ، معنی خود را در گوش شنونده از دست میدهد

و خستگی می‌آورد.

خوشگوئی و تمجید البته باعث تشویق و خوشنودیست  
لکن اگر از روی ریا باشد یا بیجا تکرار بشود، ملال آور و نفرت  
انگیز خواهد بود.

نفرت و ییزا را باید بر خود هموار کرد - چون نمی-  
توان در زندگی از هر چه نامطبوع و مورد اِکراه است پرهیز  
نمود، ناچار باید به نیروی اراده و تمرین، با آنچه مورد نفرت  
ولی ناگزیر است برخورد گرفت.

مثلاً شاگرد دو اساز یا دانشجوی پزشکی باید هدف  
نهائی را در نظر بگیرد و خود را به تحمل هر بو و منظره نفرت  
انگیزی وادارد تا بتدریج بدان عادت کند. چنانکه می بینیم  
علما زشت ترین حشره یا بدبوترین جراحت را با همان دقت  
و شوقی مورد دقت و مطالعه قرار میدهند که گلزیبائیرا.

## قسمت نهم

### محبت

محبت را بعنوان یکی از احتیاجات اصلی بشمار آوردیم . اینک این احتیاج را که حاکم بر قسمت عمده زندگانی ما است ، بتفصیل مورد بحث قرار میدهیم ؛

میخواهیم بدانیم محبت چیست ، چه احوالی در ما ایجاد میکند ، چگونه میتوان آنرا از حسادت تمیز داد ، بچه وسیله میشود بر آن افزود و یا از نمو آن جلوگیری کرد ، چگونه بدانیم که دیگری بمحبت ما نیاز دارد .

**نشانی محبت** - محبت قویترین هیجان روح است ، هر حس دیگری را خاموش میکند و زیر پای می گذارد و هم هزار گونه حس خوب و بد از آن بوجود میآید .

در تعریف این عزیزه گفته اند محبت شبیه بآن حس است که ما را بآنچه دلپذیر یا قابل تحسین است ، علاقمند می سازد یا نظیر آن دل بستگی و علاقه است که در اثر همفکری ،



یا خویشاوندی تولید می‌شود .

و اما نشان محبت این است که دریا چند وجود را در هم می‌آمیزد چنانکه هر دوستاری محبوب را قسمتی از وجود خود می‌داند و رضای او را بر خواهش خود ترجیح می‌دهد .  
**محبت همیشه از دو طرف نیست - چه بسا محبت که از طرفی سرزاست و از طرف دیگر ، سردی .** اگر اینطور نبود هزارها شعر در استان و اینهمه موضوع حکایت و نمایش ، در گلستان خاطر گویندگان نمی‌شکفت .

اما چه لذتی است آسمانی وقتی که دو دوست همچو يك جان در دو قالب ، دنیا را از يك دریچه می‌بینند و بسا یکدل تنها می‌کنند و رنج و راحت را با هم می‌برند .

**تمایلات مشتركه -** اساس دلبستگی و علاقمندی ، خواه بین دوستان ، خویشاوندان یا ، شاق باشد و یا اعضاء جمعیت و افراد مائی ، بر تمایلات مشترك آنهاست . دو نفر که در کاری با هم شریک و ذینفع شدند ، چه بسا که یکدیگر دلبسته و علاقمند میشوند ، حتی اندکس مخالف ، وقتی بيك خطر گرفتار و مجبور به همکاری باشند ، غالباً کینه‌دیرین را فراموش میکنند .

بهر صورت ، شرکت در فکر و عمل : خواه بین دو نفر  
یا جمعیتی ، موجب دوستی و محبت می شود مشروط بر آنکه  
شرکت و همکاری از روی صداقت و برای نفع و منظور مشترکی  
باشد نه اینکه هر کس منفعت خود را بخراهد و دیگران را  
ندیده بگیرد .

**باید از محبت نگهداری کرد** - رشته محبت از جدائی  
نازک و پاره میشود زیرا همفکری که شرط دوستی است ،  
از دوری نقصان می پذیرد و گاه یکباره از دست میرود چنانکه  
بسی از یاران قدیم را می بینیم که در اثر جدائی ، از هم بیگانه  
شده و دوستان تازه ای گرفته اند .

باید از محبت ، همچون از باغ و گلستان نگهداری  
کرد . اگر نخواهید که محبت پایدار بماند ، باید رشته  
همفکری و مؤانست را محکم نگاهدارید و اگر میخواهید  
کسی را بدام دوستی در آورید ، باید خود را با او همفکر و  
هم سلیقه کنید و یا فکر و سلایقه خود را در او بوجود  
بیاورید .

**نمای دوستی در جوانی بر خواهش دل است** - بیوند  
دوستی در اوائل زندگی ، آسان میگردد و غالباً در تمام عمر ،

دوام میکند اما هر چه سالیان بر ما میگذرد ، در دوست گرفتن محتاط تر و ایراد گیر تر میشویم زیرا بنای دوستی در جوانی بر خواهش دل آسان پذیر و بعد ها بر تمیز عقل مشکل پسند است .

پس تا جوانید دوست بگیرید که دوستی از بهترین ذخائر زندگی است . ولی البته در هر سنی می توان دوست گرفت و هر که آسان تر و بیشتر دوست بگیرد ، نشان دهنده بودن اوست .

**سرچشمه محبت در خانواده است -** گرچه در هر خانواده ای اختلاف و قهر و کشمکش اتفاق می افتد و چشمه محبت در دل اعضاء خانواده کم و بیش می شود ، لکن هرگز نمی خشکد .

بطور کلی درجه محبت را نمی توان همیشه بیک میزان نگاه داشت و حتی گاه از کسیکه خیالی دوست می داریم ، بعلمی میرنجیم و در عین دوستی از او بیزار میشویم و بخصوص هر چه دوستی شدید تر باشد توقع زیاد تر و رنجش بیشتر است .

این حال مخصوص را که تر کبی از محبت و بیزاری

یا دوستی و دشمنی است ، اگر « قهر و مهر » بنامیم شاید مناسب باشد .

بین برادران و دوستان ، گول این حال را نباید خورد و در پس قهر و دعوا ، مهر و محبت را ندیده نباید گرفت . زیرا بخصوص میان برادران ، بعد احتمال عاقبت مهر بر قهر ، غلبه میکند .

**نشان محبت مهر بانی است - شادکامی و نیکبختی ما**  
ما غالباً بسته بمهر و صفائی است که با دیگران داریم . خوشبخت کسیکه در خانواده مهر و ادب پرورش یافته و بمراعات دل دیگران آموخته باشد و بداند چه بسا که از يك تبسم و حرف مهربان ، درمندی بدرمان میرسد .

خوشبختانه میتوان با اراده و تمرین ، نيك و مهربان شد : باید در میان سخنها آنرا که دلی بدست میآورد بزبان آورد ، باید گمشده را بمنزل رسانید ، بحرف دیگران از جان و دل گوش داد و در رنج و شادی آنان شرکت کرد ؛ باید همواره خوشرو و خندان بود و خشم و کینه‌ها را بالطف و مهربانی فرو نشانید ، خرده گیریها را مایه پند و عبرت خود قرارداد و فرنجید . باید که در دیگران عیبها را فراموش کرد

و بجز خوبی ندید ...

زندگانی سراسر خواستن است اما آنکه مدام بپر آوردن  
خواسته های خویش مشغول و از خواهش دل دیگران بیخبر  
است ، خودخواه و کوتاه نظر میشود زیرا تا کسی ، گاه خود  
را کنار نگذارد و بدیگران نپردازد ، برشد عقلی که  
سر چشمه مهر و محبت و جوانمردی است نمیرسد.

هر چه بفداکاری و مهرورزی خو بگیریم ، کاملتر و  
خوشبخت تر خواهیم شد چرا که هیچ حالی باندازه جوانمردی  
و مهربانی ، بسلاحت روح و شادکامی ما کمک نمیکند.

حسادت از محبت جداست - - - - -

حسادت نر کبی است از خشم و وحشت : خشم آنکه چرا  
دیگری مانع سعادت ما است . وحشت آنکه هبدا دیگری  
سعادت ما را بر باید .

لکن محبت از ترس و غضب بری است چه وقتی دو دل  
یکی شد ، ناسازی و غوغائی در میان نخواهد بود ، هر چند  
یکی بخواهد همان خواسته دیگری است در صورتیکه حدود  
محبوب را برای خاطر خود میخواهد و نه بخاطر محبتی که  
باو دارد . مثلا چون دوست خود را خوب و خواستنی میداند ،

توقع دارد که دوستش همه وقت بمیل او رفتار کند و خواهش های دل خود را نشنیده بگیرد و بهیچ کس جز او نظر نداشته باشد .

خلاصه آنکه حسادت ، حاکی از میل شدید بتصاحب و قهر و غلبه است و نه از مهر و محبت .

**جلب توجه** - آنکه نمیتواند جلب محبت کند ، بجلب توجه میپردازد . مثلاً طفلی که در میان بچهها از همه بیشتر فریاد میزند و بلندتر میخندد و هیاهو میکند ، بزبان حال میگوید : بمن توجه کنید ، بحرفم گوش بدهید و مواظب من باشید... مرا دوست بدارید...

اگر ادکی در حال این طفل دقت کنیم ، خواهیم دید که از محبت محروم بود و اگر او را مورد مهر و محبت قرار بدهیم ، ساکت و آرام خواهد شد .

بعضی نیز برای جلب توجه ، لباس فاخر و نظر گیر میپوشند و برخی بی ادبی و بی حیائی را شعار خود می سازند و کلمات زرنده و دغراس بزبان می آورند و یا بشوخی سر بسر دیگری مگذازند . اینها همه برای اینست که نمیدانند چگونه جلب محبت کنند و چون دستشان بمحبت نمیرسد ، میخواستند

بوسیلهٔ جلب توجه، در دلها را بیابند و حال آنکه جلب محبت از طریق خود نمائی اشتباه بزرگی است زیرا تا محبت دیگر افراد در دل خود نشانیم، در دل دیگران راه نخواهیم یافت و در این صورت تنها وسیلهٔ جلب محبت، مهر ورزیدن است و بس.

### شگردی - بعضی گذشته از اینک که روز در خارج بکاری

مشغول، شب را برای بیرون رفتن از خانه و گردش و تماشا و تفریح میدانند. هر شب بسینما و قاتر میروند یا در منزل رفقا بسر میبرند یا شامرا در مهمانخانهها میخورند و بهر وسیله از مسکن و ماوای خود میگریزند.

اینگونه زندگانی که غالباً رفجهای جسمی و روحی بیار میآورد، در اثر محرومیت از محبت خانگی است. آنکه میخواهد همواره شاد کام و از بلا یا محفوظ باشد، باید مشعل محبت را بنور خود در خانه بیفشوزد و مدام بدر بوزش محبت و گرمی بدرها نرود.

### پر چانگی - کسیکه رشته کلامرا از دست دیگری

بیرون میآورد و دیگر از دست نمیدهد، میخواهد بدینوسیله همهرامتوجه خود کند تا قفل از آنکه پر گوئی و لوهر قدر سخن جذاب و شیرین باشد، بجز ملال حاصلی نمیدهد و از آدم بر خانه همه کس نفرت دارد و میگریزد.

آنکه دل پر مهر دارد و بمحبت دیگران مستظهر  
است ، باینگونه خودنمائیها محتاج نیست ،

دزدی - البته دزدی در کودکی امری است حیوانی  
و طبیعی زیرا احترام بمالکیت ، نتیجه تربیت و درك ضروریات  
زندگی اجتماعی است لکن دیده میشود اطفالیکه از کودکی  
گذشته‌اند و دارای عقل و تمیز و از هر حیت در رفاهند و  
هیچگونه احتیاجی بندزدیدن ندارند ، باز مرتکب سرقت  
میشوند . وقتی در کیفیت روحی آنان تفحص میکنیم باین  
نکته میرسیم که این اطفال از محبت محروم بوده و دزدیرا  
وسیله جلب توجه قرار داده‌اند و چنانکه میدانیم ، جلب توجه  
برای جلب محبت است . همینکه والدین و آموزگاران  
متوجه اینمعنی گشتند و طفل را مورد عنایت و محبت قرار  
دادند ، او نیز دست از دزدی و بدکاری برخواهد داشت

از وسایلی که برای بر آوردن احتیاج بمحبت بکار  
برده میشود ، ماچند نمونه بیشتر نشمردیم ولی برای رهبری  
خیال کافی است . ما حاصل آنکه غالباً هر نوع موفقیتی که در  
نظر داریم ، خواه مادی باشد یا معنوی ، برای جلب محبت  
دیگران است .



## قسمت دهم

### خرسندی و افسردگی

این دو حال مختلف را چون اغلب در پی هم می‌آیند و می‌روند، تواما مورد بحث قرار می‌دهیم.

**خرسندی** - حس سرور و خرسندی وقتی دست میدهد که گره از کاری باز کرده و رنجور را بر احوال رساننده باشیم یا آنکه آرزوی ارما انجام شده یا خبر خوش رسیده یا دوست عزیز از در آمده یا کار مشکلی بایان یافته یا معلومات تازه ای بدست آمده و یا موفقیت دیگری از این قبیل حاصل شده باشد.

شاید گاهی و خور و بختی، آموختنی است - آنانکه نمیدانند چگونه میتوان نادرکام زیست را خوب بخت بود، هنوز نصیب خود را از خوب بختی نبرده اند زیرا سعادت نعمتی نیست که خود بخود ناگهان موارو بیاورد.

از زندگی لذت بردن و خوشبخت بودن ، کار عشق و عادت است چنانکه بعضی عادات دنیارا تازیانه میبیند و بعضی روشن ، برخی زنده گیرا بازوی گشاده میپذیرند و برخی با چهره درهم . از این جهت است که یکی را خوشبین دینامند و دیگری را بدبین .

مردم تازیانه بین که سهم خود را از خوشبختی نگرفته اند غالباً دشتک و گرفته و در کارها کم دل و ناامیدند و خود و دیگران را دچار درد های بیدوا میدانند، اما خوش بیتان به نیروی امید ، بر هر دردی دوائی می یابند و هر مشکلی را با روی خوش و رای صائب ، آسان می گشایند و بخصوص آن سادمانی و خرسندی تمامیرا که از رضایت و آرامش خاطر هیآید ، وقتی درک میکنند که باری از درش درمانده ای برداشته یا کسی را با زورش رسانده و یا خدمتی بخلق کرده باشند .

**موفقیت مایه خرسندی است -** برای اینکه همواره کامیاب و در نتیجه موفقیت و کامیابی ، شادکام و خرسند باشیم باید از هر عملی که فوق طاقت ما است پرهیزیم و در عوض بکاری پردازیم که درخور توانائی ما باشد .

لکن هر اشکال کوچکی را نیز نباید فوق طاقت خود تصور کنیم و از دشواریها بگریزیم زیرا تا در کاری دشواری نباشد ، فتح و موفقیت ، موجب خرسندی و مسرت خاطر نمیشود .

اما اگر بناچار عملی بعهده داشتید که یقین دارید منتهی بشکست خواهد شد ، با تمام قوا در اجرای آن بکوشید چرا که اولاً شاید پیش بینی و حساب شما غلط باشد و آنکار مشکل با تمام برسد ، ثانیاً از شکست نباید ترسید زیرا مغلوب شدن عیب نیست بلکه کاهلی و زبونی ننگ است و موجب شرمساری .

**موفقیت سرچشمه نیروست - هر دفعه که موفقیتی نصیب میشود ، نیروی بیشتری در ما بوجود میآید و ما را برای فعالیت تازه ای آماده میسازد .**

باید بلا درنگ آن نیرو را در تکمیل آن موفقیت یا بدست آوردن موفقیت دیگری بکار ببریم نه آنکه در گمراهی غرور بیفتیم و مدام از فتح خود رجز بخوانیم و بهمان يك نظر قناعت کنیم و یکباره دست و پای عمل را بزنجیر تنبلی و کاهلی ببندیم .

فروتنی زینت کامکاری است - آنکه طبع بلند و نجابت ذاتی دارد ، پس از فتح و ظفر ، خاضع و فروتن میشود ، هرگز بخود نمی‌بالد و اقبال خود را بچشم دیگران نمیکشد ، مدح و ثنای دوستان را با حجب و شرمساری می‌پذیرد و بخود وعده میدهد که در آینده بهتر و بیشتر بکوشد و موفقیت نمایانتری بدست بیاورد .

آنکه از شرح موفقیت خود ، گوش شنوندگان را می‌آزارد ، کسی است که تازه موفقیتی بدست آورده و بهمان قناعت کرده و بموفقیت دیگری امید ندارد .

افسردگی گاه عقید است و گاهی هضم - افسردگی حال تنبیهی است که ما را بقیمت آنچه از دست داده ایم واقف میسازد .

مثلا اگر شاگردی که در امتحان رد شده ، افسرده نباشد ، متنبه نخواهد بود و برای جبران گذشته کوششی نخواهد کرد یا کسیکه از رفتن دوست یا از گذشتن مادر ، نمگین و افسرده نشود ، هنوز ارزش دوستی و مقام مادری را می‌شناسد .

یکی از نقائص وجودی ما این است که تاجیز را از

دست ندهیم ، بقدر و قیمت آن پی نمی بریم . پس اگر از  
فقدانی متاثر گشتیم ، دلیل بر این است که بازنس و اهمیت  
آنچه از دست رفته آنگاه شده ایم و بعد ها از آنچه داریم بیشتر  
قدردانی خواهیم کرد .

لکن غم و افسردگی وقتی مضر است که به بیعمای  
رهنمون میشود و ما را از هر گونه سعی و تلاش باز دارد .

دریس زانوی غم می نشینیم و وقت و فرصت را بفکر  
بیهوده کردن و غصه خوردن بیجا میگذرانیم و نه تنها از کار  
و کوشش باز میمانیم و به یکاری خود میگیریم بلکه به  
تندرستی خود نیز زیان فراوان میرسانیم .

بمقصد نرسیدن و نقص و سلب داشتن و زیان بردن ،  
همه درس نوشت ما است ، اگر بمقام یک دکتر نظر دارید نرسیده اید  
بدانید که بسیاری در جهان مثل شما بمقصد نرسیده اند و اگر نقص  
هوش یا تندرستی یا کم بود وسیله دارید ، یقین داشته باشید  
که آدم بی نقص در عالم نیست ؛ اگر عزیزی از شما در گذشته ،  
بخاطر بیاورید که از این مصیبت همه نصیب دارند .

اینها همه اسباب تنبذ و بیداری شماست ، برای این  
است که قدر نعمتها را بدانید و از آنچه در دست شماست ،

بهر استفاده کنید و با کوشش بیشتری بجزبان گذشته  
پردازید .

بعضی از غم نثت می برند - افرادی هستند که از  
غم و افسردگی ، بخصوص که از مرگ یا هجر باشد ، لذت  
فراوان میبرند چنانکه می بینیم بعضی از زنهای بیوه یا مرد  
های زن مرده یازن و سوهری که از هم جدا شده اند ، خود  
را بغم و بی تکلیفی و سستی و بی عملی میسپارند و ماهها و سالها  
و گاه باقی عمر را در این بیچارگی بسر میبرند و در باطن ،  
خود را باین و غم خوس میکنند که " عشق من غیر از همه  
عشقهاست . از هر لذت دیگری سبریتتر و خوشتر است ،  
دیگران مثل من دل حسان ندارند ، من نمونه وفاداریم ،  
عشق و سوز من ضرب المثل خواهد بود ... "

چنین شخصی و طیفه خود را در جامعه ، که مبارزه  
بازندگی است ، بخاطر لذتی نلخ و زیان آور ، فرو میگذارد  
و نمی داند که عشق حقیقی همچو گوهر گرانبها خود را در  
خزانه دل ، پنهان میکند و سرو صدا ندارد .

دیگرانرا افسرده نکنیم - گاه از يك کلمه که برای  
دل سوزی میگوئیم ، آرامش خاطر شنونده را بر هم میزنیم .

چه بسا يك اشاره كوچك بعيب لباس يا كلاه كسى كافى است  
كه او را افسرده كند و از شما برنجاند و گرچه در ظاهر  
كسورت خود را بروى شما نياورد و تشكر كند اما در ضميرش  
حتى بدون اينكه خود متوجه باشد ، نسبت بشما چنين  
فكرى نقش مى بندد كه « اين آدم نمى تواند مرا خوش كند ،  
قابل معاشرت و دوستى نيست ، بايد از او پرهيز كرد ، زبانش  
گزنده و عقلش ناپختد است ... »

ولى بعضى رنجش خود را بزبان مى آورند و بايراد و  
خرده گيرى ، جواب سخت مى گویند .

در اينده بورت عيب جوئى با دوستانى به است كه مى دانيم  
از ايراد نمى نچند و در وقتى رواست كه طرف را در معرض  
زبان يا خطرى بينيم .

## قسمت یازدهم

### شگفتی

هر چیز تازه که رمز آن بر ما پوشیده باشد ، موجب شگفتی میشود و شگفتی مایه کنجکوی .

این اختراعات علم که برای شماساده و بیسریا افتادم است ، برای مردمی که از کیفیت و سر آن بیخبرند ، انگیزه حیرت و تفکر است .

شگفتی در پیشه *أهل العلم* عالمها و هنرمندان است . یکی از اسباب بیسرفت دانش ، حس تعجب و شگفتی است که ایجاد حس کنجکوی میکند و مردان فکور و دایر را در راه کشف علوم و خالق بدایع ، بهر گونه رنج و خطری میاندازد چه صاحب هنر و دانشمند ، در مقابل آثار طبیعت بحیرت میافتد ، سپس این حیرت او را به تجسس و امیدارد و بکشف حقایق و رموز ، موفق میسازد .

شگفتی و کنجکوی را باید مغتنم و گرامی داشت و



مورد استفاده قرار داد و تنها به تعجب کردن و گذشتن قانع نشد بلکه باید از تعجب به تجسس پرداخت تا در سایه اراده و ثبات و جدیت ، به نتایج عالی رسید همچنانکه بزرگان هنر و علم و فلسفه همه از این راه به مقام ارجمند خویش نائل گشته‌اند .

خوشبختانه میدان علم و هنر بی انتیاست و هیچ دانش و هنری پایان نرسیده و همیشه برای هر کس ، فرصت کوشش باقی است .

**جوان در مقابل اشیاء بحیرت هیئتند و سالخورده در مقابل افکار - علت این است که جوان هنوز کاملاً با اشیاء و مادیات آشنا نشده و از این مرحله فراغت پیدا نکرده چنانکه جوان در مقابل کارخانه برق در بحیرت است و منحصراً کامل بدین فکر مشغول که « چرا اگر خود را فراموش کنیم و بیاری دیگران بپردازیم ، خوشبخت تر خواهیم شد تا اگر دائم ب فکر خود باشیم و از دیگران بیخبر؟ »**

هر چه سالیان بر ما میگذرد ، بیشتر باین فکر میافتم که علت و محرك اصلی دستگاه عالم چیست ، اصولیکه دنیا را اداره میکند کدام است ؛ زندگی چه معنی دارد و افکار

ما هر چه غرائزی استوار و این غرائز از چه هبدئی سرچشمه  
میگیرد ...

انصراف از حادیات بمعنویات ، نشانهٔ رشد فکر است  
همچنانکه طفل ، تنها باشیاء و مادیات توجه میکند ولی  
هر چه بزرگتر و به رشد فکری نائلتر شد ، از علل پیدایش  
آنها سراغ میگیرد .

از اینجهت است که تعجب و کنجکاوی ، شخص را  
بیشتر در سن کمال ، بایمان و مذهب متوجه میکند تا در  
طفولیت و جوانی . گرچه عواطف رحم و شفقت و فروتنی که  
مولود حس مذهبی است ، در جوان نیز گاه بمنتهای درجه  
میرسد .

تکر و تحیر ، انسانرا کوچک و خاضع میکند -  
هر چه بیشتر بعظمت عالم وقوه و نظمی که در این پرده  
ظاهر حکمفرماست بیندیشیم ، خود را حقیر تر و ناچیز تر  
می بینیم و چون دانستیم که در این جهان ، بیش از درهای  
بحساب نمیآئیم ، اشکالات زندگی در نظرمان بهمان نسبت  
خرد و بی اهمیت میشود ، از قید خود آزاد میشویم و بدیگران  
می برداریم و با همه محبت و یاری میکنیم .

## بخش سوم

آیا دقت کرده‌اید و میدانید که درجه کاری بیشتر استعداد دارید؟ آیا با دییات راغب‌ترید یا بریاضیات، کارهای دستی را بیشتر دوست دارید یا کارهای فکری را؟ تجارت را بهتر می‌پسندید یا کشاورزی را؟

از هر وجودی هزاران کار برمی‌آید که در بعضی از آنها ضعیف است و در برخی معتدل و در بعضی بسیار قوی و مستعد. ولی هیچ دوتفری در استعداد و قابلیت یکسان نیستند. اگر می‌بینید که فلان همشاگردی در تحصیل از شما باهوش‌تر است و با هر گونه جد و جهد با او نمی‌رسید، خیال نکنید که در هر کار دیگر نیز از شما برتر باشد بلکه یقین بدانید در شما استعداد خاصی است که در او نیست.

باید جستجو کنید و استعداد خاص خود را بیابید زیرا آینده و سعادت شما بسته به این یک نکته است که آیا در

زندگی ، راه موفقیت یعنی استعداد خود را پیدا کرده‌اید  
و در آن راه تلاش میکنید یا بیراهه میروید و زحمت بیهوده  
میکشید .

**انواع استعداد** - گر چه انواع استعداد زیاد است  
لکن میتوان آنرا به نوع اصلی تقسیم کرد: فکری ، یدی و  
اجتماعی .

استعداد فکری یا دماغی آن است که در امور عقلی مانند  
معقولات و علمیات و ادبیات بکار میرود ؛ استعداد یدی آنست  
که در کارهای دستی صرف میشود ؛ استعداد اجتماعی آنست  
که در رفتار با دیگران بکار میآید .

ولی این استعداد های مختلف ، غالباً لازم و ملزوم  
یکدیگرند و بیش و کم همه باهم جمع میشوند مثلاً یک  
تجارت خوب ، اضافه بر استعداد یدی باید دارای فکر و ذوق  
نیز باشد و هم برای گرمی بازار خود ، باید از استعداد اجتماعی  
یعنی قوه جالب مشتری محروم نباشد .

## قسمت درو از دهم

### استعداد فکری

استعداد فکری یا دماغی آن قوه ایست که بدان تعقل می‌کنیم و افکار مختلف را با هم می‌سنجیم و خود را از بد و مفید را از منکر تشخیص می‌دهیم .

این استعداد نه تنها در تحصیل علوم ، از واجبات بشمار می‌آید بلکه دائما در حل مشکلات روزانه بدان نیازمندیم .

هوش و فراست چیست - گرجد کلمه هوس اغلب بر زبانها جاری است و در محاوره مقداری رفع احتیاج میکند لکن معنی حقیقی آن ، چنانکه باید بر ما روشن نیست و حتی روانشناسان عالی‌مقدار هنوز نتوانستند ترجمه و تعبیر صریحی از این کلمه بیابند .

شاید بتوان گفت که هوش ، قابلیت است که ما را بجل عاقلانه مشکلات قادر میسازد .

بهر صورت هر فردی از این قوه بهره‌ای دارد و مقدار  
هوش هر کس ، کم و بیش در تمام عمر او یکسان است و حال  
آنکه قوای دیگر ما مانند حافظه ، ازئی نیست و در نتیجه  
تمرین ، زیاد میشود و با ازبی عملی از دست میرود .

باید هوش را بکار انداخت - مسلم است که انسان  
عادتاً بیش از یاد صدم هوش خود را بکار نمی‌اندازد و در این صورت  
کسیکه دارای هوش متوسط است اگر از قسمت عمده هوش  
خود استفاده کند ، باهوشمندترین افراد که مقدار جزئی از  
هوش خود را بکار میبرد . بر این خواهد بود .

اگر در اطراف خود جستجو کنید خواهید دید که  
اشخاص برجسته و موفق اغلب در نتیجه دقت و کوشش بجائی  
رسیده‌اند ، نه در سایه هوش فراوان .

## قسمت سیزدهم

### استعداد پدی

آیا بکارهای دستی علاقه دارید؟ - آیا هرگز با ارمه ورنده و پیچ و آچار، سروکار داشتید و چیزی مرمت کرده یا ساخته‌اید؟

آیا از تماشای تعمیرگاه و کارخانه لذت می‌برید و از خاطرتان میگذرد که ای کاش میتوانستم اتوموبیلی تعمیر کنم یا موتورسیکلت بسازم؟

اگر چنین باشد یقیناً در کارهای دستی صاحب ذوق و استعدادید در صورتیکه ممکن است از استعداد فکری نیز محروم نباشید. لکن خوشبختانه استعداد پدی و علاقه اشخاص بکارهای دستی، از استعداد های دیگر بیشتر است و گرنه امر زندگی معطل میشد.

باید استعداد خاص و ذوق خود را با هم موافق کرد - بر ما همه واجب است که استعداد خاص خود را خواه پدی باشد یا فکری و یا اجتماعی، تشخیص بدهیم و اگر بتنهائی

از عهدهٔ اینکار برنیدائیم باید از کتابهایی که بمنظور تشخیص استعداد نوشته شده استفاده کنیم و با اردوستان مجرب کمک بگیریم .

پس از آن باید بدانیم که در حدود آن استعداد ، بچه رشتدای ذوق و علاقه داریم .

مثلا اگر دارای استعداد یدی باشیم ممکن است تجازی را بتر از آهنگری دوست بداریم یا با داشتن استعداد فکری ، فلسفه را بر تاریخ ترجیح بدهیم . بهر حال پیشه خود را باید در حدود استعداد و موافق ذوق انتخاب کنیم زیرا بی گمان ، رضایت خاطر و نیکبختی ، نصیب کسی است که استعداد و ذوق خود را با هم آمیخته و هدف زندگی قرار داده باشد .

ولی اگر اتفاقا شغلی که دارید موافق ذوق شما نیست و از ادامهٔ آن ناچارید ، یقین داشته باشید که اگر آن شغل و وظیفه را با توجه و دقت بیشتری انجام بدهید ، بدان علاقه مند خواهید شد و حتی در شما ایجاد ذوق و شور خواهد گشت .



## قسمت چهاردهم

### استعداد اجتماعی

علت و معلول - همچنانکه در عالم مادی هر حادثه‌ای سببی دارد ، افکار و اعمال ما نیز همیشه معلول علتی است . وقتی می‌گوئیم نمیدانم چرا امروز خلقم تنگ است ، برای این است که جستجو نکرده و علت خالق ننگی خود را در نیافته‌ایم .

وقتی می‌بینیم یکی را با آغوش باز می‌پذیرند و از ما احترام می‌کنند ، باید یقین کنیم که محبوبیت او و مردودیت ما هر دو معلول علتی است .

قانون علت و معلول ، در عالم و مادیات ، بیشتر بر ما معلوم و روشن است با در رفتار و کردار انسانی لکن با وجود نقایصی که در روانشناسی داریم ، میتوان به مدد این علم ، بقسمت عمده‌ای از علل رفتار خود و دیگران آگاه شد و از این آگاهی ، فواید فراوان برد و از هزار بی شماری

بر حذر بود .

**استعداد اجتماعی چیست -** دانستیم که استعداد افکری برای تعقل است و استعداد یدی برای کارهای دستی و اما استعداد اجتماعی برای این است که اولاً با احساسات و امیال دیگران پی ببریم و ثانیاً آن احساسات و امیال را مورد توجه و رعایت قرار بدهیم و ثالثاً محبت دوست و دشمن را در دل خود بیاوریم و با همه دوستانه زندگی کنیم .

**قابلیت درک احوال دیگران -** با اندکی دقت میتوان علت بسیاری از حالات دیگران را تشخیص داد چنانکه حتی بطور عادی و طبیعی بدون هیچ دقتی نیز، علت بسیاری از حالات اشخاص ، بر ما واضح میشود .

مثلاً وقتی مخاطب ما ، نزاحت است و بندرود یوار نگاه میکند ، میفهمیم که از صحبت ما کسل شده : یا وقتی می بینیم که یکی در مقابل دیگری، دست و پای خود را گم کرده و تغییر رنگ داده ، میدانیم که نسبت با او در خود حس حقارت میکند .

پس آنکه میخواهد اجتماعی باشد و قابلیت معاشرت و آمیزش با دیگران را در خود پرورش بدهد ، باید با هر چه

هوش و فراست دارد ، در احوال اشخاص دقت کند و علت هر -  
حالی را بفهمد . لکن تنها درك احوال و امیال دیگران کافی  
نیست ، باید حتی الامکان بمقتضای خواهش آنان رفتار  
کرد . مثلاً وقتی میفهمیم که مخاطب از صحبت ما خسته شده ،  
باید بموضوع دیگری بپردازیم یا قطع کلام کنیم نداینکه  
با صدای بلندتر و کلمات شدیدتر ، سرودست را بحرکت بیاوریم  
و بیازو و لباس طرف بچسبیم .

کسیکه با آداب اجتماعی آموخته باشد ، هنگامی  
حرف دیزند که مخاطب را مایل بشنیدن بیند ، همینکه  
دید او مایل بگفتن است ، ساکت و سراپا گوس می شود ؛  
درهجلس رسمی ، رسمانه رفتار میکند و در جمع دوستان ، گرم  
و پهربان و خودمانی .

همه را دوست نداریم - برای آنکه بتوان احساسات  
دیگر را دریافت و بخواهنش و درد دل او رسید ، باید دانست  
که هر انسانی قابل احترام و مستحق دوستی و سزاوار بخشایش -  
است ، از کجا که اگر ما امروز گناه او را مریکب نشده ایم ،  
فردا بجنین روزی نیفتیم و محتاح عفو و ارفاق دیگران  
نشویم !

باید همرا دوست داشت و با مشق و ممارست، این صفت  
و عادت را در خود پرورید تا از صفای مهر و دوستی برخوردار  
بود و شاد کام زیست .

• همه محتاج خلطه و آمیزشیم - نوق و بیشه ما هر چه  
باشد ، از معاشرت و آمیزش با دیگران ناگزیریم و هر قدر  
گوشه گیر و منزوی باشیم ، باز برای رفع حوائج خود ، با عده  
زیادی از مردم مربوطیم و اگر نتوانیم احساسات و امیال  
آنانرا درک کنیم و مورد توجه قرار بدهیم ، به مشقات زیادی  
دچار خواهیم شد .

احتیاج بحسن معاشرت از اوان کودکی احساس  
می شود لکن حسه که چون از فطرت خرید برسد و لچوج  
خود ببرد می کنیم و نه از دستور خردمندان ، براه خطا  
می رویم و بخلاف قصد اصلی ، عاداتی مخالف با حسن معاشرت  
خو میگیریم .

مثلاً کوچکترین حرف یا عملی را مبنای قهر و ت خود  
قرار میدهیم و باسانی اسخاص را محکوم میکنیم و حتی گاه  
بدون رسیدگی و قضاوت ، بصرف آنکه در وجود کسی چیزی  
منافی با میل یا منفعت فرضی خود تصور نمائیم ، کینه او را

بدل میگیریم و با او دشمن میشویم .

اگر همواره متوجه اصلاح خود نباشیم ، این عادات ناروا با ما بزرگ و گهنده می شود و شخصیت ما را از رشد و کمال باز میدارد .

باید عادات جاهلانۀ بدگمانی و خرده گیری و شتاب زدگی در قضاوت و نظایر اینان را که سنگ راه معاشرند ، بتدریج و با کوشش متمادی ، از میان برداریم و بجای آن ، صفات عاقلانۀ خوس سنی و سازش و دوستی بنشانیم یعنی سه خواهش دل دیگران هم برسیم و دنیا را تنها نماند خورد نخواهیم تا از هزاران محنت و کج رفتاری روزگار و عاقبت بد ، در امان باشیم .

باید بدرد دلیها رسید و انگاه قضاوت کرد - وقتی عیب کسی نمایان و بات سد ، باید از او رو بگردانیم ؛ اما اگر همت کنیم و در کند خاطر او بجستجو پردازیم ، چه بسا حسن و فضیلت که در او خواهیم یافت و هم خواهیم دید که عیب او زائیدۀ برورش و تربیت ناروا بوده و شاید در وجودی ضعیفتر از او ، معایب بیشتری بیارمیا آمده .

آننانکه استعداد اجتماعی و حسن معاشرت دارند ،



فر و شنیده باید خوش و ویر دبار کو مهر نان باشد و ما همه کالای خود را فر و شنیده ایم -



هر کس را با هر چه از خوب و بد دارد ، بدون خرده گیری  
هی ندیرد و نکته خاطر و درد و نشان میرسند و اگر نتوانند ،  
در رفع معایشان میکوسند .

**آسایش خاطر شرط موفقیت ما است - امنیت**

و آسایش خاطر از لوازم حیاتی است ؛ هر چه ما - امنیت ما  
باشد ، با ما دشمن است ، ما او ستره میکنیم یا او  
می درهیزیم .

آنکه ما میخندد و خرده میگردد یا مارا کوچک  
می شمازد و تحقیر میکند و یا بهر وسیله دیگر ، آسایش و  
امنیت خاطر ما را در هم میرد ، خصم و بدخواه ما است .

برای اینکه دیگران شما را دشمن آسایش و امنیت  
خود ندانند و در حضور شما آسوده و راحت باشند ، زبهار  
مگفتار و رفتار و کردار کسی نچندید و خرده نگیرید ،  
شخصیت و محاسن هر کس را ندیده احترام نگیرید و عقاید  
و احساسات دیگران را مورد توجه و رعایت قرار ندهید و  
در هیچ موقع و با هیچکس از بذل محبت و یاری دریغ  
نداشته باشید تا در دادوستد زندگی ، هر چه بیشتر فایده  
برساید و استفاده کنید .



شرط موفقیت در زندگی اجتماعی ، آسوده داشتن  
و تأمین خاطر هاست و خوشبختانه این عادت و صفت را میتوان  
بمشق و ممارست بدست آورد .

## بخش چهارم

گفتیم که ضروریات اصلی ما احتیاج بزندگی و محبت و سرفرازی و معاشرت و ایمان است و دانستیم که بر آوردن هر يك از این احتیاجات ، تولید مشکلاتی میکند که اگر حل نشود ، دچار پریشانی و ناکامی خواهیم بود ؛ و باز آموختیم که حل هر مشکلی دو و احياناً چندین راه دارد که بعضی از آنها قطعی است و حتماً بمقتضود میرساند و برخی موقتی و برای اسكات درد است ولی علاج درد را نمیکند و ما همینکه چندی براهی رفتیم ، بدانراه خو میگیریم و عادت میکنیم .

همچنانکه غالباً در لباس پوشیدن و غذا خوردن و نشستن و برخاستن و سایر امورمادی ، هر کس عادانی دارد ، در امورمعنوی نیز هر کس دارای طرزفکر و مشرب و روش خاصی است که ملکه و عادت او شده . ما در این بخش از کیفیت عادات بحث میکنیم و خواهیم دید که بسیاری از عاداترا برای فریب دادن خود پذیرفته ایم .

## قسمت یازدهم

### حس حقارت

عده ای از روانشناسان باین عقیده اند که محرك بسیاری از اعمال انسانی ، حس حقارت است که آرزوی قدرت و کمال را در ما میانگیزد. میگویند هر کس از جهت یا جهاتی خود را ناقص و حقیر میدانند مانند کوتاهی قامت ، ضعف مزاج ، نقص جسمانی، زشتی صورت ، کم هوشی ، ترس ، تنبلی و جز اینها . این است که همگی تلاش میکنیم تا از طریق دیگری جبران نقیصه کرده باشیم ، در این صورت اگر بخواهیم رفتار انسان را مورد دقت و مطالعه قرار بدهیم ، باید علت اصلی و انگیزه واقعی آنرا در حس حقارت بجوئیم .

**حس حقارت از رفتار ما پیداست - چه بسا مردمی که**

بنقایص خود توجهی ندارند و حتی بعضی خود را از هر نقیصی میرا میدانند و مطلقا احساس حقارت نمیکنند لکن عمل و رفتارشان از سر ضمیر خبر میدهد ، مانند آن سه کودک که

بتماشای باغ وحش برده بودند: همینکه شیر را با آن یال و کویال دیدند که در قفس میگرد و قدم میزند، یکی از بچه‌ها زیر دامن مادر پنهان شد و بگریه افتاد، دیگری لرزان و رنگ پریده گفت «هن از شیر نمی‌ترسم!» سومی خیره بشیرنگاهی کرد و پارا محکم بر زمین زد و گفت «مادر جان، بگذار بروم و بروی این شیر، تف بیندازم!»

حس ترس در هر يك از این سه كودك بنوعی ظاهر میشود و حال آنکه بغیر از اولی، آن دوتای دیگر خیال میکنند که نمی‌ترسند یا ترس خود را بنحوی میپوشانند.

### حس حقارت از کوچکی در ما تولید میشود -

همینکه كودك خواهشی داشت که انجام نند یا خواست حرکتی کند که قادر نبود، اولین اثر از حس حقارت در ضمیر او نقش می‌بندد. بعد ها هرچه بزرگتر شد و بر خواهشهای خود افزود، بر ناتوانی خویش آگاه تر میگردد و بحس حقارت گرفتارتر میشود.

البته هرچه نقص و شکست در زندگی بیشتر باشد، بر شدت این حس میافزاید و اگر از راه صواب با این مرض مبارزه نشود، رنجها و ناکامیها بیارمیاورد.

کسیکه در نتیجه ناکامیها باین مرض مبتلا شده ، خود را نالایقتر از آن میداند که از عهده حل مشکلات زندگی برآید و در مقابل هر عمل و اقدامی ، هر اسان و بیچاره میشود . بنا براین هرچه بتواند از تصدی کارهای مهم میگریزد تا از شکست و ناکامی بیشتری در امان باشد . ولی برای فریب دادن خود یعنی برای اینکه حس حقارت و ترس را بروی خویش نیاورد ، بهانه ها میتراشد و عذرها میآورد . چنانکه دانشجویی چون یکبار و دوبار از امتحان ریاضی رد شده بود ، دلایلی بیروچی این علم اقامه میکرد یا اگر شنوندگانرا مهبای شنیدن نمیدید ، شرحی از بی استعدادی خود در این رشته میگفت و خویش را فریب میداد تا آنکه خوشبختانه با استاد مهربانی برخورد که در طی چند جلسه ، کمال اهمیت و لزوم ریاضی و قابلیت او را در تحصیل این دانش باو ثابت کرد و تحصیلات او را زیر نظر گرفت تا دانشجوی شکست خورده و ترسیده که خود را در مقابل ریاضی ، حقیر و نالایق میدانست ، عاقبت روزی ریاضی دان معروفی شد .

درد حقارترا میتوان علاج کرد - در علاج این مرض ،

چهار دستور داریم :

۱ - بی پروا و پرده پوشی ، علت و انگیزه حس حقارت را که عوجب ترس از اقدام و نا امیدی و کم روئی و معایب دیگر شده ، باید در خود جستجو کنیم و بینیم این مرض در اثر چه بیس آمد های ناگوار و ناکامیها بوجود آمده زیرا تا علت مرض معلوم نباشد ، مداوای آن میسر نخواهد بود .

۲ - باید با عزمی راسخ و قلبی قوی ، بکاریکه مورد عشق و علاقه ماست اقدام کنیم و از هیچ شکست و حادثه ای نهراسیم بشرط آنکه اولاد در آن کار دارای استعداد باشیم و ثانیاً از نظر عقل ، آن اقدام از حدود توانائی ما بیرون نباشد .

۳ - شکست و ناکامیهای گذشته را بر خود گناه نگیریم و خویش را سلامت بیهوده نکنیم و تأسف بیجا نخوریم ؛ بخود بگوئیم که خبط و خطا و شکست و محرومیت ، نصیب همه کس و لازمه حیات و مایه پرورش روح است .

۴ - از کاریکه واقعا از حد توانائی ما خارج باشد ، دست بکشیم و بدون تردید بکار دیگری بپردازیم و یقین

داشته باشیم که پس از چندی بدان نیز علاقه مند خواهیم شد .  
خود ستائی برای پوشاندن حس حقارت است -  
مردم خودستا که خود و دیگران را به لاف و کزاف میفریبند،  
شدیدا بدرد حقارت گرفتارند و بدینوسیله میخواهند از  
سختی رنج خود بکاهند .

البته از این اشتباه بر شخص خود ستا گناهی نیست  
زیرا اینگونه اشخاص از قسط تأمین بنفس ، برای خود مزایا  
و صفاتی فرض میکنند و آنقدر در آن اصرار میورزند که  
باورشان میشود چنانکه اگر شخص از خود رضائیرا باشتباهی  
که دارد آگاه کنید ، تعجب و انکار خواهد کرد .

نشان آدم خودبین این است که در هر موقع و بهر بهانه  
خود فروشی میکند : رشته سخن را از گوینده میگیرد و  
بیش از همه حرف میزند ، سر بسر حاضرین میگذارد و از غائبین  
بدمیگوید ، آنپائیرا که از او بالاترند بهر زبان پست میکند ،  
بیعلم و اطلاع در هر مقوله وارد بحث میشود و اگر مختصر  
دانشی داشته باشد ، آنرا بحد کمال جاوه میدهد و حتی  
برای تسکین درد حقارت ، از بی ادبی و بی حیائی و بر خاشجوتی  
و تهمت و بیرحمی ، دریغ ندارد تا جائیکه چون خود را

منفور و مردود همه می بیند ، برای خود نمائی و جلب توجه ،  
احیاناً بظلم و ستمکاری متوسل میشود .  
زینهار بمعایب و نقایص اینگونه اشخاص اشاره نکنید  
بلکه محاسن آنها را بزیان بیاورید و آنرا بصفات  
خوبی که دارند بستائید تا بمداوای ایشان و پیروزش و  
متانت روح خود کمک کرده باشید .



## قسمت شانزدهم

### فرار از حقیقت

وقتی کسی راجع بشما خبر و مطلبی دارد که حائز کمال اهمیت است و باید پس از وقوف بر آن ، در کار خود تصمیمی بگیرید و خود را از خطری در امان بدارید ، ناچار انتظار دارید که گوینده بدون پرده پوشی ، عین حقیقت را بگوید و چیزی از آن ناگفته نگذارد .

آیا جای تعجب نیست که وقتی دارنده و گوینده خبر، خود ما باشیم ، حقیقت را از خودمان پنهانیم و خوش را در اشتباه بیندازیم ؟

چه خبر و مطلبی مهمتر از آنکه عیبی در خود سراغ کرده باشیم و چه تصمیمی در زندگی ما مؤثرتر از اینکه در رفع آن عیب که مانع شادکامی ما است بکوشیم ؟

لکن متأسفانه ما غالباً اینگونه اخبار و اطلاع را بروی خود نمیآوریم یعنی از حقیقت تلخ میگریزیم و

حویشتن را با اشتباهات عمدی و دروغهای شیرین، گمراه  
و دچار رنج و زیان میکنیم شافل از آنکه حقیقت، مانند  
باد و طوفان، از دروغ ما تأخیر نمیکند و اگر پناه و ممانی  
برای خود نیندیشیم، بناچار گرفتار خواهیم شد.

اینك از راههای فرار از حقیقت، شش طریقه و وسیله  
عمومی را ذکر میکنیم:

### ۱: خواب و خیال

بسیاری هستند که برای فرار از مشکلات زندگی،  
بخواب و خیال پناه می برند و نه تنها در تصور، مشکلات را حل  
شده می بینند بلکه در خیال، قصرها میسازند و آرزو ها را  
در آن کاخهای خیالی، انجام شده می بینند.

البته خیال و تصور، بجا و لازم است بشرط آنکه مقدمه  
عمل باشد و گرنه خیالاتیکه منجر بعمل و نتیجه نشود،  
یکره باطل و مانع پیشرفت و تلف کننده عمر خواهد بود.

فرق نویسندگان و مخترعین که مخلوق خود را در  
خیال میسازند و می پروراند، با مردم خیالباف این است  
که آنان مهار خیال را بدست دارند و بهر جا که میخواهند  
می برند در صورتیکه مردم خیالبافرا، خیال همچو اسبی

سرکش ، دیوانه وار بهر جا میکشاند و احیانا بنظر  
میاندازد .

آنکه در عالم حقیقت بدنبال آرزو بویان و کوشان-  
است ، هرروز بمقصود خود نزدیکتر میشود ولی آنکه آرزورا  
فقط درخیال جستجو میکند ، هرروز از آن دورتر و ناامیدتر  
خواهد بود .

بعضی نیز غالباً در گذشته زندگی میکنند و فرصت زنده را  
بفکر روزگار از دست رفتند میگذرانند یعنی چون از عهد  
مشکلات حاضر بر نمی آیند ، بخاطر آن ، خوش گذشته که  
دشواریها و محنتها از آن زده و فراموش شده ، پناه میبرند .  
بهر حال ، تخیل در صورتی مفید و مقوی عقل و روح است که با  
عمل توأم باشد و گرنه مخدری است زیان آور یا لااقل بیهوده .

#### ۷ : خوی کودکی

بعضی برای حل مشکلات زندگی ، همان وسایل  
کودکی را بکار میبرند ، مثلاً کارمندی که مورد بی مهری یا  
خشونت رئیس خود واقع شده ، اگر دلشکسته بکنجی بنشیند  
و بغض در گلو بگیرد ، هنوز خوی کودکی را از سر بدر  
نکرده و رئیس را بامادر و خانه را با اداره استباه میکند .

چنین آدمی بمقابله با اشکالات حیات قادر نیست و امید و انتظارش همه از دیگران است. آنکه مراحل کودکی را طی کرده میداند که در جنگ زندگی، سلاح رنجش و قهر و غصه را باید بکودکان گذاشت و اسلحه سازش و بردباری و تدبیر و بردلی و راستکاری و عزم و اراده را بکارست و گرنه تا پایان عمر، طفلی خواهیم بود بی‌بنا و ناکام.

### ۴: تقلید

رفتار ما بطور کلی در اثر تقلید است. اگر این غریزه نبود مبیاستی هر کسی از طفولیت، تجربیات زندگی را از سر بگیرد و رفتار و کرداری مخصوص بخود داشته باشد و البته در این صورت، زندگی در اجتماع، بسیار دشوار و شاید غیر ممکن می‌شد.

خوشبختانه مرجع تقلید ما بیشتر اشخاصی هستند که مورد قبول و تقدیر عمومند لکن متأسفانه گاهی تشخیص نادرست و هوا و هوس، برخی را بتقلید افرادی و امیدارد که مورد تصدیق همه کس و پسندیده عقلا نیستند چنانکه مثلاً ممکن است جوانی عجول و شیفته خودنمایی و سرفرازی، بعموض اینکه با صبر و حوصله اسباب بزرگی را یک‌یک فراهم

بیاورد ، از کسی پیروی و تقلید کند که اتفاقاً از راه ناصواب بکام رسیده ، و در نتیجه این تقلید پاروا خود را بهزار زحمت و مهلکه بيشدازد .

و نیز تقلید از عادات و اطوار مردمان بسزرك ، بدون كسب صفات و مزایای آنان ، اگر مورث خطر نباشد ، بیهوده و گاه مضحك است .

خلاصه آنکه در تقلید ، باید دو نکته مهم را همواره در مدنظر داشت : یکی اینکه مرجع تقلید ، بسندیده عموم یا اکثریت باشد ، دیگر اینکه اطوار و عاداتی را که سرمشق خود قرار میدهیم ، باوضع و حال ما نامناسب نباشد چنانکه فی المثل تقلید جوان از پیر یا پیر از جوان ، بطور کلی نارواست .

### §: هذو و بهانه

اگر درست بیندیشیم ، می بینیم که مقداری از وقت گرانبها را که باید صرف کار مفید کنیم و با رضایت خاطر و شادکامی بگذرانیم ، بخیط و خطا تلف میکنیم و از آن بدتر اینکه مقدار دیگری از فکر و وقت ذیقیمت را بعذر و بهانه آوردن و از خیط و خطای خود دفاع کردن ، از دست میدهیم زیرا معتقدیم که عاقل اشتباه و خطا نمیکند و ما همه

خود را نادان میدانیم ؛

همین اعتماد بمنطق نادرست و قدرت استدلال بیجا است  
که ما را دائما دچار اشتباهات تازه‌ای میکند ، در صورتیکه  
اگر بر خود سخت بگیریم و در مقابل کار ناپسند و خطای  
خوش ، هیچگونه عذر و بهانه و تعبیر نادرستی از خود  
نپذیریم ، بار دیگر بر سر دوراهی صواب و خطا ، تامل خواهیم  
کرد و براه کج و ضلال نخواهیم رفت و در نتیجه هر روز بر اعمال  
مفید و شادگامی خود خواهیم افزود .

مردم ناکام که بمراد دل نمیرسند ، افرادی هستند  
که برای تنبلی و لجاج و خطاهای دیگر خود ، عذر و بهانه  
میتراشند و همینکه خود را قانع کردند ، بار دیگر باز تسلیم  
همان خطاها میشوند .

### ۵ : انتقام بیجا

گاه یکی بیجهت در خانه داد و بیداد میکند و سگ و  
گربه را میزند و کاسه و کوزه را می‌شکند . اگر بحالش  
برسیم معلوم میشود که در بیرون ، نامالایمی یا زوری شنیده  
که نتوانسته تلافی یا تحمل کند ؛ یا اینکه می‌بینیم طفلی که  
در خانه از پدر سختی کشیده ، می‌خواهد دق دل خود را بر سر

آموزگار خالی کند یعنی کینه خود را از پدر به آموزگار  
انتقال میدهد .

این عمل انتقال ، در مورد کینه و محبت ، هر دو  
صورت میگیرد . مثلا ممکن است کسی را که شیه پدر و  
مادر یا عزیز از ما است ، فقط بعزت این شباهت دوست بداریم  
و هم ممکن است از کسی که شبیه فلان آدم زشتکار یا دشمن  
ما است ، بدلیل این همشکالی ، نفرت داشته باشیم . ولی  
زهار گول شباهت ظاهر را نباید خورد زیرا اگر محبت ،  
ولو بیجا ، همیشه نکو باشد . دشمنی همه وقت و بخصوص  
اگر بيمورد باشد ، مذموم و مضر است .

گاه بز اعمال زشت یا ناقص خود را بگردن دیگری  
میگذاریم و از او انتقام میکشیم . ساده ترین نمونه این حال  
وقتی است که ناگردد کم کار ، عقب ماندگی خود را تقصیر  
آموزگار و مدرسه مداند یا هنگامی که صنعتگر ناشی  
کار بد خود را از افزار یا از محیط بد فرض میکند .

و هم از عجایب طبیعت انسان است که اگر عیب خود  
را در دیگری ببیند ، بهمان اندازه که در پنهان کردن آن  
عیب اصرار دارد ، از آن دیگری که دارای همان عیب است

بدش می آید و خرده گیری میکند .

ای بسا غیبت و عیب جوئی که ناشی از این غریزه  
بشری است .

### ۶ : فراموشی

گاه آرزو داریم واقعاتی را حنان فراموش کنیم که  
هرگز بخاطرمان نرسد زیرا آن واقعه معمائی است که  
توانسته یا نخواسته ایم حل کنیم ، مانند خواهشهای جنسی  
ناروا یا حوادث ناگوار و ناکامیهای دردناک . در اینصورت  
واقعه را بزحمت و اصرار ، از یاد میبریم غافل از اینکه در  
حقیقت ، آنرا بشعور باطن سپرده ایم . (این عمل را دفع فکر  
یا بس راندن فکر مینامند .)

نه تنها هیچ خاطره ای از آنچه بشعور باطن می سپریم  
فراموش نمیشود بلکه داریم در کار است و در شعور ظاهر  
یعنی در زندگی مانفوذ و تأثیر میکند و افکار و رفتار ما را  
براه ناصواب و امیدارد .

برای اینکه یکباره خود را از جنک معما و خیال  
مزاحمی و ارهانییم ، باید بجای اینکه آنرا در شعور باطن به



زندان کنیم یا بزبان دیگه ، بفراغوشی پناه ببریم ، دلیرانه  
بسامعما روبرو بشویم ومشکل را عاقلانه از پیش پا برداریم  
زیرا هیچ عقده‌ای نیست که با تدبیر درست ، بنوعی گشوده  
نشود وخوشبختانه همینکه معما حل شد ، دست از آزار  
بسر میدارد .

## بخش پنجم

رشد و کمال ، بسته بسن وقامت و قدرت جسمانی نیست . گذشته از عزم و اراده و راستکاری و درست پیمانی و دلیری و صفات دیگر ، مشروط بر آن است که بتوان همواره بر احساسات خود فائق بیائیم و بسا احساسات و امیال و سعادت دیگران ، علاقمند بشویم تا جائیکه نفس خویش را یکسره در خدمت خلق ، فراموش کنیم و از خود بدیگران بپردازیم . خوشبختانه شروط و صفاتی که لازمۀ رشد و کمال است ، آموختنی است و در مکتب زندگی این دروس را بشاگردان هوشمند ، برایگان می آموزند ، ولی زنهار در هیچ مرحله خود را رشید و کامل ندانیم زیرا هر اندازه بیاموزیم ، باز ناخوانده و فرا نگرفته بسیار خواهیم گذاشت و بسا در راهی که بسوی معبد رشد و کمال ، طی میکنیم ، خواهیم لغزید و ناپختگیها خواهیم کرد .

اینک بینیم برنامه این درس و بحث چیست و برای وصول بکمال ، از چه طریقی باید رفت و از چه عادات و اخلاق ناپسندی باید پرهیز نمود .

## قسمت هفدهم

### زیستن آموختن است

همچنانکه در شهر غریب، هرروز کوچه و خیابان و ساختمان جدیدی می‌بیشیم و با آدمهای تازه و عادات بخصوصی آشنا میشویم، در زندگی نیز دائما بحوادث و وقایع تازه‌ای برمیخوریم و ناچار خود را با وضع نئی سازگار میکنیم یعنی بدون آنکه احساس کنیم، خود را با اقتضای واقعیت تغییر میدهیم و همین تغییرات غیر محسوس است که برای ما خوب و خلیقه میشود.

بر ما است که پیوسته متوجه خود باشیم و در سیر زندگی، نفس خویش را از عادات مضر نگاه بنداریم مثلا اگر جوان ناپخته‌ای، همینکه شکستی خورد، یکبار خود را تسلیم ناامیدی کند و بشکوه و ناله پردازد یا از غم و غصه بمخدرات و قمار، پناه ببرد، در وجود خویش، عادات مضر و خطرناکی راه داده که بعدها او را از حل مشکلات زندگی

مانع خواهند شد و اگر هر چه زودتر بدفع آن ملکات و عادات نکوشد ، تمام عمر را دچار محنت و ناکامی خواهد بود .  
بنابراین باید همواره از هر عادت و تغییر مضر و ناره‌ائی در وجود خود ، بر حذر باشیم و هر دفعه که با حادثه و مشکلی مواجه می‌شویم ، از سستی و فرار از حقیقت پرهیزیم و دلیرانه در مشکل بیاوریم تا او را از پای در آوریم . و اما اگر از عهدۀ پیکار بر نیامدیم و فاتح نشدیم ، باز خود را مغلوب ندانیم و شکست را از راه دیگری جبران کنیم و غرامت نامرادی را بصورت دیگری از روزگار بستانیم .

آموزش از طریق تقلید - اعضاء يك خانواده غالباً حرکاتی مخصوص بخود دارند ، شبیه یکدیگر حرف میزنند و میخندند و تصدیق و انکار و تعجب میکنند و در فکر و رفتار و کردارشان ، شباهت بسیار دیده میشود . غرضه تقلید چندان قوی است که حتی افراد يك قوم و شاگردان يك کلاس و مردم همکار ، مقداری از خو و عادات خویش را از یکدیگر و بخصوص از اشخاص برجسته و محل توجه ، فرا میگیرند .

وقتی دانستیم که خو و خلیقه ما بیشتر نتیجه تقلید است

باید چشم را باز کنیم و از عادات ناپسندیده بپرهیزیم و اشخاصی را مورد تقلید خود قرار بدهیم که دارای خصائص نیکو و عادات و حرکات و سکنتات ممدوح باشند .

**آموزش از طریق توجه -** کسیکه بمطالعه و دقت در احوال اشخاص، معتاد باشد و در اشیاء و مادیات با دیده تحقیق بنگرد، هر روز بکشف تازه‌ای میرسد و دانشی نومی آموزد. خردمند آن است که این دانش را همواره برای سازگار کردن خویش با محیط زندگی بکار ببرد و بدینوسیله بر شادکامی و آسایش خود بیفزاید .

**آموزش ضمنی -** چه بسا عادت و طرز فکر و شیوه رفتار را که بدون توجه و عمد، در ضمن کار دیگری می‌آموزیم. مثلاً کسیکه مرتباً نماز می‌خواند، صاحب اراده و وقت شناس و صبور و متحمل باره‌ی آید، در اینصورت باید از وظائفی که مری اخلاق است، هر چند دشوار باشد، شانه خالی نکنیم و از اعمالیکه خو و عادات ناروا بیار می‌آورد، گرچه سهل و مطبوع باشد، بپرهیزیم .

**آموزش از طریق محبت -** از کسی که دوست می‌داریم با آسانی تقلید میکنیم زیرا از خصائص محبت این-

است که اطوار و حرکات محبوب را هر چند زشت و قاروا  
باشد، در نظر ما زیبا و خواستنی جلوه میدهد.  
پس باید نه تنها از اخلاق و عادات زشت دوست و محبوب،  
اجتناب کرد بلکه او را نیز ارزشی بر حذر داشت.

## قسمت هجدهم

### آیا بر احساسات خود تسلط دارید

گفتیم که زیستن آموختن است یعنی از کودکی می‌آموزیم و تغییر می‌کنیم تا جوان می‌شویم و از جوانی نیز بهمین راه می‌رویم تا بمنزل رشد و کمال می‌رسیم . اینک بدانیم که رشد و کمال چیست و بچه شناخته میشود و رفتار یک فرد پخته و کامل ، با فرد عادی در مقابل حوادث ، چه تفاوتی دارد .

این مبحث را بدو جزء احساساتی و اجتماعی تقسیم می‌کنیم تا مطالعه آن آسانتر باشد .

ابتدا بقسمت احساسات می‌پردازیم تا بدانیم از این لحاظ ، بین کودک و شخص کامل چه فرقی است .

**علائم کودکی - رفتار کودکانه بسه علامت شناخته**

میشود :

اول بی‌تحملی و ناسازگاری ؛ دوم تقاضای توجه دائم ؛ سوم مقهور احساسات خود بودن . یعنی آدم کودک مزاج ،

همینکه از پیش آمدنی ناراحت شد ، زبان بشکوه و افغان باز میکند و همینکه طرف توجه نبود آزرده و ملول میشود و از خوب و بد ، هرچه احساس کرد ، بزبان میآورد .

این احوال ، در کودکان ، ناپسندیده نیست لکن اگر از آدم بزرگ سر بزنند ، می گوئیم هنوز ناپخته و خام است زیرا نشانهٔ رشد فکری این است که با هر ناملائم غیر قابل احترامی بسازیم و اگر امروز موفق و مورد توجه نیستیم ، با صبر و حوصله ، وسایل موفقیت خود را در آینده فراهم بیاوریم و بر احساسات و زبان خود همواره مسلط و چیره باشیم .

متأسفانه افراد کامل که بی لغزش و سستی ، همیشه بدین تمنا و رفتار کنند و خود را در سرحد کمال نگاه بدارند ، فراوان نیستند .

اینک چند نمونه از موارد ناپختگی و بیچکی را که هر روز در زن و مرد دیده میشود ، بخاطر میآوریم .

خانمی را می شناسم که اشکش در آستین است و ناچه چه گفتی ، گریه می کند ؛ بجزئی نامالیمی از جا در می رود و کاسه و کوزه را بر هم میزند ؛ از پیاز داغ بدش می آید و بدینجهت شوهر بیچاره اش از بعضی از غذاها محروم است ؛



در میان جمع از همه بلندتر میخندند؛ غالباً برای جلب توجه حرفهای نیش دار میزنند و شوخیهای زنده میکند ولی خود تحمل شوخی ندارد و از کوچکترین نیشی میرنجد؛ گاه بی اندازه خوشحال و در جوش و خروش است و گاهی بی نهایت افسرده و ساکت و افتاده، بدون هیچ نیت سوئی میل دارد که مردها همه فریفته او باشند؛ شیفته تملق است و بهر زبان و بهر وسیله دیگران را بتعریف و تملق از خود و امیدارد...  
 وهم مردی را می شناسم که باهیکلی بر ازنده ودلی باک، همه را از خود بری و بیزار میکند زیرا از طرفی بجد و از هر عیبی از دیگران بنظرش میرسد، بی ملاحظه میگوید و از طرف دیگر متصل از خود حرف میزند و از کارها و موفقتها های خود تعریف میکند. این احوال بچگی چندان بر او مستولی است که با هیچ بالادستی نمیسازد و تا کنون چندین شغل بر فایده را از دست داده.

**چند نشان خنثی و کودکی - (۱) بعضی برفق دارند که**

هر چه میخواهند و میگویند، مورد قبول همه باشد، و همین که با مخالفتی مواجه شدند، یکباره حتی از دوست خود چشم میپوشند.

۱۲ اشخاص شوخ و بزنه گوئی هستند که هر چه فکر و زبانشان رسید ، در حق دیگران میگویند اما خود تاب تحمل شوخی و اهات ندارند .

۳) مردم ناشکیبائی را می بینیم که چون بمنظور نرسیده اند ، بجای کوشش و حوصله ، تسلیم ناامیدی میشوند و زنده گیرا بر خود تلخ و ناهموار میسازند .

۴) سالخوردگان را می شناسیم که مثل بچهها در مقابل تاملاتی از جا در میروند و داد و فریاد میکنند یا غم و اندوه خود را بشکایت ، پیش این و آن میبرند و از قدر خود بی میبایند .

۵) گریستن کودک که چیزی میخواهد ، طبیعی و بخشوده است لکن گریه کردن آدم بزرگ که صری کرده یا از منظوری دور مانده و نااهاتی دیده ، غیر طبیعی و دلیل بر خامی و کودکی است .

۶) برای جلب توجه دیگران ، اغراق گفتن و مطالب نادرست آوردن علامت نابختگی است .

۷) البته هر کس بخوشگوئی و تعریف دیگران محتاج است اما در بعضی این احتیاج با اندازه ای شدید است که هر

اغراق و ناروا و تملقی را نسبت بخود می پذیرند و خود را فریبه  
میدهند .

۸) غم و غم ناچار در مواردی بجاست لکن از آنها  
که بر شد فکری نرسیده اند ، برخی بخصوص از تلخی غم و  
هیجان نرس و تشویش و حتی ضعف ناامیدی ، لذت فراوان  
می برند و بجای اینکه برای خلاصی تلاش کنند، هر روز در  
اندوه و بریشانی فروتر میروند .

۹) مردم نابایدار که دوستی را با یکی بسر نمیبند و نفریح  
و هوسبازی را بر لذت بهشتی وفا و ثبات ترجیح می دهند ،  
هنوز ناپخته و خامند .

۱۰) آنها که در کینه و دشمنی ، با فشاری میکنند ،  
بر شد و کمال نرسیده اند زیرا می بینیم که حتی گام موضوع  
دشمنی از بین رفته اما کینه دیرین بصورت لجبازی و احساسات  
بیچگانه برجاست .

### آیا میتوانی نقشه و برنامه خود را دقیق کنی؟

برنامه داشتن و کارهای مختلف را در اوقات معین  
انجام دادن، گواه رشد فکر است زیرا در وقت معین ، از  
کاری دست کشیدن و بکار دیگری پرداختن ، برای کودک

یا کسی که احوال کودکی دارد ، دشوار و گاهی غیرممکن است چنانکه یکی از آشنایان من ، همینکه کتاب خوبی پیدا کرد ، از هر کار دیگری باز میماند و تا آن کتاب را تمام نکند ، حتی بخواب نمی‌رود و همواره از این بی‌نظمی فکر و زندگی ، در زحمت و خسران است .

آنکه برنامه زندگی‌گانی ندارد ، هنوز بر شد عقلی نرسیده ، شخص کامل ، نقشه هر روز و ماه و سال خود را کشیده و پیش رو گذاشته و مانند سر بازی فرمانبردار ، بی‌تخلف آن نقشه را اجرا میکند و بدین وسیله همه وقت بر افکار احساسات خود ، غالب و مسلط است .

## قسمت نوزدهم

### آیا از لحاظ اجتماعی بر شد و گمال رسیده‌اید؟

رشد اجتماعی ، دوشان اصلی دارد : اول آنکه بجای رقابت و ستیزه ، بایاران همکاری کنیم ، دوم آنکه گاه خود را بگذاریم و بدیگران پردازیم .

این دو صفت بمرور زمان در ما ظاهر میشود و نمه میکند یعنی هرچه سالیان میگذرد ، پخته تر و خوبتر و کاملتر میشویم ولی چه بسا جوان پخته و سالخورده خام که از این قاعده بیرونند .

**تکات همکاری** - آدم پخته و آزموده همواره برای

همکاری بادیگران ، باین چهار نکته توجه میکند :

(۱) عقیده و رای خود را طوری عاقلانه و باادب ، بزبان

می‌آورد که نشی از آن با احساسات دیگران نرسد و هم

آنها با آسانی بپذیرند ، و نیز رفتار و کردار خود را بنوعی

وامیدارد که نه تنها از آن کسی زیان نبرد بلکه سود

بدیگران برسد .

(۲) در مبارزه زندگی اگر غالب شد ، بخود نمیبالد و برتری خود را برخ دیگران نمیکشد ؛ را اگر شکست خورد ، بیچاره و ناامید نمیشود .

(۳) در مصاحبت از پر گوئی میسر هبزد و مجال سخن را از دیگری نمیگیرد ، بحرف گوینده بدقت گوش میدهد و در شوخی و جدی هر دو شرکت می کند .

(۴) در جمعیتها وارد میشود و ادعای ریاست ندارد و نقش خود را هر چند کوچک باشد ، صمیمانه و بی تظاهر ، انجام میدهد .

**نکات همنردی - آنکه بحد رشد و کمال رسیده ، در رفتار باهمنوع خود ، پیوسته باین چند نکه نظر دارد :**  
(۱) نهتنها بااحتیاجات ظاهر دیگران توجه می کند بلکه در پشت پرده ظاهر ، تجسس میکند و بدردهای بنهان نیز میرسد .

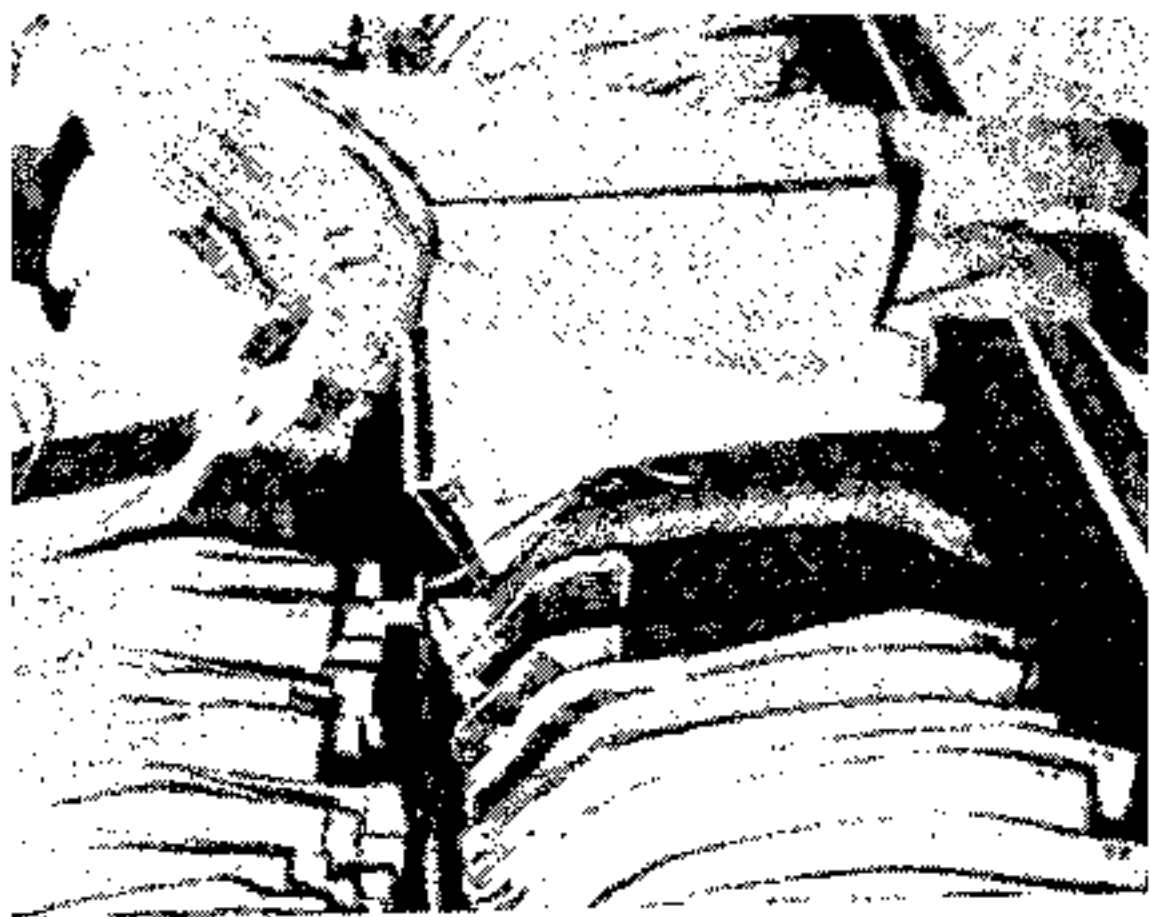
(۲) آنچه را برای خود از دیگران انتظار دارد ، در باره آنان بجا می آورد .

(۳) از ایراد و عیب جوئی بهر صورت که باشد ، نمیرنجد

واز آن برای اصلاح خود استفاده میکند .

۴) خوبیهای اشخاص را می بیند و همه کس را دوست می دارد ، احساسات خود را زیر پا میگذارد و دشمن و دوست را یکسان ، مشمول پندار و گفتار و کردار نیک خود قرار میدهد .  
از علائم کمال - شخص پخته و کامل ، جریان حوادث را از خوب و بد هر چه باشد ، با عقل و تدبیر ، بنفع خود و امیدارد و اگر نتواند از وضع ناگواری استفاده یا احترام از کند ، با سختی میسازد و دشواری را آسان میگیرد .  
هر فرد کامل و دانائی در زندگی ، طرح و نقشه دارد و تکلیف خود را در هر روز و هر ماه و سال ، میداند و در دور گاه خیال ، هدف خود را می بیند و پیوسته بدان نزدیکتر میشود .  
آدم پخته و مجرب وقتی بموفقیت و ریاستی رسید ، وظیفه خود را در همکاری و یاری با زیردستان میداند و نه در تسلط و حکمروائی .

ذوق شوخی - آدم عاقل آن است که گاه و بختی در موقع ابتلا ، کار دنیا را بشوخی بگیرد یعنی با چشم بینا بنگرد و ببیند که در کار جهان ، وهم و اشتباه بسیار است و مشکلات ماهمه وقت جدی و قابل اعتنا نیست .







غرض از ترق شوخی در این مورد ، آن حالت و طرز  
خاصی است که یاک فیلسوف و شخص مجربی ، هنگام  
گرفتاری ، بدینا نگاه می کند و لبخند می زند و شوخی نکته  
نغزی در پیچی کار جهان میگوید . چه بسا مشکل که از این  
لبخند و شوخی حل می شود و چه دشواریها که آسان  
میگردد .

زندگانی گلستانی است به خار آلوده ، دانا خار را  
ندیده میگیرد و نادان گل را . خوش بینی و گل چینی -  
است که موجب سلامت روح و کمال نفس میشود .

زودرنجی - رنجیدن دلیل نابخستگی است زیرا اولاً  
چند بسا که در حقیقت ، توهین و تحقیری در کار نبوده و شخص  
ناز کدل و زودرنج ، بیجهت رنجیده؛ از این گذشته ممکن -  
است تحقیر و توهینی بوده ولی عمدی نبوده باشد . در این صورت  
نیز جای رنجش و شکایتی نیست .

و اما توهینی که عمدی و بقصد تخفیف و آزار باشد ،  
اگر با حقیقت ، وفق بدهد و بنقص و عیب واقعی اشاره کند ،  
برای آدم عاقل ، مایه تنبه و بیداری است و نه موجب رنجش؛  
و اگر بیجا و خلاف واقع باشد ، قابل اعتنا نیست زیرا آنکه

مرثکب چنین رفتار پستی میشود ، خام و بی ادب ، یا حسود  
و بدخواه است ؛ و یا بجهوار کینه میورزد و انتقام میکشد  
و یا آنقدر نادان است که میخواهد از کوچک کردن دیگری  
خود را بزرگ کرده باشد ، از چنین آدمی نباید رنجید .

## فصل دوم

عہد شایستہ و بجا

## قدمت بیستم

### رفتار شایسته کدام است

گاه اتفاق میافتد که نمیدانیم مناسب با محل و موقع، چه رفتاری باید کرد که درست و شایسته باشد. پس ابتدا لازم است بدانیم اصولاً چه رفتاری شایسته و پسندیده و چه رفتاری نکوهیده و نارواست.

برای این مقصود باید تمام اعمال انسان را شمرد و در صحت و سقم آن بحث کرد ولی چون عقاید و آداب و رسوم، مختلف است، از این مباحثه نمی توان به نتیجه ای که قابل قبول همه باشد رسید مگر در این دو قوه: یکی آنکه هر عملی اگر موجب آسایش خلق باشد رواست، دیگر آنکه هر عملی اگر باعث رنج دیگران باشد نارواست.

بلی هر انسان عاقلی قبول دارد که توجه به نیازمندیها و خواهشهای دیگران، کار خوبی است و بی اعتنائی با احساسات و امیال دیگران، کاری زشت و ناپسند و همه میدانیم که

سرچشمهٔ بد بختیهای بشر از این است که خواسته‌های  
یکدیگر را چنانکه باید مورد توجه و اعتنا قرار نمیدهیم ؛  
و ما همه در این اشتباه و خطا شریکیم و از نتیجهٔ خطای  
یکدیگر رنج می‌بریم .

قاعدتاً هر چه از عمر میگذرد و بر تجربهٔ حیات  
میافزاید ، باید از این بی‌توجهی و سوء رفتار، درما بکاهد  
ولی متأسفانه این توفیق ، نصیب همه کس نمی‌شود .

**ماه مه در بدیهه‌ها سهیم داریم - گناه بدیها و رنجهای**  
زندگی را همه باید بگردن بگیریم زیرا همسوق چنانکه  
شاید ، رعایت حال دیگرانرا نمیکنیم و بدرود یکدیگر  
تمیزسیم در صورتیکه بارها تجربه کرده و میدانیم که اگر  
با کسی محبت کنیم و خواسته‌های او را در نظر بگیریم ، او  
نیز صد احتمال ، با ما و با دیگران ، همینگونه رفتار  
خواهد کرد چرا که هر دلی ولو از سنگ باشد ، از گرمای  
محبت ، نرم میشود .

**آداب معاشرت -** اگر آداب معاشرت را یکایک مورد  
دقت قرار بدهیم ، می‌بینیم که همگی برای رعایت احوال  
دیگران و ابراز محبت ، بوجود آمده چنانکه سلام و احوالپرسی

دندانهای تمیز ، نشان رشد شخصیت است و آنچه این صفات  
و مزایا را کامل میکند ، قوت اراده و نشاطی است که در اثر  
تندرستی و تعادل مزاج ، در سیمای شخص دیده میشود و او را  
مطبوع و قابل اعتماد میسازد .

**صحبت کردن هنر است - بیان هر کس ، نماینده**  
شخصیت اوست و از اخلاق و احوال روحی و مزاجی و از پیرروزی  
و ناکامیهای او حکایت میکند .

مثلاً کسیکه دائم از خود حرف میزند و تعریف میکند ،  
از خودش شك دارد و میخواهد بدین وسیله در نظر خویش و دیگران ،  
کسب اهمیت کند ، یا کسیکه اغلب به بحث و مجادل  
میپردازد ، برای این است که در خود حس حقارت میکند و  
میخواهد این حس را از دیگران پنهان کند .

پس اگر بخواهیم در هنر صحبت ، ترقی کنیم ، باید  
در رفع معایب خود بکوشیم . ولی با وجود این اصل مسلم ،  
میتوان گفت که این هنر مانند خط و نقاشی ، در حدود  
استعداد و طبیعت هر کس ، آموختنی و محتاج بمشق و تمرین -  
است و غالباً رعایت قواعد آن ، در اصلاح و تغییر احوال  
روحی و خلیقه شخص ، نیز موثر واقع میشود .



دورس مفره حر فهای دلیسند و قنعه هاء.





اینک متناسب با حوصله کتاب ، چند قاعده در آداب

صحبت بدست میدهم :

[۱] مستمع خوبی باشید و سخن گوینده ، هر که باشد با دقت و مهربانی گوش بدهید .

[۲] نه کم و نه زیاد ، بسهم خود صحبت کنید اما اگر کمتر بگوئید بهتر از سر گفتن است .

[۳] آنرا که ساکت بوده یا کمتر حرف زده ، بگفتن وادارید .

[۴] هرگز از خودتان نگوئید و تعریف نکنید، بگذارید اگر صغائی دارید از ذهن دیگران شنیده شود .

[۵] اگر مانع واقعی در کار نباشد، یا گوینده موافقت کنید زیرا هیچ سخنی نیست که خالی از حقیقت باشد، و اگر بناچار با مطلبی مخالف باشید ، چنان بنرمی و مهربانی آنرا رد کنید که گوینده را نیازارد .

[۶] زنهار از مباحته و مجادله غیر واجب و بی خاصیت، سرهیزید و بحث و گفتگو را با کسانی در میان بگذارید که نت داشت اندوزی و کشف حقیقت دارند و نه قصد بجاگاه کشمکش و عوغا .

[۷] آهنگ صدا هر چه ملایم و مطبوع باشد، سخن،  
موثرتر و دلنشین تر خواهد بود و خوشبختانه هر کس میتواند  
صدای خود را پیرو راند .

(۸) هنگام گفتن یا شنیدن ، سر را زیر نیندازید و در  
چشم طرف نگاه کنید زیرا سر بر انداختن و از نگاه دیگری  
گریختن ، دلیل بر حجب و عدم اعتماد بخود و یا سوء نیت و  
یا تقصیر و یا تکبر است .

## بخش ششم

خانواده آموزشگاه رفتار و کردار ما است. لبخند و ترشروئی، مهربانی و بی‌مهری، وفا و بیوفایی، درستی و غادرستی، زیاده‌روی و صرفه‌جویی، همه را در این مکتب می‌آموزیم و عجب آنکه پس از سالها عمر و تجربه، باز بسیاری از ملکات و عادات مزاحم ما نتیجهٔ پرورش در خانواده است که نتوانستیم از خود دور کنیم. بنا بر این، پدر و مادر در ادارهٔ خانواده و تربیت فرزندان خود، مسئولیت خطیری بعهده دارند و البته فرزندانیکه سنین کودکی را طی کرده و بسن رشد رسیده‌اند، نیز در این مسئولیت، سهم می‌باشند.

## قسمت بیست و دوم

### رفتار پاپدر و مادر

در کشور دموکراسی ، هر يك از اهالی ، وظایف و حقوقی دارد ؛ هر فردی در طرح امور و پیشرفت آن شرکت میکند و هر کس می تواند مادام که به حقون دیگران تجاوز نکرده در بسط و تکمیل استعداد و قوای خود بکوشد ؛ روابط افراد ، مبنی بر مراعات رسوم و قوانین و احترام حقوق فردی است و ریاست و راهنمایی با کسی که مجربتر و داناتر باشد . اگر بجای کشور دموکراسی ، گاهه خانواده را بگذاریم ، تمام این شروط و احوال بجای خود باقی خواهد بود یعنی اعضای خانواده همان حقوق و وظایفی را دارند که اهالی يك کشور دموکراسی . باضافه میان خانواده و کشور ، شباهتهای دیگری نیز هست از این قبیل که ترقی و انحطاط هر دو بسته به مهر و علاقه است که افراد ، بحفظ مبعن و آسایش خود دارند ، و همچنین سلامت کشور و خانواده هر دو

عنوط بعظمت اخلاقی افراد است .

ریاست پدر و مادر، ریاست و رهنمائی حق پدر و مادر -  
است که در زندگی از سایر اعضاء خانواده مجرب ترند ، لکن  
اطفال همیشه علت رفتار آنان را درك نمیکنند و گاه خود را  
دچار شدت بیجای اوامر و نواهی آنان میپندارند .

شك نیست که پدر و مادر نیز چون بشرند ، گاه اشتباه  
میکنند ولی بهر حال از يك طرف بعلت سن و تجربه بیشتری  
که دارند و از طرف دیگر بسبب مهر بیحدی که بنفرزندان  
خود میورزند ، در قضایای مربوط بنخانواده ، دقیق تر و روشن -  
بین تر و قداکارترند .

متاسفانه خون بهر چه تردیکتر باسیم ، از درك خوبی -  
های آن عاجزتریم ، فرزندان نیز غالباً از فهم نیکیها و  
بزرگواریهای پدر و مادر محرومند و شاید در دیگران که از  
دور دیده می شوند ، صفات و مزایای بیشتری تصور میکنند و  
بدینجهت از دست حمایت و قدرتی که خداوند به نگاهبانی  
آنان گماشته ، نصیب کافی نمیبند و غالباً از احساس  
کوچکترین ناملائمی دلتنك و ناراضی میشوند در صورتیکه  
از اینهمه محبت و از خود گذشتگی پدر و مادر ، هیچگاه

چنانکه باید سپاس نمیگذارند .

**فهمیدن بخشیدن است** - از آنجا که هر چه توقع بیشتر باشد رنجیدن آسانتر است ، اطفال بسهولت و غالباً بی سبب از والدین خود میرنجند زیرا نمیدانند که بنا بکفایت معروف فرانسوی «فهمیدن بخشیدن است» یعنی اگر بحقیقت حال و درد دل کسی برسیم و علت رفتار او را درک کنیم ، خطای او را نخواهیم بخشید . و چون طفل نمیخواهد و نمیتواند از رفتار پدر و مادر خود ، آگاه بشود ، کمترین حرکتی را که از آنها مخالف میل او واقع شود ، گناهی نبخشیدنی میگیرد و از جان و دل میرنجد .

اگر اطفال میدانستند که پدر و مادر ، برای تامین آسایش و خوشبختی آنها در حال و در آینده ، چه زحمتهای محنتهایی بر خود روا میدارند و دائماً از بیکار زندگی ، چه خستگیها و کدورتها و وحشتها بجسم و جان دارند ، این خدمتگزاران فداکار خود را میپرستیدند و هرگز از آنان کمورتی بدل نمیگرفتند .

پدر - هر روز صبح ، پدر برای بدست آوردن قوت آشیانه ، بجنگ زندگی می رود و با سلاح بردباری و شکیبائی

و پشت کار و اطاعت و صفات دیگر ، در این میدان با عوامل مخالف ، مبارزه میکند . خسته باشد یا بیمار ، رنجیده یا ملول ، باید بپیم روی خوش نشان بدهد و هر تاملاتی و درشتی و جفائیرا از هر کس تحمل کند تا مبادا دست خالی بر گردد . پس از آنکه جنگ روز بیابان رسید ، با امید آسایش و آرامش ، بخانه می آید و از فرزندان خود انتظار دارد که از گرمی مهر و محبت ، بر جراحتهای روح و جسم او مرهمی بگذارند یا الاقل بدانند که بخاطر آنها رنج کشیده و خسته و کوفته شده .

و ای اگر فرزندان بر این جراحات ، نمکی باشند !  
 مادر - وظیفه سنگین خانداری و آراستن و گرم و نرم کردن آشیانه را مادر بعهده دارد . اوست که باید بمیل و هوس هر يك از اعضاء خانواده ، با وسایل موجود ، هزاران کار كوچك و بزرگ خانه را طوری وادارد که همه راضی باشند ، اوست که خود را بمیان میانندازد و تاملاتی را از هر طرف بجان خود نمیخورد ؛ با درد و رنج همه شریك است و غصه همه را سر بار غمهای خود میکند . در مقابل ، او هم انتظار دارد که فرزندان قدر خدمت را بدانند و چون زن است و ناز کدل ،



از کوچکترین بیمه‌ری ، سخت آزرده میشود.

**گفتگو** - در کمتر خانواده ایست که بین پدر و مادر ، گفت و شنود و حتی گاه ستیزه و غوغا رخ ندهد . اطفال از مشاهده این احوال ، متاثر و متوحش میشوند که مبادا کار بجدائی بکشد ، لکن خوشبختانه غالباً توحش اطفال ، بیجاست زیرا چه بسا گفتگو و مناظره که اختلافات را از بین می برد و دوستی و محبت را محکمتر میکند .

**اطاعت** - نشان رشد عقلمانی ، اطاعت از قانون است ، طفل نوز سیده هر چه میخواهد میکند و همه چیز را مال خود میداند و هر حد بتواند از دستور پدر و مادر سرپیچی میکند . تا اینکه در طول زمان ، از برخورد با مشکلات ، میفهمد که زندگی هم مثل بازی فوتبال ، تابع قواعدی است که باید از آن اطاعت کرد و هر که در لجاج و سرکشی ، بستر با فشاری کند ، گرفتارتر خواهد شد .

**خانه** - خانه جای فراغت و آسایشگاه ما است ، خوراک و پوشاک و استراحت و امنیت و انس و الفت و محبت همه را طبیعت در خانه برای ما مهیا کرده ؛ درس ادب و مهربانی و رمز خوشبختی و شادکامی را در خانه می آموزیم و

بعدها در زندگی بکار میبریم .

وقتی قدر خانه و خانواده بر ما معلوم میشود که خدای  
فکرده بی‌خاتمان شده و این نعمتهای بی‌ظنیر را از دست  
داده باشیم . زنتهار در حفظ این پناهگاه بکوشیم و هر چه  
بتوانیم بخوشبختی و شادکامی اعضاء خانواده کمک کنیم و هر  
چه بیشتر، اوقات خود را در خانه بگذرانیم که خوشتر از خانواده  
خوشبخت جمعیت و محفلی در عالم نیست .

## قسمت بیست و سوم

### ناسازگاری

اگر اعضاء خانواده باخود بهمان لطف و ادبی که با دیگران دارند ، رفتار کنند ، از ناسازگاریها و ستیزه های خانوادگی بسی خواهد کاست ، اما چه باید کرد که هرچه بهم نزدیکتر باشیم عیبها بزرگتر و خوبیها کوچکتر بنظر می آید !

ستیز برادران از چیست - برادران و خواهرانیکه گاه باهم گفتگو و دعوا نداشته باشند ، کم یابند مگر آنکه ازهم دور باشند ؛ و اما اسباب ستیزه بسیار است ، از آن جمله بازی و شوخی است که گاهی از حد میگذرد و بیرخاش و نزاع می کشد .

سبب دیگر ، هم چندی برادران و خواهران است که غالباً از تفاوت سن سرچشمه میگیرد ، زیرا اطفال ، میل مفراطی بزرگ شدن دارند و باحوال و مزایای از خود بزرگتران

رشک میبرند؛ از طرف دیگر، بزرگتران میخواهند عقل و زور و قدرت خود را بر رخ کوچکتران بکشند و خودستایی کنند.

گاه نیز اسباب کشمکش، رقابتی است که فرزندان در جاب محبت پدر و مادر دارند یعنی همینکه فرزندی خود را کمتر از دیگران مورد توجه پدر و مادر دید، بنای ناسازگاری میگذارد زیرا گذشتند از حسن حقارت، میترسد که محبت والدین را یکباره از دست بدهد.

اگر اعضاء جوان خانواده اندکی احساسات و امیال یکدیگر و پدر و مادر را رعایت کنند، از بی گفتگو و تقار احتراز خواهد شد و بر شادگامی خانواده بسیاری خواهد افزود، خوشبختانه رعایت احساسات دیگران، خایقه ایست که بامشق و تمرین حاصل میشود و هر کس یکروز، خود را باین روس و ادا کند، روز دیگر آسایش باین راه خواهد رفت تا جائیکه امیال دیگران را بر خواسته های خود، برتر خواهد شمرد.

اعضاء خانواده بهم پیوسته اند - همچو در کشور دموکراسی و آزاد، خانواده نیز بحسن نیت و بیاری اعضاء

خود نیازمند است. اگر این احوال در خانواده ای برقرار بود، بهترین نقطه عالم آنجاست.

اعضاء خانواده از کوچک و بزرگ و ضعیف و قوی، همچو حلقه زنجیر، بهم پیوسته اند. کوچک بزرگ محتاج است و بزرگتر بکوچکتر، چرا که قوت این زنجیر، متناسب با ضعیف ترین حلقه اوست که باید دائماً حفاظت و تقویت کرد و از گسستن نگاهداشت.

چنانکه میدانیم، وجود محبت بین دو یا چند نفر، تمایلات و آرزوهای آنها را بهم نزدیک میکند و بنا بر این اعضاء خانواده ای که بهم مهر و محبت میورزند، همه یکدل برای خانواده خود، آرزوی شادکامی و خوشبختی دارند. دلشان میخواهد که نام و اعتبار و شهرت و ثروت خانواده از هر جهت، آبرومند باشد؛ برای این منظور از هیچ فداکاری و همکاری دریغ ندارند و خواهشهای یکدیگر را بی مضایقه بر میآورند زیرا بحکم طبیعت میدانند که کامرانی و سر بلندی یکی، موجب شادکامی و سرفرازی دیگران و گرفتاری او مایه غم همه خواهد بود و هیچکدام نخواهند توانست یکباره خود را از علائق و بندهای خانوادگی برهانند.

## قسمت بیست و چهارم

### زناشوئی

زناشوئی یا اتحاد دو نفر را میتوان با اتصال دو قطب مثبت و منفی شبیه کرد که از آن فضائی گرم و روشن میشود یا خانه آتش میگیرد .

اینکه میگویند ازدواج ، بخت آزمائی است ، درست نیست زیرا اگر کسی سنجیده و امتحان نکرده عینکی بخرد که بکارش نیاید، تقصیر از اوست نه از بخت و سر نوشت،  
**بخيال دوروز خوشگذرانی نباید ازدواج کرد -**

كودك از نادانی بهر چه لذیذ است دست میبرد و از ضرر مالی آن نمی اندیشد . جوان نیز در کار زناشوئی غالبا كودكی است حریص و بی تجربه ، ازدواج را مخاطر عیش و لذت میخواهد و تصور میکند که این عین همیشه بهمان لذت خواهد بود یعنی از معشوق ، بجز کام و خوشی تمنائی ندارد . ولی شخص پخته و دانا از زناشوئی استغناء بیشتر و

بزرگتری دارد و آن یار و دلداری است که او را در پیمودن  
وادی زندگی چراغ و زهبر و همراه و همزبان و غمخوار و  
جان شیرین باشد .

انسان بحکم فطرت بچنین پناه و یآوری محتاج است  
و در سایه اوست که میتواند آنچه را در نهاد خود از استعداد  
و قابلیت ، نهفته دارد ، ظاهر کند و بکمال برساند .

این است که باید همسر خود را از هر جهت شایسته  
و متناسب انتخاب کرد و سهم عقل را در اینکار خطیر ، بر  
سهم عشق و دل ، فزونی داد و از دوستان آزموده و دانا و بخصوص  
از پدر و مادر که هم دوستند و هم دانا ، در اینموقع باریک ،  
رهنمائی و دستور خواست .

حاصل آنکه بنای زناشوئی باید بر عقل باشد و زینت  
آن از عشق ، و گرنه چه بسا که احتمال فروریختن دارد .

**در زناشوئی اجباراتی هست - زناشوئی بناچار**  
آزادی را محدود و زندگی را مقید میکند لکن قیدی را  
که با اختیار بکردن گرفته باشیم ، عین آزادی و خوشی-  
است . هر گذشت و فداکاری که بخاطر دوست و یار عزیز می-  
کنیم ، بر شخصیت و غرور و آزادی ما میافزاید یعنی میبینیم

که بر هوا و هوس نفسانی و تقاضای طبیعت حیوانی ، غالب آمده و از آنچه بودیم ، بزرگتر و خوبتر شدیم .

باضافه ، قیود و فرائض خانوادگی ، مانند قیود و الزامات مدرسه ، ما را مرتب و مهندب و بهتر میکند . مثلاً زن و شوهر چون مسئول زندگی گانی یکدیگر میشوند ، تا چار در صرف درآمد خود باید میانه روی کنند و از مخارج بیهوده که خانواده را بخطر میاندازد ، پرهیزند . باید همواره بر مال و خشم بیجای خود مسلط بوده و با هم مؤدب و مهربان و خوشرو باشند ؛ باید بمراعات امیال دیگری ، خواسته‌های خود را سنجیده و محدود کنند ...

**حکومت خانواده با ثقل است - ای سازن و شوهر**

که با وجود هزاران صفت ممتاز و محبت فراوان ، با هم نمیسازند زیرا هر یک دیگری را بخود و خلق خود می‌خواهد ، غافل از آنکه هیچ دروغی در دنیا کاملاً هم خود در خلیات - همانند نیستند و بیخبر از آنکه زندگی گانی داد و ستد است ، باید از نقص دیگری گذشت تا از عیب شما بگذرند ، باید بمیل دیگری رفتار کرد تا اندکی بخواهدش دل ما بروتد ، باید به نیازمندان دست یآوری داد تا با ما یساری کنند ، یعنی



باید نفس لجوج و خود پرست را ساکت کرد و از خرد شنید  
که پیوسته میگوید : «رمز شادکامی ، سازش است و بس.»

با این مقدمه ، حکومت خانواده را باید بعقل سپرد  
زیرا اگر دو طرف ، تمام صفات نیکو و هر گونه اسباب  
معاش را فراهم داشته باشند ، بدون رهبری و حکومت عقل ،  
با سایش و نیکبختی نخواهند رسید .

**بیش از ازدواج -** باید همجو درغان آزاد ، پیش از  
ازدواج ، بفرآشیانه تازه بوده زیرا لانه پدر و مادر ، جای  
دو خانواده نیست . زن و شوهر باید در خانه خاص خود ، از  
دسترس افکار و دخالت دیگران و هزاران پیش آمد ناگوار ،  
مصون باشند و اشکالات زندگی را بمدد یکدیگر از میان  
بردارند تا هر چه زودتر آزموده و مجرب بشوند .

بنابراین ، اولین معمای زناشوئی ، خانه است ولی  
خوشبختانه این معما آسان حل میشود زیرا برای شروع به  
زندگی ، يك اتفاق کافی است همچنانکه درغان خوشبخت  
را يك آشیانه کفایت میکند . بس از رفع این مشکل یکی  
از لذتهای بزرگی که از سعی و عمل بدست میآید ، وسیع  
کردن خانه و بکیف خود آنرا آراستن است .

**آرایش خانه -** زینت اتاق و خانه ، از تزیین و سلیقه و شخصیت زن و شوهر حکایت میکند و در روحیه خانواده ، تاثیر فراوان دارد .

بعضی اتاق خود را مانند دکان سمساری ، از اشیاء نامتناسب و احياناً گران قیمت پر میکنند لکن خوش سلیقگی در آن است که هر زینتی برای صاحب خانه ، تاریخ و حکایتی بگوید و با از حیث هنر و زیبایی ، ممتاز و با اشیاء دیگر متناسب باشد .

آن زینتی که همه وقت با سایر زینتها میسازد و بهر چشمی خوش میآید ، کتاب است که با اتاق و خانه روح میبخشد و بر شخصیت صاحبخانه میافزاید .

ولی آنچه قبل از هر آرایشی باید مورد توجه قرار بگیرد نظافت و اسباب راحتی و سرآمد اینها همه نظم است یعنی باید برای هر چیز جایی و هر چیز بجای خود باشد .

**دخول و خرج -** گفتیم که اولاً باید جفت و همسر خود را متناسب و شایسته انتخاب کرد و بخصوص از سازگاری او مطمئن شد؛ پس از آن باید برای جدا شدن از پدر و مادر، مسکنی فراهم ساخت . شرط سوم که باید پیش از ازدواج

بعمل آورد . تعادل دخل و خرج است که باید با موافقت یکدیگر صورت بگیرد .

راست است که خرج مرد بیزن ، بیشتر از مخارج مرد زنده است ولی باین اعتماد نباید از احتیاط ، غفلت کرد . زن و شوهر آینه باید قبل از زناشویی ، دخل و خرج خود را برابر کنند تا از گرفتاریهای اول خرجی که یکی از عواقب وخیم آن ، کشمکشهای خانوادگی و گناه بردن از یکدیگر است ، در امان باشند .

قاعده کلی برای تنظیم برنامه دخل و خرج این است که درآمد را پنج قسمت کنیم : یک قسمت از آنرا باید بمنظور تامین آسایش روزگار بپیری ، بصرفه جوئی و پس انداز ، اختصاص داد ؛ چهار قسمت دیگر را میتوان متناسب با احوال و مقتضیات ، بین مصارف منزل و خوراک و پوشاک و مخارج متفرقه تقسیم کرد .

شاید بگوئید درآمد من آنقدر نیست که بتوانم مقداری از آنرا کنار گذاشت . این بهانه ایست که مردم بسی قید و بی اراده می آورند ، خواه صد یا هزار یا ده هزار تومان عایدی ماهانه داشته باشند .

بلای پریشانی و قرض و مذلت ، غالباً و بلکه همیشه  
خاشی از این بی‌قیدی و بی‌ارادگی است .

صرفه‌جوئی فضیلت است و تقوا ، کسیکه این صفت را  
ندارد ، برای جامعه وجودی است خطرناک زیرا هر لحظه  
ممکن است بار زندگی خود را بدوش دیگران بیندازد .

کسیکه صرفه‌جو نیست ، باعتبار وحیثیت و شرافت  
خود اهمیت نمیگذارد و از اینکه روزی خود و خانواده‌اش ،  
دست تمنا پیش دیگران دراز کنند ، نمی‌ترسد .

از لطائف صرفه‌جوئی این است که همواره خاطر را  
آسوده و خوش نگاه میدارد و آینده را بادست تقاض آرزو ،  
هر روز بصورت زیباتری میسازد و خیال را در آنجا بعیش و  
عشرت مینشاند .

اشخاصیکه بجای صرفه‌جوئی ، انتظار دارند که روزی  
گنجی پیدا کنند یا از آسمان ، انبان زری پیش پایشان بیفتد  
یا وقتی بهر طریق ، یکباره منفعت کلانی بچنگ بیاورند ،  
غالباً عمر برادر حسرت و تاسف و ناکامی بسر می‌برند ، گذشته  
از اینکه آنچه بسعی و عمل و همت خویشتن داری و صرفه‌جوئی  
بدست نیاید ، نه تنها دیر نمیآید بلکه همچون غذائیکه

پیش آدم سیر بگذارند ، لذت نمیدهد زیرا شادگامی نصیب  
کسی است که شاهد مقصود را بکوشش و تلاش بدست میآورد  
همچنانکه لذت شکار کردن ، غیر از شکار از بازار خریدن -  
است .

## قصه بیست و پنجم

### زن و شوهر

خوشبختی خانواده معمای بزرگی است لکن کلید این معمای را چه آسان میتوان بدست آورد زیرا يك سخن بیش نیست و آن ادب است .

بخلاف اینکه میگویند بین دوستان آداب نباید باشد میان هیچ دو دوستی ادب و آداب ، واجب تر از میان زن و شوهر نیست چرا که هیچ دو موجودی اینگونه بهم نزدیک و شریک زندگی نیستند و تماس و آمیزش دائم ، بسی رعایت احتیاط فراوان ، زودتر باختلاف و مناقشه میکشد تا دوری دوستی .

تغییر در زندگی - در زناشویی ، بس از چندی ، صفات و محاسن هر دو طرف ، عادی میشود ولی تقاضا و معایب بزرگتر جلوه میکند . مثلاً اگر هر روز سفره با کوزه و غذا مطبوع باشد ، امری است عادی اما اگر یگبار برخلاف معمول

بود ، شکایت و ایراد شوهر آغاز میشود . یا اگر شوهری هر شب بموقع بمنزل بیاید ، کار بزرگی فکرمده لکن اگر يك شب دیر بخانه آمد ، فریاد زن بلند است . علت این خرده گیریها ملالی است که از یکنواخت شدن زندگی تولید میشود . برای اینکه زندگی کافی يك نواخت و کسل کننده نباشد ، باید گاه در آن تغییری داد و روش و عادت هر روز را مبدل کرد . زن و شوهر باید هر دو در این فکر باشند که گاه وضع و زینت اتاق و انواع غذا و موضوعات صحبت و طرز آرایش خود را عوض کنند و حرفها و شوخیها و تفریحات و سرگرمیهای تازه ای بمیان بیاورند تا زندگی از حال عادی خارج شود و مانند هر چیز نئی ، جالب و دلکش باشد .

**اظهار محبت - زن و شوهر نمیتوانند دائما با هم عشق ورزی کنند و محبت خود را بزبان بیاورند ولی بهزار وسیله دیگر میتوان عشق و محبت را اظهار کرد . از آن جمله اینکه شوهر بکار و زحمت زن در خانه توجه داشته باشد ، از غذائی که او میپزد و از نظم و نظافت و سلیقه ای که دارد ، تمجید کند و لباس و آرایش او را بستايد و در کارها**

همسر خود را مورد شور قرار بدهد و از او رای و عقیده بخواهد .

زن نیز باید قدر کار و کوشش مرد را بشناسد و حق گزاری کند و غمخوار مرد خود باشد ، باید ببقای او و افکار او احترام بگذارد و در کارها از او دستور بگیرد .

از زندگی پدر و مادر باید عبرت گرفت - چه بسا زن و شوهر که در زندگی نوین ، از پدر و مادر خود تقلید میکنند و بنا بعبادت یا از روی قصد ، رفتار آنانرا عینا سرمشق قرار میدهند در صورتیکه از زندگی پدر و مادر باید عبرت گرفت یعنی از آنچه بسندیده و عملی است باید تقلید کرد و از آنچه نابسند و مزاحم و مانع شاد کامی است احتراز نمود .  
بهر حال از وجود مرد یازنی که در محیط شاد کامی و خوشبختی بار آمده باشد ، بیشتر انتظار خوشی و خوشبختی می رود زیرا در حقیقت ، پسر و دختر ، احوال زنانشوئی را در طفولیت از والدین خود می آموزند و آن خاطرات را در بزرگی بعمل می آورند .

منار که و طلاق یکی از آفات زندگی است - آنها که جدائی و طلاق را امری عادی میدانند و با این فکر و



عقیده ازدواج میکنند ، متوجه نیستند که اگر روزی این  
واقعه رویداد ، خود و دیگری و احیاناً کودکان بیگناهی را  
بیچنان پریشانی روحی گرفتار خواهند ساخت که اثرات  
شوم آن در تمام عمر از خاطر محو نمیشود .

باید دانست که زناشوئی نیز مانند سایر امور زندگی  
اشکالانی دارد که میتوان دلیرانه از میان برداشت . قبل  
از ازدواج باید از آن دشواریها آگاه بود و خود را برای  
مبارزه و فتح نهائی آماده ساخت و جدائی و طلاق را فرار از  
کارزار و مایه سرشکستگی و مورث بدبختی دانست .





## قصهٔ بیست و ششم

### فرزند

از علل طبیعی پیدایش فرزند، یکی حفظ نسل و نژاد و دیگری این است که در خانوادهٔ بیفرزند، آن مایهٔ محبت و خوشی و سرگرمی که باید، وجود ندارد.

همینکه انسان بکمال رشد عقلانی رسید، حس میکند که بزرگترین لذت در مهر و رزی و از خود گذشتگی است و یکی از نعمتهای بزرگ که آرامش خاطر نام دارد، از یاری و فداکاری کردن بدست میآید و بنا بحکم طبیعت آن موجودی که بیش از همه شایستهٔ محبت و فداکاری ما است، فرزند است.

**کودک بنوازش مادر نیاز دارد - امروز در نتیجهٔ تحقیقات دقیق به ثبوت رسیده که کودک بد آغوش گرم و نوازش مادر محتاج است و حتی اگر از شیشه باو شیر میدهند، باید او را در آغوش بگیرند و نوازش کنند زیرا محبت به**

كودك ، در روحیه و حسن اخلاق او در بزرگی، تاثیر فراوان دارد و باینجهت والدین هر چند از داشتن فرزند بعللی ناراضی باشند ، نباید بیزاری خود را نسبت باو بهیچ صورت ظاهر کنند .

اطفالی که از مهر و نوازش محروم بوده‌اند ، غالباً مردمی سخت دل و احياناً بدتمل و جنایتکار میشوند مگر اینکه در طی زندگی ، آن محرومیت بدست یار مهربانی جبران شود .

**از افراط در محبت نیز باید پرهیز کرد - از طرف دیگر**  
اطفالیکه مورد محبت و نوازش مفرط قرار میگیرند ، غالباً خودخواه و زودرنج و بی اراده و اتکالی بآیند و بخصوص در روابط خود با دیگران ، دچار اشکال فراوان میگرددند. باید بچه را در قسمتی از امور، آزاد گذاشت و از راهنمایی و تحمیل عقیده بر او خودداری نمود تا راه زندگی را مقصداری بدون کمک پیدا کند و به تنهایی از عهده مشکلات خود بر آید .

فرزند یکدانه اغلب زیادی عزیز میشود، عیب دیگر این است که با پدر و مادر بر سر محبت ، رقابت میکند یعنی

میخواهد که پیش مادر ، از پدر عزیزتر و نزد پدر ، از مادر محبوبتر باشد و این خلیقه بعدها در رفتار با دوستان و دیگران ، او را همواره رنجور خواهد داشت زیرا میخواهد که پیش همه کس ، یگانه محبوب بوده و در هر دلی بهترین جا را داشته باشد .

از اطفال نباید انتظار بیجا داشت - البته هر طفلی بنظر والدین خود ، هوشمند و مستعد میآید و از او انتظار بسیار میرود . این خوش بینی مایه دلگرمی و تشویق طفل و در رشد شخصیت او مؤثر و نافع است لکن اگر اتفاقاً در مدرسه اول نشد یا از عهده درس یا کار بخصوصی بر نیامد و یا از خود نقصی بروز داد ، نباید موجب نا امیدي آنان باشد و بهر حال یاس خود را نباید برو بیاورند زیرا همینکه طفل ، خود را شایسته انتظارات پدر و مادر ندید ، در خود احساس تقصیر و حقارت میکند و این حس پیوسته در جوانی و بعدها با او خواهد بود و زندگی را بر او تنگ خواهد ساخت .

بر عهده پدر و مادر است که در تشخیص استعداد و قابلیت طفل ، با او کمک کنند و او را بکارهایی که شایسته و درخور است وادارند .

پس از آن باید از هر گونه سرزنش ، خودداری کرد  
و بطفل فرصت داد که با خیال آسوده و بی ترس از ملامت  
کارناقص را از سر بگیرد و قصور را جبران کند . در هر-  
حال ، تشویق کردن و دلدادن ، در روحیه طفل ، از عیبجوئی  
و سرزنش ، همیشه نافعتر است .

**شورای خانوادگی** - واجب است که اعضاء خانواده  
گاهی دور هم بمشورت بنشینند و در مسائل خانوادگی و  
مشکلاتیکه پیش میآید ، شورو گفتگو کنند ، دخل و خرج  
خود را بسنجند و برای موفقیت سال آینده ، برای خود  
تکالیفی در نظر بگیرند و با برای زینت و آرایش خانه ، طرح  
قوی بریزند .

در ضمن این گفت و شنیده ، بچهها بمسئولیت و فداکاری  
پدر و مادر و بوظائف خود و بر موز زندگی آشنا میشوند و  
بمشورت کردن در کارها و بروش زندگانی دموکراسی خو  
میگیرند و میفهمند که در مقابل خواسته های دیگران باید  
برضا و رغبت از مقداری از خواسته های خود چشم پوشید و  
از قوانین اجتماع ، اطاعت کرد ؛ یاد میگیرند که چگونه  
به نیروی تدبیر و در نتیجه همکاری ، میتوان بر مشکلات

فائق شد .

جوانهایی که در خانه مورد شور و شریک زندگی بوده‌اند،  
مرحلهٔ درازبیرا از رشد فکری پیموده و از همسنگهای خود ،  
بموفقیت و شادکامی نزدیکترند .



## قسمت بیست و هفتم

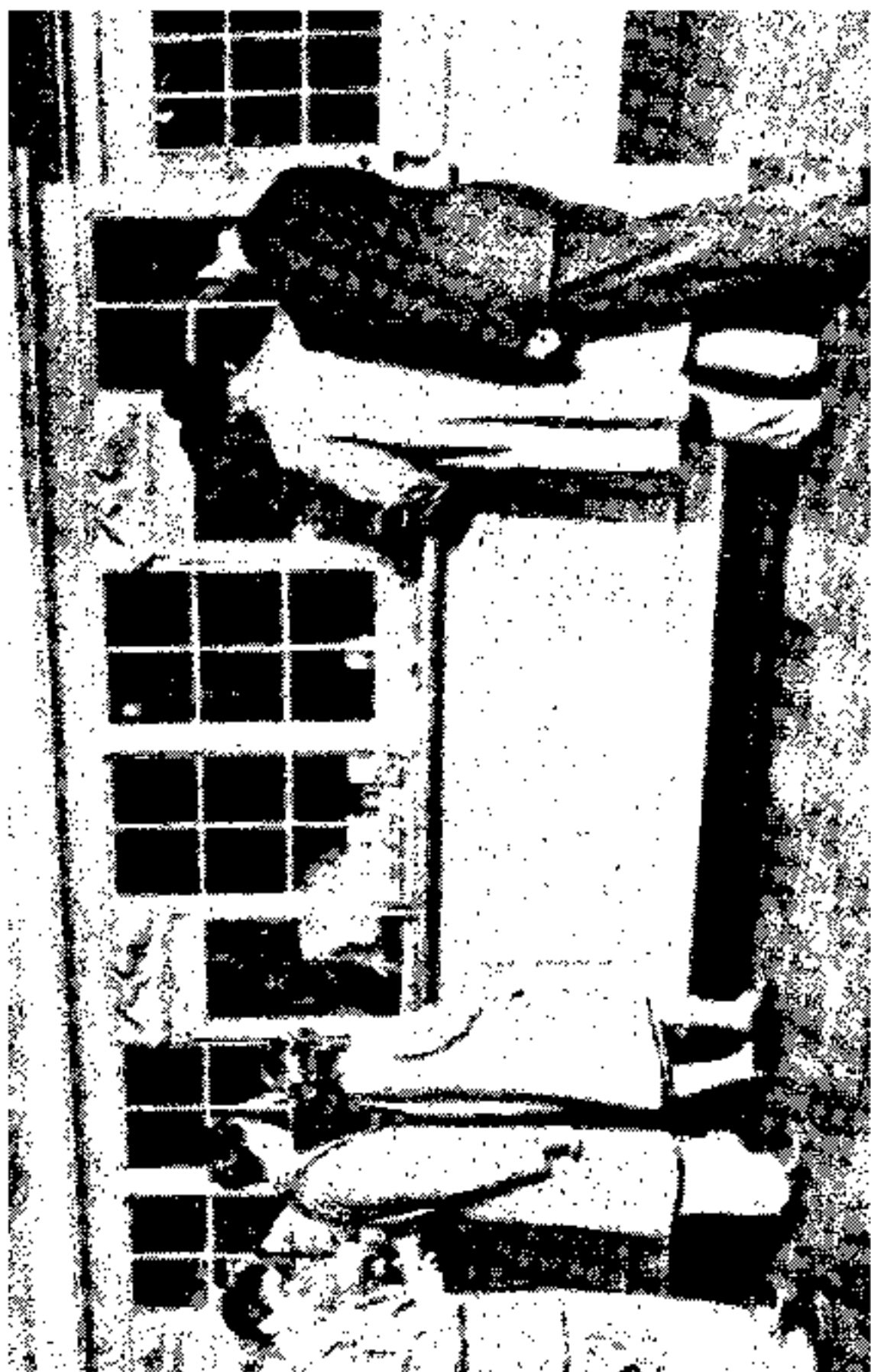
### اهمیت پول

در سفر زندگی دو توشه لازم داریم : یکی شخصیت یعنی صفات و ملکات پسندیده ، دیگری وسیله تأمین احتیاجات مادی یعنی وجوهات .

از شخصیت گفتیم و گذشتیم ، اینك صحبت از پول است که ضروریات روزانه ما را از خوراك و پوشاك و مسكن ، تضمین میکند و بسی آرزورا برمیآورد .

ارزش پول - اگر يك ملیون بشما ارث برسد مشروط بر آنکه تا ابد در بانك بماند و هر روز از منفعت بر آن بیفزاید ، از آن ارث هنگفت چه حاصل یا اگر خدای نکرده شما چنین وجه گزافیرا قمار کنید و ببازید ، انگار که ارثی نبرده اید .

پس ارزش پول وقتی است که بمصرف معقولی برسد و با چیزهای لازم و مفید مبادله شود .





ارزش پول محدود است - البته بایول ، بسیاری از حوائج و خواهشها را میتوان برآورد لکن اگر بتوان وسایل معاشرت و پذیرائی را فراهم نمود ، دوست واقعی نمی توان خرید ، اگر بتوان کتاب و معام بدست آورد ، نمی توان عالم شد ؛ اگر بتوان زینت و گوهر بر خود آویخت ، زیبا نمیشود بود ...

بای ارزش پول محدود است و اگر کسی تصور کند که که بتوان آنچه را خریداری نیست ، بایول فراهم کرد ، در اشتباه است .

ناداری در شخصیت ما اثر دارد - بی بولی موجب درخشانی خاطر و غم و وحشت میشود . کسیکه نتواند خوراک و پوشاک و سایر ضروریات یومیۀ خود را آماده کند ، دائما محزون و آشفته و نسبت بدیگران ، بدبین و بدخواه است . این احوال در همه کس اثر دارد و صفات و ذاتیات را مبدل میکند ، از جنین آدمی امطار خوی خوش و از خود گذشتگی و وفای عهد و سایر خصال نیکو نمیرود .

مردم تهیدست ، چون خود را خفیف و از دیگران کوچکتر می بینند ، حالت حجب و ترس و درمادگی بخود

میگیرند و از قابلیت و فعالیت و خلاق خوش خود، مقدار زیادی از دست میدهند و بعدها نیز اگر دارنده شدند، مغرور و بیرحم و بی ادب خواهند شد.

جساره ناداری بدست این دو نکته است: کار و صرفه جوئی.

**بول و آینده ما** - کسیکه در زندگی نقشه دارد و صرفه جوئی میکند، هرگز دچار تنگدستی نمیشود. آنکه در بس امروز، فردائی نمی بیند و هرچه را بدست می آورد بی ملاحظه مصرف میکند، اگر در آینده بفر و بیچارگی گرفتار شود، عجب نخواهد بود.

شخص دانا و خوش عاقبت، در آمد خود را هرچه باشد، چنان تقسیم میکند که بتواند مبالغی بس انداز کند، نه تنها آنچه ذخیره میشود، در آینده سرمایه ای خواهد شد بلکه شخص صرفه جو چون بیس از در آمد خود خرج نمیکند، هیچوقت مقروض و پریشان نخواهد گشت.

## قصه بیعت و هشتم

### چگونه و چه باید خرید

همه میخریم اما اینکه چگونه و چه باید بخریم ، دانشی است که با رشد عقلانی بدست میآید . طفل بی تجربه که با ارزش پول و قیمت اشیاء آگاہ نیست ، آنچه را در دست دارد آسان بیک آب نبات می بخشد لکن هر چه بزرگتر شد ، در معامله بینا تر و دقیقتر میشود و از مغبون شدن حیثراسد .

در چه صورت باید خرید - بعضی اغلب گول چشم و دل را میخورند و بیجهت میخرند و بعواقب خرید بیمصرف دچار میشوند . و حال آنکه در صورتی باید خرید کرد که اولاً احتیاجی باشد و ثانیاً در امر معاش ، اختلالی پیدا نشود . باید از خود پرسید آیا راستی این شیئی از من رفع احتیاجی خواهد کرد یا بر موفقیت من خواهد افزود و آیا بتوانم دخل و خرج من لطمه‌ای نخواهد زد ؟

**جلب مشتری** - فروشنندگان برای ربودن دل‌های هوسناک، وسایلی دارند که یکی از آنها طرز خوش آینه عرضه کردن اشیاست: هزاران خرده ریزه را چنان زیبا و دلکش می‌چینند و سروصورت میدهند که چشم جمال‌پرست را میرباید و خاطر هوسباز را اسیر میکند.

وسيلة دیگر جلب مشتری، روی خوش و زبان حرب و نرمی است که بکار می‌برند. حتی بعضی از فروشندگان کالای خود را بقسط می‌فروشند تا بنظر، مفت و آسان جلوه کند!

باید با تمام قوا از این حیل‌ها بر حذر بود و تا احتیاج واقعی نباشد، وقت گرانبهای خود را بتماشای بساط دلربای فروشندگان، بهدر نداد.

پیش از خرید باید اندیشه کرد - قبل از خریدن اتوموبیل باید فکر کرد و دید آیا میتوان از عهده خرج تعمیر و مالیات و بیمه و مصرف بنزین آن درآمد؟ یا بیش از ساختن خانه باید مخارج آرایش و نگاهداری آنرا در نظر گرفت و حتی اگر میخواهید لباس تاستانی بخرید باید متوجه باشید که تمایز کردن لباس روشن، خرج و

لازمرا بر مطبوع ، باید مقدم شمرد - غالباً قسمتی از آنچه میخریم ، بدستور هوس و برای خود نمائی و هم - چشمی با دیگران است . شاید اینگونه خرید ، موقتا باعث خوشنودی میشود لکن شادکامی یا پادار نمی بخشد زیرا گذشته از اینکه گاه حتی در رقابت نیز شکست میخوریم . مقداری از پول خود را صرف چیز غیر لازم کرده و از رفع احتیاجات حقیقی باز مانده ایم .

اگر در آمد خود را فقط بمصرف چیزهائی برسانیم که مورد احتیاج و لزوم باشد ، هیچگاه دچار تنگدستی و عواقب شوم آن نخواهیم شد . در اینصورت یگانه قاعده ای که در امر خرید باید رهنمای ما باشد این است که همیشه لازم را بر مطبوع ، مقدم بشماریم .

خرج لازم آن است که مانند خوراك و پوشاك ، برای حفظ صحت و آبرو واجب باشد و حال آنکه خرج مطبوع ، می را خوش می کند و از دست میرود .

مثلا کسیکه به پیراهن نواحتیاج دارد ، خوب است چند بار از رفتن بسینما خودداری کند و پیراهن بخرد



یعنی لازماً بر مطبوع ، مقدم بشمارد ؛ یا کسیکه لوازم پذیرائی آبروهند ندارد ، بهتر آن است که چند بارازمهمانی کردن چشم ببوشد و به مهیا کردن وسایل پذیرائی پردازد .

## قسمت بیست و نهم

### آسایش زندگی

ما در زندگی بسه نوع آسایش نیاز داریم و هر يك را که فاقد باشیم ، از شادکامی محروم خواهیم بود : آسایش جسمی ، آسایش روحی ، آسایش مادی .

#### (۱) آسایش جسمی

این آسایش بسته به تندرستی است ، برای اینکه همواره تندرست و از آسایش جسمی برخوردار باشیم ، باید بدون تردید و تخلف ، دائما اصول بهداشت را در خوراک و ورزش و استراحت ، رعایت کنیم و سالی یکبار برای معاینه خود را بپزشک و دندانساز ، نشان بدهیم .

#### (۲) آسایش روحی

همچنانکه آسایش جسمانی از امراض مختلف برهم میخورد ، آسایش روحی نیز از حالتی مانند ترس و غم و پریشانی ، مختل میشود . این احوال غالبا اثر عادات منمومی-

است که در کودکی گرفته و یا بعدها از تقلید و یا تلقین دیگران کسب کرده ایم چنانکه گاه حتی چند لحظه صحبت با آدم بدبین و ناراضی یا محزون و پریشان ، شخص را ناراحت و آسایش روحی را مختل میکند .

خوشبختانه میتوان به نیروی اراده و بامشق و ممارست ، عادات جانکاه ترس و بدبینی و غم و پریشانی و امثال آنرا از سر بیرون کرد و آسایش روحی یافت و جز در مقابل حادثه یا مصیبت بزرگی ، هیچگاه آرامش و نشاط خود را از دست نداد .

**جوانمردی موجب آسایش روحی است -** هر دفعه که با دیگری کمک میکنید و جوانمردی و همتی از خود بروز میدهید ، خاطر تان خرسند و مطمئن میشود یعنی آسایش روحی می یابید .

گرچه یاری و جوانمردی برای اجر و پاداش نیست ولی چه پاداش و نعمتی بالاتر و خوشتر از اطمینان قلب و مسرت خاطر میتوان از عمل خود انتظار داشت . و اما علت طبیعی این مسرت و آسایش روحی این است که شخص جوانمرد و نیکوکار ، از طرفی خود را مؤثر و توانا می بیند





و از طرف دیگر در نتیجه نیکو کاری ، یاران و خوشگویان بسیار پیدا میکند و این هر دو از نعمتهای بزرگ این جهان است .

اسایش روحی باعث موفقیت میشود . کسیکه خو و رفتار جوانمردانه و آسایش روحی دارد ، همواره با همکاران و زیردستان و بالادستان ، با روی گشاده و محبت رفتار میکند و عیب و خطای دیگران را با سانی می بخشد . چرخ بخت چنین آدمی را ناچار همه کس از جان و دل میراند و بسر منزل مقصود میرساند .

### (۳) آسایش مادی

اطمینان بآینده و آسایش مادی ، در اثر صرفه جویی بدست میآید و بس و گرنه هیچ مال و ثروتی در مقابل اسراف و بی مبالائی ، پایدار نمیماند . شخص صرفه جو ، یعنی آنکه از درآمد خود چیزی کنار میگذارد ، گذشته از آسایش خاطری که از اطمینان بآینده دارد ، از این جهت نیز خرسند و بخود امیدوار است که عقل و اراده را در وجود خویش بر هوای نفس و بی قیدی ، فرما روا کرده و زندگیرا رام خرد ، پیرو هدف و نقشه عاقلانه ای ساخته . با صافه

چنین آدمی طبعاً مورد اعتماد دیگران واقع میشود و این خود مایهٔ سرفرازی و خوشوقتی و آسایش روح است .

**باید هدفی داشت** - هر عملی که برای وصول بمنظوری باشد ، آسانتر انجام میشود چنانکه اگر کسی برای رسیدن به هدف خاصی ، از مخارج خود بکاهد و صرفه جوئی کند ، نه تنها هیچگونه رنج و محرومیتی احساس نخواهد کرد ، بلکه چون هر روز به هدف خود نزدیکتر میشود ، همواره شاد و خرم خواهد بود .

**از چه روزی باید صرفه جوئی کرد** - آنروز که مزدی گرفتید و در آمدی داشتید ، هر چند خرد و ناچیز باشد ، قسمتی از آنرا ولو يك صدم ، ندیده بگیرید و کنار بگذارید تا صرفه جوئی در شما عادت و ملکه بشود .

آنکه همت صرفه جوئی ندارد ، کمی در آمد را بهانه میکند و بخود وعده میدهد که اگر فلان مبلغ عایدی داشتیم ، چیزی ذخیره خواهیم کرد لکن وقتی با آرزو رسید ، بوعده وفا نمیکند و باز همان بهانه را میآورد و حق دارد زیرا آنقدر برای خود خرج تازه ایجاد کرده که از سابق گرفتار-

ثراست .

پیش بینی و صرفه جوئی ، بسته بعقل و اراده ما است  
نه بمقدار درآمدی که داریم چرا که بسی اشخاص ثروتمند  
که با وجود عایدی هنگفت ، مقروض و پریشان و در کار  
خود ، درمانده و حیرانند .

شخص مال اندیش که با سایش فکر و شرافت خویش  
علاقمند است ، نه فقط بیش از درآمد خود خرج نمیکند  
بلکه حتما چیزی از آنرا ولو يك صدم یا يك هزارم باشد ،  
بخاطر نظم زندگی و برای پیروی از اصول اخلاقی و مشق  
اراده ، ندیده میگیرد و کنار میگذارد .



## قسمت سی ام

### کار

انتخاب کار ، درس اسر زندگی تأثیر فراوان دارد و شایسته همه گونه توجه و دقت است .

هر کسی بکاری شوق دارد . پیش از انتخاب شغل ، باید شوق خود را در نظر گرفت زیرا شغلی که مورد علاقه نباشد ، خوب انجام نمیگیرد و موفقیت و سعادت نمیآورد . کسیکه کار خود را دوست دارد ، به آسانی در آنکار پیش میرود و چون طبعاً راضی و خوشخو میشود ، با زیردستان و بالادستان بخوشی میسازد و دشواریهای کار را هرچه باشد ، به نیروی عشق و علاقه از میان برمیدارد .

گرچه گاه پس از چندی در نتیجه عمل و عادت ، حتی بکاریکه دوست نمیداریم ، آشنا و علاقمند میشویم ولی بهتر آنست که در صورت امکان ، شغل خود را از ابتدا مطابق ذوق انتخاب کنیم .

ذوق و استعداد مکمل یکدیگرند - اگر بکاری شوق داریم که استعداد آن در ما نیست ، باید آن شعله را در خود فرو بنشانیم زیرا هر چند قوه و همت صرف کنیم در آنکار بجائی نخواهیم رسید .

خوشبختانه هر کس در کاری صاحب استعداد است ولی خوشبخت کسی است که استعداد خود را موضوع کار و حرفهٔ خویش قرار داده باشد ؛ بی تردید و تأمل ، بشغلی بپردازند که در خور توانائی و استعداد شماست زیرا اگر در جهان کار پستی باشد ، آنست که صاحب کار از عهده بر نیاید و گرنه هر عملی که با مهارت و کمال انجام شود ، موجب افتخار و سربلندی است .

و اما آن نیروئی که در هر کار از لوازم اولیه بشمار میآید ، تندرستی است . ای بسا عدم موفقیت و ناکامی که معلول بیماری یا ضعف بنیه و سستی اعصاب است ، چرا که شخص علیل ، نه توانائی کار دارد و نه خلق خویش که با دیگران بسازد .

کار آسان ، رضایت خاطر نمیبخشد - چنانکه میدانیم انسان بسرفرازی نیاز دارد و از موفقیت در کار ، خوشنود و

راضی میشود بشرط آنکه مشکلاتی در راه باشد که او با نیروی تدبیر و مجاهدت ، از بین بردارد و گرنه کار آسانی که در خور قدرت هر کس است ، خاطر را قانع و راضی نمیکند .

البته باید قبل از اقدام ، قوای خود را با دشواریهای عمل ، برابر گذاشت و سنجید لکن از مشکلی که با اراده و همت میتوان از پیش برداشت ، نباید ترسید زیرا چنانکه گفتیم ، قسمتی از لذت کار ، در کوشش و مجاهده است نه در نتیجه عمل .

**حرفه خانوادگی** - بفرض آنکه برای دو کار مختلف ذوق و استعداد داشته باشید ، آنکاری مقدم است که حرفه خانوادگی شما باشد چرا که ذهن از گفتگوی در آن حرفه آشنا و مهیا شده چنانکه با شرایط مساوی ، فرزندپزشك ، طبیب بهتری خواهد شد تا پسر بازرگان .

**رفتار با دیگران** - در هر شغل و حرفه‌ای ، با استاد و کارفرما و با همکاران خود ، سرکار داریم . اینک به کیفیت رفتار با استاد و کارفرما می‌پردازیم و میگوئیم چون هر وجودی سرشت و سلیقه خاصی دارد ، شاگرد و مرئوس باید طبیعت

و تقاضای استاد و کارفرمای خود را بشناسد و خودش را بدان سازگار کند چنانکه مثلا بعضی از کارفرمایان ، سخت و خشکند و بعضی شوخ و خودمانی ، بعضی تقاضا دارند که دستورشان بی کم و زیاد انجام شود ولی پاره‌ای مایلند که کارمند، در کار از خود ابراز شخصیت و ابتکار کند .

بطور کلی توقعات عمده کارفرما از کارگر یا رئیس از مرئوس این است که اول، وظیفه خود را بخوبی انجام بدهد. دوم ، بوظیفه علاقمند باشد یعنی کار را مال خود بداند سوم ، نه تنها بموقع بیاید و برود بلکه بیش از ساعات کار ، صرف وقت کند .

چهارم ، از حیث لباس ، خود را مناسب با شغل و محل بسازد .

پنجم ، اگر کار فوری یا اضافی اتفاق افتاد ، با روی خوش انجام بدهد .

ششم ، بکار خود مشغول باشد و وقت را بصحبت بیپوده تلف نکند .

هفتم ، در ضمن کار از شوخی زبانی و دستی که موجب اتلاف وقت و احیاناً بروز مشاجره و دعوا میشود، خودداری کند

کند .

هشتم ، ایراد و دستور را باسانی بپذیرد .  
و اما نکات عمده‌ای که در اصول رفتار با همکاران باید رعایت کرد ، از اینقرار است :

اول ، باید صمیمانه همه را دوست داشت .  
دوم ، از شوخی نباید رفجیدولی حتی الامکان از شوخی کردن باید حذر کرد .

سوم ، بکار دیگران نباید وارد شد یا ایراد گرفت .  
چهارم ، باید مثل رفتار لباس پوشید نه خیلی بهتسو و نه خیلی بدتر .

پنجم ، باید خود را سوگلی رئیس و کارفرما نشان نداد .

ششم ، از خبرچینی و بدگوئی از غائبین باید پرهیز کرد .

## قسمت سی و یکم

### پایان سخن

از آنچه گفتیم ، خلاصه اینست که باید واقعیتی را هدف خود قرار بدهیم و در هیچ مورد خود را نفریبیم تا بتوانیم در سفر زندگی ، مشکلات را آسان از پیش برداریم و همواره محبوب و شادکام باشیم .

شخص شادکام و نیکبخت آن نیست که زیبایی دلریب یادارائی سرشار یادانش فراوان و یا شهرت و مقام بلند دارد ، آن است که بتواند با چشم باز ، حقایق را ببیند و مشکلات زندگی را با تدبیر و اراده از میان بردارد ؛

شخص محبوب و شادکام آن است که با دشمن و دوست ، محبت و دوستی کند ، بندد دلها برسد و بدیهای هر کس را بخوبیهای او ببخشد ؛

درغم و شادی با همه شریک باشد و با میال و خواستههای دیگران اهمیت نگذارد ؛

از قید خود خواهی رسته و بدیگران بیش از خود  
علاقه مند باشد؛

حق شناسی را وظیفه خود بدانند و کوچکترین یاری  
و محبت را قدر بشناسند؛

در هر حال از زودرنجی و ترشروئی و تندخوئی پرهیزد؛  
همه وقت برای یاری و دستگیری آماده باشد؛  
عقاید و سلطه خود را بدیگران تحمیل نکند و مجال  
سخن را از کسی نگیرد؛

دیگران را در برابر از شخصیت و نمودن فضائل خویش،  
اعانت کند.

از بد گمانی و بی اعتمادی نسبت به دیگران،  
حذر بجوید؛

از حاضرین و غائبین، بجز خوبی نگویید.

هر چه بیشتر بحل مشکلات زندگی فائق بیائیم،  
بدست آوردن این صفات، آسانتر خواهد بود و هر چه این  
صفات را بیشتر و بهتر بکار بیندیم، حل مشکلات زندگی،  
سهلتر خواهد گشت.

کسیکه بدین عادات و صفات، خو گرفته باشد:

پیش همه کس شایسته دوستی و همکاری و ریاست و رهنمائی  
خواهد بود.

ولسی زَنهار در طلب از سختیها نهراسید و قاعیدی را  
بدل راه ندهند زیرا وصول باین هدف و مقام ، لغزش و افتادن  
بسیار دارد ، کسی میرسد که پس از هرافتادنی ، بیای همت  
برخیزد و مجاهده را از سر بگیرد .

طالب باید بیوسته مواظب و نگران رفتار و گفتار خود  
باشد و معایب و تقایص خویش را بازده بین تحقیق ، بجوید  
و در رفع آن با تمام قوا سعی و تلاش کند .

شادکام و خوشبخت کسیکه خسرده گیری و ایراد را  
از دوست و دشمن ، همچون عیب جوئی بیغرض آئینه ، بپذیرد  
و بیدرتنگ باصلاح خود پردازد .





## غاطنامه

---

صفاحه	مطر	عاط	صحیح
۳۷	۱۵	ار که	که از
۳۹	۲	حتیاح	احتیاح
۴۶	۱	قامو	قلوه
۵۰	۳	عددها	عددها
۵۱	۱۶	آن آن	آن
۶۱	۱۶	کرد	کرده
۶۷	۳	گداشتی	گداشتی
۶۹	۱۱	بروئید	بروند
۷۱	۳	سر سفره	سر سفره
۷۲	۶	اصلی	اصل
۷۹	۱۱	درمندی	درمندی
۸۱	۱۲	بود	بوده
۸۲	۱	درد لپار ایبند	درد لپار ایبند
۸۸	۶	میشود	شود
۸۸	۸	میگیریم	میگیریم
۱۲۹	۱۶	تاچه چه	تاچه وچه
۱۶۰	۸	بوده	بود
۱۶۰	۸	لایة	لامة
۱۷۹	۴	میاهد	میاید
۱۹۰	۸	نه و	ونه
۱۹۲	۱	کند	(رائد است)

با همکاری موسسه اشارات فرانکنلی  
تهران ، قاهره ، لاهور ، نیویورک

This is an authorized translation of PERSONAL  
PROBLEMS by John B Gessel Copyright, 1949  
by Houghton Mifflin Company, Copyright, 1943  
by John B Gessel Published by Houghton  
Mifflin Company