

دکتر علی پریور

چرا بیمار میشویم؟



انتشارات خورشید نو: تهران خیابان صوراسرافیل مقابل
درب شمالی دادگستری تلفن ۳۰۳۸۴۰

مطالعه دقیق این کتاب بیماریهای
روانی و جسمی شمارا شفا می بخشد

چرا بیمار میشویم؟

چاپ دوم با تجدید نظر

تألیف

دکتر علی پزیرود

درود بروان پاک مادرم که مرا
به تحصیل علم و کمال گماشت .
دکتر علی پریور

این رساله را بدوستان عزیزی که
از من خواسته‌اند تقدیم میکنم .
دکتر علی پریور
اردیبهشت ماه ۱۳۴۹

تقدیم بجوانانی که در عین سلامت کامل جسمی
و دارا بودن قوای جوانی روز و شب به آسمان و زمین
بدو بیراه میگویند و همه چیز و همه کس را غیر از
خود در عدم موفقیت خود مقصر می‌شمارند .

تقدیم بمادران جوانی که همیشه از دردهای
مبهم عصبی و عضلانی رنج می‌برند و روز و شب بعبوس
فداکاری در پرورش فرزندان شان بدلسوزی درباره
خود می‌پردازند .

تقدیم بمردان و زنانی که دیوانه‌وار در
جستجوی بهشت موعودند و نقد زندگی را بارنج و
تعب و ناله و آه می‌گذرانند و در سنین جوانی پیر میشوند .

تقدیم به آنانکه حقیقتاً تشخیص داده‌اند
زندگی فقط يك دم است و حیف از آن دم که بتأسف
و آه یا درد و بیماری بگذرد .

دکتر علی پریوز

فهرست

صفحه	مطلب
۵	فصل اول - مرکز فرماندهی بدن کجاست ؟
۱۸	اتصال آناتومیك مغز به لب قدامی هیپوفیز تجربیات برای کنترل نوروهومورال از لب
۱۹	قدامی هیپوفیز
۲۲	محل تنظیم کارهای هیپوفیز در هیپوتالاموس
۲۲	کنترل اعمال عصبی روی سیستم اندوکرین
۲۳	اثر هیپوتالاموس روی تغذیه نسوج بدن
۳۲	فصل دوم - عقده روانی یعنی چه ؟ خانواده و تأثیر آن در سلامت روح کودکان و
۳۶	جلوگیری از عقده‌های روانی
۵۱	مادری یا وزارت
۷۵	فصل سوم - عقده‌های روانی چگونه پیدا میشود ؟
۸۸	روح سالم چگونه است
۹۵	يك حقیقت
۱۰۹	فصل چهارم - آیا عقده روانی ارثی است ؟

- فصل پنجم - این فرم زندگی روزبروز بر تعداد عقده‌های
- ۱۲۴ روانی بشر می‌افزاید
- ۱۳۱ چگونه از بروز عقده‌روانی جلوگیری کنیم؟
- آیا سرگرمی‌های کاباره و دانسینگ حقیقتاً منحل
- ۱۴۷ سلامت روح و جسم آدمی است؟
- فصل ششم - دفاع روحی را زیاد کنید تا دچار عقده
- ۱۶۲ روانی نشوید
- ۱۶۸ چه بکنیم که مراکز مغزی سالم بمانند
- ۱۷۶ عوامل خارجی و اثراتشان روی هیپوتالاموس
- ۱۷۷ هیپوتالاموس از چه چیزها متأثر میشود
- ۱۸۰ اثر هیپوتالاموس در تغذیه عمومی بدن
- ۱۸۱ اثر هیپوتالاموس در تنظیم آب بدن
- ۱۸۲ اثر هیپوتالاموس روی متابولیسم مواد ئیدروکربنه
- ۱۸۲ اثر هیپوتالاموس روی متابولیسم چربی
- ۱۸۲ اثر هیپوتالاموس روی متابولیسم پروتئین‌ها
- ۱۸۳ اثر هیپوتالاموس روی بیداری و خواب
- ۱۸۳ اثر هیپوتالاموس روی سایر اعضاء
- ۱۸۷ دفاع در مقابل عوامل روحی
- ۱۸۸ چرا احساسات می‌کنیم؟
- ۲۰۴ خلاصه

غلطنامه

صحیح	غلط	سطر	صفحه
غده	غدد	۵	۵
دوستتان	دوستان	۴	۱۵
بطوء	بطراء	۸	۱۶
تحریرکات	تحریرکان	۵	۲۰
امکان	امکات	۶	۲۰
غیره	عیره	۷	۳۳
بگردن	بگدنر	۱۹	۳۵
برنگی	رفنگی	۱۷	۴۲
میکنند	میخنیند	۱۸	۴۲
روانی	رونی	۱۹	۴۶
ناسزا	نناسزا	۱۳	۶۱
حکمت	حکومت	۱۵	۸۳
آنچه	آنجه	۱۵	۹۰
وراء	ورا	۱۶	۱۰۱
اطرافیان	اطرفیان	۸	۱۰۳
تعبیر	تعبیر	۳	۱۳۳
درصد	درصدد	۱۹	۱۴۹
هر دو ۵۰	هر دو وزن ۵۰	۱۴	۱۵۰
عصبی	عجیبی	۱۵	۱۵۱
خوشتان	خوششان	۲	۱۷۷
حس حسادت	حس و حسادت	۱۲	۱۸۹
زیادی است	برگردد	۱۸	۱۹۷

بنام خدا

مقدمه

همکاران محترم که در کشور ما و یا سایر نقاط دنیا بمرهم گذاشتن زخم بیماران اشتغال دارند بخوبی توجه کرده‌اند که در حدود ۵۰ درصد بیماران از عوارض بیماریهای پسیکوسوماتیک^۱ رنج میبرند و بخصوص این دسته از بیماریها در زنان فراوانتر و پر درد سرتر است. اغتیا و یا آنانکه از لحاظ مادی رفاه بیشتری دارند و با رعایت اصول بهداشت بهتر میتوانند خود را از ابتلای به بیماریهای جسمی محفوظ دارند بیشتر از فقرا از ابتلاء به بیماریهای پسیکوسوماتیک رنج میبرند و عده مبتلایان این دسته از بیماریها در کشورهای

۱- Psycho-Somatic منظور از بیماریهای پسیکوسوماتیک نابسامانی‌های روانی است که اثرات شوم خود را روی جسم بیادگار میگذارد.

پیش افتاده و غنی‌تر و متمدن‌تر بیشتر است. سبب چیست؟ و آیا حقیقه راهی برای جلوگیری از ابتلای بدین بیماریها موجود نیست و بشر با اینهمه قدرت و دانش امروزی خود هنوز نتوانسته است این موضوع را با همه اهمیت حیاتیش حل کند. آنانکه بصفحات اروپا و امریکا سفر کرده‌اند بخوبی میدانند که مردم دنیا از حیث زندگانی روزمره اغلب در رفاهند ولی يك حس اضطراب شدید، يك حس عدم اطمینان بآتیه و بالاخره يك حس نامعلوم ناامیدی سراپای آنان را گرفته و با همه کوشش و جدیت روزگار را بآنان تباه ساخته است. در کشور خودمان نیز اغلب خانواده‌های متعین و بخصوص آنانکه از نظر زندگی رفاه بیشتری دارند گرفتار اینگونه وسوسه‌های ناجور هستند. روی این اصل است که با داشتن همه‌گونه وسائل خوشی هنوز دستخوش کابوس وحشتناک ناامیدی و فشار روحی هستند و این فشار روحی شدید است که بنام استرس بردوش بشریت سایه افکننده و خوشبختی را از او دور ساخته است بقسمی که هر چه سطح زندگی اشخاص بالاتر است و از لحاظ مادی رفاهیت بیشتری دارند فشار روحی و عوارض و ناراحتی‌های آن بیشتر و شدیدتر است. مسلم است دانشمندان نیز برای حل این مشکل بیکار ننشسته‌اند و آنان که دستخوش اینگونه

فشارهای روحی هستند نیز در جستجوی علاج حقیقی هستند. اغلب بخوبی میدانند که کلیه آلام جسمی آنان موقعی شفا خواهد یافت که حقیقه از نظر روحی آسوده خاطر شوند. منتها راه بدست آوردن این آسودگی خاطر را گم کرده اند. روی این اصل بدو به تألیف کتاب «خوشبختی مقدر است» همت گماشتم که خوشبختی واقعی را بطور وضوح شرح دهم و دوستان را در بدست آوردن آن راهنما باشم و اکنون بشرح علل اصلی پیدایش نابسامانیهای روانی و بخصوص اضطرابات گوناگون میپردازم تا پس از شناسائی آنها راه جلوگیری از ابتلا را لااقل بدوستان خود نشان داده باشم. باشد که از این راه خدمتی انجام یابد و علاقمندان بسلامت جسمی و آرامش خاطر را بر راه اصلی زندگی رهنمون باشم.

آرزو دارم با مطالعه دقیق و بکار بستن دستورات آن، محیط خانوادها از لوث اندیشه‌های ناروا و فشارهای روانی پاک شود و بالنتیجه افراد بشر از حیث روح و جسم سالم شوند و با اندیشه درست و انتخاب راه حقیقی زندگی محیط خانواده خود را روشن کنند و تفاهم و روشنائی خانوادها بنور افشانی شهرها و دیارها منتهی شود و از آنجا حسن تفاهم کشورها نسبت بهم آغاز گردد و بزرگان عالم با روحی شاداب تر

و سألتم از حال و بخصوص عاری از اندیشه‌های ناصواب و عدم سازش با خود بطرح ریزی دنیای نوین که فاقد حس‌منیت و خودستائی باشد پردازند و دنیای بعد را بر بنای «ان اکر مکم عند الله اتقیکم» پایه‌گذاری کنند و در نتیجه بشر آسایش جسمی و روحی خود را بازیابد.

از خوانندگان عزیز تمنا دارم مباحث مختلف آنرا بسادقت و حوصله بخوانند و در باره مطالب مختلف آن بیندیشند و در صورت امکان با وضع روحی خود و دوستان نزدیکشان بسنجند و سعی کنند هر روز یا هر هفته بکمک مندرجات آن یکی از خارهائی که بناحق بر اندام جسم و روح خود یا آشنایانشان رفته بیرون کشند و بر آن مرهم گذارند باشد که بتدریج دنیای آرزوها را بکمک هم بنا نهیم و بر ویرانه‌های عالم انسانیت بنای مستحکم عشق و محبت را بنیان گذاریم و لا اقل چندروزه زندگی را باخوشی و مسرت بدیدار زیبایی‌های طبیعت پردازیم .

و من الله التوفیق و علیه التکلان

دکتر علی پریور

بهمن ماه ۱۳۴۸

فصل اول

مرکز فرماندهی بدن کجاست؟

عملاً حرکات و اعمال روزانه آدمی تابع ترشحات مخصوص غده ترشحیه داخلی اوست، مثلاً آنها که بیش از حد عصبانی هستند به ازدیاد ترشح غده تیروئید^۱ گرفتارند و آنها که چاق تر و بی حس ترند و بخصوص پوستی خشک و موهائی شکننده و کم پشت دارند بکسر ترشحات این غده مبتلا هستند.

ازدیاد کار غده سورنال^۲ سبب بالا رفتن فشار خون -
ازدیاد مو در نقاط مختلف بدن آدمی و عوارض دیگر میشود

۱ - غده تیروئید غده ایست که در جلوی گردن واقعست .

۲ - غده سورنال غده ایست بنام غده فوق کلیوی که در بالای کلیهها جا دارد .

چرا بیمار می‌شویم؟

در صورتی که کسر ترشحات این غده سبب چاقی و گاهی اختلال الکترولیت‌ها^۱ و املاح خون می‌گردد ولی آنچه مسلم است کلیه غدد مترشحه داخلی تابع دستورات غده مخصوصی بنام هیپوفیز^۲ هستند که در کف مغز واقع شده است و اوست که هر آن دستورات خود را روی غدد مختلف مترشحه داخلی صادر میکند. یکی را دستور ازدیاد کار میدهد و دیگری را از کار زیاد مانع میشود. بقسمی که در علم پزشکی غده هیپوفیز را رئیس ارکستر بدن نامیده‌اند.

وزن غده هیپوفیز در مردان پنجاه سانتی گرم و در زنان قدری بیشتر است و بخصوص بازایمانهای مکرر بر حجم و وزن آن افزوده میشود.

قدما تصور میکردند با یافتن غده هیپوفیز و تشخیص اعمال آن کلیه وظائف بدن و اعمال حیاتی آنرا یافته‌اند ولی بعدها بتدریج ثابت شد که هیپوفیز خود بتنهائی عامل مؤثری نیست بلکه قسمتی از مغز بنام هیپوتالاموس^۳ که

۱ - Electrolite عبارت از میزان مواد معدنی یا آلی در مقدار معین از خون آدمی است.

۲ - Hypophise - غده‌ای است که در کف مغز قرار دارد.

۳ - Hypothalamus قسمتی از نسج عصبی مغز است که بالای غده هیپوفیز جای گرفته است.

مرکز فرماندهی بدن کجاست؟

ترشحات خود را مستقیماً وارد هیپوفیز میکند مسئول اصلی اعمال حیاتی آن بشمار میرود و تنها دستورات هیپوفیز با تنظیم ترشحات این مرکز عصبی است که تغییر و تبدیل مییابد و چون هیپوتالاموس مرکز احساسات آدمی است که هر دقیقه ممکنست بعلت ایجاد عصبانیت یا تندخوئی، کینه ورزی، حقد و حسد و سایر ناراحتی های روانی تحریک شود مسلماً تحریکات آن همانطور که سبب ایجاد تغییرات مخصوص در سلسله اعصاب نباتی (۱) میشود و اثرات خود را روی عروق و سایر انساج بجا میگذارد ترشحات مخصوص خودش نیز تغییر میکند و از لحاظ کیفیت و کمیت سبب ایجاد تحریکات مخصوص در هیپوفیز میشود زیرا چنانکه خواهیم گفت ترشحات این مرکز عصبی مستقیماً وارد غده هیپوفیز میشود و این غده نیز بسهم خود ترشحات سایر غدد مترشحه داخلی بدن را کم یا زیاد میکند و اثرات مخصوص بجا میگذارد. بطوریکه میتوان یقین داشت همانطور که عوامل روحی خارجی و عقده های روزانه اثرات مخصوص از راه سلسله اعصاب نباتی^۱ بمرکز مغزی هیپوتالاموس منتقل میسازند. این غده

۱ - Systeme Neuro - Vegetatif یا اعصاب سمپاتیک

اعصابی هستند که در داخل بدن مأمور تنظیم اعمال اعضای داخلی هستند و اراده روی آنها اثر ندارد.

چرا بیمار می‌شویم؟

۸

نیز در اثر این تحریکات ترشحات خود را تغییر میدهد و سبب تغییر اعمال حیاتی هیپوفیز و بالنتیجه سایر غده‌ترشحه داخلی می‌گردد.

شک نیست که ازدیادکار غده تیروئید سبب ایجاد عصبانیت میشود ولی عکس آن نیز بتجربه ثابت شده که با تحریکات شدید شخصی را عصبانی کرده و سبب ازدیاد ترشحات غده تیروئید در او شده‌اند و ازدیاد این ترشحات بسبب خود از راه ورود بمغز سبب تغییر حالت روحی و احساساتی همان شخص شده و بتدریج عوارض مسمومیت تیروئیدی را ایجاد کرده است. بی‌دلیل نیست که عصبانیت‌های متوالی بخصوص در زنان که حساسترند سبب ایجاد گواتر یا غمباد میشود. که میتواند اثرات عوامل روحی را روی سایر غده‌ترشحه داخلی انکار کند؟ مگر نه اینست که بعلت اختلالات روحی (سرعت انزال) Ejaculation Precoce ایجاد میشود و ممکن است شخص را تا سر حد عنین ببرد.

غده زیادی از دانشمندان مثل Verney در انگلستان و Ranson در شیکاگو وقت خود را صرف مطالعه روی اثرات سلسله اعصاب عمومی - قسمت خلفی هیپوفیز مدت‌ها تعقیب کرده‌اند و طبق تحقیقات آنها حتی ریتم جنسی حیوانات

بستگی کامل به شرایط محیط زندگی آنها از قبیل نور، حرارت، برودت، طرز تغذیه، وجود یا عدم وجود حیوان دیگر از جنس مخالف دارد یعنی محرک‌های خارجی روی سلسله اعصاب مرکزی اثراتی دارند که بنوبه خود روی هیپوتالاموس اثر میگذارد و ترشحات آنرا تغییر میدهد و از آن راه دستورات صادره به هیپوفیز نیز تغییر مییابد.

که میتواند انکار کند که اگر آدمی روزی یا روزهائی در محیط سالم و آرام که هوائی پاک دارد زندگی کند و عصبانی نشود از لحاظ جنسی هم میلش بیشتر میشود و هم از عنین موقت نجات مییابد؟ که میتواند انکار کند که در حالت غم و اندوه و ناراحتیهای روانی نه تنها آدمی بغذا بی میل میشود بلکه بکنار و حتی روابط جنسی نیز بی علاقه است؟ چه بسا اختلال روابط جنسی که بعلمت بی علاقه‌گی‌ها و بی میلی‌هاست!

آیا برای کسی اتفاق افتاده است که در سن ۲۵ سالگی او را مجبور به همخوابگی با زن بد صورت ۵۰ ساله کنند و آیا در آن حال آن جوان گرفتار عنین نخواهد شد؟ بعکس از شما میپرسم زنانی که گرفتار عقده‌های جنسی هستند آیا نابسامانی روانی ندارند.

اگر غدد مترشحه داخلی و از جمله هیپوفیز یا بیضه‌ها

که مأمور تنظیم روابط جنسی هستند همیشه بیک نحو و بیک میزان کار میکنند و ترشحات خود را وارد خون می‌سازند. چه دلیل دارد که در مواقع ناراحتی های روانی و گرفتاری های خانوادگی آدمی میل به هم خوابگی نمی‌کند. خیر، غدد مترشحه داخلی بدن آدمی همیشه بیک فرم و بیک میزان ترشح نمی‌کنند و ترشح آنها همانطور که دانشمندان نشان داده‌اند تابع عوامل خارجی از قبیل نور-حرارت-برودت-نوع تغذیه-محیط آدمی و عوامل روزانه است.

آنکس که همیشه در محیط صلح و صفا و آرامش کامل زندگی میکند ترشحات غدد داخلی اش با دیگری که همیشه در محیط آلوده بنا بر راحتی های روانی زندگی میکند متفاوت است.

مسلم است همانطور که دانشمندان ثابت کرده‌اند نور سرخ سبب تحریکات مغزی و عصبانیت- نور سبز سبب آرامش روحی- نور آبی سبب راحتی و تسکین اعصاب و بالاخره نور زرد سبب خنده و شادی است.

بهمین دلیل است که طبیعت خون را قرمز رنگ، برگ درختان را سبز، آسمان را آبی و باغ را پرنگی‌های

مختلف منور ساخته است تا در هر حال آرامش آدمی حفظ شود و مراکز حساسه مغزی اش اعمال عادی خود را انجام دهد.

یقیناً آنکس که بعلت ایجاب شغلش روزانه باقاله و خون قرین است بعلت تحریکات عصبی ترشحات مراکز مغزی و غدد مترشحه داخلی اش با باغبانی که روزانه بدنوازش گلها مشغول است فرق دارد. بهمین دلیل است که هنگام جنگ با دیدار خون و خونریزی آدمی حقیقه خونخوار میگردد و از کشت و کشتار باک ندارد.

نوع غذا نیز بعلت تغییر در متابولیسم سلولهای بدن همانطور که در کتاب «خوشبختی مقدر است» یادآور شده‌ام در حالات روانی اشخاص مؤثر است.

آنکس که رژیم گوشتی دارد مسلماً با آنکس که روزانه از مواد نباتی استفاده میکند اختلاف اخلاق و روحیه دارد و بهمین دلیل است که گوشت حیوانات وحشی غیر قابل اکل آفریده شده تا آدمی لااقل بعلت بدمزگی از مصرف آنها اجتناب کند و با مصرف گوشت حیوانات آرامتر آرامش خود را حفظ کند.

نوع آب و هوا و اقلیم نیز در حالات روحی آدمی مؤثر است به این معنی که مردم گرمسیر پر طاقت تر - صبورتر و متهورتر از مردم سردسیرند و مردم سردسیر و شمال اروپا با هوش تر و با اراده ترند.

آنجا که اکسیژن هوا بیش از میزان عادی است و روی این اصل تغذیه نسوج عصبی بهتر و کاملتر انجام میگیرد خستگی کمتر میشود و ناتوانی جنسی از بین میرود، مثل اینکه غدد جنسی در اینحال ترشح بیشتری دارند و آنجا که میزان اکسیژن هوا کم است و نسوج عصبی بفقیر تنفسی گرفتارند بی میلی جنسی آشکارتر است مثل اینکه ترشحات غدد جنسی نقصان یافته باشند.

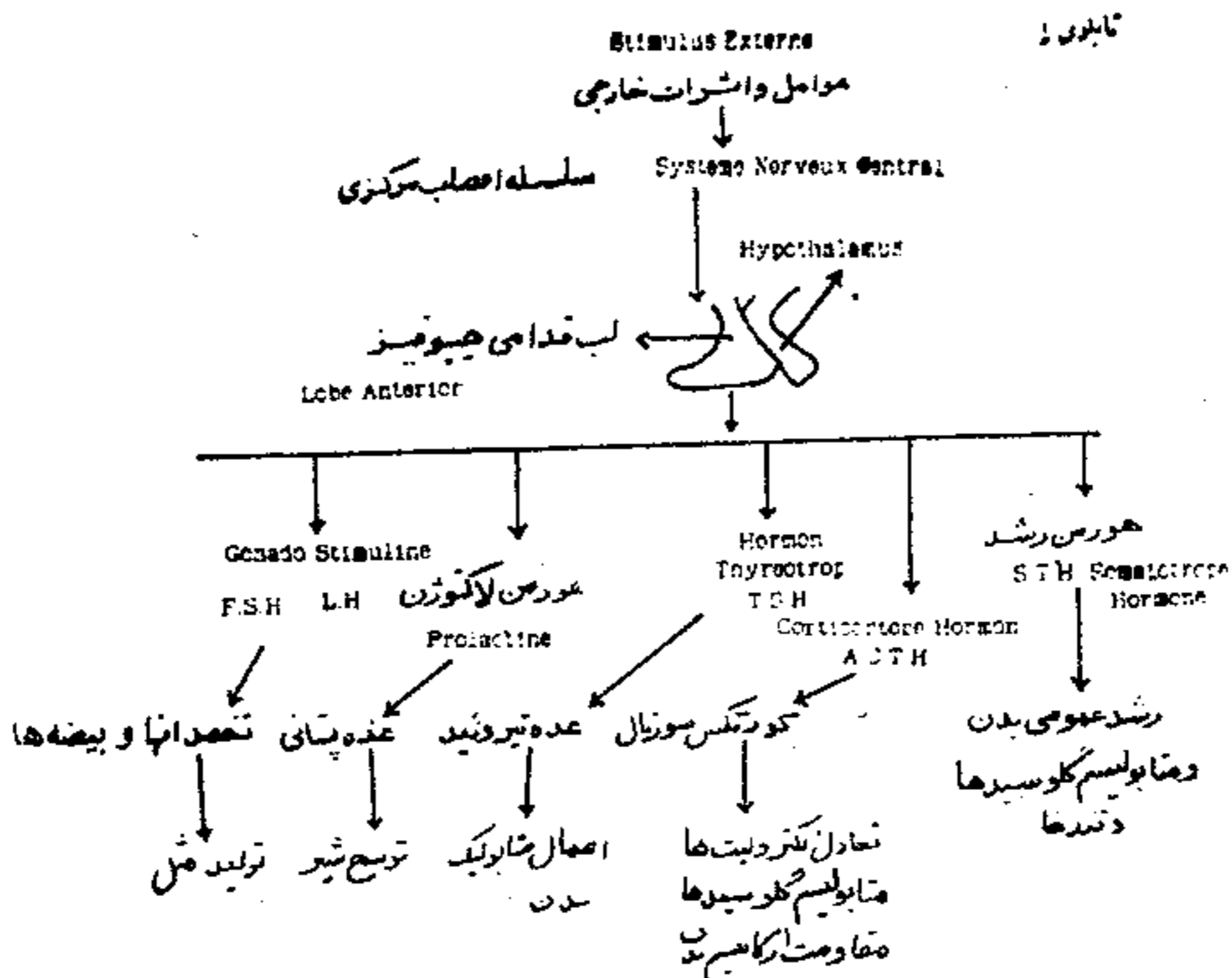
اگر خوب دقت کرده باشید هنگامیکه بعلت عوامل خارجی گرفتار ناراحتی فکری یا روحی هستید بغذایی میلید یعنی مراکز عصبی تحریک اشتها از کار افتاده اند - مسلم است در اینحال نمیتوان گفت سلولهای بدن احتیاج به مواد غذائی ندارند ولی همانطور که گفتم، مراکز مغزی تحریک اشتها از کار افتاده اند.

مراکز تحریک اشتها هسته های کوچکی هستند که در کف مغز وسطی یعنی هیپوتالاموس واقع شده اند و در اثر

محرک‌های الکتریکی یا روحی موقتاً از کار می‌افتند و در اینحال آدمی با اینکه احتیاج به تغذیه دارد اشتهايش بکلی سد میشود و با تجربه روی حیوانات ثابت کرده اند که اگر حیوانی این مرکز اصلی تحریک اشتها را از دست بدهد در قفس پر از غذا از گرسنگی و کاشکسی^۱ جان خواهد داد. آدمی نیز در اثر تحریکات روحی مخصوص و متوالی ممکنست به ناتوانی این مرکز گرفتار شود و در اینحال با دیدن غذاهای مختلف نه تنها میل بخوراك ندارد بلکه آنقدر در گرسنگی بسر خواهد برد که بتدریج از کاشکسی تلف خواهد شد و اینگونه بیماران در دنیا فراوانند.

منظورم از شرح این بدیهیات اینست که در نظر بگیرید غده ترشحه داخلی بدن آدمی خودکار هستند ولی همیشه بیک نحو و بیک طریق و بیک میزان ترشح نمیکنند بلکه ترشح معمولی آنها چنانچه در علم پزشکی نیز ثابت شده تابع دستورات غده هیپوفیز است و ترشحات این غده نیز تابع دستورات مرکز احساسات آدمی یعنی هیپوتالاموس است.

۱ - Cachexie بمعنی لاغری و ضعف عمومی است که در اینحال قوای بدن بکلی تحلیل رفته است.

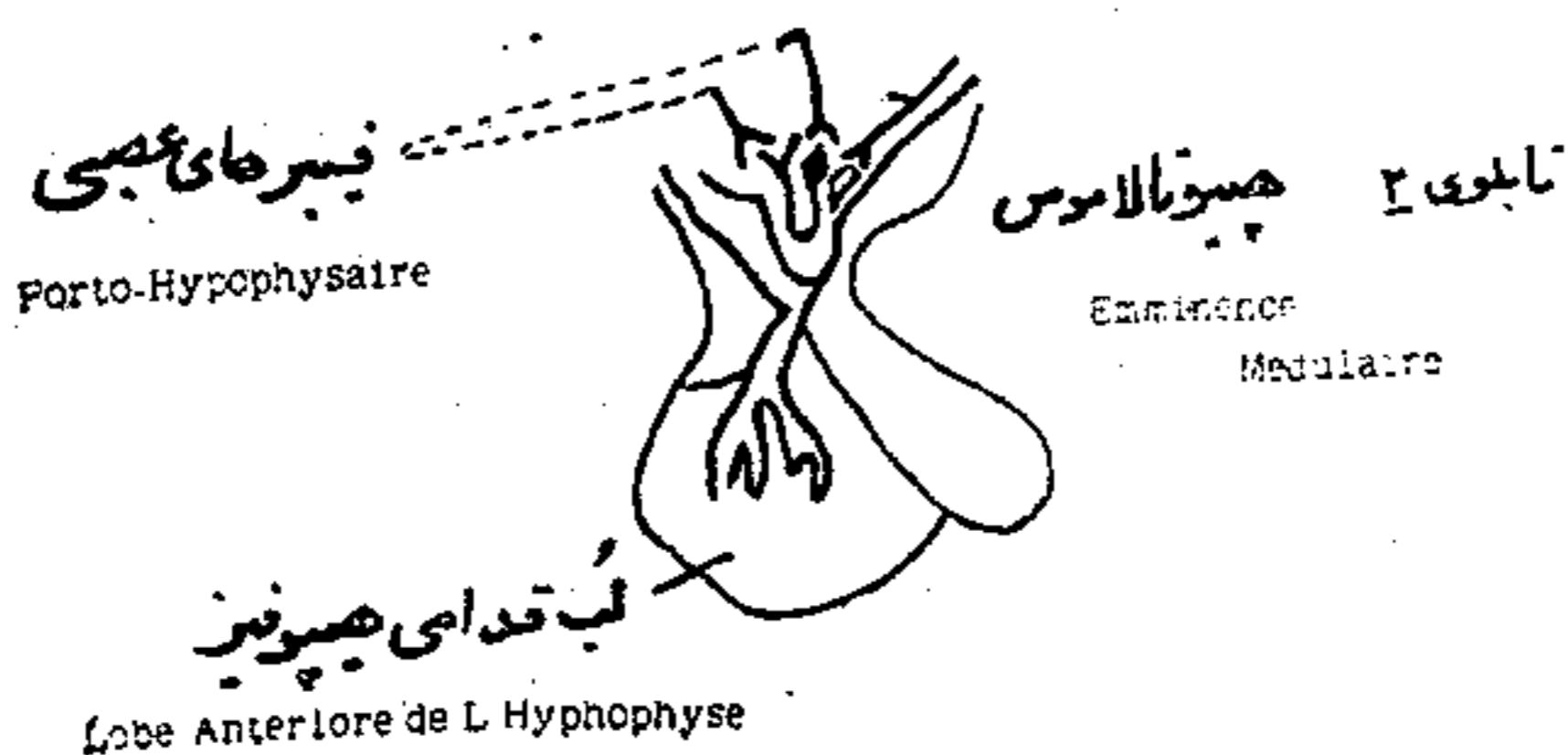


نمودار فوق چگونگی تأثیر عوامل خارجی را روی مراکز عصبی و اثرات حاصله از آنها روی مراکز مختلف بدن بخوبی نشان میدهد. همانطور که ملاحظه میفرمائید قسمت قدامی هیپوفیز که خود تحت تأثیر مراکز عصبی بالاست بوسیله پنج فرم ترشح خود روی قسمت‌های مختلفه و اعمال گوناگون بدن اثر دارد. قسمتی که بوسیله ترشح هورمن رشد بنام S.T.H روی رشد عمومی بدن و سوخت و ساز مواد مختلفه اثر میکند و بوسیله ترشح هورمن A.C.T.H روی غده سوزنیال اثر دارد که از آن راه سوخت و ساز بعضی مواد قندی و دفاع بدن در مقابل بیماریها را کنترل میکند و از راه ترشح هورمن T.S.H روی غده تیروئید اثر دارد که از آن راه در سوخت و ساز کلیه مواد غذایی بخصوص چربیها دخالت میکند و بوسیله هورمن لاکتوژن خود اثراتی روی غده‌های پستان و ترشح شیر دارد و بالاخره از راه ترشح Hormon یا F.S.H و Luteine Hormon یا LH یا Follicule Stimuline روی تخمدانهای زن و بالنتیجه تولید مثل مؤثر است.

هیپوتالاموس مرکز احساسات آدمی است و آنجا که شما عصبانی می شوید تحریک این مرکز است که سبب تغییرات، خصوص در بدنتان می شود یا آنجا که بعلت دیدار کبکبه و دبدبه فلان دوستان دیگر حسدتان بجوش می آید تحریک روحی در این ناحیه متمرکز می شود. آنوقت که بعلت جلب منفعت یا دفع ضرر مجبور بدفاع غیر واقع از جانب خود یا دیگری می شوید، این مرکز تحریک می شود و آنوقت که با بخل و عناد بدیگران پر خاش می کنید و آنها را از خود میرانید فشار شدیدی باین مرکز وارد می سازید و خلاصه تمام عوامل خارجی از قبیل نور و ظلمت - گرما و سرما - پر خوری و کم خورگی - محیط پرورش و اطرافیان و طرز زندگی و احتیاجات روزانه و بالاخره سایر عوامل که با آن برخورد می کنید همه و همه تأثیر بسزائی روی این مرکز عصبی بجا می گذارند و چون این مرکز از طرفی مرکز ثقل اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک است سهم خود اثرات شوم یا مفید خود را روی سایر دستگاهها اعمال می کند.

از طرفی طبق تجربیات دقیقی که بعمل آمده این

قسمت بوسیله ساقه مخصوصی به قسمت قدامی غده هیپوفیز وصل است و از آن راه دستورات خود را بدان مرکز ابلاغ



می‌کنند و یا ترشحات خود را در کاسه‌های مخصوص آن غده میریزد و سبب تغییر نوع و میزان ترشح آن می‌شود و آن ترشحات بسبب خود سبب تغییرات مخصوصی در ترشح سایر غدد مترشحه داخلی بدن آدمی می‌شوند.

هیچ وقت کرده‌اید که هنگام عصبانیت شدید اول رنگ صورتتان برافروخته و سرخ می‌شود، قلبتان به طپش شدید گرفتار می‌شود و اعصاب متشنج می‌گردد و بلافاصله پس از آن رنگ صورت می‌پرد و قلب به بطء ضربان می‌افتد و عرق سرد سراپایتان را فرا می‌گیرد! این تغییرات بعلت اثر عامل عصبانی‌کننده روی هیپوتالاموس است که از طرفی سبب تحریک اعصاب سمپاتیك می‌شود و عوارض فوق را بوجود می‌آورد و از طرف دیگر چه از همان راه تحریک سمپاتیك و چه از راه تغییر ترشحات داخلی خود سبب ایجاد تغییرات مخصوص در ترشح سایر غدد مترشحه داخلی می‌شود.

در حال عصبانیت معمولاً فشار خون شخص بعلت تحریکات عصبی و ازدیاد ترشح آدرنالین بالا می‌رود - در حال عصبانیت آب دهان شخص بعلت همین تحریک عصبی خشک می‌شود، چشم‌ها از حدقه بیرون می‌زنند و مردمک تنگ می‌شود - اعصاب متشنج می‌شوند و خیلی عوارض دیگر در بدن ایجاد می‌شود

که بعضی مشهود و بعضی دیگر غیر مشهودند.

هیچ وقت کرده‌اید که هنگام ترس عده‌ای از مردم زبان‌شان بند می‌آید - رنگ روشن می‌پرد - قلبشان یا بطپش می‌افتد و یا بطیء میشود - عرق سرد بسراپای وجودشان می‌نشیند و سست و بی‌حال میشوند.

علت این تغییر حالت نیز اثراتی است که ترس در مرکز مغزی هیپوتالاموس ایجاد میکند و از راه سلسله اعصاب نباتی بنقاط مختلف بدن آدمی راه می‌یابد و آزارهای گفته شده را ایجاد میکند. حال خواه این ترس چنانچه در دوران کودکی اتفاق می‌افتد از دیدار هیولائی باشد یا در بزرگی از مقابله با دشمن یا شخصیتی که از اعمال و کردارش باید واهمه داشت.

چه فرق میکند آن کودک که از ترس هیولا بخود می‌لرزد همان قدر اعصاب و اعضای بدنش تحریک و ناراحت میشود که یک تاجر یک میلیون تومانی با دیدار سه میلیون سفته غیرقابل پرداخت!

ترس ترس است و اثرش در مراکز مغزی بیک نحو اعمال میشود.

بدین دلیل است که تاجر یا آنپاکه به مراکز قدرت

نزدیکترند بیشتر مبتلا به فشار خون و سایر عوارض عصبی میشوند و بدین دلیل است که این دسته از مردم از لحاظ جنسی نیز از مردم عادی ناتوان‌ترند.

مسلم است که تحریکات عصبی لوب قدامی هیپوفیز در اثر تغییر احساسات صورت می‌گیرد چه هیپوفیز بوسیله يك ساقه به هیپوتالاموس متصل میشود و از آن راه است که سلسله اعصاب مرکزی اثرات تحریکی یا تسکینی خود را بدلوب قدامی هیپوفیز منتقل می‌سازد و از آن راه ترشح هیپوفیز تغییر میکند و ترشح سایر غدد را نیز در گون می‌سازد؛ بنابراین مطابق عقیده Sherington هیپوتالاموس به تبعیت مراکز عصبی عده زیادی از ترشحات غدد مترشحه داخلی را کنترل میکند و این مطلب نه تنها در حالات مرضی بلکه در حالات سلامت کامل نیز کاملاً موجود است.

اتصال آنا تومیک مغز به لوب قدامی هیپوفیز
از سال ۱۹۳۵ تا ۱۹۴۰ - لوب قدامی هیپوفیز را فقط يك غده عصبی تشخیص داده بودند ولی چند سال قبل يك محصل طب در بخارست مشاهده کرد که لوب قدامی هیپوفیز به قسمت انتهائی و فوقانی ساقه پی توتر^۱ بوسیله يك سیستم

پورت^۱ خیلی زری متصل است. این دانشجو بنام Popa پس از ختم دانشکده مطالعات خود را با همکاری دکتر Fielding تعقیب کرد. تجسسات بعدی این دو نفر بخوبی نشان داد که سیستم Porto - Hypothalamique و Porto - Pituitaire در عده زیادی از ذیفقاران موجود است و از این راه است که هیپوتالاموس روی لوب قدامی هیپوفیز با مکانیسم Neuro Humoral^۲ اثر میکند یعنی بوسیله فیبرهای^۳ عصبی که از هیپوتالاموس جدا میشوند و انتهای آنها در سیستم پورت وسطی است که در آنجا هورمونهای خود را میریزد تا برای تنظیم فعالیت غده هیپوفیز مصرف شود. از اینجا نتیجه گرفته میشود که لوب قدامی هیپوفیز یک خاصیت تنظیمی روی ترشحات پست هیپوفیز^۴ دارد (به عکس صفحه ۱۵ مراجعه شود).

تجربیات برای کنترل نوروهومرال^۵
از لوب قدامی هیپوفیز

در ۱۹۳۷ Harris مشاهده کرد که تحریکات الکتریکی

۱ - Systeme Porte

۲ - مکانیسم نوروهومرال معنایش اینست که هم از راه عصبی و هم از راه ترشح هورمونی اثر دارد.

۳ - Fibre

۴ - Post - Hypophyse - یعنی قسمت خلفی هیپوفیز.

۵ - Neuro - Humoral

در بعضی از نقاط هیپوتالاموس سبب ایجاد اثراتی می‌شود که ترشح هورمون H.Luteine را زیاد می‌کند. چند سال بعد تجربیات دانشمندان دیگر و خود او بخوبی نشان داد که بوسیلهٔ تخریک الکتریکی هیپوتالاموس تخم‌گذاری خرگوش خیلی آسان انجام می‌شود و البته اگر این تحریک‌کن مستقیماً در Pituitaire انجام گیرد تخم‌گذاری امکات ندارد. این تجربیات با تجربیات قبلی که بر طبق آن سیستم عصبی هیپوفیز از نوع عروقی یا هومرال است تطبیق می‌کند یعنی اتصال الکتریکی نیست بلکه ترشحاتی است و بوسیلهٔ سیستم عروق پورتو هیپوفیز^۲ انجام می‌گیرد بقسمی که اگر ساقهٔ پی‌نیوتر را قطع کنیم ترشحات غده بنحو قابل ملاحظه‌ای کم می‌شود و یا از بین می‌رود (البته باستثنای ترشح هورمون شیر).

از طرف دیگر اگر این سیستم پورت را از سطح قطع شدهٔ ساقه دوباره وصل کنند اعمال لوب قدامی هیپوفیز دوباره عادی می‌شود (بتابلوی قبلی مراجعه شود).

این عملیات در مرغابی و موش صحرائی انجام گرفته است علاوه بر این بخوبی ثابت شده است که اگر نسج لوب

۱- پیتوئی‌تر، همان غدهٔ هیپوفیز است که در مغز واقع است.

۲- Porto-Hypophyse

قدامی هیپوفیز قدامی^۱ را در يك محل دور از محل معمولی آن پیوندکنند فقط فعالیت مختصری دارد در صورتیکه اگر آنرا در محوطه منتر^۲ و در ناحیه زیر هیپوتالاموس پیوندکنند از نو عروق هوئین در آن میرویند و سیستم پورت را در آن بوجود میآورند و اعمال خود را شروع میکنند .

Schally Saffran -Guillmain با تجربیات

خود پس از زحمات زیاد از هیپوتالاموس ماده مخصوص جدا کردند که روی ترشح هورمون A.C.T.H^۳ اثر داشت و بالاخره دانشمندان دیگر ترشحات دیگر آنرا کشف کردند یعنی ثابت کردند که در نسج Eminence وسطی^۴ يك سری پلی-پپتید^۵ موجود است که سبب تحریک لوب قدامی هیپوفیز میشود و این ترشحات با هورمونهای معمولی هیپوفیز فرق دارد .

۱ - غده هیپوفیز را از نظر تشریحی به سه قسمت قدامی، وسطی و خلفی تقسیم می کنند که هر کدام اعمال مخصوص بخود دارد.

۲ - Meninge یعنی پرده های پوششی مغز.

۳ - هورمون A.C.T.H همان هورمونی است که توسط غده هیپوفیز ترشح می شود و روی غده سورتال اثر دارد .

۴ - منظور قسمت وسطی هیپوفیز است .

۵ - Poly-Peptide اجسام شیمیائی مخصوص مثل آلبومین هاست.

چرا بیمار می‌شویم؟

مطالعات جدید درامی نانس وسطی با میکروسکپ الکترونیک نشان داده است که ارتباط نزدیک و فراوانی بین انتهای اعصاب و عروق موئین آن موجود است (بشکل صفحه ۱۵ مراجعه شود) و انتهای اعصاب و انشعابات آن اثر ترشحی دارند و همچنین سلولهای پوششی داخلی عروق موئین پنجره‌هائی دارند که از همان راه مواد لازمه را جذب میکنند.

محل تنظیم کارهای هیپوفیز در هیپوتالاموس

تحریک الکتریکی نواحی مختلف هیپوتالاموس سبب ازدیاد ترشح هورمونهای هیپوفیز میشود. در حیوانات مختلف این مطالب را بخوبی ثابت کرده‌اند یعنی با تحریک مراکز هیپوتالامیک تغییراتی در میزان هورمون هیپوفیز ایجاد کرده‌اند.

کنترل اعمال عصبی روی سیستم اندوکرین

تجربیات دانشمندان چنانچه ذکر شد بخوبی ثابت کرده است که تحریکات و اتفاقات خارجی اثرات مخصوص روی سلسله اعصاب مرکزی ما دارند و از راه تحریک هیپوتالاموس اثرات ترشحی روی لوب قدامی هیپوفیز میگذارند

که او نیز بنوبه خود اثراتی روی میزان و جنس ترشحات سایر غدد داخلی دارد.

بی دلیل نیست که هنگام بهار اغلب حیوانات بیشتر رو بهشق و عاشقی میروند، آدمی نیز از این قاعده مستثنی نیست و تغییرات جوی که هنگام بهار در فضا و محیط زندگی و طبیعت ایجاد میشود اثرات مخصوص روی هیپوتالاموس میگذارد که از راه تحریک هیپوفیز غدد جنسی را وادار به ترشح بیشتری میکند و احساسات جنسی را بر میانگیزد در صورتیکه این تغییرات هنگام زمستان کمتر است.

اثر هیپوتالاموس روی تغذیه نسوج بدن

بصورت ظاهر چنین مینماید که هیپوتالاموس نمیتواند اثری روی جذب غذاهای روزانه داشته باشد ولی حقیقت آن است که این مرکز مغزی بعلت تحریکات مخصوص که از راه ساقه خود به غده هیپوفیز منتقل میسازد از آن راه سبب ازدیاد کار غده تیروئید یا کسر آن میشود که سوخت و ساز بدن را تغییر کلی میدهد. مثلاً در حال عصبانیت همانطور که از راه اعصاب سمپاتیک سبب بسته شدن و تنگ شدن بعضی از عروق میشود عروق مخصوص غده تیروئید را نیز تنگ تر میسازد و مقدار خون کمتری وارد آن میکند و چون این غده

در مقابل کسر خون و اکسیژن هوا خیلی حساس است بسیاری از مراکز حیاتی و فعال آن بشدت عمل مشغول میشوند و تندتر از معمول کار میکنند تا کسر خونی که در آن ایجاد شده جبران کنند. از طرف دیگر همان مرکز هیپوتالاموس بعلت تحریکات غده هیپوفیز از آن راه ترشحات مخصوص تحریک کننده غده تیروئید را افزایش میدهد و باین دلیل خواه و ناخواه غده تیروئید در اثر کار زیاد بزرگتر از معمول میشود و فعالیت بیشتری میکند و در نتیجه سوخت و ساز عادی بدن را بالا میبرد و یا پائین میآورد بخصوص در تغییرات جذب مواد غذایی نیز اثرات شایان دارد و اختلالاتی ایجاد میکند که بعضی تا حال ثابت شده و برخی دیگر هنوز روشن نیست.

به همین دلیل است که در حالات عصبانی میزان قند

خون بالا میرود.

از طرف دیگر اثرات تحریکی هیپوتالاموس از راه

سپاتیک سبب بسته شدن و تنگ شدن عروق موثین لوزالمعده

نیز میشود و چون جزایر داخلی لوزالمعده بکسر خون خیلی

حساسند موقتاً از کار میافتند و در نتیجه میزان انسولین بدن

کاهش مییابد و اگر این عمل روزانه چندین بار تکرار شود

بتدریج مراکز حساسه لوزالمعده از کار میافتند و آنوقت است

که میتوان گفت بیماری قند شروع پیدایش است .

نتیجه عملی کاملی که از این بحث میتوان گرفت این

است که درست است که بیماری قند يك بیماری ارثی است و

برای پیدایش آن لازم است زن^۱ های ارثی در آن شخص

موجود باشد ولی بروز آن تنها در اشخاصی اتفاق میافتد که

بعلت عصبانیت های مکرر عقده های روانی یعنی تحریک

هیپوتالاموس بعضی مراکز حساسه لوزالمعده آنها موقتاً یا بطور

دائم از کار افتاده باشند .

در سمپوزیوم^۲ شهریور ۱۳۴۴ که در باره بیماری

دیابت در موسسه خوار و بار و تغذیه تشکیل شد یکی از

همکاران شرح حال بازرگانی را حکایت کرد که یکباره

باغمای دیابتیک^۳ فرو رفته بود در صورتیکه یکماه قبل همان

بازرگان در یکی از مراکز بزرگ کشورهای خارجی معاینه

۱ - Gene - کوچکترین عامل که در سلولهای نر ماده وسیله

انتقال خواص ارثی هستند .

۲ - Symposium

۳ - Coma Diabetique حالتی است که بیمار مبتلا به بیماری

قند بعلت ازدیاد مواد ترشی خون بحال بیخودی میافتد و از حال

میرود .

عمومی شده و هیچگونه عارضه یا کسالتی نداشته و پس از مراجعت با ورشکستگی ناگهانی روبرو شده و اختلالات روحی و عقده‌های عصبی که بعلت ناکامی و شکست در زندگی با و روی آورده بود او را بدین حال نزار انداخته بود. همکار عزیزمان بطور خلاصه ادعا میکرد که شکست روحی موقتاً سبب ایجاد دیابت و پیدایش اغمای آن بوده است ولی در باره راه انجام این عمل چیزی اظهار نمیکرد. حقیقت این است که بازرگان مشهور سابقه ارثی دیابت را در سلولهای بدن خود داشته است منتها در حال عادی که از عقده‌های روحی و ناکامی‌های شدید بر کنار بوده عوارض آن غیر مشهود مینموده و سبب ایجاد ضایعه‌ای نمیشده در صورتیکه پس از پیدایش عقده روحی که یکبارہ وضع اعصاب داخلی او را دگرگون ساخت بود گرفتار اغمای دیابتیک شده بود.

در باره ایجاد کلیه بیماریهای متابولیک^۱ کم و بیش همین علت موجود است و در حالت ناراحتی‌های روحی و عقده‌های عصبی متابولیسم کلیه مواد غذائی بهم می‌خورد و

۱ - منظور از بیماریهای متابولیک بیماریهایی است که سوخت و ساز مواد مختلف را در بدن آدمی بهم می‌زنند مثل مرض قند یا نقرس و امثال آن.

حتی نظم عادی ترکیبات خون نیز دگرگون میشود. مثلاً هنگام عصبانیت و عقده‌های روحی تحریک هیپوتالاموس از راه هیپوفیز سبب ازدیاد یا کسر ترشحات غدد فوق‌کلیوی میشود و ترشحات این غده روی سوخت و ساز مواد هیدروکربنه و نشاسته اثر شایانی دارد و در میزان سدیم و پتاسیم خون نیز مؤثر است. چاقی‌هایی که دنباله عوارض و ناراحتی‌های عصبی پیدا میشود از همین راه تحریک عاطفی غده هیپوتالاموس و بر هم خوردن سوخت و ساز مواد هیدروکربنه است. بیپوده نیست که:

هیپوتالاموس را مرکز فرماندهی بدن شناخته و بدان
اینقدر اهمیت داده‌اند

امروزه بخوبی ثابت شده است که هنگام انجام کارهای فکری شدید یا گرفتاریهای روحی و طولانی میزان اوره و اسیداوریک خون بالا میرود و بهمین ترتیب کلسترل خون بیش از میزان عادی میشود. بنابراین اشخاصی که عقده‌های روانی دارند و به عصبانیت یا بخل و عناد گرفتارند باید انتظار ابتلای به بیماریهای حاصله از بدی سوخت و ساز مواد مختلف را نیز داشته باشند یعنی میزان اوره و اسیداوریک خونشان معمولاً بیش از حد عادی است.

چربی خونشان نیز در سطح بالاست در صورتیکه اگر همین اشخاص مدتی استراحت کنند و یا از بخل و عناد و لجاجت و رقابت‌های بی مورد دست بردارند بتدریج ترکیبات خونشان بعد عادی بر میگردد .

بی دلیل نیست که پرکاران و فعالان کشورها پس از چندی گرفتار عوارض بیماریهای تغذیه مثل اورمی - فشارخون - ازدیاد چربی خون - نقرس - دیابت و امثال اینها میشوند و با معاینات و آزمایشات متوالی مثلاً میزان اسیداوریک و اوره خونشان بیشتر از حد عادی نشان داده میشود و برای درمان بهتر راه دیار فرنگ را پیش میگیرند ولی پس از یک هفته استراحت در یکی از هتل‌های سوئیس یا فرانسه وقتی سراغ پزشک و آزمایشگاه میروند تا بدرمان خود پردازند میزان اسیداوریک و اوره در خونشان متعادل است و هیچگونه عارضه ظاهری نیز ندارند. در این حال است که پزشکان کشور ما را بیاد ناسزا میگیرند و تصور میکنند آزمایشگاه‌های خودمان تشخیص غلط داده است در صورتیکه چنین نیست .

آزمایش اولیه صحیح بوده فقط خودشان در اثر استراحت روحی و از بین رفتن عقده‌های عصبی میزان مواد مختلف خونشان متعادل گشته است .

روی این اصل است که تعطیلات هفتگی برای تنظیم امور داخلی بدن جزء عادیات بشر در آمده یعنی بشر بتدریج دریافته است که اگر در هر هفت روز یک روز کار را تعطیل و مشغولیات روزانه را فراموش کند روزهای بعد بهتر و کاملتر میتواند کار کند و کارش نیز مفیدتر است در صورتیکه کار مداوم و بدون تعطیل نه تنها مفید نخواهد بود بلکه سبب فرسودگی دستگاههای مختلف بدن و ایجاد عوارض مختلف در آنها میشود.

در سالهای جنگ بین الملل دوم - دولت امریکا برای سرعت در کار و فعالیت بیشتر تعطیلات هفتگی را به ده روز یکبار تبدیل کرد و پس از مدتی با کمال تعجب ملاحظه کرد که آمار مجاین و آنها که با اختلالات عصبی گرفتارند بالارفت و بلافاصله به علت پیدایش این عوارض پی برد و تعطیلات را به هفته دوروز تبدیل ساخت.

منظورم اینست که اگر آدمی روز جمعه را تعطیل میکند تنها برای حمام رفتن و اصلاح کردن نیست و حتی دیدار اقوام و دوستان را در ایام هفته میتواند انجام داد منظور اصلی استراحت مغزی و آرامش روحی است که سبب تنظیم

امور داخلی بدن شود و هورمونهای آنرا بحال تعادل اولیه برگرداند.

چه در حقیقت تعادل هورمونی است که سلامت زندگی را حفظ می‌کند و شخص را از ابتلای به بیماریهای پسیکوسوماتیک برکنار می‌دارد.

جوانان که بهر کار سخت و پر مخاطره دست می‌زنند به علت ازدیاد هورمون‌های جنسی است و پیران که محافظه‌کارتر و آرام‌ترند نیز از اثرات هورمون‌های خود برخوردارند. عقده‌های روانی نیز از راه تحریک اعصاب اول بار سبب تغییر ترشحات مخصوص هورمونی می‌شود و اختلال حاصله در این ترشحات است که بیماریهای مخصوص جسمی را بیار می‌آورد.

کیست که امروزه عقده‌روانی را در ایجاد بیماریهای زخم معده یا اثنی عشر - کولیت‌های مزمن و بعضی عوارض دیگر مثل ناراحتی‌ها و سکنه‌های قلبی یا ازدیاد فشار خون مؤثر نداند. تا آنجا که یکی از استادان چند روز قبل کودکی ۵-۶ ساله را که گرفتار بی‌ارادگی دفع مدفوع بود به مجمع پزشکان معرفی کرد و نشان داد که علت اصلی آن فقط عقده

روانی بوده که در منزل این کودک پیدا شده .

منظورم اینست که اغلب بیماریهای تغذیه اگر چه علت اصلیشان ژن ارثی است ولی اگر در دوران زندگی عقده روحی یا عصبی پیدا نشود آن ژن در حال خمودگی میماند و بروز نمیکند در صورتیکه با پیدایش عقدههای روانی سبب ایجاد ضایعه در یکی از نقاط ضعیف بدن میشود و بکمک عفونتهای وارده بیماری مخصوص را ایجاد میکند .

فصل دوم

عقدۀ روانی یعنی چه؟

این لغت این روزها در بین توده مردم رواج دارد و مخصوصاً روان‌شناسان آنرا در بارۀ تربیت فرزندان بیشتر بکار می‌برند، بقسمی که اغلب والدین را بموافقت‌های اجباری با اغراض کودکان وادار می‌کنند تا از بروز عقدۀ روانی جلوگیری شود - مسلم است که طرز برخورد والدین با فرزندان و یا روابط پدر و مادرها خود قوانین مخصوص می‌خواهد تا نه تنها از بروز و پیدایش عوارض روحی جلوگیری شود بلکه محیط منزل را آرام و دوست داشتنی سازد ولی من اذعان دارم که امروزه در اغلب منازل تنها کودکان گرفتار عقدۀ روانی نیستند بلکه اغلب خود والدین گرفتار عقدۀ روانی شده‌اند که

به کودکانشان چه بگویند تا گرفتار عقده روانی نشوند.
 میگویند مادری بفرزندش که اب بام نشسته بود
 و خطر پرت شدن داشت دستور داد عقب برود تا از بام بزیر نیفتد
 کودک آنقدر عقب رفت که از طرف دیگر بزمین پرت شد!
 حقیقت اینست که مادران و پدران امروزی خود در طرز
 معاشرت و برخورد با کودکانشان گیج شده اند و با اینهمه
 راهنمائیها و دستورات روزنامه و رادیو و غیره از تمیز راه
 اصلی و صواب عاجزند ولی باید صاف و ساده به آنها گفت
 وظیفه اصلی پدر یا مادر این نیست که کودکان هر چه طلب
 میکنند فوراً درطبق اخلاص با آنها تقدیم کنند تا گرفتار
 عقده روانی نشوند بلکه وظیفه آنها اینست که آنچه برای سلامت
 روح و جسم آنان لازمست نخست باروی گشاده و باز و پس از
 آن در صورت لزوم با زور و فشار با آنها تقدیم کنند تا هم از شر
 بروز عقده های روانی نجات یابند و هم خود کودک و والدین
 گرفتار عواقب وخیم آن نشوند.

من باب مثال اگر کودکی با دیدن وسائل بازی یکی
 از هم سنان خود عین آنرا از پدر یا مادرش طلبید وظیفه پدر
 یا مادر این نیست که فوراً ولو با قرض آنرا برای کودکشان
 تهیه کنند که گرفتار عقده روانی نشود بلکه باید در صورت عدم
 استطاعت مالی و یا اصولاً عدم احتیاج قدری وقت صرف

کنند و مطلب را بکودک بفهمانند و خود را ناراحت نسازند. و یا اگر پسری بعزت کسر استعداد در علم ریاضی در کلاس درس از برادرش عقب‌تر باشد پدری که ترقیات پسر موفق را بعنوان نمونه برای تحریک حس رقابت کودک دیگر بزرگتر نشان می‌دهد و آن جوان را سرزنش میکند باید توجه داشته باشد با این عمل نه تنها فرزند دومی را بکار بهتر وادار نکرده بلکه با تحریک حس رقابت که فعلا بصورت حسادت درآمده او را بتدریج گرفتار عقده خودکم بینی ساخته و بعدها از اظهار وجود در جامعه نیز محروم کرده است.

یا مادری که بدون اعتنا اثاثیه بازی کودکش را فقط برای تنظیم و تمیزکاری بدون در نظر گرفتن نظریه او تغییر مکان می‌دهد و یا بعضی را می‌فروشد و دور می‌اندازد متوجه نیست که این اثاثیه بصورت ظاهری قیمت برای کودکش مثل يك اتومبیل بسیار مجلل برای خودش جلوه داشته است و با از دست دادن آن روحیه اصلی کودک شکست می‌خورد.

فراموش نشود باز هم می‌گوییم منظورم این نیست که هرچه کودک می‌خواهد باید بحرف او رفت و از او اطاعت

۱ - عقده خودکم بینی یا *Inferiorité* سبب می‌شود که کودک خود را از دیگران بیچاره‌تر و زبون‌تر بحساب آورد.

کرد تا گرفتار عقدہ روانی نشود بلکه مادر و پدر باید بدانند
 همانقدر که روی تغذیه و حفظ سلامتی جسم کودک میکوشند
 لازمست برای سلامت روانی او نیز وقت بگذارند و این امر
 را فریضه اصلی پدر و مادری شمارند چه در غیر اینصورت
 باید گفت متأسفانه فقط به پرورش گوسفندی پرداخته‌اند.

همین حال را برای سایر افراد خانواده در نظر بگیرید،
 مردیکه روزانه ساعتها با کار پر مسؤولیت انجام وظیفه میکند
 و تمام وقت خود را در خارج صرف در آوردن پول بیشتری
 میگرداند تا وسائل زندگی را بنحو احسن تأمین کند و در
 حقیقت برای خود وقتی نمیگذارد که ساعتی با زن و فرزند
 خود خلوت کند و در حل مشکلات روانی آنها بکوشد مسلم است
 به پرورش گوسفندان مشغول است و اگر از یکایک افراد آن
 خانواده سؤال شود غذای بهتر و لباس شیک تر و لسی ندیدن
 پدر را بیشتر دوست دارند یا غذا و لباس عادی و دیدار و
 مصاحبت پدر را مسلماً دومی را ترجیح میدهند.

امروزه اغلب خانواده‌ها از بیماریهای عصبی و روانی
 رنج میبرند. جوانان در بحبوحه جوانی خانه و آشیانه را ترک
 میکنند و به بهانه تحصیل راه کشورهای خارج را پیش میگیرند
 بصورت ظاهر چنین مینمایند که گناه بگردن اجتماع است ولی

حقیقت اینست که اجتماع از افراد تشکیل شده است . ناراحتی‌های روانی و عصبی افراد خانواده بعلمت عدم مراقبت پدر خانواده است و فرار فرزندان از منزل نیز برای جستجوی محیط انس و الفت بهتری است در صورتیکه اگر پدر خانواده قادر باشد محیط انس و عطوفت را بین افراد خانواده در منزل تشکیل دهد و هر يك را بفرخور لیاقت خودکاری دهد و مشغول سازد، جوانان جمعیت پر ملاحظت خانواده را بردوری از وطن ترجیح می‌دهند و مسلماً در چنین محیط پر انس و الفت بهتر هم درس خواهند خواند.

آنوقت که پسر ۱۸ ساله خود را نزد دوستانش سرزنش می‌کنید و یا آنوقت که گناه دختر بالغتان را در بین جمع بصورت مسخره بر زبان می‌آورید و او را حقیر می‌شمرید درست است که باین وسیله با جلب نظر حضار همه را بخند می‌اندازید ولی از درون پر تلاطم آن دو جوان غافلید که با این گفتار و اعمال چه آتشی بپا شده است مسلم است در این حال اولین تخم ناراحتی‌های روانی و فرار از منزل را در نهاد آنها کاشته‌اید.

**خانواده و تأثیر آن در سلامت روح
کودکان و جلوگیری از عقده‌های روانی**

آنچه مسلم است و علم پزشکی روز بروز با توسعه و

پیشرفت خود به اثبات رسانده عده مبتلایان به بیماریهای
 پسیکوسوماتیک روز بروز در تزايد است و بخصوص طبق
 آمار دقیق کشورهای انگلو ساکسون عده مبتلایان به
 Juvenile delinquency^۱ در کشورهای
 Super developed^۲ مثل سوئد و آمریکا بیش از انگلستان و
 فرانسه و در کشورهای مذکور نیز بالنسبه بیش از کشورهای
 عقب افتاده Under developed^۳ است. از طرفی عده مبتلایان
 به بیماریهای پسیکوسوماتیک نیز در کشورهای پیش افتاده
 بیش از عقب افتاده است و در هر کشور نیز در اجتماعات مرفه تر
 و پردرآمدتر بیش از مردم فقیر است. چه میتوان کرد؟ زور
 و زور باراحتی و خوش خیالی جمع نمیشود و آنکه به ثروتمندان
 زور و زور داد بمستندان راحتی خیال و سلامت عطا فرموده.
 (آنکه آن داد بشاهان بگدایان این داد) منظورم از بحث

۱- ناسازگاریها و نارضایتیهای جوانی است که آنها را پرمدها،
 نارضی و طلبکار میکند و روی این اصل همه مردم را غیر از خود
 در عدم پیشرفت و ترقی خود مؤثر می شناسند و برای رفع محرومیت
 خود بکارهای ناشایست و اقدامات غیر عقلانی میپردازند.

۲- کشورهایی که بیش از همه توسعه یافته و ترقیات شایان توجهی
 کرده اند.

۳- کشورهای توسعه نیافته.

این مطالب تشویق‌گدائی و در یوزگی نیست چه این خصایص خود مسبب بدبختی و بیچارگی است ولی می‌خواهم بگویم که تمدن جدید با اینکه رفاهیت کامل برای زندگی بشر به‌ارمغان آورده و با درمان اغلب بیماریهای صعب‌العلاج در حقیقت به‌عمر متوسط مردم دنیا افزوده است مسبب ازدیاد بیماریهای پسیکوسوماتیک شده و معلوم نیست زیان و ضرر این دسته بیماریها کمتر از بیماریهای واگیر حتی سرطان باشد.

از مطلب دور افتادم، معذرت می‌خواهم صحبت در باره خانواده و تأثیر آن در بهداشت روانی بود.

بنظر من مطلب را باید خوب موشکافی کرد یعنی اول فهمید مقصود از خانواده چیست! تا بخوبی دانست که علت اصلی وفور بیماریهای روانی امروز در دنیا این است که امروزه خانواده بمعنی واقعی در دنیا بسیار نادر است - خانواده بآن مجموعه اطلاق نمیشود که یک مرد و یک زن و چند فرزند فقط در زیر سقفی زندگی کنند و با هم غذا بخورند و بنوشند و بخوابند و هر یک راه مخصوص خود را بروند بلکه خانواده بمعنای حقیقی وقتی تحقق پیدا میکند که در این مجموعه والدین قبل از اینکه شکم فرزندان

خود را از مواد غذایی و ویتامین ها پر کنند روح آنها را سرشار از محبت و لطف گردانند و خود را در حل مشکلات آنها شریک دانند والا تهیه و تدارک وسائل زندگی فرزندان بدون بر آوردن احتیاجات روانی آنها درست بدین میماند که شما پیروزش گوسفندان مشغول شوید و آنها را خوب بچرا بپرید و آب و علوفه دهید .

چه در حقیقت بشر قبل از اینکه غذای جسم بخواهد در طلب غذای روح است . ممکن است شما اصولا بروح عقیده نداشته باشید، برای من فرق نمیکند منظور من این است که بشر قبل از شکم پرستی و نوش و پوش دنبال رضای خاطر میگردد و چه بسا ابراز يك کلمه محبت آمیز نشاط دو بطر شراب و جوجه باو میبخشد و یا ابراز يك کلمه تند و خشن حلاوت زندگی خانوادگی را بهم میزند و آنرا طاقت فرسا میسازد و اینجاست که بین عوام مشهور است انسان باروی باز کسی باوپناه میبرد نه به در بازاو .

آیا در کشور ما پدر و مادری را میتوان شناخت که لااقل هفته ای یکبار با فرزندان خود خلوت کنند و در حل مشکلات روحی آنان شرکت جویند؟ آیا مادری را میتوان یافت که قبل از اینکه بکارهای دبستانی و تحصیلی فرزندانش

رسیدگی کند، از خود بپرسد: چرا پسر بزرگ من همه روزه با برادر کوچکتر نزاع دارد؟ و راه پیشگیری این نزاع چیست؟ یا خود اغلب ندانسته در این نزاع بنفع یکی از آنها شرکت می‌جوید و آنطور که زورش میرسد آنرا حل و فصل می‌کند؟

آیا پدری هست که از خود سؤال کند چرا پسر بزرگ من حرف مرا نمیشنود و پیش خود قبول کند که اگر پسرش باو احترام نمی‌گذارد و حرفش را نمی‌شنود گناه خودش است؟

امروزه همه والدین از سر کشی جوانان و فرزندان خود شکایت دارند و گناه آنرا بگردن اجتماع می‌گذارند در صورتیکه خود از اجتماع بی‌زور نیستند و اغلب خود در تربیت فرزندشان گناهکارند.

از شما می‌پرسم پدری که در سر میز غذا اول بار دست دراز می‌کند و پای چاق مرغ را با مقداری پلو در بشقاب خود می‌گذارد و ظرف سالاد و سایر خوردنی‌ها را بدون معطلی بطرف خود میکشد آیا ندانسته بفرزندان خود درس شکم پرستی و خود خواهی نمیدهد؟ و آیا از چنین فرزندى بعدها میتوان انتظار داشت که قدمی بنفع پدرش و یا انسانیت بردارد و

راه محبت بیمایید؟ پدری که گاه و بیگاه گله آغاز میکند و از شغل و پیشه خود شکایت دارد و همه را در عدم موفقیت خود گناهکار می‌شمارد و بر عمر گذشته افسوس می‌خورد می‌تواند از فرزندش انتظار داشته باشد که در بزرگی دنبال شغل خودش را بگیرد و با رضای خاطر مشغول خدمت بخلق شود؟ بعکس او خود تخم عدم رضایت و سرکشی را در نهاد فرزندش کاشته است.

مادری که بعوض کسب فضائل و بخصوص رسیدگی بگرفتاریهای روحی و اخلاقی فرزندانش نیمی از وقت خود را صرف کار خارج و تهیه پول و وسائل بهتر میکند تا بهتر بپوشد و بیشتر بگردش و تفریح رود عملاً بکودکان خود درس تجمل پرستی و تبذیر نمیدهد؟ و آیا چنین کودکی با این روحیه تجمل پرست و پر توقع بعداً میتواند با رضای خاطر زندگی کند و گرفتار عوارض روحی نشود؟

مادری که روزی چند بار بعلل مختلف با آسپز یا خدمتکار منزل تندی میکند و گاه و بیگاه گناهان او را بزرگتر جلوه میدهد و با او بمشاجزه می‌پردازد چطور! آیا در چنین محیطی میتوان انتظار داشت که کودکی خود احترامی برای خدمه قائل شوند و آنها را از خود نرنجانند و یا آنجا که

خدمتکار برای دفاع از خود در مقابل خانم منزل درشتی میکند و دلائل مختلف می‌تراشد آیا عملاً درس جوابگوئی و پرخاشجوئی را بکودکان نمی‌آموزد و آنها را در برابر والدین جری نمی‌سازد؟

امروزه اغلب والدین سعی میکنند در تهیه وسائل راحت فرزندان خود بکوشند، آنها را بمدارس بهتر می‌فرستند و اتومبیل و شوفر در اختیار آنها می‌گذارند و وقت دارند که در هر سن و سال آنچه آرزوی فرزندانشان است بر آورند و او با ازدست دادن سلامتی جسمی خود وسائل ترضیه خاطر آنها را فراهم سازند غافل از اینکه اولاً جوانان خود اصولاً مخاطره جویند و بیشتر آرزو میکنند خود در تهیه وسائل زندگی بصورت فرد واحدی خودنمایی کنند و بزودی از این فرم زندگی خسته میشوند و آن را ملال می‌آور می‌شمرند و در پی فرم مخصوصی از زندگی می‌روند که خود در آن دل‌مهمی را بازی کنند و حقیقتاً در سنین جوانی آنقدر که آنها بخودنمایی و بخصوص بشناساندن خود نیازمندند بخوردو خوراک نیازی ندارند و اینکه هر روز از جهت لباس و پوشاک رنگی در می‌آیند و یا در اجتماعات با اظهار شوخیهای مختلف عرض اندام می‌بخندند خود بیشتر مبین آن است . پس چه بهتر که

والدین با در نظر گرفتن این حقیقت روحی آنها رادر آ نراه یاری کنند تا آنها مجبور نشوند برای عرض اندام و شناساندن لیاقت و شخصیت خود دوری از خانواده را برگزینند و بعنوان ادامه تحصیل راه دیار خارج گیرند و ثانیاً جوانی که امروزه همه چیز در اختیار دارد و پول و اتومبیل و راننده و زندگی خوش و گردش و تفریح را آنطور که آرزو میکند بدست آورده است جریمه اش آنست که دیگر از این عوامل احساس لذت نمیکند و بعدها برای احساس لذت رنج بیشتری بساید تحمل کند. چه در حقیقت آدمی فقط نیازمند درك لذت است و آنروز که از زندگی اش لذت نبرد بیفایده و بی اثر گذشته است و مسلم است چنین جوانی بعدها در زندگی طاقت تحمل اندك نامالایم را نخواهد داشت و با کمترین مخالفت روزگار مایوس و دل افسرده خواهد شد.

این همه افسردگیها و دلسردیها ، اینهمه نا رضائیهها و شکوه و شکایتها که امروزه در کشور ما بین توده مرفه موجود است ، همین علت روانی را دارد در صورتیکه راه اصلی این نیست که والدین با از دست دادن نقد جان خود هر چه را فرزندانشان می طلبند فی الفور و بی چون و چرأ در طبق اخلاص بآنها تقدیم کنند بلکه چنانکه گفتم راهش این است

که هر چه بخیر و صلاح آنهاست در لباس دنیا پسند و زیبا با آنها
ارائه دهند و مخصوصاً با آنها بفهمانند که :

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود

مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

اما چرا فرزندان از والدین خود حرف شنوی ندارند؟

خود بحث جداگانه است:

تصور میکنم آدمی در هر سن و سال آرزو میکند که

رفیق و دوستدار عاقلی بیابد و از محبت و دوستی او مطمئن

شود تا دست خود را یکجا در دست او قرار دهد و هر جا

بخواهد او را ببرد یعنی او را مقتدای خود بشناسد . خود

شما و بنده نیز همه روزه دنبال مقتدای عاقل و دانائی میگردیم

پس چه بهتر که برای فرزندانمان بتوانیم مقتدای خوبی باشیم

و طبع زودرنج و بیدار آنها را اغنا کنیم ، بدبختانند با اینکه

این روزها همه جا صحبت از بیماریهای روانی و علل و عوارض

آنهاست هیچ کس وجود آنها را در خود لااقل حدس نمیزند

که بدرمان پردازد یعنی هر کس دیگری را بیمار می‌شمرد

و عقل خود را کامل تصور میکند . بد نیست نکته‌ای را که

سعدی علیه‌الرحمة بایمان شیوای خود در این باره شرح داده

بازگوکنم :

یکی یهود و مسلمان نزاع میکردند
که خنده ای بگرفت از نزاع ایشان

بسخره گفت مسلمان گر این قبالة من
درست نیست خدایا جهود میرانم
جهود گفت بتورات میخورم سوگند
که گر خلاف کنم همچو تو مسلمانم
گر از بسیط زمین عقل منعدم گردد

گمان بخود نبرد هیچ کس که نادانم
نمیدانم چه دلیل دارد که اگر بنده روزی تب کنم
فوراً به پزشك مراجعه میکنم و برای درمان آن میکوشم
ولی آنجا که با دیدار جلال و کبکبه فلان دوست دیگ
حسدم بجوش میآید و برای ارضای خاطر پریش خویش هزاران
عیب پیش خود برای او میتراشم و او را تحقیر میکنم خود
را سالم میدانم و محتاج درمان نمی بینم مگر نه این است
که حسادت از بیماریهای روانی است و آتش آن درون شخص
را چنان میسوزد که خاکستر میکند و یا لااقل شخص حسود خود
گرفتار عقده حقارت میشود.

پدري که برای جبران عقب افتادگیها و محرومیت های
خود فرزندش را بدون داشتن استعداد لازم فقط برای خود-

نمائی و تفاخر به تحصیل موسیقی می‌گمارد و اگر او در آن علم پیشرفتی نکند او را طعن و ملامت میکند و بسا مقایسه همسالانش کوچک و نالایق می‌شمارد آیا خود گرفتار عقدهٔ حقارت نیست و نمی‌خواهد محرومیت‌های خود را در وجود فرزندش جبران کند؟ فراموش نشود من با تحصیل علم موسیقی مخالف نیستم ولی عقیده دارم آنکس که استعداد این فن را ندارد مسلماً استعدادهای دیگر دارد و لازم نیست او را تحت فشار روحی قرار دهیم تا موزیسین شود بلکه بهتر است او را در راهی که لایق است رهبری کنیم تا به پیشرفت‌های بهتری نائل آید.

این ایرادهای بی‌معنی و تحقیرهای بی‌جاست که از دل دردمند و روح بیمار والدین برمی‌خیزد و دل نازک و نکته‌سنج فرزندان را آزرده می‌سازد و آنها را از محیط منزل و پدر و مادر دور می‌کند تا آنجا که اغلب آرزوی غربت می‌کنند و محیط خارج را بمعاشرت با پدر و مادر خود ترجیح می‌دهند تا آنجا که نفون کلام یک دوست عادی روی آنها بیش از نفون گفتار پدر میشود و اغلب پدر و مادر را بفرسودگی فکر و روح منتسب می‌سازند و راه‌گریز می‌جویند.

مناسفانه دوستان خارج نیز که از لحاظ روانی و عقلی

نظیر خودشان هستند نمی توانند باری از دوش دوستشان بردارند و نه تنها بحل مشکلات آنها موفق نمیشوند بلکه مشکلی بدان میافزایند و بتدریج عقده‌های روانی آنها را زیادتیر میکنند . تا آنجا که نسل جوان این کشور مردمی عجول و تندخو ، ناراضی و پرتوقع، تنبل و بدبین بار آمده و بهر چیز بنظر تحقیر مینگرد، بوزیر و وکیل فحش و ناسزا میدهد و آنها را بخلافکاری منسوب میسازد . پدر و مادر را قبول ندارد و کهنه پرست و نادان می‌شمرد و سایر مردم عادی را نیز در زمرهٔ بهائم بحساب می‌آورد و تنها خود را مجمع تمام علوم و فضائل می‌شناسد و در نظر نمی‌گیرد که این کبر و خودپسندی اصل همه نادانیها و بدبختیهاست .

شما از کودکی لجاجت و خود خواهی که همه چیز را برای خودش میخواهد و مردم را مزاحم پیشرفت و سد راه ترقی خود می‌شمارد چه انتظار دارید ؟ شما از کودکی که در منزل روی خوش پدر و مادر را ندیده و حتی يك كلام محبت آمیز نشنیده چه طلب میکنید؟ آیا انتظار دارید چنین کودکی بعدها منبع فضائل و مکارم شود ؟ آیا توقع دارید چنین کودکی قادر به حل مشکلات زندگی گردد و یا پناه دوستان و آشنایان شود؟ بنده تصور نمی‌کنم !

ممکن است چنین کودکی با استعداد کافی و دنبال کردن تحصیلات عالی به دانشمندی بنام شود ولی یقیناً خوی آدهیت نخواهد داشت و همیشه گرفتار عقده های روانی خواهد بود.

«مسلمانان قبل از اینکه وظیفه داشته باشیم فرزندانمان را به تحصیلات عالی بگماریم موظفیم که آنها را انسان واقعی بسازیم چنانسان واقعی اگر تحصیلات عالی هم نداشت علاوه بر اینکه خودش جسماً «وروحاً» سالم است در اجتماع خود مثل نور میدرخشد و نور افشانی میکند. پناه دوستان و آشنایان میشود و خود را وقف خدمت بشریت میسازد. در صورتیکه دانشمندان دور از خوی انسانیت هر روز مردم دنیا را بخاک و خون میکشند و برای تسکین حس خود خواهی و غرور خود صدها جنایت و گناه میکنند و از آن عار ندارند.»

بنظر من علت بزرگ این جنگ و جدال ها در همه دنیا آن است که ما کمتر انسان واقعی داریم. علت آن است که دانشگاههای دنیا بعضاً آنکه خود را مشغول تربیت انسان ها سازند از جوانان دنیا فقط دانشمند میسازند. آنست که مادر و پدر و محیط خانواده بعضاً اینکه خوی

انسانیت را در فرزندان خود پرورش دهند آنها را با تمدن
ظاهر فریب دنیا گول میزنند و بخود خواهی و نفس پرستی
و ادا می‌کنند . بعلت اینست که والدین خود گرفتار عقده
های روانی مختلف هستند و مردم از فشار روحی مخصوص
رنج میبرند . از اینجاست که مولانا جلال‌الدین رومی در کلام
خود گفته است :

دی شیخ با چراغ همی گشت گرد شهر

کز دیو و دد ملولم و انسانم آرزوست
حقیقهٔ هنوز هم که دوهزار و پانصد سال از دوران
دیوژن فیلسوف ژنده پوش یونانی میگذرد بشر لازم است مثل
او چراغ بردارد و در جستجوی انسان واقعی باشد .
من عقیده دارم دنیای آزاد بعوض تشکیل جلسات
متعدد سازمان حفظ صلاح باید سازمان تربیت آدم درست کند
و برای جلوگیری از جنگ های خونریزی آتیه سعی کند
فرزندان آگم را روز بروز با خوی آدمیت آشنا سازد و
بمادران و پدران بفهماند که اگر فرزندان دوستدار بشریت
تحویل جامعه دهند صد بار بفرزندی دانشمند که بخود خواهی
و نفع طلبی متصف است رجحان دارد و مخصوصاً بمادران
بفهماند که تربیت فرزند وظیفه‌ای بس مهم‌تر از پشت میز نشینی

و مهندسی و سیاست بافی است . چه مادر است که در دوران اولیه کودکی بخوبی میتواند خارهای جانگزای خودخواهی و نفع پرستی را بادقت کافی از جان کودکش خارج سازد. مادر است که میتواند با بر آوردن خواسته های مشروع کودک و متقاعد کردن او در مقابل خواسته های غیر مشروعش از بروز عقده های روانی در او جلوگیری بعمل آورد والا مادری که خود به علت اشتغال در خارج آنقدر خسته و ناتوان است که یکی را برای تسکین آلام خود لازم دارد دیگر حوصله صحبت کردن با کودک خود را نخواهد داشت و یا مادری که به علت ایجاب شغلش با هزاران مشکل دست بگریبان است در مراجعت به منزل احتیاج بیک روانشناس قابل دارد که خودش را از گرفتاریهای روانی نجات بخشد و در عین حال کودکی که شبانه روز کمتر شانس دیدار مادر را دارد و فقط تحت تربیت دایه منزل است مسلماً خوی او را خواهد گرفت و تدریجاً عوارض روانی و بخصوص دوزی از مادر او را از سلامت روحی کامل بی بهره خواهد ساخت. اینجاست که باید گفت مادران اگر حقیقه میل داشته باشند مادری کنند آنقدر کار و مسؤولیت خواهند داشت که فرصت کار خارج را از دست خواهند داد و اینجاست که باید گفت اگر ما حقیقه مادران

واقعی داشته باشیم کودکانمان از شر عقده های روانی نجات خواهند یافت .

مادری یا وزارت

اگر بادیده دقیق بوضع بنای خانواده های امروزی دنیا نظاره کنیم بخوبی واضح میشود که علت پیدایش بیشتر عقده های کودکان بی مادری است . البته متوجه هستید منظور من از بی مادری حقیقه این نیست که مادران خانواده ها بدرود حیات گفته باشند بلکه اغلب زنده و سالمند ولی نه بصورت مادر بلکه بصورت يك مرد ناقص . بدین معنی گسه مادران بدون اینکه ساختمان فیزیولوژی بدن خود و خواسته های حقیقی سلولها و اعضای آنها در نظر بگیرند روی پیروی از يك اصل غلط تساوی با مردان وظایف مادری را رها کرده و بانجام وظایف مردان پرداخته اند یعنی تساوی حقوق با مردان را با تساوی فیزیولوژی و سلولی اشتباه کرده اند در صورتیکه از نظر ساختمان بدن و خواسته های طبیعی سلولها و هورمونهای مختلف هر يك از ذرات بدن زنان فریاد داشتن و پرورش فرزند را میزند و اصولاً طبیعت این موجود ظریف و لطیف و پرمهر

و محبت را برای این زیبا نیافریده که در میدان جنگ زندگی همدوش مردان کارکنند و زحمت بکشد، فعالیت کنند و مسؤلیت بپذیرد و خود را خسته و ناتوان سازد بلکه برای این آفریده که نسل آتیه در دامن محبت او رشد کند و درس عشق و زندگی بیاموزد. روی این اصل فقط برای ادامه نسل و داشتن نسل بهتر و تکامل واقعی بیشتر نه تنها خود او را با این همه لطف و زیبایی آفریده و خلق و خوی مخصوص و ملایمت و عطوفت با او عطا کرده بلکه با ترشحات مخصوص غدد مترشحه داخلی که بکلی با مردان متغایر است آنچنان جذابیت با او داده که مرد را با همه قدرت و قوتش بخدمت او گماشته بقسمی که میتوان گفت **واقعا ریاست اصلی دنیا با زنان است.** چه درست است که مردان از حیث قدرت و زور و فکر و کار و فعالیت یعنی قوای بدنی و کارهای روزمره بر زنان برتری دارند ولی آنان نیز بایک نگاه، بلکه فقط بایک نگاه تمام قدرت و قوت مرد یا مردان را بخدمت خود می‌گمارند و از آن همه اقتدار و شور مفت و مجانی بِنفع خود استفاده میکنند.

صفحات تاریخ را ورق بزنید و تاریخچه زندگی مردان بزرگ دنیا را بدقت بنگرید، اطراف خود را خوب نظاره کنید و حتی در احوال خود و دوستانتان دقیق شوید، همیشه

کلیه فعالیت و همت و شجاعت مردان بزرگ دنیا و خود شما و اطرافیانتان در خدمت زن بوده است و من غیر مستقیم فقط برای ارضای خاطر او خود را به هزاران مهلکه انداخته اید. این همه قدرت کافی نیست که فرماندهی دنیا در دست زنان است ؟

بنظر من آنانکه امروزه سنگ تساوی زن و مرد را بسینه میزنند و زنان را وارد اجتماع مردان میسازند نه تنها به آنان خدمتی نمیکنند بلکه در نظر دارند از قدرت و ریاست آنان بتدریج بکاهند و آنها را بصورت ظاهر همدوش مرد کنند ولی باطناً مقصداری از قدرتشان را با از دست دادن خصال و منش های روحی و اخلاقی شان از دستشان بگیرند و بمرد بدهند . بگذریم از اینکه در بعضی از اجتماعات بعزت نادانی های مرد و زن بعضی قوانین بنفع مرد زنانرا میآزارد ولی اگر حقیقه در روحیه و خصال و اخلاق هر دو فرد دقت کنیم خواهیم دید که طبیعت با تغییر ترشحات داخلی زنان وظیفه هر يك را بنحو احسن تعیین کرده و بهر کدام دستور داده است که در دوران زندگی چه بکنند و از چه راهی بروند تا هم خودشان بیشتر شاهد مقصود را در آغوش گیرند و هم نسل آینده را در راه تکامل کمک کنند .

چرا بیمار می‌شویم؟

زنان را با آن همه لطف و زیبایی و مهربانی و لطافت، ظرافت، مناعت طبع و پاکی آفریده که مأمور پرورش فرزند باشند و مرد را با عضلات قویتر و شجاعت بیشتر و قوت دل و سختگیری آفریده که در کارها اسیر احساسات نشود و مسام است که کلیه این تغییرات خلق و خو در دست قدرت غدد مترشحه داخلی است و امکان تغییر آن با مانیست و اگر از استثنایات روزگار که مردی را قدری زن صفت تر و یا زنی را مرد صفت تر آفریده است صرف نظر کنیم بنفع همه خانواده‌ها و بنفع همه مردم دنیا است که زن‌ها هر چه ممکن است زن تر و مردها نیز مرد تر باشند و در حصول این صفات هر چه زن از خصال زنانه خود دور و بمردی نزدیک شود و یا بالعکس مرد بخصال زنان رو آورده خلاف طبیعت رفته و بخود و خانواده خود و بشریت خیانت کرده است چه ممکن است زنی را با زحمت و تربیت بتدریج فاقد خصال زنانه سازیم و از خصال مردی بهره‌مند گردانیم ولی این عمل تازه بدین میماند که خرگوشی را مدت‌ها ورزش و تمرین دهیم که در مسابقه پرواز با گنجشکها برابری کند و این خلاف امر و دستور طبیعت است. بلکه نفع بشریت در اینست که خرگوش را هر چه ممکن است درس خرگوشی و گنجشک را

درس گنجشکی پیاموزیم .

ممکنست زنان ادعا کنند که در عین اشتغال بکار مردان از عہدہ انجام وظایف زنانه خویش نیز برخوردارند آمد ولی اولاً ادعای باطلی است و چنانچه در دنیا بخوبی نشان داده شده است همیشه در انجام هر دو کار نقص فراوان موجود بوده و ثانیاً بفرض محال ! اگر بتوانند هر دو را انجام دهند این چه دیوانگی است کہ آدمی زندگی راحت و آسایش را رها کند و بخیال واهی در راه جدید و ناصوابی قدم گذارد ؟ ! مگر زنان تصور میکنند مردان بعلت مردی خود از آسایش و الاترند و یا چون بصورت ظاہر زور بازویشان بیشتر است آنها را تحت فشار قرار میدهند ؟ ! اگر آنها این سند را بمردان می بندند مردان هم از این شکایت دارند کہ زنان بایک کرشمه زور و قوت آنها را نابود میکنند و بخدمت خود میگمارند . خیر همانطور کہ گفتم بنفع اجتماع است کہ مردها هر چه ممکن است مردتر و زنان هر چه ممکن است بیشتر زن باشند و هر چه این دو قدرت را بهم نزدیک کنیم یزبان افراد خانوادہها و اجتماعات است .

سخن دراز شد منظورم این بود کہ کودکان امروزی با

داشتن پدر و مادر اغلب از بی‌مادری رنج می‌برند و روی این اصل همه اسباب خوشی و لذت و زندگی را دارند ولی خوشبختی واقعی و تعلیم و تربیت خانوادگی و محبت و مهر مادری را از دست داده‌اند و اگر از آنان سؤال شود که آنها داشتن کفش و لباس و کلاه نوتر را بیشتر دوست دارند یا دیدار قیافه مادر یقین دارم همه بصدای بلند دومی را ترجیح می‌دهند .

برای اینکه عیوب بی‌مادری و یا محرومیت از مهر و عطوفت مادر بخوبی روشن شود و دقیقاً بدانید که کودکان محروم از مادر در چه درجه از نقص جسمی و روحی هستند کافی است به سرشماریه‌های زیر که توسط دانشمندان متبحر و متخصص فن تربیت تهیه شده است قدری دقت کنید .

یکی از دانشمندان که مطالعات خصوصی روی کودکان يك پرورشگاه بعمل آورده اظهار داشته است که بطور کلی همه آنها نه ابراز محبت دیگران را می‌پذیرفتند و نه خود بکسی ابراز محبت می‌کردند ، اغلب آنها حالتی مضطرب ، غیظ آلوده و خشمگین ، انتقام‌جو و سرکش ، لجوج و متکبر داشتند و از نظر رشد قوای روحی نیز ، هم دیرتر زبان آور و فصیح شده بودند و هم مطلب خود را با لجباج و خشونت مخصوص ابراز می‌داشتند بطوریکه تصور می‌کردند همه مردم با آنها دشمن هستند و آنها برای مقابله با این دشمنان و

دفاع در مقابل آنان همیشه باید با حرکات و گفتار مخصوص خود را آماده مبارزه سازند. همین دانشمندان با تجربیات خود به ثبوت رسانید که اگر کودکان پس از از دو سالگی به پرورشگاه گذاشته شوند این دسته از عوارض کمتر در آنها نمودار خواهد شد.

مسام است در پرورشگاه‌های بزرگ کشور های مرقی که اغلب با کمال، پرستاران دقیق و کاردان و متخصصین فن و روانشناسان ماهر اداره میشود سر شماری این نتیجدر ا داده است چه رسد بکشورهای درجه دوم که خود مادران دقیق و کاردان ندارد! چه رسد به پرستاران مهربان و دلسوز. دانشمندان دیگر با تجربیات خود در بچه‌های پرورشگاه و مقایسه آنها با نوزادانی که در منزل در دامان پر مهر مادری پرورش مییابند ثابت کرده اند که دسته اول در پنج شش ماهه اول زندگی فاقد شناسائی اطراف خود بوده و آشنایان و اطرافیان را بخوبی نمیتوانستند تطبیق دهند، و بهمین دلیل بتدریج از حیث قوای روحی عقب افتادگی پیدا کردند و بیماریها و عادات بد مثل مکیدن مداوم شست - ادرار شبانه در رختخواب - بازی کردن با آلت تناسلی خود و بد خوابی در اینان بیش از سایرین بوده است.

دانشمند دیگر پانزده نوزاد را که از ده ماهگی بمدت سه سال در پرورشگاه مخصوص پرورش یافته بودند با پانزده نوزاد دیگر که در منزل و تحت نظر پدر و مادر پرورش یافتند مقایسه کرده و به اثبات رسانده است که دسته اول علاوه بر اینکه از نظر انس و علاقه و آشنایی با محیط ، عقب افتاده تر از دسته دوم بودند ضریب هوش آنها که بنام Intelligence Quoefficient یا IQ نامیده میشود ، در حدود ۶۸ در صد بود در صورتیکه در کودکان دسته دوم صد درصد بود. درباره رشد قوای جسمانی نیز دانشمندان با تجربیات خود روی ۱۰۸ کودک به اثبات رساندند که این کودکان دیرتر از کودکان عادی برآم می‌افتند، دیرتر می‌نشینند، دیرتر می‌ایستند ، دیرتر بزبان می‌آیند و دیرتر جمله سازی میکنند، و بهر حال بخوبی با ثبات رسیده‌اند نوزادان در سه ساله اول زندگی اگر دور از مادر پرورش یابند گرفتار تأخیر رشد جسمانی ، روانی و روحی میشوند و اولین نشانه آن تأخیر در تبسم است که در نوزادان عادی در دو ماهگی اتفاق می‌افتد و مادر را خوشحال می‌سازد در صورتیکه در نوزادان پرورشگاه معمولاً خیلی دیرتر است : در کودکان بزرگتر قوای جسمانی کمتر از قوای روحی تأخیر دارد ولی بهر حال هر دو از پیشرفت

عادی خود عقب هستند والبته طول مدت جدائی از مادر هر چه بیشتر باشد تأخیر رشد روحی کودک بیشتر است.

دانشمندانیکه روی محبت مادری و اثرات تماس نزدیک کودک و مادر روی عواطف فرزند مطالعه کرده‌اند برای اینکه بخوبی روشن کنند خواسته های فرزند از مادر تا چه حدود است - بیست بیچه میمون را در سالن بزرگ سرپوشیده رها کردند - در یکطرف سالن منبع های فلزی مملو از شیر با پتانک های پلاستیکی و در سمت دیگر آن مجسمه میمون ماده نایلونی با پستانهای پر شیر قرار دادند و پس از یک هفته ملاحظه کردند که بیچه میمونها از پستان هر دو طرف شیر میخوردند و خود را سیر میکردند و هفتاد درصد وقت روزانه خود را نزد مجسمه های پلاستیکی میمون که شباهت بمادرشان داشت میگذرانند.

در تجربه بعدی برای اینکه روشن شود آیا بیچه میمونها برای یافتن محیط گرم تر بمجسمه مادر پناه برده‌اند یا بعلل دیگر! - چند پتوی الکتریکی گرم در طرف دیگر سالن قرار دادند تا بیچه میمونها بتوانند با غنودن روی آن خود را گرم کنند و محتاج تماس با مادر نباشند در اینحال بیچه میمونها برای خواب و استراحت بدان پتوها رو می‌آوردند

و روی آن می‌خنودند ولی اگر ترقه در وسط اطاق رها می‌کردند کلیه آنها بدامن مادران پلاستیکی پناه می‌بردند و خود را در پناه آنها قرار می‌دادند.

این تجربیات بخوبی روشن می‌کند که کودک از مادر تنها شیر و محل استراحت نمی‌طلبد بلکه احتیاج دارد که خود را از شر آفات زمان در پناه مادر قرار دهد و آسوده خاطر شود و آنجا که این امنیت خاطر فراهم نباشد گرفتار عدم اعتماد و ناستواری می‌شود و بعدها به بیماری‌های روانی مبتلا می‌گردد. تجربیات اغلب دانشمندان انگلیسی و آمریکائی ثابت کرده است که محرومیت از مادر در سه ساله اول زندگی دوران کودکی بسیار حائز اهمیت‌تر از سنین دیگر است. از سه تا شش سالگی محرومیت از مادر اغلب سبب نقص شخصیت کودک و عدم اعتماد او بخود می‌شود در صورتیکه اثرات تأخیر رشد جسمی بعلت تماس کودک با محیط خارج بتدریج رو بنقصان می‌رود.

همین عدم اعتماد کودک با طرفیان خود و شك داشتن بهر چیز و هر کس نخستین سنگ بنای عقده‌های روانی را در او بجای می‌گذارد بقسمی که این دسته از کودکان اغلب

گرفتار ادرار نا بجای شبانه و یابد خوابی های مختلف هستند. در بیداری نیز موجودی مشکوک و ناراضی، خودخواه و متجاوز بحقوق دیگران میشوند و بعلت کسر محبت که در نتیجه بی مادی بوده از رحم و عطوفت بهره ندارند و شاید اصولاً بخاطرشان خطور نمیکند که در نهاد آدمی خصلتی بنام رحم و شفقت موجود است و چنانچه مادیون میپندارند این خصلت پرافتخار بشریت را در خدمت (من) خودشان می گمارند و صرف خودپسندی و خود خواهی میکنند.

این دسته از کودکان هستند که در دوران کودکی برای ابراز شخصیت و خودنمایی بهر کس بد و ناسزا میگویند. در کوچه و خیابان به سگ و گربه سنگ پرائی میکنند. شیشه و پنجره همسایگان و شاخه درختان را میشکنند و در بزرگی در مجالس انس سعی دارند با کلام خود و ثوبه ناسزا و فحاشی بکشد دوستان و مصاحبان خود را منکوب کنند و در هر مورد خود را متبحر و صاحب نظر کامل بشناسانند گوئی مجلس انس را میدان مبارزه میپندارند و کوشش دارند همیشه از آن پیروز بیرون آیند.

و با اینکه همه این اعمال و حرکات برای نشان دادن تفوق «من» خودشانست و بصورت ظاهر در لباس دوستی و

شوخی ابراز می‌شود در باطن برای پوشاندن کسر شخصیتشان و یا برای خودنمایی و شاید جبران اهانت‌های تحقیر آمیز دوران کودکی است .

اینان کسانی هستند که در دوران کودکی یاد پرورشگاه های فاقد استحقاق تربیت یافته‌اند و یا اگر هم در منزل پدر و مادر بوده‌اند جزء فراموش شدگان بحساب می‌رفتند و مادر و پدر خواه بسبب اشتغالات خارجی و خواه بعلت عدم اطلاع از اصول پرورش فرزند همیشه از آنها بیخبر بوده و همانطور که گفتم تصور می‌کرده‌اند اگر وسائل تحصیل و تغذیه کامل کودک را فراهم کنند برایش کافی است و آنها نیز وظیفه خود را بنحو احسن انجام داده‌اند . تکرار میکنم (آنان تصور می‌کرده‌اند پرورش گوسفندان مشغولند) در صورتیکه کودکان قبل از اینکه بتغذیه بدنی احتیاج داشته باشند به تغذیه روحی محتاجند و مادر دقیق و مهربان لازمست تا بخوبی بتواند از عهده وظیفه مادری بر آید و علاوه بر تغذیه جسمی کودکان روح آنها را نیز سرشار از لطف و محبت گرداند.

یکی از دانشمندان که مدتی در قبایل افریقا و کودکان آنها مطالعه کرده اینطور اظهار نظر می‌کند که در

اینگونه قبایل چون پدر و مادر و خاله و عمه و دایی و عمو و اغلب آشنایان و نزدیکان همیشه بگردهم و در نزدیکی یکدیگر زندگی میکنند اگر کودکی روزانه در محیط خارج به مشکلی برخورد کند که برایش لاینحل باشد و گرفتار عدم تحمل شود در مراجعت بمنزل بفرض اینکه پدر و مادر خود را پیدانکند لااقل یکی از اقوام نزدیک خود را خواهد یافت که عقده دل را خالی کند و از فشار غم برهد و گرفتار عقده روانی نشود در صورتیکه کودکان اروپائی یا امریکائی در چنین حالی پس از مراجعت بمنزل کسی را برای اظهار همدردی و تسکین آلام خود نخواهند یافت و روی این اصل بعقده‌های سخت‌تر و لاینحل‌تر گرفتار خواهند شد .

مسلم است عکس العمل کودکان نسبت بمحیط خارج بر حسب نژاد و نوع و جنس تغییر میکنند و بر حسب اینکه شروع جدائی از مادر از چه سنی باشد و طول مدت جدائی کم یا زیاد شود اثرات مختلف در کودک میگذارد بقسمی که هر چه طول مدت جدائی بیشتر شود پیدایش عوارض روانی شدیدتر و بیشتر است .

باری من در نظر ندارم بانوان را از فعالیت های خارج

منع کنم چه ممکن است در پیش آنان عده‌ای پیدا شود که علاوه بر اشتغالات خارجی بخوبی از عهده پرورش فرزندان خود نیز بر آیند و آنها را در دست دایه و خدمتکاران سیر نسازند، ولی عقیده دارم آنجا که وظیفه بانوئی، مادری و یا اشتغال خارج از منزل است بِنفع خود آن خانم، آن خانواده، آن کودک و بالاخره آن اجتماع است که پرورش کودک را مهمتر از کارهای خارج بشمار آورد.

وظیفه اصلی مادر، تنها تغذیه کودک نیست بلکه رشد روانی او باید در درجه اول اهمیت قرار گیرد، چه کودکی که از نظر روانی وضعش خراب باشد، بتدریج گرفتار بیماریهای جسمی نیز می‌شود و از فعالیت اجتماعی عقب می‌افتد، در صورتیکه اگر روحاً سالم باشد، ولو اینکه از نظر جسمی نیز اندک کسر تغذیه داشته باشد باز هم میتواند وظایف خود را در اجتماع بخوبی انجام دهد.

بعضی از مادران، بعنوان مادری آنقدر کودک خود را اوس می‌کنند که بتدریج شخصیت خود را از دست می‌دهد، و برخی دیگر بعکس آنقدر در برابر کودک خشونت بخرج می‌دهند که کودک از ابراز مطالب عادی خود نیز ابا می‌کند و

گوئی در خانہٴ بیکانہ منزل دارد، من باب مثال سه روز قبل
 کودکی هفت ساله را پیش من آوردند که از یکسال قبل باینطرف
 گرفتار لکنت زبان شده بود، در معایناتی که از او بعمل آمد
 کلیهٴ دستگاہهای بدنش سالم بود الا اینکه گرفتاری التفاتی
 مادر بود، بدین معنی که مادر بعلت اشتغالات روزانہ فرصت
 ابراز محبت و گفت و شنود با او را نداشته و هر وقت کودک از
 او سئوالی میکرده با کمال بیرحمی او را از خود میرانده و فقط
 با کلمهٴ فضولی موقوف از سر خود باز میکرده است، کودک
 نیز در مقابل این بیاعتنائی ابتدا گرفتار خجلت و شرمساری
 شده و بتدریج قدرت بیان خود را از دست داده و به لکنت زبان
 گرفتار شده و عجیب تر اینکه از این پس مادر بعوض اینکه در
 روش خود تغییر دهد و بدرمان روحی کودک خود پردازد
 او را تمسخر کرده و بگفتارش خندیده گوئی بادشمن خود
 مبارزه میکرده و منظورش فقط گنگی و ناتوانی او بوده است.
 باری منظورم اینست مادری که فرصت ابراز عواطف مادری
 را با اشتغالات خارجی از دست میدهد، و یا مادری که بعلت
 گرفتاریهای روزانہ و مبارزه با آنها آنقدر خسته و ناتوان
 میشود که از زندگی خود بیزار میگردد چگونه میتواند بسا

کودکش مشغول مباحثه شود و مشکلات، او را با روی گشاده حل کند و خود را پناه و ملجأ او نشان دهد. بعقیده من او خودش پناه و ملجأ مخصوص می‌خواهد تا بارزحمتش سبکتر شود و از فشار روانی و درونی برهد. همین تغییرات روحی کودک باعث دوری از مادر است که امروزه در کشور انگلستان سبب شده حتی کودکان سرراهی را نیز حتی الامکان بخانه‌واده‌های علاقمند بسپارند و از اقامت آنها در پرورشگاه چشم‌پوشند و روی حساب دقیق سرشماری‌هاست که دانشمندان بیشتر عقیده دارند مادری خود از وزارت و وکالت پراهمیت‌تر است.

مادران عزیز! من در نظر ندارم شمارا از راهی که می‌روید بازدارم یا فعالیت‌های شما را ناچیز بشمرم البته مادرانی یافت می‌شوند که علاوه بر اشتغالات روزانه از عهده پرورش کودکان خود نیز برمی‌آیند و هر دو وظیفه را تا آنجا که ممکن است خوب انجام می‌دهند ولی آنجا که شغل اداری فقط برای تفنن و یارفع بیکاری انتخاب می‌شود، آنجا که اشتغالات خارج برای تحصیل پول اضافی و کمک بی‌ودجه منزل است و یا بخصوص آنجا که اشتغالات اضافی باعث تغییر خلق و خوی مادر می‌شود و او را بزندگی بدبین و یا از آن‌شاکی می‌سازد زنیهار خوشبختی

کودکان خود را با دریافت چند صد ریال ماهیانه از دست ندهید و سعی کنید اول مادر خوبی برای فرزندان خود باشید تا حقیقه حق مادری را اداء کرده باشید. چه خوشبختی فرزندان شما با پیدا کردن پول و ثروت هنگفت تأمین نخواهد شد بلکه بوسیله روحیه سالم و تندرست بدست خواهد آمد و مسلم است مادری حقیقی بر وزارت و وکالت نیز ترجیح دارد و اتخاذ این تصمیم با خود شماست که کودکی با روحیه سالم و بشردوست تربیت کنید یا فردی خشن و مزاحم یعنی مادری را بروکالت و وزارت ترجیح دهید و مسلم است که مادری حقیقی بروکالت و وزارت ترجیح دارد و چه بهتر که شما بعوض وزارت دویاسه فرزند که لیاقت وزارت داشته باشند تربیت کنید .

اما بزرگسالان - مسلم است که کودکان در دوران کودکی اگر گرفتار قهر مادر نشوند و بخصوص مادر از اصول مادری و وظایف آن آگاه باشد کمتر گرفتار عقده‌های روانی میشود و بخصوص چون اغلب مشکلات خود را در کف با کفایت مادری بینند با و اعتماد میکنند و کلام او را وحی منزل میپندارند چه هر چه میخواهند از او بگیرند و هر چه نمیدانند آزار میپرسند و در نتیجه کسریها و نادانیهای خود را بدان وسیله

جبران میکنند و او را مقتدای خود می‌شناسند ولی بتدریج که بزرگتر میشوند و مخصوصاً بسن باوغ میرسند چون قوای روحی و فکرشان رشد میکند و دانش و بینش‌شان افزایش مییابد خود را هم طراز پدر و مادر می‌پندارند و تصور میکنند دیگر نه محتاج راهنمایی آنها هستند و نه نیازمند پیروی از راه و رسمشان - پدر و مادر نیز در این دوران خواه بعلت ازدیاد مشغله و خواه بعلت عدم استقبال جوانان معمولاً آنها را بحال خود رها میکنند و در دیار چراهای بی جواب تنها می‌گذارند غافل از اینکه جوانان همان کودکان قد بلند هستند و نه تنها با بلندی قد مشکلات زندگی برایشان حل نشده بلکه بر عده گره‌های زندگیشان افزوده شده و در مقابل عده بیشتری از مبهمات و معضلات زندگی قرار گرفته‌اند منتهی بعلت غرور و نشان دادن قدرت جوانی نه آنها را ابراز و نه اظهار میکنند و روی این اصل گرفتار نکات مبهم و تاریک زندگی میشوند و در برخورد با مشکلات لاینحل آن مأیوس میگردند و گرفتار عقده روانی میشوند .

نظری به صندوقچه داخلی افکار خود بیندازید و ببینید

در دوران جوانی چقدر نقشه‌های گوناگون داشته و نیمه

کاره گذاشته‌اید و با چه مشکلات عجیب و غریب دست و پنجه نرم کرده بعضی را حل کرده و از مقابله با بعضی دیگر گریخته‌اید؛ چه حسرت‌های بی‌معنی خورده‌اید و چه غصه‌های بی‌فایده داشته‌اید، چه آرزوهای پوچی در سر داشته و چه خواسته‌ها و خواهش‌های کوچک بچه‌گانه شما را مشغول داشته است و در تمام این حالات اگر از حل مشکل و یا نیل به مقصودتان عاجز بوده‌اید دچار چه فرم شکست روحی شده‌اید و مدت‌ها رنج برده‌اید .

جوان ۱۸-۱۹ ساله که خود را برای کنکور دانشگاه حاضر میکند پس از دو یا سه بار مردود شدن معمولاً گرفتار شکست روحی میشود و تصور میکند دیگر همه درهای ترقی دنیا برایش بسته شده و راه‌گزین ندارد در صورتیکه روزگار آنقدر راه‌های مختلف در مقابل او قرار داده که بیهوده او خود را به کنکور دادن مشغول کرده بوده است .

بانوی منزلی که مورد بی‌مهری شوهرش واقع شده و از دنیا و مادیات بیزار است تصور میکند اختلافات زناشویی غیر قابل حل است و برای او امکان رهایی از این بند در کار نیست در صورتیکه در این دنیای پهناور آنقدر راه‌های مختلف و امکانات گوناگون برای زندگی و شادکامی وجود دارد که

دلتنگی از این گرفتاریهای جزئی حقیقه بی معنی است و چه بسا خود این بانو سه یا چهار سال بعد به غصه‌های بیجا که در آن روزگار خورده است می‌خندد و بقول خیام شاعر و فیلسوف بزرگ ایرانی :

ایام زمانه از کسی دارد ننگ

کو در غم ایام نشیند دل‌تنگ

جوانی که با هزاران امید و آرزو دوران تحصیل خود را به پایان رسانده و آماده کار است با اولین برخورد بمانع آنقدر دل سرد می‌شود که خود را می‌بازد و گرفتار عقده بیکسی و بی‌یاوری می‌شود در صورتیکه اگر اندکی بیندیشد و در تجسس راه بهتری بر آید خیلی زود دوستان و یاران را خواهد یافت و بکمک آنها مشکلات زندگی را حل خواهد کرد .

اینها همه مولد ناکامی‌ها - نافرادیها - عدم موفقیتها و بالنتیجه سبب عقده‌های روانی است که در بروز و پیدایش بیماریهای پسیکوسوماتیک اثر دارند.

بزرگسالان نیز از ابتلای بدین قبیل ناراحتیهای روحی برکنار نیستند چه در حقیقت برنامه اصلی زندگی خود را نمیدانند و روی این اصل هدف اصلی را فراموش

کرده و کورکورانه تقلید دوستان و نزدیکان خود را میکنند. امروز با دیدار شغل مهم سیاسی فلان دوست آرزوی پست او را میکنند فردا بمشاهده ثروت فلان رفیق بانکدار خود آرزوی تجارت و کسب آزاد را در سر میپرورانند روز سوم با دیدار قدرت و نفوذ و شخصیت دوست سومی در صدد پیروی از راه و رسم او بر می آیند و بالاخره روز چهارم با مقایسه راحتی خیال و آسودگی دوست گوشه گیر خود آرزوی درویشی و عرفان درس می پرورانند غافل از اینکه دوران عمر کوتاه تر از آن است که آدمی بتواند هر يك از این راهها را منحصرأً پایان برساند و مسلماً در زیر بار فشار کلیه آنها خسته تر و فرسوده تر میشود و بعلاوه عدم موفقیت بتدریج گرفتار عقده های روانی میشود و بیمار میگردد.

منظورم اینست که غرائز مختلف و نامتجانس از قبیل حس خودپرستی - عواطف انسانیت - حسادت و بلند نظری - کینه و رحمت - بغض و محبت و بخصوص غریزه تناسلی از يك طرف و اغراض مخصوص مثل کسب شهرت و مقام و ریاست و پول و امثال اینها از طرف دیگر روی دوش يك فرد بالغ فشار می آورد و او را ناتوان میسازد غافل از اینکه هر فرد آدمی با داشتن خصال مخصوص فقط در راه مخصوص میتواند

قدم گذارد تا هم موفق شود و هم سالم بماند و مثلاً آنکس که بعزت تغییرات مخصوص هورمون‌های داخلی‌اش تنبل و بی‌کاره است نه تنها قدرت جمع‌مال‌گزاف را ندارد بلکه اگر ثروتمندی هم در دست داشته باشد بتدریج بعزت بی‌کارگی از دست می‌دهد و یا آنکس که بعزت تربیت مخصوص و بخصوص ترشحات غدد مترشحه خود آدمی سازگار و زرننگ و دوست داشتنی است عوامل ریاست را بیشتر از آنکس که ترشرو و تندخو و نامسازگار است داراست و جمع‌کلیه خصال و بر آوردن کلیه اغراض در همه افراد بشر امکان ندارد بلکه هر کس باید خود بخوبی تشخیص دهد که با فلان ساختمان مخصوص بدنی و فلان امکانات چه پیشرفتهائی میتواند بکند و دنبال چه فرم فعالیت میتواند برود و بنظر من اصولاً احتیاجی نیست همه مردم اسیر همه اغراض خود باشند و برای اطفای کلیه آنها مجاهدت کنند بلکه صلاح در اینست که لااقل برای سلامت روح و جسم خود با اندکی دقت و تیزهوشی راه اصلی خواهش دل را بیابند و با فدا کردن نقد عمر و وقت و مال و جان فقط در پی کسب آن بکوشند چه اصل زندگی همانطور که بارها گفتم احساس لذت است و آنکس که مثلاً با مطالعه يك صفحه کتاب لذت بیشتری از کسب مال دارد بهتر است

هر چه ممکن است کتاب بخواند تا از زندگی بیشتر لذت ببرد و با آن کس که از کسب مال لذت می برد باید کلیه غرائز دیگر را فدای کسب مال سازد و بنظر من همانطور که در کتاب «خوشبختی مقدر است» شرح داده ام اگر عمر آدمی راحتی هزار سال تصور کنیم حیف از یک دقیقه آن که در راهی غیر از عشقش صرف شود چه تنها صرف عمر در راه عشق است که علاوه بر حصول لذت بیشتر آدمی را نیز موفق تر میسازد و از ابتلای به عقده های گوناگون دور میدارد، مشکلات زندگی را حل و او را راضی و خشنود می کند و بقول شاعر شیرین سخن ایرانی :

خوشر از ایام عشق ایام نیست

بامداد عاشقان را شام نیست

مسلم است آنکس که در دوران زندگی وظیفه اصلی خود را خوب و کامل انجام میدهد آدمی بسیار مرتب و خوشبخت است ولی انجام وظیفه آدمی را خیلی زود خسته میکند و با مقایسه با دیگران گرفتار عقده روانی می سازد ولی آنکس که در دوران زندگی هر چه بیشتر ممکنست با معشوقش هم آغوش است نه تنها از مصاحبت او خسته و بیزار نمیشود بلکه روز بروز به دیدار او راغب تر و از مصاحبتش خشنودتر و راضی تر می گردد یعنی پیشروی در اینراه اصولاً خستگی نمی آورد و سالکان راه عشق سر راه خود مشکلی نمی بینند که بعلمت لاینحل بودن آن گرفتار عقده روانی شوند بلکه کلیه

مشکلات روزمره زندگی را به نیروی عشق حل می‌کنند و راضی و خشنود بسر منزل مقصود می‌رسند و بخصوص از ابتلای به عقده‌های روانی می‌رهند.

بیهوده نیست که گفته‌اند :

بغیر عشق که اسباب سر فرازی بود

بقیه هر چه شنیدیم جمله بازی بود

فصل سوم

عقده‌های روانی چگونه پیدا میشود؟

میگویند فروید پدر روانشناسی است چه ثابت کرده که اغلب عقده‌های روحی در دوران کودکی ایجاد شده و اثراتش در بزرگی بظهور میرسد و عقیده دارد که کلیه غرائز آدمی تحت اوامر غریزه جنسی اداره می‌شود.

من در باره مطلب اول حرفی ندارم یعنی یقین میدانم که عقده‌های روحی در دوران طفولیت بظهور میرسد و حتی قدمی نیز قراتر میکذارم و دوران بزرگی بشر امروز را نیز جزئی از دوران کودکی بشمار می‌آورم زیرا بشر امروزی در این دوران نیز اغلب گرفتار عقده‌های روانی شدید و اغراض خصوصی است و حتی بنظر من اغراض و عوارض آن

درد دوران بزرگی خیلی شدیدتر و پردردسرت‌تر از دوران کودکی است ولی در اینکه کلیه غرائز آدمی اسیر غریزه جنسی باشند شك دارم و بالا اقل اگر این عقیده صحیح است و ما مجبوریم اسیر غریزه تناسلی خود باشیم وظیفه بشریت و فلسفه انسانیت غیر از این است چه در این صورت ارزش آدمی تا يك میمون متمدن پائین می‌رود.

درست است که امروزه اغلب جنایات تحت تأثیر غریزه تناسلی انجام می‌یابد و درست است که بشر امروزه اسیر پنجه زورمند این غریزه است ولی حقیقت اینست که بشر امروزی راه غلط می‌رود و اگر در نظر دارد مطابق دستور فروید بعوض سرکوب کردن غریزه تناسلی برای جلوگیری از عوارض بعدی به اقناع آن پردازد تا از گرفتاریهای دوران بزرگی نجات یابد تصور باطلی میکند چه از طرفی شما بهیچوجه قادر به اقناع امیال و غرائز حیاتی فردی نخواهید بود یعنی اگر فی‌المثل غریزه تناسلی را در نظر آوریم و شما حاضر شوید کلیه حوائج جنسی فردی را آنطور که خودش مایل است بنحو احسن برآورید و از این راه میل داشته باشید از بروز عوارض روانی در او جلوگیری بعمل آورید باز آن فرد ناراحت‌تر از سابق است و در مقام مقایسه با

سایرین خود را اقناع شده نمییابد و بدین سبب غرائز دیگر از او دست بردار نیستند و او را همچنان آزار میدهند و بیمار میگردانند، و دلیل بارز آن نیز اینست که آنانکه امروزه دنبال این فلسفه میدوند بیشتر گرفتار عوارض روانی و ناراحتیهای آن هستند تا مردم کشور ما که اصولاً این فلسفه را نمیدانند و گاهی با سرکوب کردن کلیه غرائز و بخصوص غریزه جنسی خود راه درویشی پیش میگیرند و بپیمه چیز دنیا پشت پامیزند. منظور من از شرح این مقال تشویق درویشی نیست و در نظر ندارم بگویم آدمی باید کلیه غرائز خود را زیر پا گذارد و در تنهایی و در یوزگی عمری بگذراند.

چه مطابق دستور قرآن ما: *وولاتنصیبک من الدنیا* یعنی مسلمان نباید نصیب خود را از دنیا فراموش کند - و آدم زنده خانه خوب و زن خوب و اطفال شیرین زبان و تربیت شده میخواهد، آدم زنده اثاثیه زندگی لازم دارد و آدم زنده باید برای حفظ سلامت خود و ادامه زندگی بهتر و کاملتر هر چه بهتر کار کند و روز بروز قدمی فراتر گذارد ولی میخواهم بگویم اگر در نظر دارد هر چه بیشتر کار کند و پول در آورد و خوشگذرانی کند و چه و چه... برای اینکه به سرکوب کردن غرائزش مجبور نشود و از این راه از بروز بیماریهای روانی

جلوگیری کند زهی تصور باطل می‌کند!

چه همان‌طور که در کتاب «خوشبختی مقدر است» گفته‌ام
اولاً آدمی ساخته و پرداختهٔ غدد مترشحهٔ داخلی بدن خود
است و بخلاف دستورات و ترشحات آنها نه می‌تواند فعالیت
بیشتری بکند و نه نکند، نه می‌تواند بخلاف دستورات آن
غدد بخواند و نه نخواهد، بلکه در هر حال مجبور است آنچه
ترشحات آن غدد دستور می‌دهند بدون چون و چرا اجرا کند
و ثانیاً بفرض که قادر بود و بخلاف دستور ترشحات آن غدد
در بر آوردن حوائج روزمرهٔ خود بیشتر کوشید و برای تسکین
غرائز مختلف بخصوص غریزهٔ جنسی خود فعالیت بیشتری
بعمل آورد بهیچوجه نمی‌توان یقین داشت که برای همیشه
قادر به اقناع آن غرائز بشود و خود را از بیماریهای روانی
برکنار دارد. مثلاً اگر کسی برای اقناع حس افزون طلبی یا
مقام در بدو امر احتیاج دارد لااقل رئیس یک اداره باشد
و تصور می‌کند پس از بدست آوردن آن مقام حقیقهٔ از این
عقد روانی نجات خواهد یافت در اشتباه است چه بخوبی میدانیم
آنکس که هم‌الان پشت آن میز ریاست نشسته است عقدهٔ روانی
بیشتری دارد و عوارض و ناملایمات روحی او را بیشتر رنج
میدهد و بهمین دلیل می‌توان یقین داشت اگر آن شخص در

درجات بالاتر مقام نیز قرار گیرد باز هم عقدہ روانی جدیدی پیدا خواهد کرد و از شر عوارض روحی برکنار نخواهد بود. روی این حساب کلیه غرائز مختلف و بخصوص غریزہ تناسلی را در نظر بگیرید تا همین نتیجه عایدتان شود.

آنروزها که در لندن مشغول مطالعه در بیمارستانهای مختلف بودم روزی پس از صرف ناهار با جمعی از استادانم درباره فلسفہ فروید بحث شد و چون اغاب آنان تبحر کامل درباره فلسفہ او و سایر فلاسفہ جهان داشتند لازم دانستم ساعتی با آنان درباره عقاید فلاسفہ مختلف و بخصوص راه نجات بشر صحبت کنم. وقتی بحث بدر از اکتشید دانستم که اینان من غیر مستقیم یا اسیر فلسفہ کارل مارکس هستند یا مطیع فلسفہ فروید یعنی یا عقیدہ دارند که آدمی باید اسیر شکم باشد و با پر کردن شکم و بر آوردن سایر حوائج جسمی، زندگی درست و شایسته خواهد داشت و یا باید غرائز انسانیت را اسیر غریزہ جنسی بدانند و در اقناع آنها بکوشد تا روی سلامت بیند.

سکوت را جایز ندانستم و گفتم درست است که در دنیا فلاسفہ بیشماری آمده و عقائد گوناگون ابراز داشته اند و درست است که فلسفہ کارل مارکس و فروید هم امروز در جهان پیروان زیادی دارد ولی حقیقت مطالب اینست که کارل مارکس عقیدہ

دارد بشر مثل ماشینی است که باید آنقدر سوخت در آن ریخت و آنقدر کار از آن کشید و آنچه درباره روح و علائق آن گفته می‌شود مطالب پوچ و بی‌معنی است و برای جلوگیری از جنگ و خونریزی و ایجاد زندگانی بهتر و سالم‌تر بهتر است بشر دنبال این فلسفه را بگیرد و هر چه بهتر آنرا بمورد اجرا گذارد و روی این اصل هم الان در حدود هزار میلیون جمعیت کره ارض مستقیماً تحت دستورات این فلسفه زندگی میکنند و بعقیده من سایر جمعیت دنیا مثل ساکنین اروپا و آمریکا نیز بدون اینکه خود خبر داشته باشند پیرو آن هستند چه کلیه فعالیت‌ها و دوندگی‌های روزانه‌شان فقط صرف بهتر خوردن و بهتر پوشیدن و بهتر ... میشود و این خود اصل فلسفه کارل مارکس است که بهر کس با اندازه احتیاجش باید داد و بخصوص در فلسفه کارل مارکس بشکم آدمی اهمیت فوق‌العاده داده می‌شود و در حقیقت ریاست عمده غرائز را بدست شکم می‌سپارد و عقیده دارد که مطابق شعر شاعر شیرین سخن ایرانی بهار :

اگر ز نان شکم آدمی نباشد سیر

حدیث و موعظه در وی نمیکند تأثیر

یعنی بشر را چون حیوانی فرض میکند که همه

احتیاجات و فعالیت های روزانه‌اش برای شکم و بدست آوردن میزان بیشتری خوراك و پوشاك انجام می‌پذیرد .

از طرفی فروید آدمی را اسیر پنجه قوی غریزه تناسلی می‌شناسد و عقیده دارد آدمی برای اینکه عقده روانی پیدا نکند باید غرائز خود را حتی الامکان سرکوب نکند، یعنی خلاصه هر وقت هر کار می‌اش کشید انجام دهد و چون حیوانی گسیخته لجام فقط ب فکر اقناع غرائز مختلف خود و بخصوص غریزه جنسیتش باشد و شما بخوبی حدس می‌زنید اگر ما کنین کره زمین طبق اصول این فلسفه بخواهند زندگی کنند و خلاصه ب کلیه غرائز خود جواب مثبت دهند تا از ابتلای بعوارض روانی برکنار باشند، چه دنیای عجیبی خواهد شد و چگونه زندگی بشر در اندک مدت دستخوش تباهی خواهد گشت چنانچه در بعضی از کشورها اکنون چنین شده است.

ولی روی افکار و عقاید این دو فیلسوف عهد جدید فیلسوفی نیز هزار و چهارصد سال قبل بنام محمد در دنیا میزیسته و عقیده داشته است که ریاست بدن آدمی نباید به دست شکم و نه بدست غرائز مختلف باشد بلکه باید بدست عقلش سپرده شود ، و آدمی باید سایر غرائز را بوسیله عقل سرکوب کند و تا می‌تواند طبق دستور او عمل کند تا از ابتلای به بیماریهای

روحی برکنار بماند .

عجب اینجاست که آن‌ها که خود بوجود روح قائل نیستند
و بشر را حیوان ناطقی می‌شمارند برای جلوگیری از ابتلای
به بیماریهای روحی بیشتر در تلاش هستند .

معلوم نیست اگر اینان روح را قبول ندارند چگونه
بیماری آنرا قبول دارند و چرا در درمان این دسته از بیماریها
و از بین بردن عقده‌های روانی از راههای مختلف کوشش میکنند.
نظر من این است که اگر بشر حقیقتاً میل داشته باشد
در زندگی روی صلاح ببیند و لااقل از ابتلای به بیماریهای
جسمی که اغلب ریشه روانی دارند برکنار باشد بهتر است
بعوض پیروی از دستورات غرائز مختلف و اقناع آنها، از
دستورات عقاش پیروی کند و همانطور که محمد یغمبر
دستور داده سایر غرائز را مطیع عقاش سازد .

چه اگر در حکمت آفرینش اندکی تعمق کنیم خود
به حقیقت مطالب پی خواهیم برد و وظیفه اصلی خود را خواهیم
دانست .

حکمت آفرینش ، چنین خواسته است که چشم را
در حالیکه سلطان بدن است و بدون آن زندگی بسیار دشوار
است در کاسه استخوانی قرار دهد تا از گزند حوادث محفوظ

باشد، مغز را که بدون آن زندگی میسر نیست در صندوق استخوانی
 کروی شکلی جاده‌دهد که کمتر آسیب ببیند؛ ولی شکم را که
 جزء اعضای رئیسه تشخیص نداده بدون حفاظ گذاشته است
 یعنی بزبان بی‌زبانی گفته است شکم و پرورش آن چندان قابل
 اهمیت نیست ولی مغز آدمی همیشه باید محفوظ و سالم بماند
 تا سلامت روح و جسم برقرار باشد. دستگاہ تناسلی را نیز
 در محل مخصوص دور از انظار آفریده یعنی عقیده داشته
 است که نباید آنرا مایهٔ تفاخر آدمی دانست و یا در اقناع حوائج
 آن زیاد کوشید.

حکومت آفرینش معدهٔ آدمی را کیسهٔ توخالی آفریده
 که سوراخی نیز در انتها دارد و هر چه در آن ریخته شود بتدریج
 از راه دیگر بدر رود و با این حال اگر آدمی زیاده از میزان
 عادی در آن غذا بریزد احساس درد میکند یعنی من غیر
 مستقیم میگوید «مرا بس است» در صورتیکه مغز آدمی را توپر
 و بدون منفذ خارجی آفریده و با این حال آنچه در آن ریخته
 شود نه تنها بر نمیگردد بلکه افزون می‌طلبند و این خود دلیل
 بزرگ حکمت آفرینش است که خواسته است بطور وضوح بگوید
 در شکم کم بریز و باندازهٔ نیاز آنرا پارساز تا دچار عسرت
 نشوی ولی در مغز هر چه می‌توانی جا بده تا راه اصلاح

چرا بیمار می‌شویم ؟

ببینی؛ و آدمی که امروزه اسیر فلسفه شکم است عکس این عمل را انجام می‌دهد یعنی سعی میکند در شکم هر چه ممکن است بیشتر بریزد تا بقول خودش لذت بیشتری ببرد و حتی اعمال و افکار مغز را نیز در خدمت شکم قرار می‌دهد یعنی اگر مطالعه هم میکند فقط در آن راه است که بیشتر به اقناع شکم منجر شود در صورتیکه بقول سعدی علیه‌الرحمه :

اندرون از طعام خالی دار ... تا در او نور معرفت بینی
بری از حکمتی بعلت آن ... که پری از طعام تا بینی
بله، اگر آدمی شکم دارد فقط برای اینست که تغذیه
نسوج مغزی را اداره کند فقط برای اینست که زنده بماند و
در راه اخلاق و انسانیت قدم بردارد نه اینکه هر چه بیشتر
میتواند در پر کردن آن از مواد مختلف بکوشد و بهمین دلیل
است که پر خوری خود علت اغلب بیماریها و مسبب بیشتر
ناکامیها و مرگهاست.

من یقین دارم با اینکه دولتها امروزه در سر لوحه
برنامه عملیاتشان سیر کردن شکم افراد را با قلم درشت نوشته
و کلیه بدبختیها و فشار اجتماع دنیا را بعلت کسر تغذیه عمومی
دانسته‌اند اگر با قلم دقیق و تیز بینی تعداد مرگ و میر مردم
دنیا را که سالیانه از پر خوری و عوارض آن مثل بیماری قند و

واوره و کلسترول و فشارخون و بیماریهای کبدی و دستکاه گوارش و امثال آن اتفاق نیافتد با مرگ و میری که از کم خوراکی ایجاد میشود مقایسه کنید بخوبی معلوم خواهد شد که عده مرگ و میر از پر خوری در دنیا چند برابر گشتر تغذیه است و اصولاً وظیفه بشریت این نیست که روزانه بوسایل مختلف مثل رادیو و تلویزیون و روزنامه و مجله با فشار هر چه تمامتر در گوش ساکنین کره ارض فرو کند که شما چون روزانه کره باندازه کافی نمی توانید بخورید آدم بدبختی هستید و یا چون جیره گوشت روزانه شما کمتر از عادی است باید بحالتان گریست بلکه بعکس باید با آنها فهمانید که بدن آدمی از پروتئین های نباتات مثل گندم نیز بخوبی میتواند استفاده کند و حیوان خود را بر آورد و سایر مواد غذایی نیز باندازه کافی در دسترس آدمی گذاشته شده و او را از آنها بی نیاز ساخته است .

وظیفه آدمی انسانیت و ترویج روش انسانی است و تنها با ادامه این رویه اخلاقی است که میتوان سلامت زندگی کرد و لااقل جسم سالم داشت .

نمیدانم چرا آنانکه برای حفظ سلامت جسم مصرف آن مقدار کالری روزانه را لازم می شمرند با اینکه خودشان بخوبی واقفند که بیشتر بیماریها ریشه روانی دارد

قدمی برای اصلاح آدمی از این لحاظ برنمیدارند و لاقبل باو نمی‌فهمانند که نان و پنیر را با سلامت روح و آرامش خاطر خوردن صدبار به مرغ و بوقلمون با گرفتگی و آزار خاطر ترجیح دارد و چرا بعکس در گوش ساکنین کره ارض می‌خوانند که هر چه ممکنست در تغذیه جسم خود بکوشند و خود را از هر حیث قوی و فعال کنند که مثل يك ماشین پر کار بیشتر کار کنند و بدون پول در آورند که شکم خود را بهتر سیر کنند و از لحاظ جنسی موفقتر باشند و لباس زیباتر بپوشند و بهتر بایکدیگر ستیزه کنند .

من مخالف زیبایی و زیبا پندی نیستم بلکه عقیده دارم که زیبا پسندی جزء خصلت آدمی است و باید هم باشد و بقول سعدی :

که گفت بر رخ زیبا نظر خطا باشد؟

خطا بود که نبینند روی زیبا را

و مسلماً چشم برای آن آفریده شده است که روزانه از

زیبائی‌های طبیعت هر چه بیشتر ممکنست تمتع برگیرد ولی آیا با دل پر درد و افکار پریشان اصولاً زیبایی را می‌توان دید؟

آنکس که بعلت ناراحتی های روانی مغزش مملو از گرفتاریها و نا مرادیهاست اصولاً دیده زیبا بین برایش باقی مانده است ؟

خودشما بخوبی میدانید، خیر۔

بخاطر دارم روزی یکی از دوستان جدید و پیرکارمان
 را بکوه پیمائی دعوت کرده بودم وقتی بس از مدتی راہ پیمائی
 برای صرف چای نشستیم درختی با برگهای زرد را بالای کوه
 باونشان دادم و زیبائیش را ستودم، او بانگاہ تعجب آمیز بمن
 نگریست و پوزخندی زد و گفت این چه زیبائی است کہ مرا
 در این سنگلاخ آوردهای و با این خستگی بدیدن درخت
 خشک دعوت میکنی؟ سکوت کردم و صحبت را تغییر دادم ولی
 درست دو سال بعد موقعیکہ با همان دوست در همان نقطہ
 نشسته بودیم او خود مرا بدیدار زیبائی آن درخت دعوت
 کرد و گفت واقعاً طبیعت چہ زیبائی سحرانگیزی دارد، خوشحال
 شدم و گفتم امروز تو دیدہ زیبائین خود را بازیافتہای و من
 یقین دارم زندگیت نیز ہمین قدر شیرین و دوست داشتنی شدہ
 است در صورتیکہ دو سال قبل تو اصولاً زیبائی های طبیعت را
 نمی دیدی و اغلب نعمت ہا و قشنگی های را ندیدہ می گرفتی و
 میگذشتی و در پی خوشبختی موهوم قدم فراتر میگذاشتی
 ولی امروز بخوبی واقفی کہ زیبائی و خوشی در دسترس
 تست فقط کافی است با دیدہ باز آنرا ببینی و تحسین کنی
 و تمتع برگیری۔

آری وظیفهٔ انسان این نیست که برنامهٔ زندگی‌اش را طوری ترتیب دهد که فقط روی خواب و خوراک و پوشاک دور بزند بلکه باید قدمی فراتر گذارد و تمام این عوامل را برای سلامت روحش بخواهد تا با سلامت روح سلامت جسمش نیز تأمین شود و روی صلاح بیند و بقول سعدی علیه‌الرحمه :

چندانکه تعلق خاطر آدمی بروزی است، اگر بروزی-
ده بودی بمقام از ملائک درگذشتی

اما روان سالم چگونه است ؟

آیا آنکس که بادی‌دن مقام اداری دوستش دیگر حسدش بجوش می‌آید و چون زورش باو نمیرسد و بخصوص نمی‌تواند مقام او را احراز کند پیش خود هزاران عیب برای او می‌تراشد و او را من غیر حق نالایق قلمداد می‌کند روانش اسیر دیو حسد نیست ؟

آیا برادری که در عین برادری برای بدست آوردن مال دنیا و مثلاً ارث پدری سالها با برادرش در جنگ است و سایهٔ او را با تیر میزند گرفتار عفریت حرص نشده است ؟

دانشمندی که خود را کان علم میداند و گفتار سایرین را بهیچ می‌شمرد آیا دلیل خود پسندی‌اش نیست ؟ زیباروئی که

زیبایان دیگر را قبول ندارد چگونه ؟

بنظر من دنیا پر است از بیماران روانی و هر يك بنوعی از گرفتاری آن رنج میبرند چه روح سالم نه تنها گرفتار حقد و حسد و آزو کینه و نارضایتی و شکایت نیست و نه تنها برای تظاهر بخوشی احتیاج به خنده و شادی و رقص و پایکوبی متظاهرانه ندارد بلکه دلی سرشار از محبت و عاطفه و خلقی آرام و فرحبخش دارد .

روح سالم احتیاجی برقص و پایکوبی و تظاهر بخوشی ندارد زیرا خوشی اصلی و شادی واقعی را در درون خود حس می کند. روح سالم عاشق زندگی و دوستدار همه چیز و همه کس است .

روح سالم برای بزرگداشت خود احتیاج به تمسخر و هزل دیگران ندارد چه حقیقتاً میدانند که هر کس همانست که آفریده شده است و هیچکس حق ندارد از دیگری نقادی کند .

روح سالم بخوبی میداند آنکس که بظاهر مقام والا تر دارد باطنش پر درد تر است و به تنها بصاحب آن مقام حسد نمی ورزد بلکه بحال گرفتاری و ناراحتی او متأسف میشود و چون درونی مالا مال از عشق و محبت دارد تا حد امکان در

برقراری تعادل روانی آن صاحب مقام میکوشد و در صورت لزوم او را کمک می‌دهد بدون اینکه چشم داشتی به کمک متقابل داشته باشد. روح سالم پشت میز ریاست و وزارت را با مشغولیات دیگر فرق نمی‌گذارد که اگر ریاست داشت فخر فروشی کند و اگر روزی از پشت میز بلند شد نالان و مغموم گردد.

روان سالم نه تنها زیبایی‌های طبیعت را بخوبی می‌بیند و از آنها تمتع بر می‌گیرد بلکه اصولاً زشتی در طبیعت نمی‌بیند و چون بخوبی میداند که حقیقتاً این خلقت در بهترین وضع ممکنه انجام یافته همه صور مختلف آنرا می‌پسندد و تحسین میکند و بقول شاعر شیرین سخن ایران سعدی ورد زبانش چنین است:

بجهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست

عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

روان سالم اصولاً در دنیا بدی نمی‌بیند و آنچه بدکاران

انجام میدهند نیز زائیده درون پر هیا هو و ناسالم آنها می‌شمارد و تا حد امکان در تعلیم و تربیت آنان میکوشد.

بنا بر این روان سالم در خود نامرادی حس نمی‌کند که

از مراد دیگران رنج برد بلکه دنیا را آنقدر روشن می‌بیند

که هر چه دارد با اندازه لیاقت خود می‌شمارد و بخوبی میداند که دیگران از او خوشتر و آسوده‌تر نیستند .

روی این اصل روان سالم هیچوقت گرفتار عقده نامرادی نیست و نامرادانرا نیز یاری میکند تا بمراد دل برسند و لااقل از دوروزه زندگیشان بهره کافی برگیرند .

روان سالم حقیقتاً می‌داند که نأسف بگذشته و غم آینده بی‌مورد است و زندگی فقط در حال صورت می‌گیرد و روی این اصل از همان لحظه آنی متمتع میشود و هیچوقت با امید خوشی آتیه نقد امروز را از دست نمی‌دهد .

روان سالم بخوبی میداند اگر امروز کسی نقشه ناجوانمردانه طرح میکند و در انجام آن میکوشد قبل از هر چیز بخودش صدمه زده و آن روز را به ترشوئی و تیرگی درون از دست داده است .

بنابراین نه تنها احتیاج بمقابله بمثل ندارد بلکه او را مثل يك بیمار روانی باید تحت درمان قرارداد و خارهای جانکزای حقد و حسد را که بجانش رفته‌اند بادقت خارج ساخت، باشد که روی سلامت ببیند و فکر و روحش سالم شود .

میگویند مردی بملا نصرالدین گفت : فلانی اگر فلان

عمل خلاف را انجام دادی گوشت را می‌گیرم و یک دور، دور دنیا می‌گردانم، ملاکه از نظر فلسفی عقلی کامل داشت گفت اگر خودت می‌گیری و اینگونه تنبیهم می‌کنی دوبار بگردان . نکته اصلی این مطلب همین است که اگر کسی حقیقتاً میل باین فورم تنبیه داشته باشد اول خود را تنبیه کرده است . یعنی تا کسی هزاران نقشه شوم در مغز خود نکشد و روز و شب خود را با خیال و وسوسه های شیطانی نگذراند نخواهد توانست موجبات آزار دیگران را فراهم سازد و حقیقتاً هم عدل الهی همین را حکم می‌کند . یعنی آن کس که بخواهد خاری پپای دیگران فرو کند اول خود را آزرده و ناراحت ساخته است و در فصول بعد خواهیم دید که اینگونه افکار شوم و آزار رسان چگونه سبب آزار و عوارض روانی و جسمی صاحب آن میشود و زندگی حال و آینده اش را تباه می‌سازد .

یعنی :

مطابق نص صریح قرآن :

من عمل صالحاً فلنفسه ومن اساء فعلیها وماربک بظلام
للعبید .

یعنی هر که نیکی کند برای خودش کرده و هر که بدی

کند نیز بخودش کرده و خداوند بکسی ظلم نمی‌کند .

روان سالم به تنبلی و بی‌کاره‌گی مبتلا نیست و از کار روزانه نمی‌گریزد. یعنی آنقدر که هورمن‌های مختلف بدنش دستور می‌دهند کار میکند.

روان سالم از ترس مسؤلیت و یا با امید تشویق و درآمد بیشتر کار نمی‌کند بلکه برای این کار می‌کند که روزگار عمرش تباه نشود و از هر دقیقه و ساعت آن لذت و بهره‌کافی بگیرد.

روان سالم موقعیت و شغل خود را با دیگران مقایسه نمی‌کند و خود را با دیگران در یک کفه ترازو قرار نمی‌دهد زیرا میداند که افراد دنیا با داشتن خلقت‌های گوناگون و ممکنات مختلف با هم قابل مقایسه نیستند و بهیچوجه نمیتوان کسی را از لحاظ شغل و منصب و مقام و مسؤلیت و غیره با دیگری مقایسه کرد.

روان سالم از کسی تنقید نمی‌کند و بعکس آنچه که امروزه معمول است سعی ندارد با نقادی و کسر ارزش کار دیگران روی کار و فعالیت خود قیمت بگذارد چه میداند هر کس همانست که آفریده شده و تنها در صورت لزوم به تذکر اکتفا میکند. بقول قرآن ما که فرموده:

«فَذَكَرْ اِنْمَانَتْ مَذَكْرَ لِسْتِ عَلَيْهِمْ بِمَسِيْطِرٍ»

« تو تذکر بده زیرا تو فقط یادآوری کننده هستی و
ضامن قبول و اجرای آنها نمیتوانی باشی. »

روان سالم از کسی ترس یا واهمه ندارد که با دیدار
سیطره و مقام او بر خود بلرزد و بتماق گوئی و چاپلوسی پردازد
یا بزیر دست خود وقتی نگذارد و او را ناچیز شمرد. چه
بخوبی میدانند که :

ان اكرمکم عندالله اتقيکم .

یعنی بدرستی که عزیزترین شما پیش خداوند پرهیز-
کارترین شما است و روی این حساب روح سالم بهیچوجه
گرفتار عقده روانی نمی‌شود و از درد درون رنج نمیبرد تا احتیاج
به غمخوارگی پیدا کند .

خواهید گفت روی این حساب امروزه روان سالم را
فقط باید بین ملائک جستجو کرد و راستی چنین است چه
زندگی امروزی اولاد آدم همانطور که گفتم، چنان دستخوش
حوادث گوناگون و بدبختی‌های بی‌معنی شده که گریز از آن
خیلی مشکل است .

بعقیده من بشر امروزی بیمار روانی است یعنی محیط
زندگی که برای خود درست کرده و بدان خو گرفته است او را
چنان بیمار ساخته که پرده سیاه و تاریک حجاب عقلش شده و از

تابش نور آن بساحت زندگیش جلوگیری کرده است. اغراض مختلف مثل خودخواهی، نفع پرستی، ریاست طلبی، حب جاه و مقام، پر خوری و خود آرائی، تظاهر و خود ستائی و سایر خواهشهای نفس سبب تغییر خلق و خوی آدمی شده و انسان پالکورا استگو، درست بندهار و حقیقت جو را بموجودی زیبون و سرافکننده، شکم پرست و پر خور، شهوتران و چاپاوس، پرتوقع و تنبل تبدیل ساخته است و مسلماً پیدایش این اغراض در چنین وجود زبونی که بهیچوجه وسیله دفاعی و آرامش ندارد روز بروز بر بیچارگی و سرافکنندگی او خواهد افزود و او را رنجور تر و بیمار تر خواهد ساخت.

يك حقیقت

روزی در وزارتخانه بیدار دوستم رفته بودم، در اطاق نبود و برای دیدار وزیر جدید رفته بود. انتظار من نیمساعتی طول کشید. دوستم از در وارد شد آنقدر اخمهایش درهم و خاطرش گرفته بود که مرا بخوبی ندید. گوئی چشمهایش سیاهی میرفت. من نیز پس از سلام حتی صلاح ندیدم احوالپرسی کنم و بهتر دانستم که او را اندکی با خیالات بخودش آزاد گذارم تا مطالب را در ذهن خود حل کند. او پشت میز خود نشست و بمطالعه کاغذی مشغول شد و من در قیافه او علائم

گرفتگی و ناراحتی را مطالعه می‌کردم اندیشیدم که مسلماً در برخورد با وزیر جدید اتفاق غیر مترقبه رخ داده و این گرفتگی خاطر دنباله آنست. با خود گفتم معمولاً روز اول معرفی یک وزیر عده‌ای بمداهنه می‌پردازند و برای شناساندن خود چاپلوسی می‌نمایند. نکند دوست من نیز از آنان بوده باشد و این گرفتگی خاطر دنباله این گزاف گوئی پیدا شده باشد. در خیال خود فشار خون او را بعلت گرفتگی روانی در درجه بالاتر از عادی دیدم و میزان اوره و کلسترول خودش را نیز بالاتر از معمول دانستم.

حقیقت هم همین بود شب هنگام بدرد قلبی مبتلا شد و از آن پس دو ماهی در بستر خوابید تا بهبود کامل یافت.

در انتخابات ریاست دانشگاه کشوری آقای x با داشتن سوابق درخشان و کامل، خود را مستحق می‌پنداشت. فردای آن روز که بعلت غیر مترقبه‌ای آقای y بریاست دانشگاه منسوب شد و آقای x مجبور شد برای حل مشکل دانشگاه خودش بیدار او رود و اندکی در اطاق انتظار او بماند شب هنگام گرفتار آن‌ترین قلبی شد و بدرود حیات گفت. در صورتی که اگر او خود را چنان صاحب شخصیت می‌پنداشت که بریاست دانشگاهی دیگری تأسف نمی‌خورد نه تنها از

این مطلب گرفتار عقدہ مخصوص و غم خود کم بینی نمیشد بلکه سعی می کرد رئیس دانشگاه را در شغل جدیدش کمک کند تا بر موزکارها آشنا شود و در کارها پیشرفت کند و در چنین حالی مسلماً بتدریج جزء محارم و مشاورین مخصوص خود او قرار میگرفت و بخدمت حقیقی خود اشتغال داشت .

توجه دارید منظور من اینست که ارزش هر کس باندازه فهم و لیاقت و دانش خود اوست نه آنچه مقام و میز ریاست باو میبخشد و حقیقتاً ریاست اصلی با کسی است که لیاقت آنرا دارد.

توجه دارید منظورم این است که نباید بیدلیل و بدون شناسائی اندازه فهم و لیاقت اشخاص بتملق و چاپلوسی آنان پردازیم چه این عمل خود بزرگترین ضربه روحی را بشخص عامل وارد می سازد و مغز او را تحت فشار شدید قرار میدهد .
والبتہ تحقیق اشخاص نیز کاملاً بی معنی است .

اصولاً ما همانطور که در ذهن خود از خود تصویر مخصوص داریم و خود را فلان با فلان خصال می شماریم شخصیت اشخاص مختلف را نیز تحت شرایط مخصوص در درجات مختلف در مغز خود طبقه بندی کرده ایم و در تحت تأثیر این عوامل است که مغز ما در حالات مختلف قضاوت های گوناگون درباره اشخاص دارد. درست مثل اینکه اگر ده ولت جریان برق

را وارد بوبین مخصوص کنیم از طرف دیگر صدولت تحویل خواهیم گرفت حال اگر بخواهیم با وارد کردن ده ولت جریان برق از بوبین قبلی هزارولت برق طلب کنیم امکان ندارد و یا اگر این بوبین را در سر راه جریانی قرار دهیم که هزارولت برق وارد آن شود بزودی خاکستر خواهد شد .

عوامل مختلف سازنده شخصیت اشخاص در ذهن مانیز بتدریج سبب تصویر مصوری از آن شخص می‌شوند حال اگر ما با فشار و زور میل داشته باشیم بعنوان چاپلوسی یا تملق و یا بعلت کسر شخصیت خود که از بیماریهای روانی است شخصی را غیر از آنچه در ذهن خودمان شناخته شده است معرفی کنیم ، درست مثل اینست که از بوبین قبلی ولت بیشتری برق طلب کنیم و آنرا بسوزانیم . چنین سلول مغزی مسلماً از کار و فعالیت عادی خود بازمی‌ماند و گرفتار نقص تغذیه و تنفس می‌شود و بخصوص هیپوتالاموس که مرکز اینگونه احساسات است بتحریک ناجور و نامناسب واداشته می‌شود و این تحریک نابجا مثل یک عامل خارجی قوی بدون اینکه مامتوجه شویم سبب تغییر ترشحات مخصوص آن می‌شود و از راه تأثیر روی غده هیپوفیز و اعصاب سمپاتیك یا پاراسمپاتیك تغییرات محسوس در روی نقاط مختلف بدن آدمی بوجود می‌آورد. منظورم اینست که در نظر

بگیرید آنوقت کہ بحکم اجبار مغز خود را و ادارہ تملق گوئی
 میکنید آنروز کہ بعلت ابتلائی بہ بیماری روانی کسر شخصیت و یا
 جاه طلبی مجبورید از بزرگی بخلاف واقع تملق گوئید و یادستور
 اورا کہ مخالف عقل سلیم است عمل کنید قبل از ہر چیز دستگاہ
 عصبی و مغزی و بخصوص ہیپوتالاموس خود را آزرده ساختہ
 و بہ ترشح غیر عادی و مضر واداشته اید چہ ہمانطور کہ گفتم
 عوامل خارجی از ہر راء و بہر طریق وارد مغز آدمی شوند
 اثر خوب یا بد خود را روی ہیپوتالاموس بجا میگذارند و
 آنکس کہ بہ بیماری جاہ طلبی مبتلا است و در کسب مقام
 مخصوص بدون داشتن لیاقت واقعی قدم بر میدارد بعلت
 تغییر ترشحات مخصوص عاطفی ہیپوتالاموس گرفتار عوارض
 جسمی می شود کہ کوچکترین آن ازدیاد فشار خون است .
 اشتباہ نشود منظورم این نیست کہ بروزارت و وکالت و
 ریاست و مناصب مختلف بد بگویم بلکہ باز ہم تکرار میکنم
 برای داشتن ہر منصب اول لازمست آدمی سعی کند خسود را
 لایق احراز آن منصب گرداند تا در صورت احراز گرفتار عوارض
 و کسر شخصیت نشود و حقیقتاً بتواند آنرا ادارہ کند .

برای روشن شدن مطلب مثالی میزنم :

من خود پزشک اطفال هستم و اگر بخش مخصوص اطفال
 را بمن واگذارند بخوبی میتوانم ادارہ کنم. ولی اگر عدہ ای

از دوستان جمع شوند و با چاپلوسی و تملق بدروغ مرا بریاست بخش جراحی بگمارند اول بار، خود آنها که شخصیت مراد در ذهن شان عوضی جازده‌اند و بمنظور مخصوص مرا بدین سمت گمارده‌اند گرفتار عوارض روانی و بالنتیجه جسمی می‌شوند و پس از آن من خود در پست جدید بعلت نادانی علاوه بر اینکه مجبورم مطیع معاون و کارمندان بخش خود باشم و دستور آنها را اجرا کنم بعلت اشتباه در شخصیت و همان نادانی ریاست اصلی را از دست خواهم داد و خود را روحاً و جسماً بیمار خواهم ساخت. بنا بر این اصل بیماری در روح است و از آنجا است که بجسم سرایت می‌کند، یعنی اگر کسی پیش خود کسر شخصیت نداشته باشد و خود را خوب بشناسد و با خود بسازد احساس حقارت نمی‌کند که میل داشته باشد با احراز منصب غیر حق خود را بزرگ و بزرگتر جلوه دهد. روی این اصل از تحریک مراکز مغزی و بخصوص هیپوتالاموس معاف می‌شود و بیمار نمی‌گردد.

در کتاب «خوشبختی مقدر است» بخوبی شرح داده‌ام که ورد زبان مردم این است که «حق گرفتنی است». و باید قوی و زورمند بود تا حق خود را گرفت در صورتیکه در حقیقت آنچه شما بزور می‌گیرید بقول خودتان بزور است نه بحق و

در حقیقت حق آن است که مردم و اطرافیان آنرا بزور بهما تقدیم کنند و شما از پذیرفتن آن سر باز زنید. آنجاست که گرفتار کسر شخصیت نخواهید شد و اعصابتان آرام خواهد ماند.

بهر حال منظورم اینست که برای سلامت جسم قبل از هر چیز سلامت روان لازمست و بهتر است آدمی قبل از اینکه متخصص در علوم مختلف شود اول خود را بخوبی بشناسد و با تفکر بداند که چگونه ساخته شده و از دنیا چه می خواهد یعنی دستگام ساختمانی بدنش چگونه آفریده شده و با این ساختمان چه می تواند بکند نه اینکه بعزت ابتلای به بیماری کسر شخصیت طالب مقامات موهوم باشد و با خود را با دیگران مقایسه کند.

اصولاً مقایسه کار درسی نیست و آنکس که خود را با دوست همپایه و همکلاس خود مقایسه می کند و عقب تر یا جلوتر بحساب می آورد از این غافلست که اشخاص با هم قابل مقایسه نیستند چه همانقدر که صورت و قیافه، اخلاق و روحیات، طرز تربیت و روش اشخاص با هم متفاوتست، راه و رسم زندگی و فعالیت های آنان در رشته های مختلف نیز متفاوت است و علاوه بر اینها آنچه در زندگی روزمره آدمی اثر بسزائی دارد محیط و اطرافیان اوست و روی این اصل نه تنها طبق یک مثل فرانسوی

در دنیا بیماری موجود نیست بلکه بیمار موجود است یعنی بیماری در بدن هر فرد بفرم مخصوص تظاهر میکند بلکه راه ورسم زندگی و آنچه ما بنام ترقی و پیشرفت بحساب می‌گذاریم همه در وهله اول تابع اخلاق و روحیات و خلقت اصلی و طرز عمل غدد مترشحه داخلی و در مراحل بعدی تابع عوامل ثانوی مثل محیط پرورش و دوستان و آشنایان و اقوام و نزدیکان آدم است. مثلاً آنکس که زیبایی را از والدین خود ارث برده و حالا با داشتن معلومات پزشکی پشت میز طبابت نشسته است با آنکس که از حیث معلومات و جمیع عوامل دیگر با او برابر است ولی زیبا نیست نمی‌تواند قابل مقایسه باشد چه زیبایی خود یک ضربت غیر قابل انکار در زندگی روزمره است و مسلماً زیبایی هر کس بصورت ارث از والدینش باو رسیده و در دست خودش نیست و یا آنکس که بعلت کوتاهی قد در اجتماع دوستان نمی‌تواند بخوبی عرض اندام کند هر قدر معلومات و دانش بیشتری نیز کسب کند باز هم بخوبی نخواهد توانست نقص اصلی بدن خود را جبران کند و مثل سایر دوستان بلند قدش آنچه لازمه استحقاق است بدست آورد. البته منظورم را بخوبی متوجه هستید که گاهی نیز بعکس آنکس که قدش کوتاه است یا قیافه زشت دارد بهمان علت ممکن است در

موقعیت مخصوص قرار گیرد که دیگران با بلندی قد یا زیبایی نتوانند آن مقام را احراز کنند یعنی آنچه مسلم است آدمی با هم قابل مقایسه نیست و آنکس که موقعیت خود را با دیگری قیاس می کند و بدو ستایش حسادت میورزد از هر نوع و هر قبیل حسادت باشد از داشتن عقل سلیم بدور و بیمار است برای اینکه از واقعیت اصلی خلقت بی خبر است و هنوز نمی داند که هر کس با آفرینش مخصوص و ترشحات غدد مترشحۀ داخلی و قیافه و وضع خاص خود و یا اطرفیان و محیط پرورش فلان عمل را میتواند انجام دهد و فلان مقام یا پست را احراز کند که دیگران با نداشتن آن خلقت یا کسر آن آشنائی نمی توانند یعنی همانطور که گفتم بازهای شکاری با داشتن پاهای بلند و پروازهای طولانی بهیچوجه قابل مقایسه با کبوتر و حتی خود هم جنسان خود نیز نیستند و هر کدام طبق خلقت اصلی و محیط پرورش خود امکاناتی دارند که دیگران از آن محرومند.

ولی مطلب دانستنی اینست که همانطور که در کتاب «خوشبختی مقدر است» بتفصیل شرح داده ام اینطور نیست که اگر کسی فلان مقام را احراز کرد فرشته خوشبختی را در آغوش داشته باشد و اگر نکرد در چاه بدبختی سرنگون شده باشد بلکه خوشبختی و بدبختی فقط با داشتن عقل سلیم و یا از دست دادن

آن میسر است. و آدم عاقل بخوبی میداند که حسادت و مقایسه خود با دیگران جزء بیماری‌های روانی است و ابتلا بدان سبب تحریک مراکز مغزی هیپوتالاموس می‌شود و اثرات ناجور و ناهنجار روی اعصاب نباتی می‌گذارد و از آنجاست که حسودان همیشه بیش از دیگران در غم زندگی می‌سوزند و به بیماریهای جسمی نیز گرفتار میشوند .

بی دلیل نیست که سعدی علیه‌الرحمه بایان شیرین

خود فرموده :

توانم آنکه نیازم اندرون کسی

حسود را چکنم کوز خود برنج در است

حقیقتاً اینطور است و آدم حسود قبل از اینکه بتواند

دوستان و نزدیکان خود را بیازارد اندرون خود را چون

جهنمی سوزان ساخته و بعلت تحریکات مغزی و اثرات عاطفی

هیپوتالاموس بتدریج گرفتار از دیاد فشار خون یا کسرت رشحیات

بعضی از غدد و ضایعات عصبی دیگر شده است یعنی حسادت که

جزء بیماریهای روانی است و بعلت نقص تربیت با داشتن

تعلیمات عالیّه نیز ممکن است سبب آزار شخص حسود شود

مسبب اغلب بیماریهای درونی و جسمی می‌شود و مسلم است

که برای درمان بیماری حاصله اول باید ریشه اصلی حسادت

را از بن بر آورد تا بیماری بکلی درمان شود و برای ریشه کنی نهال حسادت دانائی و اطلاع کامل به بهداشت روح لازم است .

بی دلیل نیست که قدامت پزشکی را وقتی دانشمند واقعی و شفا دهنده بیماران می شناختند که حکیم باشد و باز هم بی دلیل نیست که بعضی از پزشکان امروزی با داشتن علم کامل پزشکی چون از حکمت واقعی بی بهره اند خود جسماً و روحاً بیمارند .

باید در نظر گرفت سخن تنها درباره حسادت نیست بلکه کلیه بیماریهای روانی مثل تکبر ، خود ستائی ، انتقام - جوئی ، کینه و بغل و امثال اینها همه بعلت تحریک شدید مرکز عاطفی هیپوتالاموس علاوه بر اینکه متابولیسم عادی مواد مختلف غذایی را بهم می زنند از راه تحریک اعصاب نباتی و تغییر ترشحات هورمون های غدد مترشحه داخلی سبب ایجاد آزارهای مخصوص در دستگاه های مختلف بدن میشوند و روی این اصل است که دانشمندان آمریکائی با تجربیات خود ثابت کرده اند اشخاص منزوی یعنی آنها که از مردم دنیا کناره گرفته اند بعلت عدم تحریک مراکز عاطفی اغلب سالم ترند و دفاعشان در مقابل بیماریها بهتر و کاملتر است .

پرواضح است بروز این عوارض که در اثر تحریک مراکز عاطفی در آدمی ایجاد می‌شود نه تنها سبب بروز بیماری‌های مزمن جسمی می‌شود بلکه دفاع عمومی بدن را نیز کم می‌کند. بقسمی که در اینحال گلبول‌های سفید بدن که مأمور دفاعند قدرت اصلی خود را از دست می‌دهند.

و حتی گاهی چنین بنظر می‌آید که بخواب می‌روند و قدرت دفاع ندارند. گاهی نیز بعلت از دست دادن روحیه حیاتی خود قدرت شناسائی مواد مختلف جاری در خون را ندارند و مواد معمولی و عادی بدن را بجای دشمن خارجی میگیرند، و شروع براندن آنها می‌کنند یا بر ضد آنها ضد سم می‌سازند. و از اینجاست که بیماری‌های *Auto-Immune*^۱ در بدن شخص منشا می‌گیرد.

افسوس که علم پزشکی امروزه بخوبی نمی‌تواند با ثابته نگه داشتن جمیع عوامل فقط درباره طرز دفاع گلبول‌های سفید بدن اظهار نظر کند و بخصوص هنوز نتوانسته است اثرات

۱- بیماری‌های اتوایمون بیماری‌هایی هستند که بتازگی شناخته شده و علت بروز آنها را ضد سم سازی گلبول‌های سفید بدن در مقابل مایعات خود بدن می‌دانند و از آنجمله بیماری روماتیسم با تغییر شکل‌های استخوانی را باید بحساب آورد.

روحی شخص را روی سلولهای مختلف بدن حقیقتاً و در آزمایشگاه به اثبات رساند .

ولی همانطور که بتجربه ثابت کرده اند اگر حیوانی را در آزمایشگاه با نواختن صدا های عجیب و غریب عصبانی سازند زودتر مورد حمله میکروبهای مختلف واقع و بیمار میشود. این تجربه درباره آدمی نیز صادق است و آن شخص که روزانه چندین بار بعلل مختلف عصبانی میشود یا همیشه بعلت نادانی گرفتار عفريت بخل و حسادت یا خود کم بینی و امثال اینهاست بعلت کسر قدرت دفاعی گلبولهای سفیدش در مقابل بیماری های میکروبی نیز قدرت دفاع کامل ندارد بقسمی که اگر دو نفر بصورت ظاهر تحت شرایط مساوی مورد حمله میکروبی واقع شوند چه بسا ممکن است یکی از آنها گرفتار بیماری شود و بمیرد و دیگری اصولاً بیمار نگردد. آنچه که در علم پزشکی بنام زمینه مساعد یا نامساعد نام گذارده شده است یعنی گلبولهای سفید و یا نسوج مختلف دیگر که مأمور دفاع در مقابل بیماری ها هستند اینطور نیست که اتوماتیک همیشه بيك نحو و بيك میزان بتوانند کار کنند و ضد سم بسازند بلکه خود موجود زنده و عاقل و دانائی هستند و آنگاه که بعلت مخصوص عصبانی یا تند خوش شده اند و یا با گرفتگی خاطر و

بی‌حالی مأموریت دفاع دارند درست مثل سر بازانی که نمیدانند برای چه می‌جنگند و یا در حالت خستگی و از حال رفتگی و گرسنگی باز هم مجبور ب‌جنگ هستند لیاقت اصلی دفاع بدن را ندارند و بخوبی نمیتوانند ترشحات مخصوص ضد میکروبی را با اندازه کافی و نوع لازم برای بدن فراهم سازند و روی این اصل است که بیماری رو به شدت می‌رود .

من یقین دارم اگر میکرب زنده و فعال تیفوئید را نیز بیدن شخصی که دارای روح سالم است و دیگری که در دست عفريت حقد و حسد گرفتار است تزریق کنیم اولی به بیماری خفیفی مبتلا میشود و بدون عارضه در اندک مدت بهبود مییابد در صورتیکه دومی ممکن است با ابتلای بیک تیفوئید خطرناک و عوارض مخصوص آن مدت‌ها در بستر بماند و رنج ببرد زیرا همانطور که گفتم قدرت دفاع گلبولهای سفید یعنی سلولهای پاسبان بدنش از بین رفته و یا لااقل نقصان یافته است .

فصل چهارم

آیا عقده روانی ارثی است؟

در فصول قبل بنحوی ثابت شد که اغلب ناراحتی های جسمی در اثر وجود عقده های روانی است که از دوران اول کودکی تا بزرگی بتدریج هیپوتالاموس و سایر نقاط مغز آدمی را تحت فشار قرار داده اند در این فصل می خواهم بگویم که روز اول تولد بعلت سلامت روح و وجود عقل آدمی جز در موارد استثنائی بیمار نیست یعنی از حسادت و غرض ورزی و کبر و خودخواهی و دورویی و تزویر و چاپلوسی و ریابهیچوجه اطلاعی ندارد ولی بتدریج بعلت محیط آلوده و نادرستی که خود در اطراف خود بوجود آورده ابرهای ضلالت اشعه پر تو بخش عقلش را می پوشاند و او را به تیره روزی می اندازد .

تا آنجا که کودکی از غذای روزانه خود بدوستانش تعارف می‌کند. تا آنجا که میوه‌های خود را بین همبازیهایش تقسیم می‌کند. تا آنجا که اصولاً نمیداند چه فرم لباس تن خود و یا دوستانش است. تا آنجا که از اطاق خود و طرز آرایش آن بیخبر است و آن را با اطاق دیگران مقایسه نمی‌کند. هنوز سلامت روانش محفوظ است ولی بتدریج در دوران زندگی و رشد خواه بوسیله پدر و مادر و خواه باتلقین دوستان و آشنایان لغت من را بخوبی می‌شناسد و از آن دفاع می‌کند.

بصورت ظاهر شناسائی من از طرف کودک سبب داخوشی والدینش است.

ولی باید باو فهماند که لباس و کفش و کلاه و منزل و اثاثیه آن درست است که جزء مایحتاج زندگی است و باید آنرا جزء ملك طلق (من) بحساب آورد ولی نباید مایه تفاخر شود. حتی باو باید فهمانید که این عوامل همه در درجه دوم اهمیت قرار دارند و آنچه در درجه اول شخصیت (من) را تثبیت می‌کند درستی و پاکی و راستی و صفا و خوش طینتی، فداکاری و دوستی و محبت است.

باید من او را با خصال نیکو و کردار نیک ساخت نه با

عوامل ظاهری .

باید به او درست تفهیم کرد که خوردن و پوشیدن و امثال اینگونه فعالیتها همه برای تثبیت همان شخصیت اخلاقی است. باید با او آموخت که برخوردی آدمی را گاو صفت، خوش-پوشی طاوس صفت، و پرکاری تناسلی خروس صفت می کند.

باید با او فهمانید که آدمی تمام خصال حیوانات را دارد ولی برای اینکه آدم باشد لازمست آن خصال را تحت تبعیت عقل قرار دهد والا با آن حیوانات یکسان است.

اگر آدمی حقیقتاً بدانند که خوردن فقط برای حفظ موجودیت است و در این دنیای پهناور روزی آنقدر فراوانست که هر کس با اندک حرکت و تکاپو بخوبی می تواند شکم خود را سیر کند .

اگر آدمی این حقیقت را بدانند که پرخورها بیشتر از کم خورها بیمار می شوند، دیگر نه تنها دنبال پر خوری نمیروند بلکه در سفره پر عرض و طول مهمانیها نیز بنفع دوستانش اغلب از انواع مختلف اغذیه صرف نظر میکنند و حتی در دنیای بزرگ نیز دوستانش را بر خود مقدم میدارد.

بد نیست در نظر بگیرید که در طی سالیان دراز زندگی بشر بتدریج خوی آدمیت در انسان روبه پیشرفت بوده است .

مثلاً يك ميليون سال قبل پدر بنده و جناب عالی باعضلات، قوی و دستهای ورزیده هر يك جلوی غار پناهگاه خود ایستاده بودند و بانگهای حسرت بار و خشمگین دیگری را نظاره میکردند، آرزوی هر يك این بود که اگر دیگری قول بدهد فقط نیمساعت از خوردن فرزندانش صرف نظر کند خود او بسرعت میرود و شکاری می آورد تا هر دو سد جوع کنند و این از خود گذشتهگی و فداکاری از هیچ طرف امکان پذیر نبود ولی در طی سالیان دراز بتدریج بشر خوی آدمیت گرفت و امروزه هر يك از ما با کمال میل و رغبت دوندگی میکنیم و خانه خوب و اطاق شیک تهیه می‌بینیم و غذای خوب و خوبتر آماده می‌سازیم و میز خود را بمیوه‌های رنگارنگ تزئین میکنیم و در انتظار میهمان می‌نشینیم.

درست است که گاهی این پذیرائی‌ها برای تفاخر و یا کلاهبرداری مجازا انجام می‌پذیرد ولی بهر حال میتوان گفت بشر در طی میایونها سال از آن حالت بدویت فعلاً تا حدی بخوی انسانیت گرائیده و اندکی تشخیص داده است که این گونه زندگی اجتماعی راحت تر و شیرین تر است ولی هنوز خیالی راه دارد. باید روزی برسد که بچه‌ها در خانواده طوری تربیت شوند که هر يك حصه خود را به دیگری تعارف کند و

از آن لذت برد در اجتماع نیز شکم پرستی موقوف شود و هر کس دوست خود را مقدم شمارد یعنی همانطور که گفتم حقیقتاً تشخیص بدهد که زادگاه زمین برای تغذیه همه ساکنین آن کافی است و پر خوری نیز زیان آور است .

آنروزنه از روی اجبار یا نقشه تحمیر سایرین بلکه بعنوان ابراز محبت دسترنج خود را در طبق اخلاص بدوستانش تقدیم میکند و در لذت خوراک خود دیگران را شرکت میدهد. آنروز است که با مشاهده پر خوری سایرین گرفتار عقده‌های روانی نمی‌شود. و خود نیز به بیماری حرص دچار نیست یعنی مراکز مغزیش در اثر آزمندی تحریک نمیشود .

اگر آدمی بخوبی یقین کند «آنکه بامش بیش برفش بیشتر» اگر آدمی بخوبی بداند که پست‌ها و مقام‌های بالاتر گرفتاری زیادتر دارد و فرصت تفکر و ابراز محبت را از او می‌گیرد، اگر آدمی یقین کند که برای خوب زندگی کردن احتیاجی بوزیر و وکیل شدن ندارد دیگر بحال دوستانش که در مقام‌های والا هستند حسادت نمیورزد و می‌داند که اصولاً زندگی با احراز شغل‌ها و مقام‌های بالاتر بستگی ندارد و در هر لباس و هر وضع و موقعیت نیز میتوان بحال جامعه مفید بود و خدمت کرد و محبت ورزید و دوستی کرد و در این حال است که مقام بلند دوستی بهیچوجه دیگر حسدش را بجوش نمی‌آورد و او را رنجور نمی‌سازد .

دوستی در این باره می‌گفت بله این دسیسه آنانست که در زندگی عقب افتاده و هیچ ندارند و خود را بدین دلخوش می‌کنند و روزگار می‌گذرانند . گفتم ممکن است عقب ماندگان اجتماع خود را بدین دلخوش کرده باشند و مسلم باشد که این افکار واهی است و برای دلخوشی آنان استولی اولاً بگو بدانم آیا آندسته که مقام و منصب عالی و عالیتر دارند از اینان خوشبخت‌ترند . و آیا افکار و خواسته‌های آنان واهی و زود گذر نیست و ثانیاً آنطور نیست که آنکس که عقیده و رفتارش این است حقیقتاً تنبلی پیشه کرده و بدان دلیل از دوستانش عقب افتاده باشد . چه در حقیقت ریاست اصلی با کسی نیست که حکم ریاست دارد بلکه در دست کسی است که حقیقتاً لیاقت آنرا دارد و چه بسا رئیس و یا مدیری از معاون وزیر دست خود حرف شنوی دارد . چه در حقیقت افکار بلند و عقاید درست خود در همه جا مقدم هستند و بصلاح خود آن رئیس و یا مدیر کل است که عقاید درست و خالی از غرض معاون یا عضو زیر دست عاقل خود را گوش و بدان عمل کند کما اینکه ریاست اصلی دنیا با فلاسفه است و در حقیقت آنها هستند که دستورات کلی زندگانی را صادر میکنند نه رؤسای بزرگ دنیا چه اگر

درست دقت کنیم هر کدام از فاتحین و صاحب منصبان دنیا نیز
 مجری طرح فلسفه یکی از فلاسفه بوده اند منتها نه خودشان
 میدانسته اند که دستورات آن فیلسوف را متعبدانه اجرا میکنند
 و نه آن فیلسوف این مطلب را بر زبان می آورده من باب مثل
 جز اینست که توده هزار میلیون نفری کمونیست دنیا و
 تمام رؤساء و قاندهایش مجری طرح عقیده کارل مارکس هستند؟
 و آیا هیتلر با آن همه قدرت و نفوذش اصول فلسفه کانت و
 شوپنهاور را اجرا نمیکرد؟ و قس علیهذا. تو خود حدیث مفصل
 بخوان از این مجمل .

راستی چنین است آن دوست شما هم که وزیر یا وکیل
 است ولی شما زاناصحی عاقل و دوستداری کامل و با محبت
 می شناسد من غیر مستقیم باشما تماس میگیرد شما را بخانه
 خود دعوت میکند و سفره می چیند و از افکار و نظریات شما
 استفاده میکند تا روز بعد آن مطلب را در جلسه بزرگتری
 بنام خود اظهار کند و بمورد اجرا گذارد و شما نیز که شخص
 بیغرض و خیرخواه و نوع دوستی هستید و از تظاهر نیز بیزارید
 بدون اینکه مطلب را جایی بازگو کنید از این عمل تمیر نجید
 و خوشحالید که نظریات خیرخواهانه شما بدست دوستان بمورد
 اجرا گذاشته شده است .

چنین آدمی نه تنها گرفتار عقده-حقارت کسر مقام نمی‌شود بلکه مقام خود را اجل از آن می‌شمارد که بدوستش حسادت ورزد و یا او را تحقیر کند و حتی در موارد لزوم برای دوستانش آرزوی مقامهای والاتری نیز میکند. چه تشخیص می‌دهد او در هر مقام و پشت هر میز باشد با زهم سعی میکند مطالب درست و بیغرض خودش را بشنود و اطاعت کند.

نمی‌دانم منظورم را درست دانستید یا خیر. در حقیقت می‌خواهم بگویم اگر آدمی یقین کند که ساختمان بدن و طرز افکارش مطابق آنچه در کتاب «خوشبختی مقدر است» شرح داده‌ام در دست خودش نیست و عواملی در آن اثر دارند که بهیچوجه با تصمیم و اراده او بستگی ندارد و در اینحال تسلیم با آنچه که این خلقت و عقل باو حکم می‌کند باشد، یعنی روانش بیمار نشود. خود از غرض ورزی و حسادت و رنج بدور خواهد بود. در اینحال طبق دستورات غدد مترشحه داخلی خود و در حال سلامت کامل رو بکمال پیش خواهد رفت و در صورت لیاقت ریاست کلی را نیز بعهده خواهد گرفت و مسلماً بیمار نیز نخواهد شد.

برای روشن شدن مطلب بدنیست مثالی ذکر کنم .
 سعدی علیہ الرحمہ مسلماً نبوغ و تیزهوشی را از بدو
 تولد به ارث داشته است و محیط زندگی نیز بدون اینکه خودش
 متوجه بوده باشد او را بتمحصیل علوم زمان خودش واداشته .
 دیدارهای مختلف و مسافرت‌های گوناگون نیز که در تحت
 تأثیر دستورات همان غدد مترشحہ داخلی برای او میسر
 میشده بجای خود انجام یافته و او را پخته و دنیا دیده ،
 ورزیده و دانشمند ساخته است و بالاخره پس از طی سالیان
 دراز دوستان و اطرافیان یا نبوغ خودش او را وادار به تصنیف
 کتاب‌های مختلف ساخته که اکنون هفتصدسال است با فلسفه و
 مضامین محکم خود دنیا حکومت میکند و لا اقل تا عشق
 زنده است سعدی در دنیا زنده است و دستورات زندگی عاشق
 و معشوق و روابط آن‌ها را صادر میکنند و با سایر مردم از فقیر
 و غنی درس زندگی می‌دهد .

آیا شما تصور میکنید اصولاً سعدی می‌دانسته در همان
 روزها و یا بعدها فلسفه‌اش در دنیا آنقدر پیرو خواهد داشت و یا
 بزرگان و کشورگشایان عالم از فلسفه‌اش پیروی خواهند کرد
 و یا هنوز میکنند . اگر او میخواست در زمان خودش با

آشنائی کامل که با وضع‌داشت وزیر و وکیل و صاحب منصب بشود امکان نداشت؟ چرا همه چیز برایش امکان پذیر بود ولی او که نبوغی بی نظیر داشت بخوبی میدانست:

اگر کسی بخواهد زندگی خوش و درست داشته باشد صلاح خودش است که از گفتار او پیروی کند و روی این اصل نه تنها در زمان خودش بلکه سالهای بعد از او نیز بزرگان و کشورگشایان جهان مجری طرح و فلسفه او خواهند بود یعنی ریاست اصلی با او بوده و هست و خواهد بود.

چه فایده دارد آدمی بدون اینکه حقیقتاً لیاقت داشته باشد پشت میزی بنشیند و باد کند و فخر بفروشد و دیگران را تحقیر کند و چند روز بعد دوباره بادش در رود و در غم ایام دولت دیگران را بیاد فحش و ناسزا گیرد و آنها را بنادانی و بدکاری متهم سازد بهتر است آدمی برای اینکه شغل یا مقامی را احراز کند قبلاً خود را لایق آن مقام سازد تا در آنحال همه پروانه‌وار او را احاطه کنند و تاج ریاست واقعی را به سرش گذارند و او نیز با کمال ادب تاج را پس دهد و خود را بی نیاز از آن نشان دهد یعنی حقیقتاً هم بی نیاز باشد تا لااقل سلامت روح و در نتیجه سلامت جسم خود را حفظ

کند .

در شرح حال یکی از رؤسای جمہور آمریکا خواندم کہ در کودکی پدرش را از دست دادہ بود و مادرش مخارج اورا با جوراب بافی تأمین میکرد . روزی کہ بہ بیماری سختی دچار شدہ بود مادر اورا نزد پزشک دانشمند و خدا شناس برد و گفت پول دوا و درمان اورا ندارد . آن پزشک بدون چشم داشت مادی کودک را درمان کرد و فقط دل بسدین خوش داشت کہ کودکی را از مرگ نجات دادہ است یعنی لذت این نیکی و خدمت بعالم بشریت اورا کافی بود بعدہا کہ کودک بزرگ شد و در اثر کار و فعالیت خود بریاست جمہور آمریکا منصوب گردید روزی در جشن چندمین سال ریاست جمہوریش کہ عده ای دعوت داشتند برای تشویق جوانان بفعالیت شرح حال در ماندگی کودکی خود را بعنوان نمونہ بیان داشت و گفت امروز کہ اورا ریاست جمہور آمریکا را بعہدہ دارد اگر آن پزشک خدا شناس و بشر دوست را بشناسد حاضر است تاج ریاست جمہور خود را بعنوان قدردانی باو تقدیم کند .

در میان سکوت حضار پیرمردی برخاست و خود را آن پزشک معرفی کرد و گفت ولی من هنوز بشغل شریف طبابت و

بشر دوستی خود افتخار دارم و تاج ریاست جمهور را فقط بر ازنده خود شما میدانم :

یعنی او همتی داشت که از سر عالم می‌توانست گذشت . منظورم این است که چنانکه همه میدانیم شغل و میز و ریاست آدمی را بزرگ نمی‌سازد بلکه این آدمی است که میزی را بزرگ و بزرگتر میکند و اشخاص بزرگ همیشه آنانی بوده‌اند که میز و مقام بدانها افتخار می‌کرده نه اینکه آنها به مقام افتخار کنند و مسام است اینان هیچوقت گرفتار عقده حقارت یا حسادت نمی‌شوند یعنی خود را و الاثر از این میدانند که شغلی را بزرگ و بزرگتر شمارند و در آرزوی بدست آوردن آن مقام روزگار بحسرت گذرانند .

این همه بیماری‌های روانی - حقد و حسد و کینه و عناد و دشمنی و آزار دیگران و تفاخر بعلت نادانی است زیرا اگر هر کس وضع فعلی خود را با سال قبل خودش مقایسه کند اغلب آنچه آرزو می‌کرده بدست آورده ولی باز نالان است علتش این است که در دنیای مادی امروز هر کس خود را از هر حیث با دوستانش مقایسه می‌کند آنهم نه مقایسه قابل تطبیق بلکه مقایسه بدون تطبیق یعنی بهیچوجه ممکنات

خود را در نظر نمیگیرد تا با ممکنات دوستش مقایسه کند بلکه میل دارد از نظر مادی با دوست کارکن و پول در آور خودش برابر باشد و از نظر آزادی با دوست درویش مسلک و کناره گیرش یکسان شود و از نظر احراز مقام با آنکه مقام بزرگی دارد و غیره و غیره .

بهیچوجه نمیخواهد قبول کند که هر کس ممکناتی دارد که در دست خودش نیست و زندگی روزانه هر کس بستگی کامل با طرز فکر و اندیشه او دارد که آن هم تابع ترشح غدد مترشحه داخلی اوست و از آن گذشته زندگی پدر و مادر و اقوام و نزدیکان و محیط خانوادگی و ثروت و موقعیت اجتماعی همه آنها در این پیشرفت اثر داشته است و روی این اصل زندگی هیچ کس بادیگری قابل تطبیق نیست و آنکس که خود را با دیگری مقایسه میکند و حسادت میورزد چنانکه گفتم درست مثل اینست که زندگی لاک پشت را با خرگوشی مقایسه کند و از هر يك توقع حرکات و ممکنات دیگری را داشته باشد .

بنابراین پیدایش عقده روانی نه تنها ارثی نیست و همراه نسل بشر در خون ورگ و پی او بفرزندش انتقال نمی یابد بلکه همانطور که اغلب خصال کسبی بهیچوجه قابل انتقال

به نسل نیستند عقده های روانی نیز چون غباری که روی آئینه روح را پوشانده باشند زوداز بین میروند و قابل انتقال به نسل نیست و نوزاد آدمی از روز اول تولد با روح سالم و بی عیب بدنیا می آید و بطور کلی از کلیه عقده ها بدور است ولی حشر و نشر او در محیط مخصوص او را گرفتار عقده های مختلف می سازد - طرز سلوک والدین و محیط زندگی و شهر و دیار او را بر او برای مختلف میکشاند و بیمار میسازد یعنی این محیط است که در گوش او میخواند: چون تو پول باندازه ای کافی نداری که روزانه کره و گوشت لازم را بخوری و دیگری دارد، تو آدم بدبختی هستی و یا چون تا امروز نتوانسته ای فلان قدر پول در حساب بانکت داشته باشی زندگی هدر رفته است و بالاخره مقام وزارتت که فلان دوستت کسب کرده بصدها آزادی که تو برای خود انتخاب کرده ای ارزش دارد و روی این اصل او را مجبور میکند باشتاب هر چه نامتر در بدست آوردن عوامل مختلف متظاهرانه بکوشد تا خود را با دوستان همپایه سازد یعنی بصورت ظاهر مقام و پول و شهرت علمی را یکجا بدست آورد. در صورتیکه بخوبی واضح است تأمین هیچکدام از این عوامل در خوشبختی واقعی آدمی مؤثر نیست

و چنانچه بارها گفته‌ام دویدن دنبال اینگونه عوامل جز خستگی و ناتوانی ثمری ندارد و آدمی بحکم اجبار باید تابع دستورات غدد مترشحه داخلی خود باشد تا از رنج روحی برهد و برای اینکه غدد مترشحه داخلی خوب و سلامت کار کنند و ترشحات ناچور و نامتناسب در خون و نسوج بدن وارد نسازند باید محیط را از آلودگیهای مختلف پاک ساخت و این مطلبی است که مورد بحث فصول آتیۀ من است .

فصل پنجم

این فرم زندگی روز بروز بر تعداد عقده های بشر می افزاید

در فصل قبل بخوبی واضح شد که بغض و حسادت -
کینه و بدخواهی قبل از اینکه اثرات بد و شوم خود را
روی مردم دیگر گذارد صاحبان خود را می آزارد و بعلت
تحریک مراکز مغزی گرفتار عوارض جسمی ناراحت میسازد .
بیهوده نیست که خداوند کریم در قرآن مجید میفرماید :
« ان احسنتم احسنتم لانفسکم وان اساتم فلها ، یعنی هر
که نیکی کند خود جزای آنرا می بیند و آنکه بدی میکند
قبل از آنکه اثرات شوم آنرا روی دیگران اعمال کند خود
گرفتار عواقب وخیم آن میشود . آری درحقیقت تا کسی هزار

گزه بر ابروان خود نیاندازد قادر نیست گرهی بر ابروی دیگری اندازد. بدخلقی - بغض - کینه و لجاج هر کدام بصورت بیماری روحی در نهاد اشخاص بعلت بدی تربیت یا ندانستن فلسفه زندگی جایگزین میشود و آنها را گرفتار عوارض روحی میسازد که از آن راه تولید عوارض جسمی می کند بنابراین اگر کسی واقعاً بخواهد سلامت جسمی داشته باشد و بقول مادیون که اصولاً معتقد بروح نیستند لااقل سلامت جسم خود را حفظ کند باز هم لازمست از لجاج و بغض و کینه دست بردارد و نگذارد این بیماری ها از راه تحريك هیپوتالاموس سبب انقباض عروق مخصوص اعصاب نباتی و یا تغییر ترشحات مخصوص آن و بروز بیماری های جسمی گردند.

آنکس که سرعناد دارد بعلت مظلوم واقع شدن ظاهری خود و یا افزون طلبی که هر دو از بیماری های روانی هستند میل با انتقام جوئی از حریف دارد غافل از اینکه حس انتقام - جوئی علاوه بر اینکه فرصت آنی را برای درك لذت فوت میکند بعلت تغییرات ترشحاتی هیپوتالاموس ایجاد عوارض وخیم جسمی در سایر اندام های مختلف بدن می کند و

اینهمه بیماری‌های جسمی که روز بر روز در دنیا روبه فزونی است بر اثر ابتلای به مسمومیت‌های روانی است. بنا بر این برای اینکه سلامت جسمی حفظ شود همان‌طور که گفتیم قبلاً لازمست سلامت روح آدمی محفوظ بماند و برای حفظ تعادل روحی بهتر است فرصت کوتاه عمر را تا حدود امکان صرف تعلیم و تربیت آدمی کرد.

بنظر من اگر آدمی تشخیص دهد که با سلامت روح سلامت جسم و خوشبختی آتی‌اش تأمین می‌شود صلاحش این است که ساعات روز را بیشتر صرف تربیت روانی خود کند یعنی در حقیقت بعوض هشت ساعت یا بیشتر کار مداوم و بدست آوردن مبلغ معتنا بهی برای رفتن به سینما یا تئاتر یا مجالس عیش و سرور و کاباره‌های مختلف بهتر است کار کمتری بر خود تحمیل کند و بقیه وقت روزانه خود را صرف تعلیم روانی گرداند و البته در این حال از رفتن به سینما یا تئاتر و یا غذا خوردن در يك کاباره پرخرج محروم خواهد بود.

در حقیقت باید گفت رفتن به کاباره و یازندگی سینمایی که آدمی آنقدر خود را بدان نیازمند میداند فاسد کننده روان، هدر دهنده وقت و پول و از بین برنده سلامتی جسم و روح است.

و من حقیقتاً از برنامه اصلی و عملی کشورهای بزرگ سر درنمیاورم چه آنها سالیانه مبالغ هنگفتی صرف بهداشت و حفظ سلامت جسمی اشخاص میکنند و از طرف دیگر روزانه بوسیله تبلیغات سوء و هدایت مردم بعناوین مختلف به کاباره‌ها و مراکز فحشاء، وسائل ایجاد و تشدید عوارض روانی و بالنتیجه جسمی افراد خود را فراهم میسازند.

در صورتیکه در حقیقت بقول خودشان پیش‌گیری از ابتلای به بیماری بهتر از درمان آن پس از ابتلاء است. یعنی اگر فی المثل راه درمان کامل و حقیقی انفارکتوس های شدید قلبی را پیدا کنیم و این درمان طوری باشد که این دسته از بیماران صد درصد علاج شوند باز هم بهتر است از پیدایش آن جلوگیری کنیم.

چه پس از ابتلاء و بهبودی علاوه بر اینکه مبالغ هنگفتی زیان مالی دیده‌ایم يك نقطه سیاه در قلب بیمار بیادگار گذاشته و در حقیقت او را مثل ظرف بندزده ساخته‌ایم. فراموش نشود منظورم از سینما خود سینما رفتن نیست بلکه من سینما را وسیله تبلیغاتی خوبی برای پرورش روح و تعلیم و تربیت می‌شناسم منتهی امروزه به تصدیق همه دانشمندان

دنيا اين وسيله تبليغاتی قلب ماهیت داده و بعوض راهنمایی - جوانان و شناساندن راه صواب بدانها و بخصوص تربیت روانی آنها وسيله تحريك غریزه جنسی و حس افزون طلبی و تقلید گردیده زیرا بکرات دیده شده است که جوانان با دیدن فیلم های جنسی احساسات جوانی شان برانگیخته شده است. یا خود به تقلید ستاره های مخصوص سینما پرداخته و در صورت عدم امکان در آتش التهاب آن تقلید سوخته و یا لاق گرفتار فساد اخلاق شده اند . چه می توان کرد امروزه دستگاه پول سازی دنیا چنان آماده و کامل است که فریاد اخلاق دوستان بجائی نمی رسد .

بخاطر دارم شبی که با اصرار دوستان بسینما رفتم شرح حال جوان دهاتی را در فیلم دیدم که عاشق خواهر ارباب ده شده بود و چون ارباب مزبور این وصلت را بعقیده خود مجاز نمیدانست بطریق غیر مستقیم آن دهاتی را ازده خود دور کرده بود ولی دختر تا کام بیست سال حس انتقام جوئی را در مغز خود پروراند تا روزی که بابدست آوردن فرصت مناسب برادر خود را هدف گلوله قرار داد .

این بود نتیجه اخلاقی آن فیلم که بارها تعریف آنرا از دوستان و رفقا شنیده بودم و مسلماً خود بخوبی میدانید

صنعت فیلمبرداری چگونه این مطلب را در صحنه‌های تحریک آمیز نمایش داده و احساسات تماشاچیان را با این عمل انتقام جویانه غیر انسانی تحریک کرده بود در صورتیکه حقیقت مطلب و راه اخلاقی اینست که در بدو امر بآن ارباب ده بوسیله همین سینما از راه تربیت صحیح فهمانید که اینگونه از دوا جها در صورت توافق روحی بهیچوجه عیبی ندارد و در صورت عدم توافق روحی نتیجه اخلاقی فیلم باید این بوده باشد که دختر خود مطلب را بخوبی دریافته و از برادر خود تشکر کرده باشد و ولی سودجویان دنیا و آنها که زندگی مادی را بر اخلاق ترجیح میدهند غیر از این میانداشند و سعی دارند با تحریک غریزه حیوانی بشر را همه روزه بر ضد یکدیگر تحریک کنند و یا لااقل از غریزه جنسی که آنقدر در آدمی قوت دارد استفاده کنند تا سود بیشتری بدست آورند و آنرا در راه لهو و لعب خود بمصرف برسانند. گو اینکه مسلماً عوارض روانی و ناراحتی های خود آنها بعلت انجام این عمل دور از انسانیت و اخلاق کمتر از بینندگان فیلم نخواهد بود!

منظورم این است که بشر امروزی خواه در پشت پرده آهنگین و پرورش یافته مکتب کارل مارکس باشد و خواه در بهترین قصور آمریکا یا اروپا تربیت شده باشد کلیه قوایش

را صرف پرورش جسم خود میکند یعنی زندگی را فقط از نظر ماده پرستی تعقیب میکند و این مطابق اصول صحیح خلقت آدمی نیست .

و بخصوص همانطور که گفتم اگر منظور حقیقی او نیز پرورش و سلامت جسم باشد باز هم در اجرای این منظور راه غلط می‌پیماید چه این فرم زندگی سبب ایجاد روانی فرسوده و عصبانی می‌شود که خود در پیدایش بیماریهای گوناگون جسمی مؤثر است و نشانه بارز آن ازدیاد روز افزون انفارکتوسهای قلبی - فشارخون - دیابت - اورمی - کلیت‌های مزمن و سایر بیماریهاست .

تصور میکنم - برای سلامت جسم و روح لازمست کلیه وسائل تبلیغاتی دنیا تجهیز شود: سینما - رادیو - تلویزیون - روزنامه‌ها و مجلات و امثال اینها همه باید دست در دست هم گذارند و در پرورش سلامت روح افراد و هدایت آنها بروش انسانیت بکوشند و درست عکس آنچه که امروزه بشر انجام میدهد نظر اصلیشان تصفیه اخلاق عمومی باشد تا بتدریج افراد عالم با خوی انسانیت تربیت شوند و حیوان صفتان روبه نقصان گذارند و در صورت وجود نیز تحت تأثیر آدمیان راه آدمی پیش گیرند. مسلم است بزرگان عالم و صاحب

اختیاران پرورش انسانی همه در اجرای این عقیده متفقند و همانطور که تاریخ نشان میدهد از ابتدای خلقت آدمی تا حال همیشه دانشمندان و راهنمایان عالم انسانی را نظریه پرورش روان آدمی بوده است و کم و بیش در این راه قدم برداشته‌اند منتهی این روزها ناله های عالم انسانی در بین فریادهای وحشت‌انگیز ماده پرستی محو شده و دیگر قابل شنیدن نیست - اگر واقعاً صاحب اختیاران دنیا تشخیص داده‌اند که پیدایش بیماری‌های پسیکوسوماتیک بعزت ناراحتیها و عقده‌های روانی است باید سعی کنند از بروز و انتشار این عقده‌ها حتی الامکان جلوگیری بعمل آید .

چگونه از بروز عقده‌های روانی جلوگیری کنیم ؟

مسلم است آدمی فقط بخاطر کسب لذت زندگی میکند و بعقیده من اگر روزی زندگیش فاقد لذت بود پیری و مرگش فرا رسیده است و راستی روزهایی از عمر را که از درك لذت محروم بوده است نباید بحساب زندگی گذاشت ، اگرچه سالها طول بکشد ولی شرط کسب لذت آنست که زیان بعدی دربر نداشته باشد و الا لذتی که سبب بروز بیماری‌های گوناگون و آزارهای جسمی شود و آدمی را از درك لذت‌های بعدی مانع

شود بهیچ وجه مطلوب کسی نیست. برای روشن شدن مطلب بدن نیست بگویم مصرف مواد مخدره شاید بصورت ظاهر سبب ایجاد لذت آنی شود ولی چون بتدریج سبب فرسودگی اعضاء و مسمومیت آنی می‌شود و آدمی را بعلت ابتلاء باعتیاد و بروز بیماری‌های مختلف از درك لذتهای بعدی محروم می‌سازد باید از برنامه زندگی حذف شود و روی همین اصل میتوان لذتهای مختلف را سنجید .

مصرف مشروبات الکلی یا ارتکاب به فحشاء و زندگی سینمائی و بیداری‌های بیمورد و مسموم کننده شیانه و بخصوص بیتوته در کاباره‌های مملو از دود سیگار و بخار الکل مسلماً از همین نوع لذت‌هاست و بتدریج بعلت فرسودگی بدن و بروز بیماریهای مختلف جسمی شخص را از درك لذتهای بعدی محروم می‌سازد .

یقیناً دختر ۱۸ - ۲۰ ساله با زیبایی و جوانی خیره کننده مطلوب همه مردم است و هر کس بسهم خود میل دارد با او تماس داشته باشد و خود را بوسائل مختلف مورد نظر او قرار دهد او نیز بمزایائی که در هر محیط و مجلسی با او داده میشود احساس غرور میکند و به فخر فروشی و گرانفروشی می‌پردازد تا در بین عشاق فراوانش آنرا که مطلوب و صاحب

مزایائی خواستنی است انتخاب کند. روزنامه‌ها و مجلات و رادیو و تلویزیون نیز هر يك بسهم خود برای ابراز دوستی و خدمت حرکات و سکنات او را صدچندان تغییر و تبلیغ میکنند یعنی در حقیقت دختران دیگر را بموقعیت و مقام ظاهری او غبطه میدهند. دختران جوان دیگر نیز با دیدار عکس روزانه و حرکات و سکنات او در مجلات و تلویزیون هر يك آرزوی موفقیت او را می‌کنند و بقول سعدی علیه‌الرحمه:

چو دیده دید دل از دست رفت و چاره نماند

نه دل ز مهر شکبید نه دیده از دیدار
 دختران و پسران تا آنجا که میتوانند این ستاره دل‌ها
 را مرجع تقلید خود قرار میدهند و بدون در نظر گرفتن موقعیت
 خود و یا احساس غمها و ناامیدیها که در درون سینه همان
 ستاره موج میزند هر آن در حسرت موفقیت و مقام او میسوزند
 یعنی اولین سنگ بنای حسادت را در نهاد خود بکار میگذارند
 در اینحال آنها که موفق بدارك موقعیت او میشوند بتدریج
 گرفتار همان غمها و حسرت‌ها و ناکامیها و بخصوص زندگی
 بی‌بندوبار او میشوند و راه حقیقی زندگی و بشریت را از

دست میدهند تا عاقبت مثل بعضی از آنها اقدام بخودکشی کنند و آنها که قدرت اینگونه حرکات یا اعمال را ندارند گرفتار عقده خودکم بینی میگردند و علاوه بر آنکه شخصیت اصلی خود را ازدست میدهند بسبب تقلید کورکورانه از آن ستاره دلر با وعدم موفقیت دچار عوارض روانی و عصبی شدید میشوند و بعلت تحریکات شدید عاطفی که در همان مرکز مغزی هیپوتالاموس شان ایجاد میشود بتدریج دچار عوارض جسمی آن یعنی بیماری های پسیکوسوماتیک میگردند .

بزرگسالان و مردان فعال و کاری نیز که مسلماً آرزوی دوستی و مورد توجه واقع شدن آن ستاره دلر با را دارند هر يك بسهم خود او را مورد ملاحظت قرار میدهند و در راه رضایت او و نزدیکی خود با او گام برمیدارند و اغلب دیده شده است که شرافت و حیثیت و اعتبار خود را نیز در راه او ازدست داده و خود را گرفتار عواقب وخیم بی آبرویی ساخته اند و یا بعلت عدم موفقیت در راه نیل بمقصود علاوه بر ازدست دادن شرافت خود بسبب تحریک مراکز عاطفی خود گرفتار بیماری های پسیکوسوماتیک شده اند بقسمی که میتوان گفت انجام این رویه و اینگونه معرفی لذت جوئی از زندگی خود سبب از دست دادن سلامتی و محروم شدن از

لذت‌های بعدی است. بنابراین بهترین راه جلوگیری از این عهده‌ها جلوگیری از تقلید های بیجا یعنی جلوگیری از تبلیغات اولیه است و شاید بهترین راه جلوگیری از آن گونه تبلیغ، تبلیغ انسانیت از راه رادیو- تلویزیون - روزنامه و مجلات است نه اینکه بوسیله همین وسائل تبلیغاتی قدر دانشمندی را آنقدر تنزل دهند که جوانان کشور نام کوچکترین ستاره سینما را از حفظ بدانند و فیلمهای مبتذل او را بخوبی بشناسند ولی مثلاً نام یکی از فلاسفه یا دانشمندان کشور خود را ندانند.

چطور است که در کشور ما اگر از جوانی دیپلمه نام ستارگان سینما سؤال شود آنها را بخوبی می‌شناسد و یا آهنگ‌های ناقص موقت شهوت‌انگیز را خود تقلید میکند ولی نه تنها شعری از حافظ و سعدی بیاد ندارد بلکه افکار آنها را قدیمی و خواستاران تمدن و دانش آنها را کهنه پرست می‌شمارد.

در صورتیکه در حقیقت این مردان بزرگ عالم با زحمت زیاد نتیجه تجربیات و دانش و افکار خود را تحت اسم کتابهای مختلف مجاناً بعالم انسانی تقدیم کرده‌اند و بر ماست که از گفتار آنان درس اخلاق و آدمی بیاموزیم.

دنیای امروز خود دنیای مولد عقده های روانی است زیرا بوسا ئل مختلف در گوش جوانان کشور فرو میکند که برای بدست آوردن شهرت یا مقام بهتر است از راه های غیر مشروع و غیر انسانی اقدام کرد و اقدام از راه خدمت به عالم انسانی خیلی دور و صعب الحصول است . مسلماً همانطور که گفتم جوانی که خود يك پارچه آتش است با دیدار فیلم های مختلف که تحريك غریزه جنسی یا شهوت مال و حرص افزون طلبی میکند اگر در خود مختصر استعدادی ببیند بعلت عدم اطلاع از راه پیشرفت در عالم انسانی و بخصوص بعلت سهل الوصول بودن راه های غیر انسانی این دومی را ترجیح میدهد . روشن تر بگویم شما خود با دیدار ثروت و شهوت و لذت های يك ستاره سینما که در مدت خیلی آنها را بدست آورده آیا ممکن است دنبال تحصیلات عالی و پیشرفت های علوم و فنون و خدمت به عالم انسانی که راه طولانی تری دارند بروید؟ شاید در بین هزار نفر پنج نفر پیدا شوند که راه اصلی انسانی را بر راه های کج ترجیح دهند ولی تجربه نشان داده که ۹۹۵ نفر دیگر همیشه متمایل بر راه های کج بوده و ناله های ضعیف انسان دوستی را نشنیده اند و بخصوص همانطور که گفتم دستگاه های پولساز نیز با تبلیغات غیر مشروع

آتش این گونه موفقیت‌ها را دامن میزند و شهرت و مقام و لذت زندگی آنها را صد چندان نمایش میدهد تا جوانان را گمراه تر سازد.

اگر از مجلات سؤال شود چرا با وسیله تبلیغاتی خود راه لجاجت و بی بندوباری را ب مردم می آموزید با اظهار میدارند چه کنیم در غیر این صورت خریدار نخواهیم داشت در صورتیکه همین مجله و یا روزنامه بدست دختران و پسران خود مدیران آنها میافتد و آنان را بتدریج براه ناصواب میکشد یعنی بنظر من انتشار اینگونه مجلات و روزنامهها طبق دلخواه مردم برای تنویر افکار عمومی درست مثل اینست که شما ظرفی را مملو از عسل مصفی سازید و بگل و ریاحین نیز بیارائید ولی مقداری ارسنیک که سم مهلك است نیز در آن بریزید تا مردم را باظاهر آن فریب دهید و در باطن مرگشان را تسریع کنید در صورتیکه بارها گفته ام :

هر که شاه آن کند که او گوید

حیف باشد که جز نکو گوید

وظیفه مجلات و روزنامهها و تلویزیون و رادیو این نیست که هر چه مردم میل دارند باظاهر آراسته تر بآنها بدهند بلکه وظیفه آنها اینست که اصول شرافت - ادب و انسانیت و درستی

و امانت و بشر دوستی را در لباسهای مختلف و بصور گوناگون
بمردم بشناسانند و آنها را در راه اینگونه پرورش آدمیت
کمک کنند نمی‌دانم شاید عمدی در کار است. شاید هم مثل همیشه
هنوز زور انسانیت به لجاجت نمی‌رسد زیرا همین تبلیغات
سبب شده که چندی پیش در کشور خودمان در تشییع جنازه
یکی از خوانندگان کاباره هزارها مردم تهران شرکت
کردند در صورتیکه در مجلس ختم دانشمندی بیش از صد نفر
حضور نداشت و این مایه تأسف ملی و نشانه فقر اخلاقی
یک ملت است.

مسلم است نظر من تنها بکشور خودمان نیست چه ما
اغلب مقلد خارجیان هستیم و در تمام موارد حرکات آنها را
نصب العین قرار داده‌ایم. از شما می‌پرسم اگر پسر جوانی این
استقبال پر شور مردم را از مرگ آن خواننده با مجلس
ختم آن دانشمند مقایسه کند آرزوی کدام راه را خواهد
کرد؟

روزی کلامی چند من باب تذکر و تمیز راه خیر و شر در جمع
جوانان صحبت می‌کردم. بقول سعدی دیدم که نفسم در نمی‌گیرد و
آتش گرم من در هیزم سرد آنان اثر نمی‌گذارد گفتم اگر من
سی سال از عمر خود را صرف اندوختن مال کرده بودم و

اکنون دوسه میلیون تومان پول ذخیره داشتم به شما و سایر جوانان میگفتم «هر کس از این در وارد شود و ده دقیقه اینجا بنشیند پنجاه تومان باو خواهم داد» همه شما حاضرین بتواتر از این در وارد می شدید و می نشستید و از نو این عمل را تکرار میکردید ولی اکنون که نقد عمر را در انداختن توشه علمی صرف کرده و سرمایه مغزی خود را پرورش داده ام و تصمیم دارم مقداری از این سرمایه را مجاناً در اختیار شما بگذارم مایه کسالت است در صورتیکه در حقیقت بقول شاعر شیرین سخن ایرانی فردوسی :

«سخن برتر از گوهر آمد پدید»

ولی چه میتوان کرد این فرم تبلیغات روزنامه و مجلات و رادیو سطح اخلاق عمومی را آنقدر تنزل داده و جوانان را آنقدر بنده شکم ساخته که هیچ درسی را جز درس شکم - پرستی و تن پروری نمی آموزند، اگر درس می خوانند و دکتری مهندس می شوند، تنها برای آنستکه از این راه بتوانند پول بیشتری در آورند و پرورش جسم خود بپردازند و بهیچوجه حاضر نیستند یک قدم در راه پرورش و اعتلای روح خود بردارند. از اینجا است که من بارها اظهار کرده ام کلیه جمعیت روی زمین امروزه نوکر فلسفه کارل مارکس هستند؛ تنها بعضی

مستقیماً مطیع اوامر اویند و فلسفهٔ او را بطور وضوح اجرا می‌کنند و برخی دیگر من غیر مستقیم مجری دستورات او هستند در صورتیکه حقیقت مطلب این نیست که آدمی سالها زحمت بکشد تا علمی بیاموزد و زبانی یاد بگیرد و تخصص پیدا کند تا از آنرا پول بیشتری در آورد و این جسم خاکی را بهتر تغذیه کند و بپوشاند و اصولاً فرق آدمی با حیوان همین است که آدمی در هر جا بمیل خود محیط را بِنفع سلامت جسم خود و درك لذات بیشتر تغییر میدهد در صورتیکه حیوانات از اجرای این امر عاجزند ولی صلاح آدمی اینست که از وقت روزانهٔ خود لا اقل ساعتی را نیز صرف اعتلای روح خود کند تا از اینراه بتواند هم خودش بهتر و آسوده‌تر زندگی کند و گرفتار بیماری‌های پسیکوسوماتیک نشود و هم قدم مؤثری در راه بشریت و انسانیت بردارد یعنی با تغذیهٔ روحی و بزرگ‌منشی خود را بجائی رساند که خاک و زر در نظرش یکسان باشد و نوع تغذیه در زندگی روزانه‌اش ارزش خود را از دست بدهد و بقول سعدی :

تعلق خاطرش بعوض روزی به روزی ده باشد تا از

مالک درگذرد .

آنوقت است که مشکلات روانی‌اش بتدریج حل میشود

و بطور کلی از عقده‌های روانی میرهد .

چندروز قبل در روزنامه اطلاعات خبر جالب توجهی
نظرم را جلب کرد. خبر از این قرار بود که درآمد سالیانه
بیتل‌ها را در انگلستان به هشتاد میلیون تومان در سال تخمین
زده بود .

خوانندگان عزیز بخوبی متوجه هستید که چهار جوان
لات و آسمان جل بدون داشتن کوچکترین علم و دانش حقیقی
و بدون اندک زحمت و درد سردر کسب معلومات و فنون فقط
باستناد لجاجت و هرزگی و تکان دادن بدن خود و عربده‌جوئی
بر وفق دلخواه عموم در ظرف یکسال این ثروت هنگفت
را همراه با شهرت جهانی بدست آورده‌اند و مسلماً در معرفت
و شهرت آنها روزنامه‌ها و رادیوها و مجلات و تلویزیون‌های
دنیا همه سهمی داشته‌اند یعنی دولت‌ها نیز این آتش را دامن
زده و در انتشار اینگونه شهرت‌ها و پول‌سازیه‌ها کمک کرده‌اند
مثل اینست که خودشان در لفافه گفته‌اند این راه کسب پول
و شهرت از راه‌های مشروع انسان دوستی و حسن اخلاق و
خدمت بعالم بشریت آسان‌تر و مطلوب‌تر است و این مایه
کمال تأسف است که دولت‌ها نیز بدون در نظر داشتن عواقب
وخیم اینگونه تبلیغات نه تنها دست مردم را در انجام

آن آزاد گذاشته‌اند بلکه خود اغلب مشوق آن بوده‌اند در صورتیکه وظیفه روزنامه و مجله و رادیو و تلویزیون و کلیه وسائل تبلیغاتی دیگر این نیست که هرچه مردم دوست دارند و میل میکنند با برق و آب و تاب بآنها بدهد بلکه وظیفه اینگونه دستگاههای تبلیغاتی اینست که بادر نظر گرفتن مضار اینگونه زیاده رویها و بی بند و باریها و بیماریهای حاصله از آن بوسائل ممکنه از پیشرفت آنها جلوگیری کند و بعکس آنچه را که برای سلامت روح و جسم آنان لازمست در اختیار آنان گذارد.

خواهید گفت اینگونه زندگی و تبلیغ و تفریح چه ربطی بسلامت روح و جسم دارد و شاید هم عقیده داشته باشید که اینگونه تفریحها برای سلامت روحی بشر امروزه منتهای لزوم را دارد.

ولی اولاً بشما مژده میدهم که مطابق سرشماریهای دقیق خود ملل مغرب زمین^۱ Juvenile Delinquency در کشورهای خیلی توسعه یافته مثل سوئد و آمریکا در اثر

۱- سرکشی مخصوص جوانان که خود را در هر حال بیگناه می‌شمارند و گناه عقب افتادگی و نادانی خود را بگردن اجتماع می‌گذارند و روی این اصل از هیچ نوع سرکشی و نافرمانی ابا ندارند.

اینگونه تبلیغ‌های ناسالم بیش از انگلستان و فرانسه و در این کشورها بیش از کشورهای در حال توسعه مثل ایران ماست و اگر قرار است با توسعه کشورها تعداد بیماران مبتلا به عوارض روانی و جنایات در آنها رو باز دیاد گذارد - این خود دلیل بزرگی میتواند بود که اینراه توسعه مسیر غلطی است و باید در آن تجدید نظر کرد .

منظورم اینست که اگر توسعه عبارت از افتتاح مدارس و کارخانه‌ها و کمک بکشاورزان و صنعت کاران است صحیح و مفید و موجد سلامت روح و جسم است ولی آنجا که توسعه بمعنای ازدیاد فحشاء و تبلیغ اینراه‌های غیر انسانی و ازدیاد نجارگی و تقدیر از مفسدین اخلاق اجتماعی است باید در نظر گرفت که عاقبتش جز ازدیاد روز افزون بیماری‌های روانی و بالتبعه جسمی چیز دیگر نتواند بود و تمدن نیز این نیست که ملتی از آفتابه دزدی ابا داشته باشد ولی بایک اکیپ مجهز و وسائل و اسباب راهزنی بدزدی ماهرانه و یا کشتار عده‌ای بیگناه بپردازد بلکه تمدن از نظر کلیه دانشمندان و حتی خود مردم عادی و عوام اینست که هر کس بحقوق خود قانع باشد و بحق دیگری تجاوز نکند و بهیچ قیمتی حاضر نباشد وجدان آرام خود را بنفع افزون طلبی گرفتار و ناراحت

سازد و بمنافع موهوم و زودگذر دل بندد و برای نیل
به هدف‌های پوچ خود خواهی دست بقتل و جرح و دزدی و آزار
دیگران بیالاید و خلاصه از هیچ رذالت بعنوان آزادی ابا
نداشته باشد .

چه مطابق سرشماریه‌های دقیق در کشورهای توسعه یافته
تعداد دزدان و آدم‌کشان و متجاوزان بحقون اجتماعی روز
بروز در تزايد است و این بزرگترین و قویترین دلیل برد
آن فرم تمدن بی‌قید و بند است .

وثائقی در دنیائی که بشر امروزی پایه‌های خوشبختی
را روی پول و شکم بنا نهاده چگونه میتوان انتظار داشت
جوانی معصوم که خواستار پول و شهرت و مقام است و روز و
شب با صدای بلند در گوشش نوای پر خوری و پر پوشی و لذات
جسمانی نواخته میشود و بخصوص با تبلیغات شدید می‌بیند
که راه‌های لجاجی و بی بندوباری زودتر و بهتر بمقصود میرسد
راهی غیر از این برگزیند .

تصور میکنم در چنین روزگاری اگر عده‌ای از مردم
مشتاقانه دنبال کسب علم و معرفت و روشن کردن حقایق اصلی
زندگی می‌روند استثناء هستند و مسلماً بتدریج مورد تمسخر
سایرین نیز واقع خواهند شد و نسل جدید بی بند و بارتر و

هرزه تر جای آنرا خواهد گرفت در صورتیکه تبلیغات حقیقی و صحیح باید طوری پایه‌ریزی شود که روز بروز بر عده بشر - دوستان و آدم صفتان بیفزاید . باید طوری باشد که همه روزه عده‌ای از لجاجان و کجرفتاران بتدریج روبه اصول انسانی آرند و درستی و پاکی را نه برای جلب تحسین و تکریم سایرین بلکه بنفسه برای حفظ سلامت روح و جسم خود دوست داشته باشند .

ثالثاً اگر حقیقتاً تفریح اینست که آدمی دو ساعتی در اطاق سر بسته پراز دود سیگار بنشیند و هوای پراز دود سیگار و بخار الکل را استشمام کند و آن موسیقی شدیداً اللحن و گوش خراش را بشنود و با آوای آن خود را سرگرم کند و آنهمه غذای چرب و ثقیل را بخورد چرا در کتابهای پزشکی و بهداشتی عکس اینگونه دانش را بمردم می‌آموزند و در حقیقت مردم را گول می‌زنند و اگر واقعاً تنفس هوای اکسیژن دار به هوای خفه و پراز دود می‌ارزد و یا سلامتی در امساک در مصرف چربی و گوشت و پر خوری‌های مختلف است لازمست در برنامه کاباره‌ها و سایر مجامع تجدید نظر بعمل آید و مخصوصاً توسط مراکز مخصوص بمردم توصیه شود که این فرم زندگی باعث تباهی عمر و فرسودگی جسم و روح است .

تا آنجا که من سراغ دارم و آمار دقیق کشورهای مختلف نیز همین آن است و فور بیماری های روانی - عصبانیت ها و تند خوئی ها - ناستواریه ها - عهد شکنی ها و بخصوص بیماری های پسیکوسوماتیک مثل اولسرهاى معده واثنی عشر - کولیت های مزمن و ازدیاد اوره و قند و کولسترول و انفارکتوسهای قلبی در آندسته از مردم که بدین فرم تفریحات خو گرفته اند بیشتر است حتی همین چند سال قبل بود که مردی در حین رقص در کاباره بعلت انفارکتوس قلبی بزمین افتاد و دیگر بر نخاست یعنی اگر عده مرگ و میر مردم دنیا را از پر خوری و عیش و نوش با مرگ و میر بعلت کسر تغذیه و کم خوراکی مقایسه کنیم اولیها چند برابر بیشتر است و این خود بزرگترین دلیل عدم صحت آن برنامه تواند بود .

فورا قد راست نکنید و نکوئید پس اگر کاباره و دانسینک ها بسته شود و سینماها و تئاترها نیز فیلم های انسان دوستی بدهند پس بشر چگونه تفریح کند و از چه چیز لذت برد؟ جوابش اینست که خود ما با تبلیغات سوء امروزی این فرم تفریح را بمذاق مردم دنیا حوش آیند ساخته و آنها را به لذت جوئی از آن تشویق کرده ایم یعنی در حقیقت تریاک را که سم مهلکی است بتدریج در دهان مردم دنیا گذاشته و

اندك. اندك آنها را به نشئه حاصله از آن عادت داده ایم در صورتیکه در حقیقت اعتیاد به تریاک عمل خلاف صحت و سلامتی جسم و روح است و آدمی اگر تریاک نخورد یا نکشد برای مشغول ساختن خود و کسب لذت زاههای زیادی دارد و مثلاً از ورزش و گردش و شنا و کوه نوردی و مطالعه کتب مفید صدچندان لذت و نشئه بدست می آید بدون اینکه عواقب وخیم روانی و جسمی را در برداشته باشد .

آری بشر امروزی بتدریج خود را باین فرم کامجویی و لذت طلبی از راه غلط عادت داده و وسائل تبلیغاتی دنیا نیز ادامه آنرا مرتباً تشویق و راهنمایی می کنند و در چنین دنیائی مسلماً روز بروز تعداد مبتلایان به بیماری های پسیکوسوماتیک بیشتر خواهد شد - خودکشی ها و عوارض روانی نیز روبه فزونی خواهد رفت - بیماری های عصبی و ناتوانی های جسمی نیز روبه ازدیاد خواهد بود چنانچه هست .

**آیا سرگرمی های کا باره و دانسینک حقیقتاً
مخل سلامت روان و جسم آدمی است ؟**

مطلب بسیار قابل اهمیتی است و بد نیست از نظر پزشکی اندکی در آن بحث شود .

اگر در نظر آوریم که مثلاً فسفر یا آرسنیک سم کبد است

و بامصرف مقدار جزئی از آن کبد دچار عدم تکافوی کار میشود و شخص زردی می آورد و یا جیوه سم کایتین است و اگر قدری از آن در رژیم روزانه آدمی وارد شود سبب تورم کلیه ها و عوارض حاصله از آن میشود بخوبی واضح خواهد شد که الکل و دودسیگار نیز سم مراکز عصبی است و همانطور که مصرف مقدار زیاد الکل مراکز مغزی را مسموم میسازد و از کار اصلی باز میدارد مصرف مقدار کم آن نیز سلولهای عصبی را مسموم و ناتوان میکند ولی نه چنانکه بصورت ظاهر عربده جوئی و عدم تعادل ایجاد کند اما در حقیقت سلولهای عصبی اندک اندک به مسمومیت مزمن دچار خواهند شد و از آثار این مسمومیت یکی عدم تعادل روانی است که آدمی را گاهی خیلی تندخو و عصبانی و گاهی خیلی بخشنده و مهربان میگرداند و در هر حال از حال طبیعی بدر میرد و بقول شاعر شیرین سخن :

چه خوری چیزی کز خوردن آن چیز ترا

نی چنان سرو نماید بنظر سرو چونی

گر کنی بخشش گویند که می کرد نه وی

ور کنی عربده گویند که وی کرد نه می

در حقیقت آنکس که اندک اندک بدین سم عادت

کرده تعادل اصلی خود را از دست داده است منتها خودش متوجه این مطلب نیست و آثار مسمومیت مزمن آن نیز آنچنان تظاهر جسمی ندارد که مورد توجه واقع شود ولی آنکس که بانداک گناه شخصی دستور عقوبت شدید میدهد و یا بانداک خوش آمد ملاطفت بیش از حد میکند از حدود طبیعی خارج است و این نیست مگر بعثت اثر مسموم کننده الکترولوی مراکز عصبی و همینطور سایر عدم تعادل های روانی را در نظر بگیرید و جنگ و جدل های خانوادگی پدر و فرزندان - مادر و پدر - و دوستان و آشنایان خود را بحساب آورید تا نتیجه مسمومیت الکترول روشن شود - در این باره بدن نیست بدانید که «گارنیه» دانشمند فرانسوی با تجربیات دقیق خود ثابت کرده است که اولاً الکترول علاوه بر این که روی سلسله اعصاب و سایر اعضای داخلی آدمی آثار بسد و شوم بیادگار میگذارد و او را عصبانی - نا ثابت - کج خلق - تندخو میسازد روی نسل های بعد نیز سبب ایجاد زیانهای شدید و غوارض عصبی و جسمی گوناگون میشود .

ثانیاً بخصوص الکلیک بودن مادر بیشتر از پدر روی خرابی نسل اثر دارد بقسمی که مطابق سرشماری دقیق او :
۱۷ درصد کودکانی که پدران الکلیک داشته اند و یا

چرا بیمار می‌شویم

۱۵۰

۳۱ درصد کودکانی که مادران الكلیك داشته‌اند زودتر از موعد مقرر بدنیا آمده‌اند در صورتیکه اگر مادر و پدر هر دو الكلیك باشند این نسبت به ۴۵ درصد میرسد .

اگر پدر الكلیك باشد ۶ درصد کودکان هنگام تولد قدرت زندگی ندارند و اگر مادر الكلیك باشد ۴۶ درصد در صورتیکه اگر هر دو آنها الكلیك باشند ۵۹ درصد کودکان قدرت زندگی خود را از دست می‌دهند .

۴۵ درصد کودکانی که از پدران الكلیك بدنیا می‌آیند کوتاه قدند در صورتیکه اگر مادر الكلیك باشد این نسبت به ۶۸ درصد میرسد و اگر پدر و مادر هر دو الكلیك باشند ۷۵ درصد کودکان کوتاه‌قدند .

اگر پدر معتاد به الکل باشد ۳۷ درصد کودکان هنگام تولد کسر وزن دارند در صورتیکه اگر مادر معتاد باشد ۴۶ درصد در صورت معتاد بودن هر دو وزن ۵۰ درصد کودکان از حیث رشد عقب هستند .

ولی از همه مهمتر رشد قوای روانی و عقلانی است و مخصوصاً الكلیك بودن هر دو در این حال خطرات بیشتر دارد بدین معنی اگر پدر الكلیك باشد ۵۷ درصد کودکان قوای عقلانی و روانی رضایت‌بخش ندارند و اگر مادر معتاد

باشد ۵۳ درصد در صورتیکه اگر هر دو الکلیک باشند ۵۸ درصد آنان قوای عقلی کافی ندارند .

با شرح مختصر بالا بخوبی واضح میشود که الکلیچه خطرات و عوارض فاجعه‌باری روی نسل و سلولهای آدمی بیادگار میگذارد .

سیگار نیز محتوی مقداری نیکوتین است و طبق تجربیات دقیق دانشمندان ۸ میلی گرم نیکوتین برای کشتن اسبی قوی هیکل کافی است و این ۸ میلی گرم را در دوسه پاکت بیست عددی سیگار معمولی میتوان یافت منتها چون آدمی بتدریج از آن مصرف میکند عادت میشود و نمیمیرد ولی زیان جذب نیکوتین و عوارض حاصله از آن بهمان مقدار مسمومیت مزمن باقی میماند و سبب بروز عوارض شدید عصبی و عروقی میشود. اینککه هنگام عصبانیت سیگار میکشند و بصورت ظاهر خود را درمان میکنند معنائش اینست که با مصرف سم نیکوتین روی تحریکات شدید عصبی سرپوش میگذارند در صورتیکه عوارض بد و اثرات شوم آن عصبانیت و آثار سوء این مسمومیت جدید هر دو برای سلسله اعصاب مضر است و مخصوصاً مراکز عصبی را صدچندان زیان میرساند .

حال آن کس که شبانه دوسه ساعت برای کسب خوشی

ولذت خود را در يك كاپاره زندانی میکند و به الکل و سیگار پناه میبرد و یا در همان محیط از بخار شدید این دو سم تنفس میکند آیا انتظار دارد بتواند اعصاب سالم داشته باشد و یا این دو سم در مراکز مختلف بدنش آثار شومی بجانگذارند

هیئات ۱

از طرف دیگر همه بخوبی میدانید اکسیژن برای تنفس آدمی از جمله واجباتست و دانشمندان با تجربیات خود روی حیوانات ثابت کرده اند که کسر اکسیژن سبب ایجاد ضایعات شدید در مراکز مغزی و قلبی آنها میشود. در بدن آدمی نیز اکسیژن برای تنفس نسوج و بخصوص نسوج مغزی و قلبی از جمله واجبات است و در حقیقت يك چهارم اکسیژن مصرفی روزانه صرف تکرار مغز میشود و بهمین دلیل است که در سگته های قلبی و مغزی از پمپ اکسیژن كمك گرفته میشود. میزان اکسیژن هوا بدین قدر که هست برای تنفس نسوج کافی است و مردم کوهستان که اکسیژن تمیز تر و خالص تر را تنفس میکنند سالم تر و شاداب تر و پر خون و تندرست ترند.

بنابراین اگر کسی شبانه دوسه ساعت برای کسب لذت و خوشی وقت خود را در محیط سر بسته مملو از دود سیگار و بخار الکل با کسر اکسیژن بگذراند علاوه بر اینکه مقداری

از این سموم را از راه تنفس وارد بدن خود ساخته و سلولهای عصبی خود را مسموم کرده بعلت کسر اکسیژن هوا تنفس نسوج بدن و بخصوص نسوج مغزی و قلبی خود را نیز مختل ساخته است و بهمین دلیل است که شب زنده داران فردای بسیار بدی دارند و با حالتی بسیار کسل و افسرده و ناتوان و پشیمان از خواب برمیخیزند تا خود را برای مسمومیت جدید آماده سازند و آیا این اشخاص میتوانند انتظار داشته باشند که مثل سحر خیزان و یا آنها که بعوض استنشاق بخار الکل و دود سیگار از اکسیژن خالص و تمیز استفاده کرده اند فکر و عمل کنند. هیئات! چه در این حال سلولهای عصبی - قلبی و کلیه اعضای بدن آنها مسموم شده است.

حکمت بالغه الهی محیط کره زمین را از هوا که مخلوطی از اکسیژن و گازهای دیگر است پر ساخته و بخصوص دور تا دور این قشر هوا را از یک قشر نازک بقطر ۳ - ۵ میلی متر اکسیژن مایع پوشانده است. سحر گاهان که اشعه آفتاب بسطح زمین میتابد با فشار جو مقداری از این اکسیژن مایع بصورت گاز درمیآید و بسطح زمین میرسد و سبب خنکی بیش از حد سحر میشود. دستور شرع مقدس اسلام که نماز صبحگاهی را ستوده و واجب شمرده مسلماً برای استفاده از تنفس این

اکسیژن خالص بوده است تا سلولهای مغزی و قلبی و کلیه اعضای داخلی بدن از تنفس اکسیژن خالص بهره‌مند گردند و سموم شب قبل را دفع کنند.

روی این اصل آنفک که عادت به سحر خیزی ندارند معمولاً کسل‌تر و پش‌مرده‌تر هستند و هنگام کار روزانه زودتر خسته و ناتوان میشوند و بدین دره می‌افتند یعنی رمز اصلی سحر خیزی در بر خاستن قبل از طلوع آفتاب و خروج از اطاق سر بسته و تنفس اکسیژن خالص است آنطور که کلیه سلولهای بدن از این اکسیژن بهره‌مند شوند. پس زنده باد اسلام که مطلب بدین اهمیت را در دستورات خود بصورت فریضه دینی گنجانده است. زنده باد اسلام که شب‌زنده‌داریها و مصرف الکل و سایر مواد مسموم‌کننده مثل سیگار و تریاک و غیره را جزء منهیات شمرده است. زنده باد اسلام که برای حفظ سلامت جسم نیز اینهمه دستور مفید داده است. نمیدانم مادیون و یا آنها که بصورت ظاهر هیچ چیز را در دنیا نمی‌پرستند ولی در حقیقت خدایان بی‌شمار و ارباب متفرقه دارند و برنامه زندگی‌شان فقط خوردن و نوشیدن و پوشیدن و تولید مثل کردن بحد افراط است با اینکه برای حفظ این لذت لازم است بدن سالم داشته باشند، برای حفظ سلامت خود غیر از

اجرای این دستورات اصلی چیز دیگری می‌شناسند؟ آنانکه در تمام کتب مادی و علمی خود دستور نهی مشروب را میدهند. آنانکه با سرشماریه‌های دقیق بیماریهای ریوی و عوارض قلبی و سرطانها را در معتادین به‌دود تصدیق دارند - آنانکه خود بخوبی به ضایعات ایجاد شده از کسر اکسیژن واقفند پس چرا دستورات خود را عمل نمیکنند؟ چرا باز هم دنبال کسب لذت بقیمت از دست دادن سلامت جسمی و روانی خود میروند و لااقل بفکر سلامت جسم خود نیستند .

از نظر من اگر فرماندهان دنیا حقیقتاً میل داشته باشند ساکنین کرهٔ ارض در خوشی و رفاه کامل زندگی کنند و جنگ و ستیز از میان آنان رخت بر بندد نخست باید با صدای بلند مضرات این سموم مهلك را بآنان بفهمانند و با شدت عمل فراوان جلوی اشاعه آنها را نیز بگیرند . مراکز توزیع و دسترسی بدانها را تبدیل بمرکز ورزشی کنند و بتدریج جسم و روح مردم را از این سموم مهلك برهانند و احساس لذت را از راه دیگر یعنی ورزش و مطالعه و تفکر و استفاده از هوای آزاد در بین مردم شایع سازند.

تا بتدریج مسمومیت مزمن افراد برطرف شود و مغز و اعصاب و سایر دستگامهای بدن آنها سلامت کامل خود را بازیابد تا علاوه بر اینکه عمر معمولی بشر رو باز دیسار رود دوران عمر را نیز بخوشی و سلامت جسمی و روانی بگذرانند

و تعداد مردم منحرف و مفسد اخلاق اجتماع و یا آنها که اعمالشان مخالف روح بشریت و فلسفه زندگی است رو بنقصان گذارد .

کارخانجات دخانیات دنیا اغلب افتخارشان اینست که با پرداخت مبلغ معتنا بهی مالیات به بودجه دولت کمک میکنند غافل از اینکه دولت‌ها باید دوچندان صرف آسپهائی که خود دخانیات بیار آورده است بکنند .

ومسلماً درباره مشروبات الکلی نیز اگر شما دقت و قیاس کنید بهمین حساب خواهید رسید .

درباره برنامه کاباره ودانسینگ‌ها صحبت می‌کردم . مسلم است برنامه اصلی این مراکز نواختن موسیقی سنگین بسیار شدیدالحنی است که مستمعین را به شور و نشاط آورد و آنطور که از یکی دوبار از حضور در این مجالس بیاد دارم موسیقی بلند آوازی که در مرکز جنگلهای افریقا برای احضار ساکنین آن مینوازند در این مراکز مورد استفاده قرار میگیرد و عقیده دارند که مستمعین با آوای آن به نشاط بیشتری می‌آیند و برقص و پایکوبی می‌پردازند و چنین نیز هست ولی من هنوز ندانسته‌ام فرق این مستی و پایکوبی دیوانه‌وار با آنچه که در جنگلهای بصورت تهاجم و دیوانگی

انجام میگیرد چیست؟ - چه در اغلب جنگلها صاحبان قدرت سعی میکنند با صدای طبل و دهل و یا موسیقی های سنگین و مهیج جنگجویان را بتحریک بیشتری وا دارند و آنها را بیشتر بجان هم اندازند و مسلم است در این حالت بی خبری و تحریک هر کس هر چه از دستش برآید انجام میدهد. لابد منظور اصلی برپا کنندگان مجالس انس نیز همین است که آدمی را با مصرف مشروب مست کنند و باسیگار مسموم سازند و بوسیله استماع موسیقی سنگین به اعمالی که در حال سلامت روانی کامل از اجرای آن ابا دارد وادار کنند. راستی چنین است چه اغلب اتفاقات ناشایست هنگام همین مستی و پایکوبی ها اتفاق میافتد و فردای آنروز که افراد مست از خواب بیدار میشوند و مستی و بیخبری شان بحالی عادی بر میگردد از کرده شب قبل خود پشیمانند .

امیدوارم با شرح این مطالب مرا کهنه پرست نخوانید چه مسلماً من هم از نوای موسیقی لذت میبرم و یقیناً از دیدار مناظر شهوت انگیز میتوانم مثل همه مردم استفاده کنم ولی چون با اصول سلامت روح و جسم واقفم و بخوبی میدانم که مغز و قلب و سایر دستگاههای بدن در اثر استعمال الکل و سیگار بتدریج مسموم میشوند و از اعمال اصلی خود باز میمانند و

شنیدن چنان موسیقی سنگین در يك محوطه تنك و تاريك چه اثرات شوم در سلسله اعصاب آدمی بيار می‌آورد برای حفظ سلامت روح و جسم و برای طولانی کردن دوران لذت عمر حتی الامکان از حضور در اینگونه مجالس ابا دارم و آرامش و مطالعه را بدان ترجیح می‌دهم.

مطابق سرشماری‌های دقیق که در کشورهای توسعه یافته انجام گرفته است علت اصلی عدم تعادل روانی و ازدیاد روز افزون آن - جنجال بیش از حد شهرها و بخصوص آلودگی هوای آنهاست. متخصصین علم اجتماع با تجربیات خود بخوبی ثابت کرده‌اند که جنجال شهرها و ازدحام روز افزون ساکنین آن و بخصوص تماس‌های نامتناسب و تحریک‌کننده مردم آن مسبب اصلی تحریکات عصبی است و حتی فیزیولوژیست‌ها نیز در محیط آزمایشگاه حیوانات را با صداهای غیرمأنوس تحریک و عصبانی کرده و تغییرات مخصوص هورمونی و اختلالات عصبی را در آنها باثبات رسانده‌اند و مسلماً این تغییرات خلق و خو در آدمی نیز بعلمت تحریکات عصبی شدید حاصله از جنجال دانسینک‌های شبانه ایجاد میشود و تعادل روانی او را بهم می‌زند تا آنجا که خانواده‌ها از هم متلاشی

میشود و محیط‌های انس به محیط‌های جنک وجدال تبدیل میگردد.

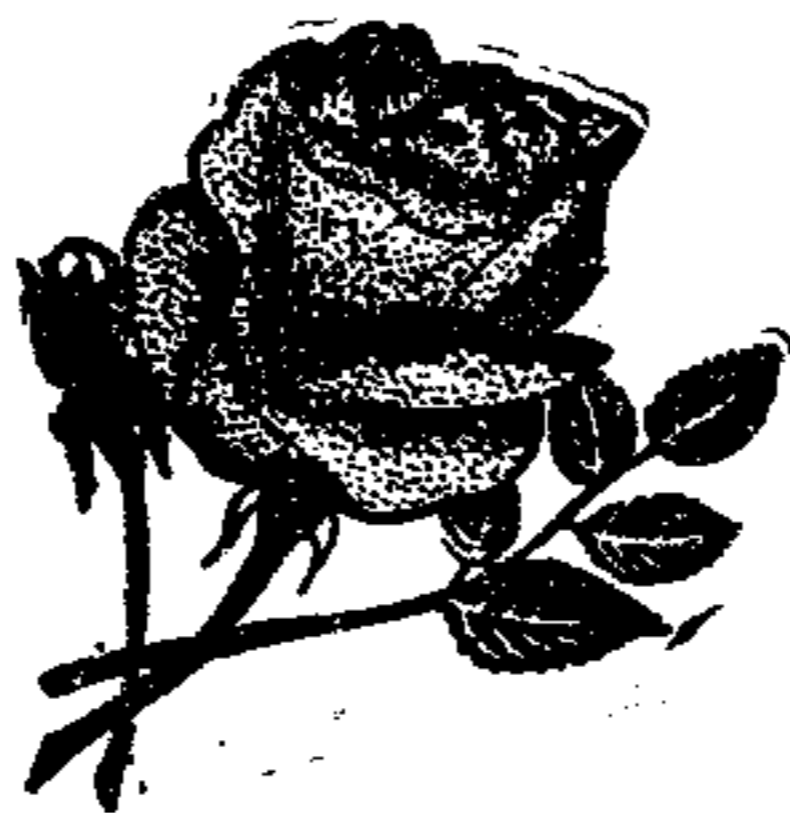
شما از مردی که روزانه کار شدید و طاقت فرسا را با مسؤولیت پردردسر انجام داده. و اعصاب خود را خسته و ناتوان ساخته و شب هنگام برای احساس لذت بیشتر خود را در محیط سربسته و تاریک یا منور بنور قرمز تحریک کننده محبوس ساخته و آن موسیقی رعب آور و محرک را گوش کرده و بخار الکل و دود سیگار استشمام کرده چه انتظار دارید ؟ آیا مطابق قانون علت و معلول از اعصاب چنین آدمی میتوان انتظار داشت که مثل اعصاب اشخاص عادی و سالم کار کند و یا از مغز او میتوان انتظار داشت که درست و سنجیده قضاوت کند؟ هیئات!

علم فیزیولوژی و بیماری شناسی عضوی بما بخوبی می فهماند که عناصر مختلف مثل فسفر و آرسنیک و آهن و کبالت و غیره و غیره روزانه برای تغذیه نسوج مختلف بدن لازمند ولی اگر بر حسب اتفاق بیش از میزان عادی وارد بدن شوند دستگاه‌های مختلف را مسموم میسازند و اثرات شومشان بصورت مختلف در آدمی ظاهر میشود. مثلاً مسمومیت با فسفر سبب ایجاد زردی پوست و مخاطها میشود و مسمومیت با آرسنیک

کم خونی و فلج اعصاب را سبب می‌گردد یعنی قانون علت و معلول همان طور که در تمام مخلوقات عالم حکمفرما است در بدن آدمی نیز حاکم است و از عضو بیمار نمی‌توان انتظار داشت که مطابق معمول انجام وظیفه کند بنابراین مغز و قلب نیز که از اعضای رئیسه بدن هستند از این قانون نمی‌توانند مستثنی باشند و مسلماً مغزی که با دود سیگار و بخار الکل مسموم شده است نمیتواند مثل مغز سالم قضاوت کند و بیندیشد. مغزی که بعلت کسر اکسیژن از تنفس غادی محروم است و سلولهایش در حال خفگی بسر می‌برند نمی‌تواند فکر درست و اندیشه راست و حقیقی داشته باشد. این همه خود-خواهی‌ها - حسادت‌های بیجا - کینه و بغض و عناد و سایر عوارض روانی ناشایست فقط بعلت مسمومیت مغزی افراد است و اگر آنها را از این مسمومیت نجات بخشیم و لااقل چند صباحی نسوج مغزی آنها را درست تغذیه کنیم تا مسموم خود را دفع کنند و نگذاریم بابتی خوابیهای بی‌مورد و مصرف الکل و سیگار مسموم شوند مسلماً طرز قضاوتشان تغییر میکند. حسادت و بغض و کینه و عناد و سایر عوارض روانیشان رو به نقصان می‌گذارد. آن وقت است که مراکز اصلی حساسه عاطفی یعنی هیپوتالاموسشان نیز کمتر تحت تأثیر واقع میشود

واعصاب سمپاتیک را نیز کمتر می فشارد . آنوقت است که مبتلایان به بیماریهای پسیکوسوماتیک رو به نقصان می گذارد یعنی در حقیقت آدمی لااقل از لحاظ جسمی سالم میشود .

بدبختانه بشر امروزی سعی دارد از هر طریق ممکن مبلغ بیشتری پول در بیاورد تا صرف همین گونه مشغولیات و مسموم ساختن خود سازد و بتدریج سلامت جسمی را نیز از دست بدهد . معلوم نیست آنها که زندگی را فقط خوردن و لذت بردن می شمرند چرا میل ندارند با بکار بستن این دستورات لااقل سلامت جسمی خود را حفظ کنند تا لذت واقعی را درک کنند و اقلاً بر طول مدت لذت بردن بیفزایند!



فصل ششم

دفاع روحی را زیاد کنید تا دچار عقده روانی نشوید

هیچ دقت کرده‌اید آن روز صبح که زود از بستر برخاسته‌اید و به‌خصوص شب قبلش پر خوری نکرده‌اید تا بد خواب شده باشید بد خلقی و ناسازگاری اهل خانه نیز آرامش شما را بهم نزده و شمارا عصبانی نکرده و در راه برای سوار شدن اتوبوس یا راندن سواری خود گرفتار ناراحتی نشده‌اید پشت میز کارتان سالم‌تر و بهتر خواهید نشست. - و اگر اتفاقاً رئیس یا مافوقتان تند خو و عصبانی شود و با شما تندی کند شما با حوصله و شکیبائی او را پاسخ خواهید گفت.

مسلماً آن روز کار اداری را نیز بهتر و درست‌تر انجام خواهید داد و با مراجعین خود نیز بهتر رفتار خواهید کرد

دلیلش اینست که خواب و خوراك مرتب و داشتن برنامه صحیح نه تنها سبب تنظیم برنامه روزانه می شود بلکه باعث نظم مخصوص که بافکار میدهد حالت روانی شخص را نیز خوش و سالم میگرداند و روی این اصل دفاع سلولهای بدن نیز در مقابل بیماری ها بیشتر می شود یعنی سلولهایی که در بدن مسئول ترشح ضد سم هستند بهتر و بیشتر می توانند کار کنند و با انجام کامل وظیفه خود میکروبیهای وارده را نابود سازند. من یقین دارم آنکس که شب خوب خوابیده و صبح زود از خواب برخاسته گلبول های سفید بدنش که مأمور دفاع عمومی هستند دفاع بهتری می توانند بکنند تا آنکس که مثلاً باعث پر خوری یا گرفتاریهای فکری تمام شب را نخوابیده است. میکروب همه روزه وارد بدن آدمی می شود. تنها آن روز که آدمی باعث گرفتاریهای جسمی یا روانی حتی حوصله حرف زدن ندارد چگونه انتظار دارد سلولهای بدنش حوصله دفاع داشته باشند؟

فورا قد راست نکنید و نگوئید دفاع در مقابل بیماریها اتوماتیک انجام میگیرد و ما را در آن راهی نیست بعکس با اینکه این عمل اتوماتیک انجام میگیرد ما را در آن راهی هست. همانطور که ایجاد اشتها فقط باعث کسر غذائی سلولهای

چرا بیمار می‌شویم

بدنست و اتوماتیک انجام می‌گیرد ولی با اینحال ما هنگام گرفتگی روحی و عدم آسایش خیال یاغم و غصه فراوان بی‌بیج وجه احساس گرسنگی نمی‌کنیم و حتی اگر چیزی را بزور در دهان گذاریم و فرودهیم در هضمش گرفتار ناراحتی و اشکال می‌شویم بلکه کلیه اعمال داخلی بدن معمولاً اتوماتیک انجام می‌پذیرد ولی آن‌چه ما بنام اتوماتیسم نامگذاری می‌کنیم خود دستوری است که توسط سلول‌های اعصاب سمپاتیک داخلی از مرکز مخصوص غیر ارادی مغزی صادر می‌شود و از همان راه باعضای مخصوص می‌رسد.

مثلاً اتوماتیسم هضم غذا توسط سمپاتیک و دستور آن از مرکز بالائی صادر می‌شود و اتوماتیسم سایر اعمال هضم و ترشحات غدد سر راه آن نیز همه با دستور همان دسته اعصاب است ولی ما فعلاً بخوبی میدانیم که مرکز اعصاب سمپاتیک از محل مخصوص بنام هیپوتالاموس در مغز دستور می‌گیرد و هیپوتالاموس مرکز احساسات آذمی است و باین دلیل است که آدمی هنگام گرفتاریهای روحی یا عصبی یعنی آن وقت که تحریک عصبی سبب رخوت هیپوتالاموس شده است همانطور که حوصله حرف زدن ندارد غدد مترشحه سرتاسر دستگاہ گوارش نیز حوصله ترشح عصیر کفافی برای هضم غذا را

ندارند و بهمین دلیل در هضم غذا دچار اشکال می‌شوند.
 گلبولهای سفید و سایر سلول‌های محافظ بدن نیز همین
 طورند و آن وقت که مرکز هیپوتالاموس بعامل مختلف روانی
 و گرفتگی خاطر متأثر است دستوراتی که به سلسله اعصاب
 سمپاتیك میدهد با آن وقت که بعلت شادی و نشاط هیچگونه
 آزردهی ندارد فرق پیدا میکند.

یعنی حالات دفاعی بدن نیز در تمام مواقع تابع حالات
 روانی است و بنابراین برای دفاع در مقابل بیماری‌ها اول باید
 روان سالم داشت. دانشمندان بیولوژی آزمایشات مخصوص
 انجام داده و به تجربه دریافته‌اند که اگر سگی را عصبانی
 کنند و بعد میکروب مخصوص بیماری را به بدن او وارد سازند
 صدچندان عوارض سخت‌تر میدهد تا اینکه مقداری از همان
 میکروب را در حال نشاط و سرور کامل به بدن او وارد کنند
 یعنی در حالات گرفتاری خاطر و ناراحتی‌های روانی بدن
 حوصله دفاع کامل را ندارد و گلبولهای سفید خون قدرت ترشح
 ضد سم کافی ندارند و سلولهای دفاعی دیگر نقاط بدن نیز همان
 طور ناتوان‌تر از مواقع عادی هستند.

دانشمندانیکه روی این مطلب مطالعات کافی دارند

با تجربیات خود نشان داده‌اند که در حال نابسامانیهای روانی میزان چربی خون بالا می‌رود یعنی سلول‌های مختلف بدن نمی‌توانند آن را بسوزانند و مورد استفاده قرار دهند. نوع گلبولین‌ها که مواد دفاعی بدن در مقابل عوامل خارجی و میکروبها هستند عوض می‌شود. قدرت رسوب گلبول‌های قرمز خون زیادتر می‌شود و میزان آهن خون رو بکاهش می‌گذارد. سطح آدرنالین خون بالا می‌رود و روی این اصل فشار خون تا حدی موقتاً بالا می‌رود. دفاع عمومی بدن کم می‌شود و گویچه‌های سفید خون تنبل‌تر و سست‌تر می‌گردند و کلیه این تغییرات در تمام دوران وجود فشار روانی بحال خود باقی می‌ماند و تنها پس از استراحت و از بین رفتن آن نابسامانی است که بتدریج رو به حد تعادل می‌رود.

آیا پیدایش این همه تغییرات درونی برای بروز بیماری‌های مختلف کافی نیست و آیا برای جلوگیری از ابتلای به بیماریهای پسیکوسوماتیک بهتر نیست از بروز نابسامانیهای روانی جلوگیری کنیم تا اینگونه تغییرات فاحش در بدن مان ایجاد نشود و بدن را برای ابتلای به بیماریهای گوناگون آماده نسازد.

برای اینکه مطلب روشن شود بدنیست یادآور شوم که چندی قبل در روزنامه اطلاعات شرحی از قول پرفسور داوید استاد دانشگاه پنسیلوانیا نوشته بود که با تجربیات خود ثابت کرده اشخاص منزوی کمتر بیمار می شوند و یادفاعشان در مقابل بیماریها بهتر است. دو روز بعد من در جوابش نوشتم که مسلماً اشخاص منزوی بعزت نداشتن استرس یا فشار روانی دفاعشان در مقابل بیماریها خیلی بهتر و کاملتر است ولی چون بشر موجود اجتماعی است و تنها نمی تواند زندگی کند باید کاری کرد که در اجتماع دل خود را بازی کند ولی از شرفشار روانی برکنار باشد و این امر واقعاً امکان پذیر است منتها راهش را باید یافت و تنها راهش اینست که مراکز مغزی و بخصوص هیپوتالاموس را از تحریکات روانی و احساساتی بی جا برکنار داشت و راه زندگی را طوری عاقلانه پیمود که احساسات و عواطف ناروا آن مرکز مخصوص را به تحریکات مضر وادار نکند.

یعنی برای ازدیاد قوای دفاعی بدن باید مراکز اصلی احساسات آدمی یعنی هیپوتالاموس سالم بماند و از هرگونه تعرض برکنار باشد.

چه بکنیم که مراکز مغزی سالم بمانند؟

برای حفظ سلامت مراکز مغزی نخست باید در تغذیه سلولهای آن دقت کرد غذای اصلی سلولهای مغزی قند است و بخصوص در مواقع کارهای فکری قند بیشتری مصرف میشود و چون مواد تیدروکربنه که در طبیعت بحد کمال در دسترس آدمی قرار دارند پس از مصرف بصورت قند درمی آید تا جذب مراکز مخصوص شوند و بمصرف برسند پس مثل این است که طبیعت غذای سلولهای مغزی را بیدریغ در اختیار آنها گذاشته و بشر را از این جهت آسوده ساخته است.

اکسیژن نیز برای سلولهای مغزی از هر چیز لازم تر است و بخصوص هنگام انجام کارهای فکری میزان مصرف اکسیژن مغزی بالا میرود و بهمین دلیل است که ما اگر کارهای فکری را در اطاقهای سر بسته که خوب تهویه نمیشوند انجام دهیم خیلی زود خسته می‌شویم و بدهن دره و خمیازه می‌آفتیم در صورتیکه انجام همان کار در صحاری یا کوهستان که هوای آزاد پراکسیژن دارد کمتر خستگی آور است.

نیمساعت ورزش در هوای سر بسته اطاق ، ورزشکار را خسته و ناتوان می‌سازد ولی ده ساعت راه پیمائی در کوهستان بهیچ وجه در کوه نورد ناراحتی ایجاد نمی‌کند .

بنابراین برای رفع مسمومیت کلیه سلول‌های بدن آدمی بخصوص مغز و قلب اکسیژن باید به حد کافی بآن‌ها برسد و روی این اصل است که در ادیان مختلف سحر خیزی مقبول است .

آن‌طور که علم امروزه ثابت کرده جو زمین در حدود ۱۰۰-۱۵۰ کیلومتر است .

و اطراف این جو را یک قشر نازک اکسیژن مایع بقطر ۳ X ۵ میلیمتر احاطه کرده که بعنوان حفاظت زمین در مقابل تشعشع خورشید بکار رفته است بقسمی که اگر این قشر نازک اکسیژن نبود زمین ما خیلی زود از حرارت اشعه خورشید خشک میشد و میسوخت . هنگام صبح همان‌طور که ذکر شد با فشار جو و تابش اشعه خورشید مقداری از این اکسیژن بصورت گاز بسطح زمین رانده میشود و علت خنک و ملایم بودن هوای صبحگاهی همین است و ادیان مختلف که سحر خیزی را توصیه کرده فقط برای استفاده از این اکسیژن خالص بوده است تا سلولهای مغز و قلب و سایر نقاط بدن که بعلت خواب و

استراحت بکسر اکسیژن گرفتار شده‌اند از نو مقدار کافی اکسیژن بگیرند و سلامت و اعتدال خود را بازیابند.

بنابراین آن‌کس که شبانگاه بعنوان خوشی و کیف تا دیرگاه در يك کاباره شلوغ و پرجمعیت بسر می‌برد و بعنوان خوش گذرانی هوای پراز دودسیگار و بخار الكل آنجا را تنفس می‌کند و بخصوص معده خود را پراز مواد مختلف غذائی و الكل می‌سازد یعنی هم سلولهای مغز و قلب را بکسر اکسیژن گرفتار می‌کند و هم سایر سلولهای بدن را به ازدیاد متابولیسم و کار و امیدارد و فردا صبح نیز برای جبران این کسر خواب تا ساعت ۸-۹ در بستر است و از اکسیژن خالص سحر گاهی استفاده نمی‌برد پرواضح است که سلولهای مغز و قلب و سایر نقاط بدنش گرفتار مسمومیت هستند. چنین آدمی چگونه انتظار دارد گرفتار ناراحتی‌های روانی و عصبی نشود و یا در مقابل گرفتاریها و مشکلات و یا بیماریها بخوبی بتواند دفاع کند و سلامت بجهد!! تصور میکنم اگر از چنین آدمی فکر و تعقل صحیح انتظار داشته باشیم مخالف قانون علت و معلول طبیعت نظر داشته‌ایم. چه قانون لایتغیر علت و معلول بمای آموزد که سلول زنده باید در حال سلامت کامل

باشد تا آنچه می‌کند درست و مطابق روزگار سلامت شود و اگر خودش بعلل مختلف مسموم شد نه تنها نمی‌تواند کاردرستی انجام دهد بلکه اعمال و رفتارش نیز جنبه منفی و خراب خواهد داشت .

یعنی همان‌طور که مثلاً سلول زنده و سالم کلیه نمی‌گذارد ذرات آلبومین خون از آن عبور کند و وارد ادرار شود و سلول بیمار و ناتوان آن از انجام این عمل عاجز است و در حالات تورم آن سلول آلبومین از راه کلیه بخارج دفع میشود سلول مغزی ناسالم و مسموم نیز بهیچ وجه نخواهد توانست دستورات درست و صحیح باعصاب مغزی و یا اعصاب سمپاتیک بدهد و تمام دستوراتش روی بی‌حسابی و عدم قابلیت انجام خواهد گرفت و دستگاههای مختلف بدن را گرفتار عوارض گوناگون خواهد ساخت .

چه فرق میکند چگونه شما بیماری و مسمومیت سلول های نقاط مختلف بدن را قبول دارید و مثلاً اگر سلول کبدی شما بعلل مختلف خراب و فاسد شده قبول می‌کنید که دیگر راه خلاف می‌رود و در متابولیسم مواد مختلف ناقابل می‌شود ولی سلول مغزی را که بعلت کسر اکسیژن و عدم تنفس کافی

مسموم شده و دیگر نمی‌تواند دستور مفید صادر کند قبول ندارید؟ خیلی بی‌لطفی است!

مسلماً همان‌طور که خرابی و فساد سلول کبدی سبب عدم متابولیسم مواد مختلف غذایی می‌شود مسمومیت سلول مغزی و یا کسر اکسیژن آن نیز سبب اختلال در اعمال معمولی آن می‌شود و آدمی را عصبانی و تندخو می‌گرداند - یعنی اعمال روزانه آن سلولها را خراب و معیوب می‌سازد و یا الکل که سبب ایجاد فساد در تمام سلولهای بدن آدمی می‌شود در سلولهای مغزی که خیلی باین سم حساس‌ترند اثرات بدتر و زیان‌آورتری دارد. همان‌طور که سلول کبدی را از کار می‌اندازد و آدمی را به بیماری مخصوص آن دچار می‌سازد سلول مغزی را نیز عصبانی و ناراحت می‌کند و اثرات مخصوص در خلق و خو و منش آدمی بجا می‌گذارد که باشخص غیر مسموم فرق دارد.

درست است که هر سم برای ایجاد مسمومیت مقدار معین می‌خواهد و الکل نیز اگر زیاد مصرف شود عوارض و ناراحتی‌های مخصوص ایجاد می‌کند و کسر آن بصورت ظاهر زیانی ندارد ولی نه چنانست که واقعاً کسر مصرف آن بی‌زیان

باشد بلکه زبان کمتری دارد یعنی اگر مثلاً بیمار الكللیك
 ثابت و تندخو - دیرگذشت و متجاوز است ، آنکس که
 کمتر مصرف کرده و بصورت ظاهر مسموم نیست همین عوارض
 را منتها بمقدار جزئی دارد بهمین دلیل است که اغلب مردم
 الكللیك تندخوتر و عصبانی ترند و یا در معاشرت ثابت و پابرجا
 نیستند - لحظه‌ای ممکن است در مقابل دوست جان خود را
 بخطر اندازند و فداکاری را بحداشد برسانند که مایه تعجب
 آدمی شود و لحظه بعد در مقابل همان دوست از صد ریال
 گذشت نکنند و او را بیازارند در صورتیکه آدم عادی اینطور
 نیست و همیشه يك حال بخصوص و روش متوسط دارد .

من تصور میکنم بزرگترین بدبختی بشریت امروز اینست
 که بزرگان و سیاستمداران عالم خود با روحی افسرده و مغزی
 مسموم از بخار الكل و دود سیگار دورهم جمع میشوند و درباره
 صلح عالم و بهبود حال بشریت بحث میکنند .

اینان در نظر نمی‌گیرند که مغز مسموم خود تراوشات
 مسموم کننده دارد و مسلماً بخوبی نخواهد توانست تصمیم
 درست و بجا اتخاذ کند. ممکن است تصمیمات محکم و پابرجائی
 گرفته شود ولی مسلماً آن تصمیمات بعلت مسمومیت سلول‌های

مغزی یا از روی خودخواهی و توقع طلبی است و یا برای احراز مقام اولویت و ابراز زور و فشار بر ملل دیگر یعنی در هر حال منطبق بر عدالت واقعی نیست.

باری از مطلب دور افتادم منظورم اینست که اگر سلولهای مغز و قلب و سایر نقاط بدن بعلت کسراکسیژن و یا عوارض دیگر مسموم نشوند و بعلت مسمومیت در مقابل عوارض مختلف حساس تر نشده باشند تا عصبانی شوند و یا تأثیرات سموم دیگری روی آنها اثر نگذارد مسلماً دستورات دفاعی را بهتر و کاملتر صادر میکنند و سلولهای مختلف بدن نیز در چنین حالی دفاع بهتری می‌توانند داشته باشند. بنابراین برای اینکه دفاع بدن در مقابل بیماریها بهتر و کاملتر باشد تصور می‌کنم بهتر است اول سلولهای مغزی را سالم نگهداشت و از حیث تغذیه و تنفس آنها را حفظ کرد.

از طرفی بخوبی می‌دانیم که رنگهای مختلف اثرات مخصوص روی سلسله اعصاب ما دارند و عوامل خارجی دیگر نیز هر يك اثرات تحریکی یا خمودگی روی مراکز مغزی بخصوص هیپوتالاموس بجا میگذارد و مثلاً آنکس که بعلت تخریبات عصبی روزانه مراکز مغزی اش بنحو سالم کار نمی‌کند

و یا آنکس که بعلت ترس و وحشت از هرچه باشد مراکز دقیق هیپوتالاموسش در بیم و هراس هستند و یا آنکس که بعلت حرص و افزون طلبی همیشه در آتش حسادت می سوزد و روی این اصل مراکز عصبی اش همیشه در تحریک دائم بسر می برند مسلماً نوع ترشحات سلول های هیپوتالاموسش با اشخاص عادی فرق دارد و از اینرو دستوراتی که از آن مرکز بسایر نقاط بدن و غدد مترشحه داخلش صادر می شود با حال عادی فرق می کند زیرا ساختمان تمام دستگاه های بدن تابع قانون علت و معلول است و همان طور که اگر نور قرمز بمراکز مغزی بتابانیم سبب ایجاد تحریکات شدید می شود و نور آبی وزرد و سبز درست عکس این عمل را انجام می دهند اثرات اعمال روزانه - حسادت - حقد و کینه و آزار و غیره و غیره نیز چون اشعه مخصوص نامرئی اثرات ثابت و پابرجا روی مراکز مغزی میگذارند که از آن راه سبب تغییر نوع و میزان ترشح آن می شوند . روی این اصول برای این که سلول های هیپوتالاموس بتوانند در مواقع مقتضی دستورات سالم و کافی صادر کنند و دفاع بدن را در مقابل بیماری ها کامل سازند باید اول بار خود سالم باشند و بعلت سوء تغذیه

یا اثرات خارجی گرفتار نقص عمل ترشحاتی نشده و یا نوع ترشحاتشان تغییر نیافته باشد والا مسلماً بعلت کسر ترشحات مخصوص و یا تغییر نوع و معیوب بودن آن از انجام وظیفه عادی خود بخوبی بر نخواهند آمد و دفاع بدن را کامل نخواهند ساخت .

متأسفانه امروزه وسیله کافی در دست نیست که عملاً نشان دهد در مواقع نابسامانیهای روانی چه تغییرات عمده در ترشحات غدد مترشحه داخلی و یا هیپوتالاموس انجام می‌پذیرد ولی کلیه دانشمندان جهان در این باره هم عقیده‌اند که عقده‌های روانی و گرفتاریهای عصبی سبب بروز بیماریهای گوناگون می‌شود و آنانکه از اینگونه عقده‌ها دورند اغلب زندگی سالم‌تر و آسوده‌تری دارند و به بیماریهای جسمی نیز کمتر مبتلا می‌شوند .

عوامل خارجی و اثراتشان روی هیپوتالاموس

لمی داتم مطلب خوب برایتان روشن شد یا خیر چه حقیقت اینست که دفاع بدن تابع حالت روانی آدمی است و همانطور که اگر روزی بعلتی حوصله کار نداشته باشید و

گرفتاریهای روزانه و یا عوامل دیگر شادی شما را از بین برده باشد از خنده و تفریح نیز خوششان نمیاید، اشتهایتان سد می شود و میل جنسی نیز ندارید . مسلم بدانید در همان روز گلبول های سفید بدنتان نیز حوصله دفاع ندارند و بخوبی نمی توانند در مقابل میکربهای وارده ایستادگی کنند و یا با آنها بجنگند و بعکس آنروز که از زندگی گله ندارید و مشکلات آنرا عاقلانه حل و صبورانه تحمل کرده اید همانطور که میل بغذا دارید و از خوردن و نوشیدن و حتی نفس کشیدن خود لذت میبرند گلبولهای سفید و حتی سایر دستگاههای دفاعی بدنتان بهتر و کاملتر میتوانند دفاع کنند و میکربهای وارده را نابود سازند .

بنابراین برای اینکه دفاع بدن در مقابل عوامل خارجی بهتر و کاملتر باشد باید سلول های مغزی و بخصوص هیپوتالاموس از عوامل خارجی متأثر نشده باشند و گرفتار ناگامی و مسمومیت نباشند تا بخوبی بتوانند دستورات مقتضی صادر کنند .

هیپوتالاموس از چه چیزها متأثر می شود ؟

آنروز که شما دوست همکلاس خود را پشت میز وزارت

میبینید و بمقام و موقعیت مخصوص او غبطه می خورید .

آنروز که ثروت و مال یکی از دوستانان چشم شما

چرا بیمار می‌شویم؟

راخیره می‌کند و حس حسادت شما را بر میانگیزد ، آنروز که حس انتقام جوئی درون شما را چون جهنم سوزان ساخته است و بالاخره آنروز که مشکلات زندگی قدرت مقاومت شما را درهم شکسته و افکار شما را پریشان ساخته است مراکز مغزی و بخصوص مرکز احساساتان یعنی هیپوتالاموس مرتباً دستخوش تغییر حالت و تحریک است .

چه این عضو مرکز احساسات آدمی است و ناراحتیهای روزگار و نابسامانیهای روانی همه از هر جهت روی آن اثر دارند و آن را آزرده می‌سازند و این آزردهگی اغلب سبب تحریکات شدید آن می‌شود که بسهم خود اثرات شوم روی سلسله اعصاب سمپاتیک از يك طرف و غده هیپوفیز از طرف دیگر وارد می‌سازد و در وظائف روزمره آن‌ها ایجاد اختلال میکند. چطور که هنگام عصبانیت شدید یکباره رنگ صورتان سرخ و برافروخته می‌شود ! و پس از آن یکباره سفید و رنگ پریده می‌گردد ! چطور که هنگام عصبانیت قلبتان به طپش می‌افتد و تندتر از عادی می‌زند ! و یا یکباره فرو می‌نزد ! این تغییر حالت فقط در اعضای ظاهری نیست بلکه اعضای مختلف داخلی نیز اغلب دستخوش این تغییر حالت می‌شوند.

یعنی هنگام عصبانیت همان طور که هجوم خون رنگ صورت را برافروخته می‌کند و عروق سطحی را پر خون می‌سازد. سلول‌های مغزی نیز گرفتار همین فرم عارضه می‌شوند و مخصوصاً سلول‌های هیپوتالاموس به علت پر خونی و پس از آن کسر خون از تغذیه عادی باز می‌مانند و روی این اصل ترشح عادی خود را نمی‌توانند داشته باشند.

هنگامیکه دیو حسادت در نهاد شما به ستیزه جوئی مشغول است و هزاران عیب و نقص برای دوست موفق خود بحساب می‌گذاردید خواه قدرت ابر از آن را داشته یا نداشته باشید مراکز مغزی و بخصوص هیپوتالاموس شما گرفتار نقص تغذیه می‌شود یعنی همان طور که نور سبز از راه بینائی به علت تأثیر در هیپوتالاموس شما سبب ایجاد نشاط می‌گردد و نور آبی از همان راه آرامش خاطر ایجاد میکند اثرات روانی بد بینی و حسادت سبب نقص تغذیه و شاید تغییرات میزان اکسیژن یا مواد غذایی و متابولیسم سلول‌های هیپوتالاموس می‌شود و این تغییرات بنوبه خود سبب تحریک سلسله اعصاب سمپاتیك و پیدایش عوارض مختلف میگردد.

من باب مثل :

آن وقت که بعلت نابسامانیهای روانی و از دست دادن عزیزان دلتان می‌سوزد و اشکتان جاری می‌شود مسلماً آن عارضه روانی از راه تحریک هیپوتالاموس و سلسله اعصاب سمپاتیک شما اثر داشته و غدد اشک را به ترشح وا داشته است. کما اینکه در بیمارانی که مرکز هیپوتالاموس بععل مختلف فساد یافته و یا از کار افتاده است نابسامانیهای روانی حتی تأثرات شدید هم بریزش اشک منتهی نمی‌شود زیرا اصولاً مرکز تحریک اصلی از کار افتاده است نه اینکه غده اشک ترشحی نداشته باشد.

آن روز که بصورت ظاهر برای پیدودن راه ترقی و پیشرفت در زندگی به تملق صاحب منصبی می‌پردازید !
 آن روز که برای جلب موافقت مقامی مجبور به دروغ-پردازی و تظاهر می‌شوید ، هیپوتالاموس شما گرفتار نقص تغذیه می‌شود و متابولیسم معمولی آن بهم می‌خورد و این اختلال بسبب خود به سلسله اعصاب سمپاتیک منتقل میگردد و نظم دستکاههای مختلف را بهم میزند !

اثرات هیپوتالاموس در تغذیه عمومی بدن

هیپوتالاموس روی متابولیسم مواد مختلف غذایی :

تنظیم درجه حرارت بدن و تنظیم آب نسوج اثرات مخصوص دارد. و از آنچه که تجربیات اخیر نشان داده چنین برمی آید که ضایعات و عوارض هیپوتالاموس علاوه بر اینکه از راه اعصاب سمپاتیک و یا پاراسمپاتیک روی اعمال نقاط مختلف بدن اثر دارد سبب تغییر ترشحات مخصوص غده هیپوفیز می شود و آن غده نیز بنوبه خود اثرات تحریکی یا فلجی روی سایر غدد مترشحه داخلی بدن می گذارد و سبب تغییرات مخصوص می شود.

اثر هیپوتالاموس در تنظیم آب بدن

مسلم است هیپوتالاموس از راه تأثیر روی هیپوفیز اثرات مخصوص در تنظیم آب بدن دارد و بیماری دیابت بی مزه^۱ که بعلمت کسر ترشحات آنتی دیورٹیک هیپوفیز ایجاد می شود من غیر مستقیم تحت تأثیر هیپوتالاموس است و علاوه بر این کنترل فشار اسمزی^۲ و وزن مخصوص خون از راه

۱- دیابت بی مزه بیماری است که سبب ازدیاد ادرار می شود ولی میزان قند خون طبیعی است و در ادرار نیز قند موجود نیست علت پیدایش آن کسر ترشحات مخصوص غده هیپوفیز است و ترشح مخصوص هیپوفیز که مأمور تنظیم ادرار است بنام هورمون آنتی دیورٹیک موسوم است.

۲- فشار اسمزی خون عبارت از فشار مخصوصی است که خون با تمام محتویاتش بحال تعادل بر رگها وارد میسازد.

چرا بیمار می‌شویم؟

مکانیسم عصبی که در هیپوتالاموس واقع است انجام می‌یابد.

اثر هیپوتالاموس روی

متابولیسم مواد تی‌دی‌روکربنه

آزمایشات مختلف بخوبی نشان داده است که ترشحات هیپوتالاموس در تنظیم متابولیسم مواد تی‌دی‌روکربنه اثرات شایان توجهی دارد و چاقی و لاغری های مخصوص از راه همین تأثیر انجام می‌پذیرد.

اثر هیپوتالاموس روی متابولیسم چربی

اثرات هیپوتالاموس در تنظیم متابولیسم چربی از راه تأثیر روی تو بر سینروم^۱ و هیپوفیز انجام می‌پذیرد و آدمی را چاق یا لاغر می‌گرداند. و ترشحات هیپوفیز بسهم خود روی ترشحات سایر غدد مترشحه داخلی اثر دارد.

در حالت پیدایش اینگونه اختلالات معمولاً میزان کالیم، فسفر و آهن خون کمتر از عادی می‌شود.

اثر هیپوتالاموس روی متابولیسم پروتئین‌ها

اثر هیپوتالاموس روی متابولیسم مواد پروتئینه کمتر

۱- Tuber Cinerom قسمتی از ساقه غده هیپوفیز در

منز است.

از ئیدروکربنه استولی معینا تحریک آن سبب عدم متابولیسم این مواد می شود بهمین دلیل بدن از غذای مصرفی روزانه نمی تواند استفاده لازم را بردارد در صورتی که فلج شدن مراکز مخصوص آن سبب ازدیاد متابولیسم این مواد است .

اثر هیپوتالاموس روی بیداری و خواب

Ranson با تجربیات خود بخوبی نشان داده است

که ضایعات قسمت های طرفی هیپوتالاموس آدمی را به چرت زدن می اندازد در صورتیکه تحریک آن نقاط سبب تحریک شدید آدمی و فعالیت زیاد اومی شود .

اثرات هیپوتالاموس روی سایر اعضا

هیپوتالاموس با ترشحات خود اثرات مخصوص روی

سایر اعضا نیز دارد بدین معنی که تحریک کناره ها هیپوتالاموس سبب ازیاد آدرار و کسر ریتم تنفسی می شود و فشار خون و ریتم ضربان قلب را کم می کند و این اثرات مخصوص از راه اعصاب پاراسمپاتیك^۱ صورت میگیرد .

بخصوص Hoff و Sephahn با تجربیات خود روی

۱ - Parasympatique دسته ای از اعصاب نباتی یعنی غیر ارادی هستند که عملشان در بدن ضد اعصاب سمپاتیك است .

میمون نشان دادند که زخم‌های معدی Gastric erosion فقط آنجا که قسمت خلفی توپر سینروم ضایعه داشته باشد ایجاد می‌شود در حالیکه ضایعات قسمت قدامی بهیچوجه قادر نیست این قسم زخمها را ایجاد کند و در تجربیات بعدی نشان دادند که مرکز خواب آلودگیها و نارکولپسیها^۱ ماده خاکستری آنست و بخصوص ضایعات مرکزی آن سبب خواب-آلودگی می‌شود.

Jefferson و Jackson با تجربیات خود دنباله نظریات Byrom و Dorothy Russel را گرفتند و ثابت کردند تحریکات همان مراکز سبب ایجاد گرسنگی شدید و خواب آلودگی زیاد - خستگی چند روزه و پیدایش قند در ادرار می‌شود و بخصوص آنها که تومور ناحیه هیپوتالاموس دارند گرفتار عوارض عاطفی نیز می‌شوند که در حقیقت بتدریج سبب از بین رفتن دوستی و عواطف قبلی بیمار می‌شود و گاهی او را آنقدر وسواسی می‌کند که مجبور میشود مدتی در

۱- Narcolepsie بیماری است که آدمی را یکباره بیحال

و سست میکند و در حالت غش بزمین می‌اندازد و بنا بحال فراموشی

بیمارستان بستری شود .

این روزها تقریباً مسلم شده که اگر بعامل مختلف تحریک هیپوتالاموس اعصاب سمپاتیك متأثر شوند و گرفتار انقباض شدید گردند عروق خونی شعریه تقریباً بسته می‌شوند و لااقل موقتاً از رساندن مقدار کافی خون یعنی اکسیژن و مواد غذایی باعضای داخلی بدن عاجز میشوند و در این حال مسلماً اعضائی که گرفتار کم خونی و کسر تغذیه یا اکسیژن شده اند عملشان مختل میشود و از ترشح معمولی باز میمانند. مثلاً غده تیروئید گرفتار کسر ترشح میشود و یا غده لوزالمعده که مأمور ترشح انسولین است بنقص فنی دچار میشود و سلول‌های آن بتدریج روبه صغر میروند .

غده هیپوفیز و بالاخره سایر غدد مترشحه داخلی نیز بطول مدت دچار اینگونه عوارض میگرددند و اگر نقص قبلی از نظر ارث یا تغذیه در آنها موجود بوده باشد و یا این عصبانیت و علل روانی تکرار شود بتدریج اعضای مختلف بدن را از کار میاندازد و مخصوصاً در جنس و میزان ترشح غدد مترشحه داخلی اثر میگذارد و بیماریهای مخصوص را سبب می‌شود بنابراین آنچه که سبب ایجاد و بروز بیماری‌های

مختلف جسمی میشود و زخم معده و اثنی عشر میدهد درست است که ازدیاد ترشح اسید پاره معده است ولی ازدیاد خود اسید پاره مسلماً بعلت تحریکات روانی شدید و شوک های متوالی است که به هیپوتالاموس وارد شده .

آنچه که سبب ایجاد کولیت های مزمن می شود تنها عفونت روده نیست بلکه زمینه بروز و ازمان این عفونت قبلاً به وسیله تحریکات شدید روانی و عاطفی ایجاد شده است. آنچه که سبب ازدیاد اوره خون می شود تنها مصرف زیاد مواد گوشتی نمی تواند باشد بلکه نابسامانیهای روانی است که از راه تحریک اعصاب سمپاتیک سبب عدم متابولیسم کافی مواد پروتئینه و ازدیاد اوره خون و عدم دفع آن از راه ادرار می گردد و بالاخره آنچه که سبب بروز بیماری قند می شود تنها وجود ژن های ارثی نیست بلکه آن ارث در صورتی ظاهر می شود که بععلل عوارض روانی و تحریکات عاطفی شدید اعصاب سمپاتیک از رساندن مقدار لازم خون به سلول های لوزالمعده بازمانده باشند و این سلول ها بتدریج گرفتار صغر شوند و بدن را بکسر انسولین دچار سازند .

ازدیاد کولسترول و اسید اوریک خون - عوارض

ازدیاد فشار خون - از بین رفتن لته‌ها و ازدیاد اسیدیته معده و خیلی دیگر از این قبیل بیماریها همه باعث تحریک مخصوص هیپوتالاموس و تغییرات عاطفی آن انجام می‌گیرد که باید همیشه مورد دقت قرار گیرد یعنی تحریکات عاطفی از راه تحریک یا فلج ساختن مراکز مخصوص هیپوتالاموس سبب ایجاد تغییرات مخصوص در ترشحات آن می‌شود و نظم معمولی آن را مختل می‌کند و بالنتیجه قدرت دفاعی بدن را مختل می‌سازد .

دفاع در مقابل عوامل روانی

برای ازدیاد قدرت دفاعی بدن در مقابل بیماریهای میکروبی امروزه واکسیناسیون قبلی مرسوم است و از این راه سبب ایجاد مواد دفاعی مخصوص در خون می‌شوند و سلولهای بدن را قبل از مجرب می‌سازند ولی برای دفاع در مقابل عوامل روانی و جلوگیری از تحریکات شدید هیپوتالاموس نمیتوان واکسن بکار برد و تنها پیش‌گیری از آن کافی بنظر می‌آید. خواهید گفت مطلب بسیار صحیح و قابل اهمیت است و همه کس بخونی میداند که غم خوردن و سایر نابسامانیهای روانی

چرا بیمار می‌شویم؟

سبب خرابی و فساد مراکز مخصوص می‌شود و بیماری‌های مختلف ایجاد می‌کند ولی دردنیای پر آشوب امروزی چگونه میسر است که آدمی خوب بدود و کار کند و در زمینه تخصص خود متمرکز باشد و گرفتار عقده روانی نگردد یا بد خلق و عصبانی نشود؟ چگونه ممکن است حس رقابت و افزون طلبی نداشته باشد؟

چگونه ممکن است حقد و حسد و کینه را بکلی فراموش کند و گرد افکار واهی نگردد و این خود موضوع اصلی تصنیف این کتاب است که اکنون بشرح آن خواهم پرداخت.

چرا حسادت می‌کنیم؟

اگر سگ یا گربه با دیدن پرواز سریع و بلند بازهای شکاری بخود حق بدهند که بدانها حسادت کنند و بتدریج سعی کنند که با فعالیت و پشتکار خود را مثل بازها به پرواز درآورند - آدمی نیز حق دارد در مراحل مختلف بدوستان و آشنایان خود حسادت ورزد و خود را با آنها مقایسه کند.

در کتاب «خوشبختی مقدر است» مفصل شرح داده‌ام که

آدمی ساخته و پرداخته غدد مترشحه داخلی خودش است و آنکس که غدد فوق کلیوی پرکار دارد نمیتواند پرکار و فعال نباشد و آنکس که بکسر ترشح غده تیروئید مبتلاست نمیتواند خود را همپایه سایر دوستانش بگذارد. بلکه ساختمان بدن هر کس همان است که از نظر ارث و محیط باور داده اند و روی این حساب حسادت بی مورد و مقایسه هر کس با دیگری کاری است عبث و درست مثل همان مقایسه پرواز بازهای شکاری و سگ خانگی است.

عقل سالم چنین حکم می کند که آدمی با داشتن عوامل ارثی و محیط پرورش و تعلیم و تربیت مخصوص باید چنین و چنان کند و غیر از این نمیتواند انجام دهد و اگر بعلت داشتن حس و حسادت که خود بیماری زیان آور روانی است حرکات و اعمال خود را با دوستان و آشنایان خودش که هر يك زنبای ارثی مخصوص و محیط پرورش دیگری داشته اند مقایسه کرد و بخود فشار آورد که قدم در راه آنان گذارد گرفتار عوارض روانی میشود و راه صلح و صفای زندگی را از دست میدهد.

منظورم اینست که حس حسادت که خود مثل يك میکرب

وارد بدن آدمی می‌شود اثرات شوم خود را بدان صورت در نهاد اشخاص می‌گذارد درست مثل اینکه اگر میکرب تیفوئید وارد بدن کسی شود علائم و عوارض مخصوص می‌دهد بنا بر این همانطور که بشر برای جلوگیری از ابتلای به تیفوئید خود را واکسینه می‌کند و یا با تصفیه آب و ضد عفونی کردن سبزی و سایر وسائل خود را از ابتلای به تیفوئید مصون می‌دارد لازم است محیط زندگی خود را از لوث میکرب کثیف و پر درد سر حسادت نیز بزداید و با تعقل کامل و در نظر گرفتن ممکنات خود راه حقیقی زندگی را بیابید.

چه همانطور که گفتم عقل سالم راه حسادت نمی‌پیماید و بخوبی می‌داند که اگر کسی مثلاً از نظر مادی از دیگری افزون است نه چنانست که شاهد خوشبختی رادر آغوش دارد و یا دیگری که کم پول تر است به بدبختی کامل افتاده باشد بلکه بعکس اگر اصل رادر زندگی لذت به حساب آوریم عقل سالم حکم می‌کند که آماده داشتن همه گونه وسائل تنعم سبب می‌شود که صاحب آن بدان نعمت ها خو بگیرد و این بار برای احساس لذت در پی فعالیت شدید تر و وسیعتری باشد یعنی برای لذت بردن از زندگی بیشتر بدود، بیشتر زحمت بکشد و بیشتر فعالیت کند. روی این اصل چه بهتر که آدمی

خیلی هم متنعم نباشد تا بتواند از زندگی عادی خود بیشتر لذت ببرد.

هیچ دقت کرده‌اید که این روزها بیماری اعصاب در توده مردم دنیا رخنه کرده و مخصوصاً در بین اغنیا و ثروتمندان بیشتر و فراوان‌تر است؟ هیچ دقت کرده‌اید که نارضایتی‌ها و شکایت‌ها در توده های مردم کمتر از اغنیا است؟

یکی از دانشمندان آمریکائی که روی خودکشی‌های کشور خود مطالعاتی دارد و سرشماری دقیق تنظیم کرده اظهار داشته است که خودکشی در توده اغنیا سه برابر توده فقیر است علتش اینست که اغنیا با داشتن همه چیز باز هیچ ندارند یعنی زندگی‌شان فاقد لذت است و وای از روزی که آدمی زندگی بی لذت داشته باشد چه حقیقتاً خود از آن سیر میشود.

این روزها در روانشناسی جدید مد شده که می‌گویند عوارض روانی از محرومیت‌های قبلی سرچشمه میگیرد. این مطلب تا حدی نیز صحت دارد ولی فراموش نشود آنکس که در زندگی هر چه طلب میکند دست‌رسان است یعنی

محرومیت ندارد همانطور که گفتم جریمه‌اش اینست که
دیگر در زندگی فاقد لذت است - چه لذت در محرومیت
است!

یعنی آنوقت که یکروزگرینگی کشیدید شب هنگام
با خوردن نان و پنیری احساس لذت میکنید و الا با شکم
پر سر رنگین اغذیه مختلف نه تنها هیچگونه لذتی
احساس نخواهید کرد بلکه به غم خوردن و افسوس بردن
خواهید پرداخت که چرا نمی‌توانید لقمه با لذت بردارید
و همینطور است در تمام خوشی‌های دیگر . منظورم اینست
که اگر کسی عقل سالم داشته باشد نه تنها بمقام والای کسی
حسادت نمی‌کند بلکه بحال او متأسف می‌شود که بعلت داشتن
آن مقام و مسئولیت‌هایش وقت کافی برای لذت بردن از
زندگی را ندارد و بیشتر میدود تا پایه‌های مقام خود را
محکمتر کند و چند صباحی بیشتر آنجا بماند .

عقل سالم نه تنها به شخص ثروتمند حسادت نمی‌ورزد
و آرزو نمی‌کند که خود را پایه او برساند بلکه بحال او
متأسف میشود . چه میداند که برای احساس لذت بیشتر
از خودش باید رنج و زحمت بکشد در صورتی که خودش در

زندگی لذائذ بیشتری دارد ولی عقلی که گرفتار دیو حرص و ظمغ است از سفره رنگین دوستانش رنج میبرد و ناراحت می شود. به منزل بزرگ و پررفت و آمد دوستش حسادت می کند و آنرا بحساب بدشانسی خود میگذارد و شکایت از روزگار سر میدهد. البته عقل سالم همانطور که گفتم بخوبی میداند که زندگی کردن با پول زیاد و مقام والا داشتن نیست و یا برای احساس لذت احتیاج بداشتن خانه وسیع نداریم بلکه آدمی با عقلش زندگی میکند نه با پولش - یعنی اگر کسی عقل کامل داشته باشد در منزل کلیه دوستان و آشنایان و حتی همشهریهایش همیشه بروی او باز است و آنها بداشتن چنان مهمان عزیز و محترمی مباحثات می کنند و برای دعوت او بر یکدیگر سبقت میجویند در صورتیکه همان ثروتمندان اگر دور هم جمع می شوند باز برای نشان دادن ثروت و اثاث خود یکدیگر و بخصوص تخریک حسادت یکدیگر است.

«دوستی می گفت بد نیست ویلای کوچکی در خط کناره داشته باشی تا هنگام مسافرت محلی برای آرامش و آسایش باشد.»

گفتم البته بسیار عالی است ولی هم الان من آن اندازه

فرصت ندارم که بتوانم لااقل سالی یکبار بمنزلی که در خط کنار انتظار ورود مرا دارند سرکشی کنم! مسلم بدان هر وقت من میل داشته باشم در منزل دوستان با روی گشاده برویم بازاست و البته اگر آنقدر طاقت مالی داشتم که ویلای خصوصی تهیه می‌کردم من نیز به پذیرائی از دوستان می‌پرداختم ولی اگر قرار باشد با رنج بیشتر و بروز غوارض جسمی و روانی پولی برای تهیه چنین ویلا تهیه شود - مخالف آنم: چه ثروت آنست که بی‌خون دل آید بکنار. نه آنکه عمری برای جمع آوری آن هزار خلافکاری را مرتکب شویم و جسم و روح خود را خسته و بیمار گردانیم با امید آنکه روزی در ویلای کنار دریا خوش باشیم. چه در این حال مسلماً آن روز برای تسکین دردهای جسمانی یا علاج فشار خونمان مجبوریم در آنجا مسکن کنیم و چه بهتر که آدمی بعوض عمری پیهوده دویدن و بیمار شدن و جمع مال برای روز مبادا با کلامایم از اول راه سلامت گیرد و خود را از ابتلای به بیماریهای استراحت طلب برکنار دارد.

از شما می‌پرسم آنانکه بعالت ابتلای به بیماری حرص یا افزون طلبی زیاده از حد خود را گرفتار تهیه وسایل زندگی

مادی می‌کنند و به بهای از دست دادن خوشی و لذت امروز تا پنجاه یا شصت سالگی ثروتی می‌اندوزند و بقول خود از آن پس با استراحت می‌پردازند خوشتر و راحت‌ترند یا آن‌ها که با سلامت روح و نداشتن خواهشهای افزون طلب جسمانی تمام عمر بکار مداوم اشتغال دارند ؟

تصور میکنم آدمی بهتر است طوری کار کند و روزگار را آنچنان بگذراند که خود گرفتار بیماری خانه نشینی نگردد. اگرچه مجبور باشد تا ۹۰ سالگی مرتب کار کند چه در غیر این صورت اگر هنگام استراحت کلیه ثروت موجود را برای درمان مثلا بیماری اورمی که رنجش میدهد صرف کند تا سلامت خود را باز یابد دیگر امکان پذیر نیست. یعنی بارنج فراوان عمری از خوشی موجود صرف نظر کرده و مالی اندوخته که در روز پیری و درماندگی باید صرف درمان بیماریهای خود کند و برنج و اندوه بگذراند.

باری صحبت درباره حسادت بود. آنچه مسلم است اولاً حسادت جزء بیماریهای روانی است و از خواص عقل سالم نیست و ثانیاً شخص حسود قبل از اینکه بتواند سبب ایجاد ناراحتی دوستانش شود و آنها را با گفتار و یا کردار خود

بیازارد با باطن آلوده خود تحریکات شدید عصبی در مراکز مغزی و بخصوص عاطفی خود ایجاد کرده و اعمال حیاتی درونی خود را واژگون ساخته است .

عدل الهی نیز همین حکم را می‌کند و شخص حسود بعثت اثرات بد روانی حسادت، اول خود در آتش آن می‌سوزد و این همه بیماریهای پسیکوسوماتیک مثل اولسر معده و اثبی عشر، کولیت‌های مزمن، دیابت و انفارکتوس‌های مختلف، اوره و آرتریت‌های مزمن همه در اشخاصی که همیشه در آتش حسرت و حسادت می‌سوزند دیده می‌شود .

بله اغلب ایندسته از بیماریها ریشه ناکامی و عقده‌های روانی دارند و آنطور که امروزه دانشمندان و متبحرین با تجربیات خود به اثبات رسانده‌اند متعینین بیشتر بدان دچارند چه آنها با داشتن همه چیز فقط بعثت اسیر بودن در دست دیو غرض و حسادت همه روزه گرفتار عقده‌های ناکامی و نامرادی هستند . چه فرق می‌کند آن مردمی که آرزوی داشتن يك اتومبیل را می‌کنند و آنکس که با داشتن دهها اتومبیل و کشتی و هواپیما در آرزوی یافتن آرامش خیال می‌سوزد هر دو يك نوع عقده دارند تنها فرقی اینست که اولی با امید و آرزو کار می‌کند - می‌دود و خود را نوید

میدهد و با امیدواری دلخوش است و دومی هر چه بیشتر فعالیت می‌کند گرفتاری فکری و روانیش بیشتر می‌شود و آرامش را بیشتر از دست میدهد تا آنجا که ممکن است آرزوی مرگ کند و خود به پیشواز آن رود چنانچه در سر شماری خودکشی‌ها شرح دادم .

اما درباره کینه و عداوت - آنکس که کینه تیزی می‌کند و سالها بذر انتقام جوئی را در نهاد خود می‌پروراند از این مطلب غافل است که با این عمل روزگار فعلی خود را تباه کرده و نقد خوشی زندگی و آرامش روانی را از دست داده است چه در حقیقت :

از درون دل ماهست جهان چون دوزخ

گردرون تیره نباشد همه دنیا است بهشت

یعنی آنکس که خیال انتقام جوئی و آزار کسی را در

سر می‌پروراند آنچه مسلم است شب را با خیالات وحشتناک

و نقشه‌های شیطانی به روز آورده است و در حقیقت يك شب از

عمر خود را در آتش پر سوز حقد و انتقام سوخته. در این حال اگر

بعلت همین سوزش و ناراحتی گرفتار تحریکات عصبی برگردد.

هیپوتالاموس نشود و به سکنه مغزی یا قلبی یا عوارض دیگر

بیماریهای پسیکوسوماتیک مبتلا نگردد تازه معلوم نیست با ازدست دادن آن شب از زندگی و این همه رنج و سوز فردا موفق به اجرای نقشه شیطانی خود بشود یا خیر ! ولی آنچه مسلم است يك شب از نقد زندگانی را باخته و يك نقطه سیاه نیز در قلب و مغز خود یادگار گذاشته تا بعدها بنای بیماری پسیکوسوماتیک روی آن نهاده شود.

همینطور درباره کینه و عداوت و آزار دیگران و تندخویی و بعضی از بیماریهای تظاهر مآبانه مثل پر خوری و فعالیت شدید قوای جنسی - مبتلایان بدان قبل از اینکه سبب ضرر و زیان دیگران شوند عوارض روانی و بالنتیجه جسمی را در خودشان ایجاد کرده‌اند و چون من بشر را از روز اول تولد عاقل میدانم یقین دارم که بعدها در اثر تماس با محیط و تلقینات مختلف بتدریج سلامت روح را از دست می‌دهد و خود را بدبخت می‌کند در صورتیکه راه اصلی زندگی این نیست و بشر برای این آفریده نشده است که در این دوران کوتاه زندگی هرچه بیشتر ممکن است بخورد و بنوشد و تولید مثل کند بلکه برای این آفریده شده است که بیشتر تفکر کند و راه صحیح زندگی را از لوث گرفتاریها

و مواعع پاک گرداند. بنظر من فرق انسان و حیوان در اینست که حیوان را در هر محیط بگذارند برای ادامه زندگی سعی میکند بتدریج خود را با محیط سازش دهد و بدین دلیل مثلاً خرسهای قطبی پشم فراوان بروی بدن و چربی زیاد زیر پوست دارند و حیوانات استوائی اغلب بدنشان بی مو و کم چربی است ولی آدمی در هر محیط منزل کند بعوض تغییر جسمی خود سعی میکند محیط را بنفع خود تغییر دهد و مثلاً آنجا که گرم است پنکه و کولر و غیره نصب میکند و آنجا که سرد است بخاری و شوفاژ مصرف میکند یعنی فکر خود را بکار میاندازد و از عقل خود مدد می خواهد که چگونه محیط را برای زندگی جسمی آماده سازد و براحت ادامه حیات دهد ولی اگر چنین آدمی فکر کند و در نظر بگیرد که این همه فعالیت روزانه را فقط برای خاطر بهتر خوردن و بهتر پوشیدن انجام میدهد مسلماً از کوه نظری خود خجل میشود چه در حقیقت برای چنین آدمی لازمست لااقل روزانه یک ساعت هم، فکر و عقل خود را برای خاطر سلامت روحش بکار اندازد سعی کند محیط فکری خود را روشن کند و در باره فلسفه حیات بیندیشد تا راه صواب

را بخوبی دریابد .

تصور میکنم منظورم را بخوبی دانستید و فلسفهٔ حیات را تشخیص دادید. برای اینکه مطلب خوب مو شکافی شود بد نیست در نظر بگیرید که : آدمی با همه قدرت و هوش و ذکاوتش در دست طبیعت چقدر زبون و عاجز است چه از طرفی بزرگترین لذت که برای ادامهٔ حیات دارد پست ترین کارها یعنی عمل دفع است که در حال احتیاج بدفع، آدمی حاضر است از تمام لذات دیگر چشم پپوشد و پس از لذت دفع باید لذت همخوابگی را نام برد که اصل معنایش اینست که دونفر آدم پرمدعا و احساساتی که خود را دانا و عاشق یکدیگر می‌شمارند کثیف ترین نقطهٔ بدن خود را بهم بمالند و احساس لذت کنند و این خود بزرگترین درس عبرت طبیعت برای اثبات بیچارگی و زبونی بشر است . درعین حالیکه طبیعت در این عمل حیوانی کثیف آنقدر برای بشر لذت گذاشته که گاهی حاضر است برای اجرای آن جان خود را نیز فدا کند و شاهکار بزرگ طبیعت اینست که از این عمل کثیف و بی‌معنی منظور اصلی خود یعنی ازدیاد نسل را عملی می‌سازد یعنی می‌خواهد عملاً به بشر بفهماند که

تو آتقدر درمقابل قدرت من بیچاره هستی که بدون اینکه خودت متوجه باشی فقط برای احساس لذت با کثیف ترین عمل دستور مرا اجرا میکنی!

دیگر از دلایل بارز ضعف بشر در مقابل طبیعت اینست که يك ویروس یا میکرب جزئی از هر طریق وارد بدن آدمی شود او را گرفتار و نالان میسازد و چه بسا جانش را بهدر میدهد ولی در مقابل همه این ناتوانی ها عقل را باو عطا کرده و باو نمایانده است که با کمک عقل نه تنها میتوانی احساس لذت بیشتر داشته باشی بلکه در حفظ وجود و سلامت جسمت نیز موفق تر خواهی بود چه با کمک عقل است که آدمی بر دشمنان میکربی خودش مسلط می شود و آنها را از بین میبرد و با کمک عقل است که میتواند برنامه صحیح زندگی بریزد و اسیر دیو شهوات مختلف نشود.

روی این اصل تا عقل بیمار نشده قدرت دفاع در مقابل همدر دارد ولی بمحض اینکه بیماریهای روانی مثل بخل و حسد و غرض ورزی - دشمنی و خود خواهی به عقل مسلط شدند بتدریج حجاب تیرگی اشعه نورانی آنها می پوشاند و بشر را بحیوانی خود خواه و نفع پرست، حریص و طماع تبدیل میسازد و از آن پس بتدریج بعلت تحریکات مختلف

که از همان مرکز هیپوتالاموس ایجاد می‌شود، تغییرات شکر ف
در ترشحات غدد مترشحه داخلی ایجاد می‌کند و جسم او
را نیز ناتوان می‌سازد .

بیهوده نیست که خواجه عبدالله انصاری در کلام خود
گفته است : خدایا آنکس را که عقل دادی پس چه ندادی
و آنکس را که ندادی پس چه دادی؟ و باز هم بیهوده نیست
که خداوند در قرآن مجید فرموده است:

إنا عرضنا الأمانة على السموات والأرض والجبال
أحزاب ۷۳ فأبين أن يحملنها وأشفقن منها وحملها الإنسان إنه كان
ظلوما جهولا .

حقیقه عقل است که چراغ راهنمای بشر در دوران
زندگی است و آنکس که به اصرار و با مصرف مواد مسموم کننده
مثل الکل و ترکیباتش در خرابی و نکث آن میکوشد نمیدانم
چگونه می‌اندیشد و چرا مایل است عملاً خود را از دسته
آدم‌ها خارج و بجزر که حیوانات و بهائم وارد کند .

بدبختانه امروزه بین مردم مد شده که همه خود را
احساساتی و عاقل می‌شمرند و بخصوص تکیه کلامشان اینست
که هر چه میکشند از دست عقلشان است یعنی اگر عقل
نداشتند راحت تر می‌توانستند زندگی کنند در صورتیکه بخوبی

واضح است خودشان مردمی را که اندک کسری در عقلشان موجود است مثل مجانین و بیماران روانی چقدر تحقیر میکنند. بنظر من اگر عقل قابل خریداری باشد میارزد که آدمی هر چه دارد از مال و ثروت و زندگی و خوشی و کیف و لذت و حتی ده پانزده سال از عمر خود را دو دستی تقدیم کند و یک جود دیگر عقل بخرد زیرا با آن یک جو عقل تمام وسائل لازمه زندگی و ترضیه خاطر را بخوبی فراهم خواهد ساخت در صورتیکه داشتن کلیه وسائل زندگی بدون عقل جز به بیچارگی و زبونی راهی ندارد و مطلوب هیچکس نخواهد بود.

خلاصه

بطور خلاصه میتوان چنین نتیجه گرفت که برای پیدایش بیماریها قبل از هر چیز زمینه مساعد لازم است و اگر زمینه نامساعد شد حتی ورود میکربهای مختلف نیز در بدن آدمی یا نمیتواند سبب بیماری شود و یا لااقل بیماری خفیف و زود گذر و قابل علاجی را سبب میشود در صورتیکه همان میکرب روی زمینه مساعد سبب ایجاد بیماری سخت و درمان ناپذیری میشود.

زمینه مساعد که امروزه در پزشکی اهمیت بسزائی یافته است بیشتر دفاع نسبی و هورمونی است یعنی نسوج بدن شخصی بعلا مختلف برای پذیرش و رشد میکرب مخصوص آمادگی دارند و یا ندارند یا سلولهای مخصوص

يك عضو از انجام اعمال حیاتی معمولی خود سر باز میزنند و تقبلی میکنند یا نمیکنند و کلیه این خواص است که بصورت زمینه مساعد یا نامساعد جلب نظر میکند و چون هر يك از سلولهای بدن آدمی در حال زندگی و ادامه حیات قدرت دفاعی کامل دارد و در مقابل هجوم میکربها و عوارض مختلف بخوبی میتواند از خود دفاع کند باید گفت: همان سلول اگر حوصله دفاع داشته باشد مسلماً دفاعش بهتر و کاملتر است تا وقتی که بعلل مختلف حوصله دفاع ندارد اما حوصله دفاع تنها این نیست که قبلاً سلول را بوسايل مختلف تحریک کرده باشیم بلکه بیشتر بستگی بحالت روانی شخص دارد و همانطور که شرح داده شد آنجا که بعلت بروز نابسامانیهای روانی شخص حوصله حرف زدن - غذا خوردن و لذت بردن از زندگی و حتی اشتها ندارد مسلماً سلولهای بدن نیز دچار اختلال عمل متابولیکی میشوند و بعکس در آن هنگام که شخص باروحی سرشار از عشق و شادکامی بزنگی خود ادامه میدهد و مشکلات روزانه را در مغز خود با دیده بصیرت و زیبا بینی حل و فصل میکند سلولهای بدنش نیز قدرت دفاعی کاملتر و بهتری دارند بقسمی که در مقابل میکربهای وارده دفاع بهتری میکنند و کمتر بیمار میشوند و بخصوص در انجام

اعمال متابولیکی خود اختلالی ندارند .

بنابراین برای اینکه سلامتی فردی از لحاظ جسمی حفظ شود نخست باید در حفظ سلامت روان کوشید و برای حفظ سلامت روان باید او را از برخورد با ناملایمات روزگار بر حذر داشت یعنی با تعلیم و تربیت دقیق با او فهمانید که زندگی مجوعه رنج کشیدن ها و ناکامیها و غم خوردن ها نیست زندگی برای ترس از فقر آتیه بی معنی است بلکه زندگی در حال صورت میگیرد و آنکس که رنج بیشتری میکشد تا شاهد مقصود را بیشتر در آغوش کشد از این غافل است که این دم حال را به عبث از دست داده و در آرزوی موهوم روزگار را بخود تلخ کرده است .

برای خوب زندگی کردن احتیاج به تحصیل مقام خیلی والا یا ثروت سرشار نداریم بلکه بیشتر احتیاج به فکر صحیح و آموزش حقیقی راه زندگی داریم تا روزگار را به سلامت بسربریم .

بنظر من بشر امروزی همیشه از ترس فقر فقیر است یعنی پول باندازه زندگی مستمر معمولی دارد ولی از ترس اینکه مبادا روزی فقیر و محتاج شود و در مانده گردد از همین حال در زندگی روزمره نخوری میکشد و خست میکند در صورتیکه در حقیقت چنین آدمی از هم اکنون در فقر

و تنگدستی بسر میبرد .

بنظر من بشر امروزی رنج میکشد تا پایه های زندگی را برای آتیه محکمتر کند در صورتیکه اصل زندگی این نیست و در حقیقت آتیه موجود نیست بلکه همانطور که گفتم زندگی در حال صورت میگیرد یعنی بهتر است آدمی بعوض غم خوردن از سوء جریانات احتمالی آتیه از لذت حال استفاده کند و بهیچوجه غم فردا را نخورد زیرا مسلماً فردا برنامه روشنی نخواهد داشت . فراموش نشود منظورم لاابالیگری و سرد مزاجی نیست بلکه بیشتر میخوانم بگویم که با عقل سلیم و فکر روشن بخوبی میتوان دریافت که زندگی قابل غصه خوردن نیست و تعیین خط مشی آن چنانکه در کتاب « خوشبختی مقدر است » شرح داده ام قبلاً با قلم دقیق تقدیر ترسیم شده و از آن گریزی نیست تنها تسلیم و رضای خاطر است که روحیه آدمی را سالم و قوی نگاه میدارد و تنها تفکر دقیق و روشن است که باو ثابت میکند آنچه بصورت ظاهر ناراحت کننده است مسلماً در باطن حائز اهمیت است و همه تابع قانون علت و معلول است و چون از آن گریزی نیست و مسلماً با قدرت بالغه جهان بنفع آدمی مقدر شده بهتر است با نگاه تسلیم

و رضا آنرا بنکرد تا از ابتلاء به عقده‌های روانی و
 بالنتیجه بیماریهای جسمی برکنار باشد و بخصوص برای
 جلوگیری از ابتلای به بیماریهای روانی نیز باید در تغذیه
 واقعی روح کوشید و همانطور که برای رشد و نمو جسمی
 در تغذیه جسمی کوشش میشود و مواد غذایی را باندازه
 کافی به بدن میرسانیم برای رشد و نمو روح نیز باید بمطالعه
 دقیق فلسفه‌ها پرداخت و بانگاه تیز بین هر يك را نقادی
 کرد و عیب و حسنش را در نظر گرفت تا آنچه بصلاح سلامت
 روح و تقویت اوست دریافت و مخصوصاً از مسموم کردن سلولهای
 مغزی بوسیله الککل و سیگار و سایر مشغولیات مضر که شرح داده
 شد پرهیز کرد و بغرض آن ورزش و گردش در هوای آزاد
 پرداخت و از آنچه طبیعت برایگان در دسترس آدمی گذاشته
 است بنفع تقویت روان استفاده کرد ، باشد که با افزایش
 سطح دانش و سالم نگاه داشتن محیط زندگی مسمومیت روان
 بتدریج کم شود و دنیا را آنطور که هست ببیند و از ابتلای
 به عقده‌های مختلف برکنار باشد .

ومن الله التوفیق وعلیه التکلان

تهران - اردیبهشت ماه ۱۳۴۹

دکتر علی پریور

سایر نوشته‌های دکتر علی پریور :

- | | |
|---------------------------------|---|
| ۱- تغذیه کودک | شامل دستورات تغذیه کودکان تا دو سالگی |
| ۲- راز سلامت آدمی | دستورات تغذیه از دو سالگی تا آخر عمر به حسب کالری |
| ۳- راهنمای مادر | دستورات بهداشتی مادران در دوران حاملگی و پرورش نوزادان |
| ۴- صد درس سلامتی | شرح بیماریهای فصلی و راه پیش‌گیری از آنها |
| ۵- دو قلوها را چگونه پرورش دهیم | دستورات تغذیه و پرورش دو قلوها |
| ۶- نوزاد سالم | شرح حال و شناسائی نوزادان سالم و بیمار |
| ۷- چرا بیمار می‌شویم | شرح علل روانی بیماریها و راه پیش‌گیری از ابتلای بدانها |
| ۸- هنر زن بودن | بیست مقاله در باره حفظ سلامت روانی مادران |
| ۹- نابسامانیهای روانی | علل نابسامانیها و عصبانیت‌ها و راه پیش‌گیری از آنها |
| ۱۰- خوشبختی مقدر است | شرح واقعی خوشبختی و راه حصول بدان |
| ۱۱- تربیت و تندرستی | شامل چهل مقاله در باره تربیت روانی کودکان |
| ۱۲- روانشناسی و اخلاق | تطبیق و ارتباط صحیح و واقعی اصول روانشناسی با اصول اخلاقی |
| ۱۳- بررسی دین از راه دانش | تطبیق دو بیست آیه از قرآن مجید با اصول روانشناسی جدید در دو جلد |
| ۱۴- افسانه زندگی | مناظره پدر و پسر در باره جبر و اختیار |
| ۱۵- درود بر شادی | حاوی مقالات فلسفی در باره شادکام زیستن |
| ۱۶- خانواده و شادکامی | شامل مقالاتی در باره شادکامی خانواده |
| ۱۷- دین یا فلسفه | شامل مقالاتی در باره مقایسه دین با فلسفه |
| ۱۸- مشکل‌گشای زندگی | شامل مقالاتی در باره حل مشکلات جوانان |
- نشانی مؤلف : خیابان سهروردی - اندیشه ۲ تلفن ۸۴۲۱۲۱



شرکت سهامی انتشار

تهران - خیابان جمهوری اسلامی - نش خیابان ملت پلاک ۱۱۰ تلفن ۳۱۴۰۴۴
خیابان باب همایون - سرای سیا - تلفن ۳۱۳۹۱۱

۱۰۰ ریال