

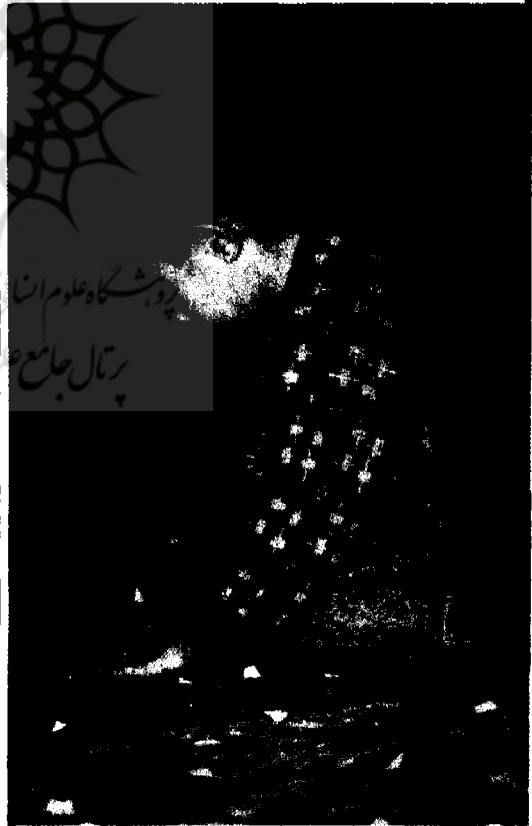
من از لحظه‌ای که کودک قدم در راه هستی می‌نهد نازمانی که تقریباً " بزرگ شده به‌زندگی مستقل گام می‌نهد، خیلی مختصر سخن خواهم گفت. مامی خواهیم کودکانمان باهوش، مستعد پیشرفته، اجتماعی، وفادار به‌میهر خویش و قادر به ارائه دانش و نیروی خود باشند. فقط یک نکته بسیار مهم را که باید قبل از هر چیز مورد توجه واقع شود، تشریح می‌کنیم.

این مهم چیست؟ اولین چیزی که ما باید در کودکان پرورش دهیم و بطور کلی باید در طی دوران کودکی رشد کند- نیاز کودکان به شخص دیگر، به‌انسان دیگر است، ابتدا به مادر و پدرش و سپس به دوستان و آشنایان و سرانجام به جمعیت و عاقبت به اجتماع. شاید این دروهله اول عجیب به نظر آید، اما نیاز به شخص دیگر در کودک فوق العاده زود ظاهر می‌شود. باید توجه بیشتری به این نیاز کودک نمود. کودک باید زیاد صحبت کند، بخندد، داستاں بگوید و آواز بخواند. کودک یقیناً " در این موقع بدون اینکه شرمنده شود تمام آنچه را که شما به او می‌گوئید نمی‌فهمد.

برای او معاشرت ساده باشما لازم است، برای او دیدن صورت خندان، شنیدن صدا و دیدن دستهای شما لازم است. اما از این همراهی شما با کودک، اولین خطر بروز می‌کند. موضوع این نیست که شما وقت ندارید، کار دارید و نمی‌توانید تمام بیست و چهار ساعت شبانه روز را در کنار گهواره او باشید - بلکه موضوع این است که کودک نمی‌تواند عادت کند تا به تنهایی سرگرم شود.

اولین و مهم‌ترین مسئله این است که کودک را از همان اوایل بچگی عادت داد که مستقل سرگرم شود. از همان اوایل کودکی باید به

کامهاتی تربیت



با انگشتش چیزها را نشان بدهد، فوراً پدر و مادر آرزوی او را برآورده کنند، چرا حرف بزنند. باید به کودک حرف زدن را آموخت، از وی خواست که خواسته‌های خود را با زبانش بخواند، نه با زست‌ها و حرکات چشم و ابرو.

لازم است حس کنج‌گاو کودک را ارضا کرد و توجه او را به اشیاء محیط، رنگ و شکل و اندازه آنها جلب نمود، او را با حیوانات، رستنیها و سایر مردم آشنا ساخت. از لمس کردن نباتات او را نترسانید و نظایر اینها و بهر حال باید متوجه بود که خود کودک کنج‌گاویش را مستقلاً ارضا کند تا بزرگتران فقط برای ضرورت آشنائی با اشیاء محیط و با مردم، با کارهایی آنان را راهنمایی کنند. دوره خیلی حساس برای برقراری استقلال و کنج‌گاو کودک حدود سه سالگی است. کودک دیگر می‌تواند خوب راه برود و بخوبی با اطرافیان از طریق سخن گفتن تماس گیرد، و کاربرد بعضی چیزها را یاد گرفته، شروع به طلب استقلال بیشتری کند. در این سن است که غالباً "از کودکان کلمات" من خودم" را می‌توان شنید. مادری برای من تعریف می‌کرد که پسر سه ساله وی چون به خیابان می‌رود، در آن لحظه خطرناک دستش را از دست مادر بیرون می‌کشد و می‌گوید. "من خودم". از میل کودک به استقلال همه گونه پشتیبانی باید نمود زیرا اگر این کار انجام نگیرد، کودک هربار، به محض اینکه با مشکلی مواجه شد، که باید بر آن فائق آید، به بزرگترها نگاه خواهد کرد، انتظار کمک آنها را خواهد کشید و غیر فعال، غیر مستقل و غیر کنج‌گاو بار خواهد آمد، و این هم مانع پیشرفت معاشرت او با مردم خواهد بود. کودک غیر فعال همیشه تابع دیگران می‌شود.



کودک اسباب بازی داد. (جعبه و عروسک) و فرصت داد که خود با آنها بازی کند و سرگرم باشد. در این صورت شمانه تنها کمک به رشد استقلال کودک می‌کنید، بلکه مدد به کنج‌گاو او می‌نمائید.

بدین ترتیب در کودکان از همان آغاز کودکی و از سال اول زندگی مهم ترین خصایص انسان که باید در تمام دوران بعدی زندگی مددکار وی باشد - در حقیقت بصورت نطفه‌ای - بروز می‌کند - این استقلال، کنج‌گاو و نیاز به معاشرت با سایر مردم است. برای رشد این خصایص توجه بیشتری باید مبذول گردد.

هر مادری وقتی که کودکش شروع به راه رفتن می‌کند خوشحال می‌گردد، اما برخی بی‌اندازه از فرزندشان پشتیبانی می‌کنند و نمی‌گذارند که اولین گامهایش را مستقلاً بردارد.

ضمناً گامهای مستقل اولیه کودک نه تنها باین جهت مهم اند که در کودک حدود طبیعی برخورد با سایر اشیاء را گسترش می‌دهند (ممکن است به طرف میز برود، چیزی بردارد، که قبلاً برایش قابل دسترس نبود) بلکه اهمیت اولین گام مستقل در این است که کودک رفته رفته اعتماد به نیروی خود می‌کند که می‌تواند این گام را بردارد!

درست همینطور ظهور اولین کلمه در کودک فوق العاده مهم است. پدران و مادرانی هستند که در برآوردن هرگونه نیاز کودک شتاب می‌کنند در تمام مشکلات وی به او کمک می‌کنند، منتظر خواهش او نمی‌شوند. نتیجه این کار چه خواهد شد؟ این خواهد شد که کودک کوششی برای واضح و شمرده صحبت کردن نمی‌کند.

در واقع هم وقتی کودک گریه کند، نق‌بزند

مثل اینکه بزرگ شده‌است حتی در بازی، اما او دیگر آدم مستقلی است و وظایف حرفه‌ای و اجتماعی آدمهای بزرگ را انجام می‌دهد. او دکتر، راننده، مادر، کشاورز، ماهی‌گیر می‌شود.

بازی نه تنها باین علت که کودک رانجگو و مستقل و توانا به معاشرت با سایر کودکان بار می‌آورد، اهمیت دارد، بلکه به این جهت که کودک را برای مهم‌ترین فعالیت مستقل جدیدش آماده می‌سازد، یعنی او را برای درس خواندن مهیا می‌کند.

برای اینکه کودک اشتیاق به تحصیل داشته باشد، باید چنین رفتار نمود: مسئله اساسی در سالهای اول تحصیل در مدرسه این است که او را به تحصیل مستقل عادت داد، اما بسیاری از پدر و مادران این را به بچه یاد نمی‌دهند و هر گونه کمک به کودک را وظیفه خود می‌دانند - مسائل او را حل می‌کنند، همراه با او تمرینات گوناگونی انجام می‌دهند. خلاصه

هیچ وقت مبتکر بازی نمی‌شود، سایر کودکان را به جمعیت جلب نمی‌کند، و مسلم است که این وضع طبعاً در خصایص او انعکاس خواهد یافت بگذریم که هنوز بچه است، در عالم کودکی است اما بهر حال در اجتماع است که عادات اصلی رفتار اجتماعی از قبیل - توانائی همکاری با سایر کودکان، قدرت اظهار ابتکار، توانائی گردن نهادن به ابتکار دیگران و کمک به غیر به وجود می‌آید.

بنابراین حتماً لازم است که بچه کودک کودکستانی امکان استقلال فراوان در بازی با همسالان خود را تفویض نمود.

بازی در کودکان سنین کودکستانی بیشترین اهمیت را دارد.

مشکل است برای این فعالیت کودک بهائی - تعیین کرد، فعالیتی که کودک افکار خود را در آن عملی می‌سازد. ضمناً تنها خیال پردازی نیست بلکه اندیشه است که در آن کودک زندگی بزرگترها را تصویر کرده، از آنها تقلید می‌کند.



اشخاص بالغ رفتارکرد، و در بعضی چیزها آزادیهای به وی داد، و اصولاً با احترام با وی رفتار نمود، نه مانند رفتاری که با کودکان انجام می‌گیرد.

این نه تنها از این جهت مهم است که در آن موقع جریان رشد کودک بخوبی انجام می‌گیرد و پدران و مادران از مناقشه، لجاجت منفی‌گری، نافرمانی کودک که در اکثر موارد عکس العمل کودک مخصوصاً به رفتار غیرمحترمانه نسبت به شخصیت اوست، رهائی پیدا می‌کنند— بلکه قبل از هر چیز از این جهت مهم است که در فعالیت مستقلانه رفتار و روحیاتی مانند استقلال واقعی، احترام گذاردن بخود و سایر افراد شکل می‌گیرد.

در این دوره علاقه به معاشرت با همسالان خود نیرومندتر می‌گردد. با وجود این معاشرت با دوستان، در بعضی از کودکان، مانع آن می‌شود که آنها خود را در راس جمعیت قرار دهند و خواستار رهبری شوند. مشاهدات نشان می‌دهد که نوجوانان نسبت به یکدیگر، قبل از هر چیز اصول تساوی و رابطه منصفانه‌ای نشان می‌دهند. تکبری که سعی می‌کند خود را در راس جمعیت قرار دهد، سعی می‌کند که مخفی شود، به اندازه کافی متواضع نیست، از نیرو یا معلومات خود تعریف می‌کند، در اکثر موارد در جمعیت نوجوانان دوستش ندارند و به او احترام نمی‌گذارند. چنین کودکانی معمولاً نمی‌توانند به جمعیت کودکان داخل شوند.

فعالیت کودکی که از سازمانهای پیشاهنگی و مدرسه‌ای آغاز می‌شود و به جمعیت‌های کوچک خاتمه پیدامی‌کند که می‌توانند مرکب از دوسه کودک باشند، باید بر اصل تساوی و کمک متقابل

بقیه در صفحه ۲۹

به کودکان نمی‌آموزند که مستقلاً مشکلات خود را برطرف نمایند. و فرزند آنها در کلاس پنجم هنگامی که نیازمندیهای او بی اندازه افزایش یافت، به چنان مشکلاتی برخورد می‌کند که به تنهایی نمی‌تواند از عهده آن‌ها برآید.

در این سن توسعه کنج‌کاری، دانش دوستی میل و نیاز به دانستن بیشتر از واقعیات محیط اهمیت دارد.

کودکانی را دیده‌ام که در کلاس سوم بوده، علاقه مند به تعمیر و ساختن رادیو و سایر وسائل برقی باشند— این علاقه در کلاس چهارم خیلی زیاد به وجود می‌آید.

بهمین جهت در این سن باید به کودکان امکان اقتناع امیال خود در رشته‌های مربوطه از قبیل— صنعت، طبیعت زنده، هنر و غیره را داد.

بارسیدن کودک به کلاس پنجم یکی از حساس‌ترین دوره‌های رشد یعنی دوران نوجوانی آغاز می‌شود که با بیکرشته مشکلات همراه است.

کودک پس از دوره پیشین که برخی معلومات و مقداری عادات و سکنات فرامی‌گیرد، از لحاظ بدنی هم قوی شده و طبعاً— اگر بتوان این جمله را بکار برد— از حدودی که برای وی قابل قبول بود، رهائی می‌یابد.

گذر به سن نوجوانی، گام اول در تکامل استقلال است.

متأسفانه بسیاری از پدر و مادران این را نمی‌دانند و انتظاراتی که از نوجوانان دارند و تنبیهاتی که روا می‌دارند به همان شکل کلاس اول است.

در این سن باید با کودک رفتار کاملاً قاطعی داشت. باید در این سن با کودک مثل



استرس، سردردهای عصبی، بی خوابی

اشاره به مطالب گذشته :

جسمی از جمله حمله‌های قلبی، فشارخون، زخم-
 معده و تاثیر هیجانات در ایجاد آنها و برخی نکات
 بهداشتی گفتگو نمودیم. اینک در این مقاله و در
 دنباله مطالب گذشته به تاثیر استرس و فشارهای
 عصبی در سردردها و بی‌اشتهایی و بی‌خوابی
 اشاره خواهیم کرد.

دربخش اول این سلسله مقالات خواندیم که
 استرس پدیده شوم قرن حاضر است و هر فرد باید
 مقداری هرچند ناچیز و کم نسبت به عوام —
 ایجاد کننده و عوارض آن آگاهی و آشنایی داشته
 باشد، تا بتواند خود را در برابر تهاجمات سنگین
 آن حفظ نماید و نیز درباره بعضی از بیماریهای

سردردهای عصبی را که مؤلفین مختلف با نام های سردرد کششی و سردرد تنشی معرفی کرده اند عملاً و تقریباً " بطور کامل بعلسل هیجانی بوجود می آیند و در دنباله یک عصبانیت و خشم ویا استرس ترس آور و یا هیجان آور ظاهر می شوند. همانطور که در بالا بصورت آماری نشان داده شد ۷۰ درصد موارد سردرد را این نوع سردردها تشکیل می دهند و شایعترین انواع سردرد می باشند.

سردرد ممکن است شب هنگام موقعی که شخص در خواب است ظاهر شده، او را از خواب بیدار کند ویا اینکه صبح زود آسایش و خواب او را برهم بزند.

درد بیشتر در پس سرونواحیه گردن است و معمولاً " دوطرفه بوده، بصورت فشار یک باندی است که بسر بسته اند ویا اینکه شخص احساس سنگینی و فشاری شدید در سر خود می کند؛ گاهی درد در پیشانی زیر کاسه چشم بصورت کلاه در دوطرف گیجگاه وجود دارد.

اکثراً " احساس درد همراه حساسیت پوست وموی سرمی باشد که با دست زدن به سر شخص سردرد شدت پیدامی کند. در تمام موارد یک رابطه مستقیم بین حالات اضطرابی و هیجانی کوتاه یا طولانی در شروع این سردردها وجود دارد. بطوریکه این سردردها متناوب بوده ویا هر حالت اضطرابی یا تمام عاطفی شدید بروز می کند. عامل این حالات اضطرابی ممکن است در منزل و مربوط به روابط خانوادگی و یا در محل کار مربوط به روابط شغلی و اجتماعی باشد.

این افراد نگران از آینده، هراسناک و تحت فشار هیجانی بوده، ویا افرادی هستند که نسبت به عقاید دیگران حساس بوده، احساس حقارت دارند ویا بالاخره اشخاص کمال پرستی

سردرد یکی از عادی ترین و در عین حال مهمترین نشانه های بسیاری از بیماریهای جسمی و عصبی است. سردرد عصبی یا کششی به سردردی اطلاق می شود که دائمی یا دوره ای بوده، با کشمکش های روانی که شخص تا اندازه ای از آن آگاهی دارد مربوط می شود - این سردرد معمولاً " بدون مقدمه بروز می کند و بطور دو طرفه بوده، ممکن است با اضطراب و نگرانی و همچنین حالت تهوع و استفراغ همراه باشد شدت و تکرار آن متفاوت است و اغلب روزها یا هفته ها وگاهی ماهها و سالها هم ادامه می یابد. در اغلب موارد شخص به عوامل روانی و اضطراب و ناراحتی خود آگاهی دارد. این سردرد ها با فشارهایی که از اطراف و محیط به شخص آمده از قبیل توقعات بیش از حد اطرافیان که بیشتر از طاقت و تحمل فرد است ارتباط دارد، مانند فشارهای اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و مانند آن که بوجود آورنده این نوع سردردها هستند. بر طبق آماری که از کلینیک های سردرد بدست آمده است ۷۰ درصد سردردها منشاء و مبنای عصبی دارند، و از نوع کشش های عصبی می باشند. سردردهای عصبی را کم و بیش همه افراد سالم و طبیعی تجربه کرده اند و معمولاً " علت آنها استرس های عصبی و یا خستگی روزانه بوده است. اینگونه سردردها با خوردن کمی مسکن ویا یک شب خواب راحت بزودی برطرف شده، فردای آنروز بکلی فراموش می شوند. اما سردردهای مزمن عصبی به آسانی و بزودی بر طرف نمی گردند و هر وقت که شروع می شود مدت زیادی شخص را رنج می دهد و بسا مسکن های معمولی هم بهبود نمی یابند. در این موارد شدت درد باشدت هیجان یا خستگی بستگی مستقیم پیدا می کند.

زودرس می نماید و با آنکه چند لقمه غذا نخورده است تصور می کند که مقدار زیادی غذا خورده و آرزوی جز راحت شدن از غذا ندارد نتیجه این بی اشتهائی و خودداری از غذا خوردن، لاغری زودرس و پیشرونده است و معمولاً فشارخون و قند خون این افراد هم پائین تر از معمول است .

بی خوابی راهم یکی دیگر از ثمرات استرس باید دانست که پس از آشنائی مختصری با چگونگی خواب آگاهی بیشتری نسبت به بی خوابی خواهیم داشت .

خواب، فقدان حالت بیداری و هوشیاری است و اصطلاحاً " ازدست دادن حالت بیداری و خود آگاهی و آگاهی از دنیای خارج و جسم خود را روانشناسان حالت خواب دانسته اند که همراه کند شدن اعمال تنفس و قلب و عروق و پائین آمدن درجه حرارت بدن می باشد .

در مورد روانشناسی خواب پژوهش ها نشان می دهد که فشارخون در هنگام خواب به تدریج پائین رفته ، سپس در هنگام بیداری بالا می آید . در ابتدای خواب خون بیشتری به اندام ها و دست و پا می رسد و مقدار خواب هر فرد بستگی به وضع جسمی و عادت وی دارد در مدت خواب چهار تا پنج بار بیدار شدن در طول شب طبیعی است .

روء یا خواب دیدن در دوسه ساعت آخر خواب و در هنگامی که خواب سبک می باشد و عمیق نیست به ظهور می رسد . رویاهای نامطبوع و نامطلوب بیشتر از رویاهای مطبوع و مطلوب است و محتویات اکثر آنها بستگی به تجارب قبلی شخص دارد و روء یاها خیلی سریع فراموش می شوند .

در مورد میزان خواب برای ۹ تا ۱۲ سالگی

هستند و نمی توانند بخوبی آرامش داشته و استراحت کنند و راحت باشند . در مورد توارث هم با بررسی هایی که انجام شده در ۴ درصد موارد جنبه های ارثی مشاهده شده است ، حتی در مواردی میگردن با این سردردها توأم وجود دارد . دختر جوانی دچار سردردهای شدید واقعی می شود که درمان های داروئی بی ثمر می ماند کوشش های روان درمانی آشکار می کند که این دختر با وجود تحصیلات خوب نتوانسته شوهر و شغل مناسبی بدست آورد و به کار کم اهمیتی در کارخانه ذغال مشغول بوده است .

مورد دیگر خدمتکاری است که سالها از سردرد شکایت داشته ، پس از چند مصاحبه معلوم می شود که آرزو داشته آموزگار شود و سردردش از موقعی که تحصیلاتش متوقف شده شروع شده است .

مورد سوم مردی است که دچار سردردهای شدیدی می گردد و شدت آن به حدی می رسد که می خواهد سرش را بشکافد ، پژوهشهای زیاد نشان می دهد که ترس از اینکه همسرش او را ترک کند همیشه او را رنج می دهد و علت آن ترس هم ترک همسر اول او بوده است .

از موضوع سردرد که بگذریم بی اشتهائی روانی نیز در اثر استرس ظاهر می شود که در نزد دختران جوان پس از بلوغ و در سنین ۱۶ تا ۲۰ سالگی مشاهده می شود و علامت مشخص کننده آن ازدست دادن اشتها و لاغری و قطع شدن پرسیودو ایجاد یک حالت روانی خاص در آنهاست . شروع بی اشتهائی با کم شدن اشتها و انتخاب چند نوع محدود غذا همراه است و گاهی هم بعضی از آنها تشریفات عجیب و غریبی برای انتخاب و صرف غذا وضع می کنند و تدریج بی اشتهائی کامل می شود و شخص احساس سیری

وداروهای محرک، بعضی ازویتامینها و افسراط درغذای شب و خستگی یا بی حرکتی طولانی بوجود می آید.

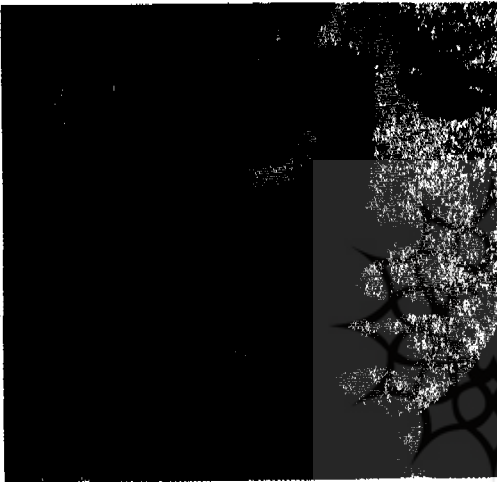
دسته سوم بی خواب های شدید هستند که مشکلشان بصورت بیداری در تمام شب یا خواب کوتاه مدت چند ساعتی و یا بیدار شدن های زود رس می باشد که معمولا " با اضطراب همراه است، حالت عمومی و

حدود ۹ ساعت و ۳۰ دقیقه و برای ۱۲ تا ۳۰ سالگی حدود ۷ ساعت و از ۳۰ تا ۵۰ سالگی حدود ۷ ساعت و ۲۰ دقیقه و از ۵۰ تا نود سالگی حدود ۷ ساعت و ۴۰ دقیقه رابطور متوسط پیشنها می نمایند و بررسی های آماری نشان می دهد که نیمی از افراد به طور متوسط ۶ ساعت می خوابند. البته موارد استثنا همانطور که گفته شد فراوان است با توجه باینکه بعضی از افراد کلا " خوش خواب، بعضی دیگر بد خواب نیز به شمار می آیند.

بی خوابی با عدم امکان ازبین بردن حالت بیداری مشخص می شود، دراین حالت چرت زدن و حالت خواب آلودگی ایجاد شده، مداومت خواب ازبین می رود و افراد ممکن است بی خواب سبک و یابی خواب مزمن و یابی خواب شدید باشند.

بی خواب های سبک افرادی هستند که بیشتر از آنچه که خود خیال می کنند می خوابند بیدین معنی که تصور می کنند که خوابیده اند در صورتیکه خواب کافی داشته اند و بطور کلی در ارزشیابی میزان خواب اشتباه می کنند و اینها افرادی هستند که باشکایت ازبی خوابی کاملا " سر حال و فعال هستند و هیچگونه سستی درکار و یا کجی ندارند. درحالیکه بی خواب های واقعی قیافه های با خطوط درهم و خسته و خواب آلوده دارند، صورت آنها لاغر و چروکیده و معمولا " بعد از ظهرها هم دچار اضطراب و نگرانی هستند.

دسته دوم بی خواب های مزمن هستند که اشکال در به خواب رفتن دارند و بیداریهای مکرر و کوتاهی در هنگام خواب دارند و خوابشان سبک است این حالت اغلب در اثر عدم رعایت بهداشت و یا افراط در صرف قهوه و یا چای



فعالیت شغلی این افراد بتدریج مختل می گردد و ممکن است این نوع بی خوابی به دنبال بی خوابی های اتفاقی پس از بیماری های جسمی و یا حوادث و یا ضربه های شدید روانی بوجود آید.

درباره خواب و بی خوابی و خواب دیدن و رؤیاها زمینه بحث گسترده و مطالب بسیار زیاد است که از گنجایش و فرصت این مقاله خارج می باشد ولی جادارد به چند بیت شعر از بی خوابی عبرت آموزی که شاعر معاصرمان داشتو به نظم آورده است اشاره کنیم:



دوشم از سرففت خواب و میگذشت
 باغم دل چون دگرشبهای من
 نیک تاک ساعت آوردم به خود
 درسخن شد ناصح گویای من
 بازبان عقربک می گفت عمر
 میروم بشنو صدای پای من
 روزاگر سرگرم خواب غفلتی

دردل شب گوش کن آوای من
 بهر صورت در کلیه موارد فوق و هر نوع
 بی خوابی به جنبه‌هایی از شخصیت که تحت فشار
 قرار گرفته است بر می خوریم و علائمی چون
 اضطراب و تهاجم و موقعیت های کشاکشی و توام
 شدن احساسات ضدو نقیض مشاهده می کنیم و در
 تمام موارد علاوه بر تدابیر درمانی باید در رفع
 وجلب گیری موقعیت های کشاکشی و دور
 نگاهداشتن فرد از اوقات ای که موجب کشاکش و
 تضاد شده است تلاش نمود و حتی امکان تداعی
 شدن مسائل ناگوار را از میان برد. بایستی
 شرایط زندگی وی را در منزل با همسر و خانواده
 و فرزندان و همچنین در محیط کار با همکاران و در
 محیط اجتماع با سایر افراد جامعه بهبود بخشید
 و در تمامی جهات یک بازسازی روانی که خود
 شخص هم با تمام قوا به آن بپردازد صورت
 پذیرد، تا عواملی که مانع خواب راحت و
 استراحت می شوند از بین بروند همچنین باید
 در مورد کاهش استرس های دیگری از قبیل
 کاهش صداها و گفتگوها و بگو مگوها و نیز بهداشت
 غذا و تنظیم فعالیت و گاهی هم کسم کردن
 مسئولیت ها و برقراری نظم در کار و استراحت
 و تفریح کافی، اقدام جدی نمود تا نتیجه
 مطلوب بدست آید.

بالاخره باید دانست که هر وقت فردی تحت

تأثیر فشار عصبی و استرس قرار می گیرد روابط
 انسانی او اولین محلی است که آشکارا دستخوش
 اختلال می شود و خود را مختل و معیوب نشان
 می دهد و هر قدر اختلال شدیدتر و فشار بیشتر
 باشد روند آن نیز نگران کننده تر خواهد بود و
 باید گفت که روابط صحیح و درست انسانی
 مهمترین چهره زندگی انسان است و به همین
 لحاظ در مکتب انسان ساز اسلامی ارزش والاّی
 را برای روابط انسانی ملاحظه میکنیم. در عین
 حال این نکته را نباید فراموش کرد که یک انسان
 عادی کسی است که همانقدر که در جمع بودن و
 از معاشرت و گفتگوی با دیگران لذت می برد و به
 زندگی اجتماعی خود اهمیت می دهد، همانقدر
 هم باید در هنگام تنهایی خود لذت ببرد
 یعنی میزان شادی عمیق و رضایتمندی وی از
 خود چه در جمع و چه در تنهایی تغییری نکند.
 و همچنین در رابطه با مال و ثروت، نعمت فراوان
 او را از خود بی خود و از خدایی خیر نگرداند و
 دچار استکبار نشود و در تنگناهای زندگانی هم خود

رانباخته وهراس بهخود راه ندهد و خداوند را
همیشه پشتیبان خود بداند .

ای که در شدت فقری و پریشانی حال

صبر کن کاین دوسه روزی بسر آید معدود

ای که در نعمت و نازی به جهان غره مشو

که محال است در این مرحله امکان خلود

و برای پیش گیری ورهائی از چنین درماندگی

چنگ زدن به ریسمان محکم الهی و مدد گرفتن

از دریای بی کران لطف او را چاره ساز بداند

بویژه که هم زبان باشاعری سوخته دل باشد .

الهی سینه ای ده آتش افروز

در آن سینه دلی وان دل همه سوز

هر آن دل را که سوزی نیست دل نیست

دل افسرده غیر از آب و گل نیست

دل افسرده دارم سخت بی نور

چراغی زو بغایت روشنی دور

بده گرمی دل افسرده ام را

برافروزان چراغ مرده ام را

ندارد راه فکر روشنائی

زلطفت پرتوی دارم گدائی

اگر لطف تو نبود پرتوانداز

کجا فکر و کجا گنجینه راز

ز گنج راز در هر گنج سینه

نهاده خازن تو صد دلفینه

چو در هر گنج صد گنجیه داری

نمی خواهم که نومیدم گذاری

براه این امید پیچ در پیچ

مرالطف تومی باید دگر هیچ

دکتر احمد خسروی

