

بلوغ وازدواج

برنارمك فادن

ترجمه: مهرداد مهرين



مک فادن
بلوغ و ازدواج

ترجمه مهرداد مهرین



تهران - خیابان جمهوری شرقی کوچه ممتاز پلاک ۶۷ - ۶۶ تلفن

۳۱۹۲۴۲

۱۳۷۰

MANHOOD AND MARRIAGE



انتشارات میلاد

نام کتاب: بلوغ و ازدواج

نویسنده: برنارمک فادن

مترجم: مهرداد مهرین

چاپ: هفتم ۱۳۷۱

تیراژ: ۵۰۰۰

چاپ: گیتی

تهران - خیابان جمهوری شرقی کوچه ممتاز پلاک ۶۷ - ۶۶ تلفن

۳۱۹۲۴۲

حق چاپ محفوظ و متعلق به انتشارات میلاد می باشد.

فهرست مطالب

| | |
|----|--|
| ۵ | پیشگفتار |
| ۹ | بلوغ و ازدواج |
| ۱۷ | آیا من یک مرد کامل هستم |
| ۲۱ | آیا ازدواج لازم است |
| ۳۱ | سن ازدواج |
| ۳۷ | انتخاب همسر |
| ۴۵ | عشق بازی و مخاطراتش |
| ۵۱ | استقرار روابط نزدیک زناشویی |
| ۵۵ | اشتباهات و زیاده‌رویهای زناشویی |
| ۶۵ | تنظیم نزدیکی‌های زناشویی |
| ۷۳ | آیا زن و شوهر باید در بستر جداگانه بخوابند |

- ۷۹ محفوظ نگاه داشتن محبت، اساس سعادت زناشویی است
- ۸۷ وظیفهٔ مرد نسبت به همسر حاملهٔ خود
- آیا شوهر باید در هنگام وضع حمل در نزد زن حضور داشته باشد
- ۹۳
- ۹۹ آیا داشتن فرزند همیشه مطلوب است
- ۱۰۷ جنایت سقط جنین
- ۱۱۵ طلاق از نظر وظائف الاعضائی
- ۱۲۱ آیا زندگی زناشویی از هم پاشیده را می توان از نو سامان داد
- ۱۲۵ زن خطا کار
- ۱۳۱ رشک غول چشم سبز
- ۱۳۵ قهر و آشتی
- ۱۳۹ عیش و عشرت های جاهلانه
- ۱۴۷ چگونه نیروی مردانگی نابود میگردد
- ۱۷۱ حقیقت استمناء
- ۲۰۹ ضایعات منی
- ۲۳۱ حقایق ساده دربارهٔ بیماری دوالی صفن
- ۲۴۱ اختلالات غدهٔ پروستات
- ۲۵۳ ناتوانی جنسی
- ۲۷۵ سترونی
- ۲۸۱ پرورش نیروی مردانگی
- ۳۰۱ تمرینات ورزشی برای پرورش نیروی مردانگی
- ۳۲۳ غذاهایی که کمک به تقویت بنیه و نیروی مردانگی می کند
- ۳۳۱ بیماری های مردان و معالجهٔ خانگی آنها
- ۳۶۷ پیش گیری از بیماری های زهروی
- ۳۸۱ مسائل مختلف جوانان

پیشگفتار

ما در یک دوران شگفت‌انگیز و استثنایی به سر می‌بریم. تکامل و دگرگونی‌های زندگی معاصر از یک طرف و بی‌اعتنایی و عدم توجه ما به قوانین طبیعت از سوی دیگر دست به دست هم داده وضعی را به وجود آورده که حکایت از بیماری و درد دارد. آن‌چنان وضعی که آنهایی را که از آن آگاهی نداشته‌اند به وحشت می‌افکند. از هر پزشکی که میل دارید، بپرسید! گزارش‌های هر شهرو یا هر بیمارستانی را مطالعه بکنید و نگاهی بر آمارهای تکان‌دهنده بیفکنید.

تمدن‌های قدیمی‌تر خاوری و اروپایی، مبارزه با یک چنین شرایط را یاد گرفته‌اند. تلاش‌های ما در اثر سطحی بودن و تظاهر بیش از حد به عفت و عصمت کسانی که می‌گویند: "چرا درباره‌ی یک چنین چیزها، سخن گوئیم" محدود گشته است. اولیای امور بهداشتی در اثر پی بردن به تجاوزات عظیمی که در اثر فقدان دانش مربوط به امور جنسی و بهداشت جنسی شده، بیدار گشته و با فعالیت‌های

آموزشی خود به نتایج شگفت‌انگیزی نائل گشته‌اند .

این کتاب به وسیله کسی نوشته شده که یک عمر دربارهٔ این موضوع به تحقیق پرداخته ولی برای کسانی که داشتن اطلاعات درباره این‌گونه موضوعات هیچ‌گونه اهمیتی ندارد ، یک پول سیاه هم ارزش ندارد و حتی یک لحظه درباره‌اش ، روا نیست .

در موقع تهیه این کتاب ، با مشکلات فوق‌العاده‌ای دست به‌گریبان بودم . یک قسمت بزرگ از جزئیاتی که در درون صفحاتش مورد بحث قرار گرفته غالباً " جزو موضوعات غیرقابل ذکر ، به قلم رفته است . این طرز تلقی عفت‌مآبانسه ، علت مستقیم بدبختی ، درد و ضعفی بوده که به طعمه‌های خود بیش از آنچه بتوان توصیفش کرد ، صدمه رسانده است . ولی حقیقت قدرتمند است و حقیقتی که به طرز رقت‌آور و دردناک مورد نیاز است تا دردها را برطرف و برضعف و مرگ غلبه کند ، را نمی‌توان نادیده گرفت و یا سرکوبش کرد . این کتاب که پر از اطلاعات ساده از این قبیل است ، برای هزاران نفر که نیاز شدید به این نوع دانش ویژه دارند ، نوشته شده است . و به درد کسانی که کنجکاو و هرزه‌خیالند نمی‌خورد و درباره موضوعات به اصطلاح ممنوعه بحث نمی‌نماید مگر اینکه هدفش پخش اطلاعات مهم و نجات‌دهنده زندگی باشد . گاهی لازم است که خیلی صریح و ساده حرف بزنیم . ساده حرف زدن درباره‌ی این موضوع وسیع و بسیار مهم ، به شدت مورد نیاز است ولی ما متوجه شده‌ایم که ممکن است به‌خواننده درباره هدف این کتاب ، سوءتفاهماتی دست بدهد و در اثر شور و شوقی که داریم ، ممکن است حقائق مهم را طوری عرضه کنیم که برای آنهایی که از هدف ما آگاهی ندارند ، زننده و نفرت‌انگیز به نظر رسد . برای برحذر بودن از یک چنین اشتباه ، احتیاطات شدید در پیش گرفته‌ایم و از یک مقام برجسته روحانی تقاضا کرده‌ایم این کتاب را به دقت

مورد بررسی قرار بدهد و هر جمله‌ای که به نظرش برسد که ممکن است حتی مشکل‌پسندترین خواننده را ناراحت کند، حذف نماید. روحانی مزبور پس از انجام این کار، اظهار داشت که هیچ‌چیز در آن نیافته است که به اصطلاح قابل اعتراض باشد. معیناً او پیشنهاد کرد تغییراتی داده شود چون فکر می‌کرد با انجام یک چنین عمل، می‌توان کتاب را برای کسانی که قبلاً "درباره این موضوع مطالعاتی نموده‌اند، بیشتر قابل قبول نمود. کلیه تغییرات پیشنهادی این معلم روحانی- که یک متخصص در هدایت اذهان رشدکننده‌ی جوانان است، انجام یافته است. همچنین ما از یک روحانی معروف که وقت زیادی را صرف کاری نموده که می‌توان به آن کار تصفیه کردن نامید، تقاضا کردیم کتاب را بخواند و پیشنهاد تغییراتی که او فکر می‌کرد مناسب است که در مطالب آن داده شود، بدهد. کلیه تغییراتی که این روحانی مشرقی و محترم فکر می‌کرد که مطلوب است نیز داده شده است.

چون فکر می‌کردیم ممکن است جنبه‌ی دیگر کتاب مورد ایراد و سؤال قرار بگیرد، ما عقیده‌ی اطبا را درباره آن جنبه هم خواستار شده‌ایم. حکم آنها در کلیه جزئیات مربوطه رضایتبخش بود. آنها با نویسنده موافق بودند که روشهای سفارش شده برای درمان، به میزانی که تعیین گردیده قابل اعتماد است و همداستان شدند که راه شکست دادن بیماری از طریق دانش، قابل حصول است.

با در نظر گرفتن حقایق فوق، ما احساس می‌کنیم که با انتشار این کتاب نه تنها حقایق مهم و غیرعادی را تقدیم خوانندگان می‌کنیم بلکه این حقایق را به طریقی عرضه داشته‌ایم که مورد کمترین ایراد از سوی حساس‌ترین و عفت‌نماترین افراد قرار نگیرد.

رجولیت درجه اعلی و برتر، واقعاً "ارزشش فوق‌العاده است. این سرمایه‌ای است غیرقابل ارزیابی. هزاران مرد جوان و همچنین

کسانی که جوان نیستند ، می‌توانند با متابعت دقیق از دستوراتی که در صفحات این کتاب داده شده ، نفع ببرند . امیدواریم این کتاب با انتشار یافتن خود ، حقایق مهمی را در برابر هر روح انسانی که تلاش برای یافتن نوری می‌کند که در میان گودالهای سرپوشیده جاده زندگی این‌قدر مورد نیاز است ، عرضه بدارد .

برنارمک‌فادن

بلوغ و ازدواج

فصل اول

اهمیت قوه رجولیت

هیچکس نمی‌تواند ارزش نیروی مردانگی قوی را کم بگیرد. این یک سرمایه‌ی جسمانی است که غیرقابل ارزیابی و مافوق هرگونه قیمت‌گذاری است. ممکن است بطور طبیعی و موروثی رجولیت نیرومند نصیب انسان بشود. ممکن است در نخستین روزهای بروز غرور جوانی، نشاط سرکش و طوفانی که با نیروی مردانگی برتر توام است بی‌اینکه شخص بطور مخصوص در بندش باشد، به سراغ انسان بیاید. شما می‌توانید مطمئن باشید که چنانچه این دارایی شکوهمند حتی تا اواسط عمر حفظ و نگاهداری شود، شما می‌بایست لااقل تا یک میزان معقول از قوانینی که مربوط به حفظ و نگهداری قوای مردی می‌شود، متابعت کرده باشید.

مزیت یک مرد کامل، نیرومند بودن، نترس، کارآمد و مدبر بودن اوست. چه کس می‌تواند آن را وصف بکند؟ آیا ما می‌توانیم این چنین دارایی باشکوه را فقط با کلماتی چند توصیف نمائیم؟ خیر! رجولیت

تاج افتخار دوران زندگی است .

بعضی‌ها در نتیجه برخوردار شدن از وراثت خوب ، به اوج آن می‌رسند . دیگران که کمتر خوشبخت‌اند تا حدودی ناگزیرند ، این قوای ارزشمند را در خود پرورش دهند . ولی چه شما این قوا را پرورش داده باشید و چه آن را به کمال رسانده باشید و چه از طریق وراثت از این نعمت برخوردار شده باشید ، اهمیت دانش مربوط به تکامل و نگاهداری رجولیت نیرومند را نمی‌توان کم گرفت . هر مرد باید اصول و قواعد تندرستی که کمک به وجود آمدن قوه مردانگی نوع عالی می‌کند ، را بداند . او باید از آن قوانینی که رعایت آن برای حفظ و نگاهداری رجولیت لازم است ، آگاه باشد . در زندگی هیچ دوره و مرحله‌ای وجود ندارد که در آن آگاهی داشتن از این قوانین تا به این حد مورد نیاز نباشد .

برای مطالعه موضوعی که دارای یک چنین ویژگی‌هاست ، قبل از هر چیز دیگر لازم است که ما از نقطه نظر صحیح به آن نزدیک شویم بسیار لازم است که ما به آن با یک ذهن پاک و نه از نقطه نظر اخلاقیات ستیزه‌جو و ذهن آلوده با افکار حاصل از عفت‌نمایی ، مورد ملاحظه‌اش قرار بدهیم . طرز تلقی دماغی آلوده و ناپاک نسبت به امور و مسائل جنسی با عفت‌فروشی و جهالتی که از آن به وجود آمده ، بیش از کلیه‌ی جنگ‌های جهان مسئول رنج‌ها ، ضعف‌ها و تراژدی‌های رنگارنگ بوده است .

همانطور که گفته‌اند : برای کسی که قلبش پاک است همه چیز پاک است . " ولی برای عفت‌نمایان ، مقدس‌ترین حقایق زندگی پست و ناپاک است . عفت‌فروشی چیزی غیر از ناپاکی ذهن که بطور مصنوعی سرکوب گشته است ، نیست . عفت‌فروشی در نفس طبیعتش متکسی است به هرزه‌خیالی و طرز تلقی منحرف دماغی نسبت به مقدس‌ترین

عملکردهای زندگی . قاعدتا " هرچه پز عصمت‌نماها آشکارتر باشد ، دلالت بیشتر بر ناپاک بودن ذهن آنها دارد .

به‌خاطر داشته باشید که در عمل جنسی هیچ‌چیز ذاتا " ناپاک وجود ندارد . زندگی جنسی یکی از قدرت‌های بزرگ طبیعت است و فقط نمایش‌دهنده طرح الهی است که به‌وسیله آن زندگی بر روی زمین دوام یافته و جنبه جاودانگی پیدا می‌کند . اگر در دنیا چیز مقدسی وجود دارد ، مطمئنا " آن چیز ، چیزی غیر از عملکرد تولید مثل نیست . این عمل از برترین و مهمترین عملکردهاست . و اینها حقایقی هستند که امکان ندارد در آن تناقض وجود داشته باشد . به‌همین دلیل ممکن نیست میل جنسی ذاتا " متضمن شر باشد . بگذارید روی این نقطه یک تفاهم روشن و قاطع داشته باشیم . غریزه‌ی جنسی چیزی غیر از غریزه نژاد ، غریزه حفظ وجود نژادی ، نیست .

هیچ‌چیز ناپاک در میل جنسی وجود ندارد . ولی در سوءاستفاده از آن ، چرا وجود دارد . عمل زشت و بی‌حیایی فقط یک مساله سلوک و رفتار است و امکان ندارد صفتی از صفات ، یک جزء از بدن باشد . الحق به‌حق تن آدمی " معبد خدا " خوانده شده است . اگر ناپاکی وجود داشته باشد این ناپاکی در ذهن اندیشمند است و نه در تن و یا یک جزء از آن . غالبا " شهوت جنسی طبیعت حیوان و یا طبیعت پست‌تر خوانده می‌شود . این تصور نتیجه‌ی طبیعی نقطه‌نظر منحرفی است که از عفت‌فروشی نشأت گرفته . اذهان مردان و زنان متمدن با این نوع سم دماغی اشباع شده است ، ولی فقط کمی عقل سالم لازم است که به نه‌تنها جنبه‌ی مسخره بلکه جنبه کفرآمیز چنین نقطه‌نظر بی‌بریم . غریزه جنسی سرچشمه هرآنچه شیرین ، زیبا و شرافت‌آمیز در عشق زن و مرد وجود دارد ، می‌باشد . این غریزه یک قوه الهی است که مرد و زن را به هم نزدیک کرده و آنها را پهلوی هم استوار

نگاه می‌دارد. این تنها سوءاستفاده از عمل جنسی است که باید از آن شرمسار بود و اینهم یک مساله سلوکی است. فقط در هنگامی که طرز تلقی دماغی غلط و استفاده از میل جنسی تحت کنترل قرار نگرفته است، این میل به صورت شهوت پرستی درمی‌آید.

با یک چنین تفاهم اساسی درباره طرز تلقی صحیح ذهن نسبت به تمام این موضوع، ما قادر می‌گردیم مسائل مختلف مربوط را بطور جدی و از روی صداقت تحت بررسی قرار بدهیم.

برخوردار بودن کامل از غریزه جنسی یعنی کاملاً "زنده بودن و همچنین سرشار از نیرو بودن از هر حیث دیگر است. از نظر جنسی قوی بودن این معنی را نمی‌دهد که فقط از قدرت فوق العاده متمرکز درجهاز تناسلی برخوردار می‌باشیم زیرا "سکس" مرتبط به تمام وجود انسان، اعم از ذهن و جسم اوست. به خاطر داشته باشید که تمایلات جنسی تنها یک خاصیت جسمانی نیست بلکه کیفیتی است که همان قدر که در ذهن و روح ظاهر میشود در وجود عاطفی هم به جلوه‌گری می‌پردازد. "سکس" تمام وجود انسان را دربر می‌گیرد تا حدی به خاطر همین است که این موضوع تا به این حد اهمیت همه جانبه پیدا کرده است.

اهمیت غده‌های جنسی به عنوان یک عامل فراهم آورنده تمام نیروی جسمانی و دماغی عموماً "درک شده است. زیرا این غدد علاوه بر عملکرد مخصوصی که درجهاز تناسلی دارد، چیزی را فراهم می‌آورد که اغلب آن را "ترشحات داخلی" می‌خوانند و اهمیت این ترشحات را در اقتصاد کلی جسمانی نمی‌توان کم گرفت. از این لحاظ آنها شبیه به غدد مترشحات داخلی هستند که بدون تناسب با حجمشان، اهمیتی به سزا در پروسه‌های جسمانی دارند. مثلاً "غده تیروئید نقشی در تنظیم پروسه‌های مختلف آن چنان مهم

دارد که وقتی که کسی در کودکی از آن محروم گردد و یا به عملکرد آن صدمه‌ی جدی رسد، نتیجه‌اش فقدان رشد جسمانی و دماغی، فقدان مقاومت و ابتلا به نوعی خبط دماغی موسوم به Cretinism* خواهد بود. یک غده مترشحه داخلی دیگر یعنی غده‌ی صنوبری نفوذ مشابه اسرارآمیز ولی ژرف در رشد، قوت و تندرستی شخص دارد. به همین طریق غدد جنسی در هم مرد و هم زن ارتباط حیاتی به نیرو و رشد بدن دارد.

اینکه غدد جنسی تا چه حد مهم هستند و رجولیت در ارتباط با قوت مغزو بدن چه معنایی دارد، از روی وضع کسانی که از دوران طفولیت از آن محروم گشته‌اند، روشن می‌شود. عمل جراحی وجداسازی بیضنین را "اخته‌کردن" می‌گویند، شخصی که به این طریق بی‌قوت و ضعیف می‌گردد، خواجه خوانده می‌شود. اخته کردن در بسیاری از کشورهای شرقی رواج دارد و یک امر غیرعادی نیست. معمولاً این عمل روی بردگان انجام می‌گیرد. درسی که "خواجه" به ما می‌دهد، محروم بودن او از بسیاری از کیفیات مربوط به مردانگی اعم از دماغی و جسمانی است. صدای تیز کودک منبسطه او، بدن نحیف رشد نیافته‌اش، ضعف جسمانی‌اش، فقدان مقاومت حیاتی در او و عمر کوتاه او همه بطرز روشن دلالت دارد بر اهمیت غده‌هایی که او از آن محروم گشته‌است. مشارب او مانند یک مرد برخوردار از قوای مردانگی رشد نمی‌کند، صدایش تغییر نمی‌یابد، عضلاتش سفت و محکم نیست و عضلاتش ضعیف است. همه این حالات دلالت بر ضعف عمومی بنیه دارد و این ضعف هم در اثر از دست رفتن ترشحات داخلی است که بطور عادی بیضتین برای انساج زنده‌ی بدن فراهم

می نماید .

اختگی در جوامع متمدن و مترقی ، معمول نیست . ولی هرزگیها و سوءاستفاده های دیگر در این گونه جوامع وجود دارد که به تدریج همان نتایج را به بار می آورد . یعنی این نوع سوءاستفاده مانند همان نتیجه ای است که ناگهان پس از قطع بیضتین با عمل جراحی پدیدار می گردد . یک هدف این کتاب همین است که تاثیر این سوءاستفاده ها را روشن کنیم . آنهایی که ممکن است با وحشت از یک چنین عمل جراحی خود را به عقب کشند گاهی راهی را طی می کنند که ممکن است به تدریج به همان نتیجه برسد . حقیقت آن است که هر نوع سوءاستفاده از جهاز تناسلی می تواند در قوای آن اختلال ایجاد بکند . لازم نیست این درس را قویا " مورد تاکید قرار دهیم . در فصول آتی به تفصیل درباره ی این نوع سوءاستفاده هم به بحث خواهیم پرداخت .

برای حفظ سلامتی غده های جنسی و قوای عالی دماغی و جسمی که با آن توام است بسیار لازم و ضروری است که از یک زندگی پاکیزه و طبیعی برخوردار باشیم . این امر بیش از هر دوره ی دیگر زندگی در جوانی مهمتر است گو اینکه این قاعده در سراسر زندگی دوران سالمندی هم قابل بکارگیری است . شخص نمی تواند از این لحاظ قوانین زندگی را نقض کند و از مجازات مصون بماند . باید در حالی که این قوا سالم باقی مانده به رشد و بلوغ برسیم و بعد از آن هم از سوءاستفاده از قوای جنسی خودداری نمائیم تا به انرژی ، هشیاری ، جرات و اعتماد به نفس ، همت و همچنین بنیه جسمانی (که از ویژگیهای رجولیت حقیقی است) نائل گردیم و آن را هم چنان محفوظ نگاه داریم .

اگر شما مرد نیستید ، پس چیستید ؟ مذکر بودن و مرد نبودن ،

اهمیت قوه رجولیت/ ۱۵

لباسی که دلالت بر مردانگی دارد پوشیدن و این نکته را درک کردن که دارید ادای یک مرد را درمی آورید و یک آدم دورو و لافزن هستید ، تجربه‌ای است واقعا " دردناک و رنج‌آور ولی به‌خاطر داشته باشید که چنانچه به‌معنی حقیقی کلمه ، شما یک مرد باشید ، در این صورت دارای کلیه قوایی که با رجولیت برتر توام است – رجولیتی که چیزی جز آشکار شدن ویژگیهای مردانه نیست – نیز خواهید بود . ممکن نیست شما بدون اینکه دارای قوه مردانگی باشید از این ویژگیهای برتر ، برخوردار باشید . می‌توان بطور قطع و مثبت اظهار داشت که هر کیفیت برتر دماغی و بدنی تا حدود زیاد مربوط است با ویژگیها و عواطفی که با رجولیت توام با جنسیت قوی همراه است .

فصل دوم

آیا من یک مرد کامل هستم؟

"آیا من یک مرد هستم؟" چنانچه به این سؤال نتوان پاسخ رضایتبخشی داد و احساس بکنید که در داشتن ویژگیهایی که برای برخوردار بودن از رجولیت واقعی لازم است، تردید دارید، در این صورت وضع شما مشکل خواهد بود. شما لااقل لزوم روبرو شدن مستقیم و صادقانه با این مسأله را درک خواهید کرد و این چیزی است بس مهم.

آیا شما یک مرد کامل هستید؟ چنانچه جواب "نه" باشد در این صورت باید وظایف و مسئولیت‌های مربوط به رشد و نمو رجولیتی که شما از آن محروم هستید، موکداً به عهده بگیرید. ممکن است این مسأله را نتوان در کلیه موارد به آسانی حل کرد. در واقع برخی از افراد که از هر حیث "مرد" هستند، در پاسخ دادن به این سؤال دچار شک و تردید شوند. تا حدود زیاد عفت‌نمایی پواسفانگیر امروز مسئول پیدایش یک چنین مشکل شده است.

* عفت‌نمایی یا عفت‌فروشی بمعنی تظاهر به عقیف بودن یا به اصطلاح جانماز آب‌گشی است (مترجم).

ولی قاعدتا " ، چنانچه شما دارای نیروی جسمانی عادی باشید ، اگر اعضای بدن شما تا آنجا که از آن آگاهی دارید سالم باشد ، اگر وظائف و هضم و جذب غذا ظاهرا " رضایتبخش باشد می توانید عملا " بر این حقیقت تکیه کنید که از قوای مردی برخوردارید . در این موقع درباره مرد بودن یک مرد ، چون و چرائی وجود نخواهد داشت او در هر لحظه مردی خود را احساس کرده و در طی عمر خود هر روز از آن واقف خواهد بود .

البته برای یک مرد جوان ، هنگامی که درباره یک چنین مسائل مهم دچار شک و تردید می شود ، بجاست پیش خود بعضی سئوالات خیلی ساده را مطرح کند . او باید با خود با صراحت به گفت و گو بپردازد . قبل از همه بگذارد او نسبت به خود صادق باشد . او باید از خود سؤال کند : آیا من تمام قدرت ، تندرستی و رجولیتی که می توانم تحصیل بکنم به چنگ آورده ام ؟ آیا من قوای حیاتی و نیروی خود را بر باد نداده ام ؟ آیا وراثت مانعی سر راهم نبوده و یا آیا اجداد من به مقدار معقول و کافی از سرمایه ی نیروی جسمانی برخوردارم ساخته اند ؟ از چه لحاظ ممکن است من کمبودی داشته باشم ؟ آیا من کوشش لازم برای تحصیل قوه مردانگی برتر و عالی تر را می نمایم ؟ آیا من آن مرد توانایی که باید باشم ، هستم ؟ ...

این سئوالات باید صادقانه مورد پرسش قرار گیرد . جواب هایی که به آن داده خواهد شد تا حدی ایده های برای اقدام به عملی که لازم است در یک مورد بخصوص به عمل آید ، خواهد داد . اگر معاینه دقیق گوشه های باطنی روانتان نشان بدهد که به رجولیت و مردانگی بیشتر احتیاج دارید و برای پرورش قوای جسمانی خود باید کوششهایی بنمائید ، در این صورت راه شما روشن خواهد بود . این موضوع را در این کتاب و کتاب های دیگر دقیقا " مورد بررسی قرار بدهید و

برای اقدام و عمل نقشه‌ای بکشید . مبارزه‌ای را شروع کنید که هدفش رشد و تکامل قوه حیاتی برتر و بیشتر باشد . در این صورت شما به رجولیت و مردانگی با شکوه می‌توانید نائل گردید . در فصول آتی دستورات مفصل دربارهٔ این موضوع در اختیارتان خواهم گذاشت . بالطبع همراه با سئوالات مختلف مربوط به تعیین وضع جسمانی خود ، این سؤال پیش خواهد آمد : آیا من برای ازدواج از سلامتی کافی برخوردارم ؟ در دوره‌ای از عمرتان جواب این سؤال اهمیت به‌سزایی پیدا خواهد کرد . در دوره‌هایی هم ممکن است جواب‌هایی که به‌این سؤال می‌دهید روحتان را بطور غیرقابل تحمل معذب بدارد . زیرا دورانی در زندگیتان پیش می‌آید که در آن دوران هر مرد میل دارد که ازدواج بکند مشروط به اینکه یک مرد واقعی برخوردار از قوای کامل جنسی باشد . هنگامی که یک چنین زمانی فرا می‌رسد و دختر مناسب پیدا می‌شود ، چنانچه مرد احساس کند که ناقص است و یا در ارگان‌های او عیبی وجود دارد که ممکن است پیوند مقدس زناشویی را ضایع کند در این صورت او خود را با آن چنان مشکلاتی روبرو خواهد دید که ممکن است ابعاد دردناک و تراژیک به‌خود بگیرد .

در تعیین اینکه آیا شخص شایسته ازدواج هست و یا نه ، نخستین سؤال مرتبط با وضع جسمی او خواهد بود . آیا شما یک مرد سالم و رشد یافته هستید؟ آیا در خود شما عیوب و نقائص حیاتی وجود دارد؟ حتی پس از اینکه به‌این سئوالات به‌طرز مساعد پاسخ می‌دهید ، سئوالات دیگری پیش می‌آید . آیا ممکن است در وجود شما بقایای یک بیماری زهروی مانده باشد؟ آیا نوشابه‌های الکلی خون شما را آلوده کرده و از نیرویش کاسته است؟ چنانچه مبتلا به‌نوعی بیماری زهروی شده باشید باید لااقل با آزمایشهای خون کاملاً " اطمینان

حاصل بکنید که بقایای این بیماری از بین رفته است. چنانچه خون شما در اثر مصرف نوشابه‌های الکلی آلوده شده باشد، یک برگ جدید را برگردانید. عادت میخواری را از زندگی حذف کنید و مادام که از اثرات شوم آن آثاری وجود دارد، از ازدواج خودداری کنید.

چنانچه از نظر جنسی ضعیف باشید، در این صورت مسئله‌ای که روبروی شماست مربوط خواهد شد با افزودن به نیرو و تقویت قوه حیاتی که موجبات غلبه بر یک چنین وضعیت را فراهم خواهد کرد.

این موضوع حقیقت دارد که درپاره‌ای اوقات به انسان توصیه می‌شود به منظور درمان وضع یک چنین ضعف‌ها ازدواج نکند. در بسیاری از اوقات درمان بدتر از بیماری است. این موضوع مخصوصاً در هنگامیکه به زیاده‌رویهای معمولاً " موجود در زندگی زناشویی اجازه داده شود که به مرحله عمل گذارده شود، حقیقت پیدا می‌کند.

چنانچه روابط زناشویی با زنی برقرار شود که کاملاً از وضع و شرایط یا خبر است، در این صورت امکان دارد قدرت جنسی مرد در نتیجه ازدواج روی به افزایش گذاردولی در صورتی که زن شهوت پرست باشد این کار در عمل جامه عمل به خود نخواهد گرفت. چنانچه زن کاملاً " نرمال و یا خیلی کم در تحت تاثیر عواطف جنسی قرار گرفته باشد، مرد ممکن است درپاره‌ای از موارد با اطمینان امیدوار شود که پیشرفت تدریجی در روابط زناشویی حاصل خواهد شد گویا اینکه در کلیه موارد ازدواج کردن در تحت یک چنین شرایط خطر زیاد به بار می‌آورد.

فصل سوم

آیا ازدواج لازم است؟

مسأله ازدواج، خیلی زود در زندگی یک مرد اهمیت پیدا می‌کند. بسیاری از افراد استدلال می‌کنند که مردان می‌توانند بطور نامحدود بی‌اینکه صدمه‌ها را حس کنند هم‌چنان عزب و پاکدامن باقی بمانند. و برای اثبات یک چنین مجادله، حقایقی را در مورد بعضی مردان مطرح می‌کنند ولی حقیقت این است که در اکثر موارد مرد به یک همسر نیاز دارد. این یک قانون الهی است و شما آن را در سراسر جهان حیوانی-جلوه‌گر می‌یابید. از نقطه نظر جنسی ما هم تعلق به جهان جانوران داریم. حیوانات به اصطلاح پست‌تر تا حدود زیادی در غرایز و عواطفی که با زندگی جنسی آمیخته است با ما شریکند. بسیاری از افراد سالیان دراز بی‌اینکه در اثر عزب ماندن صدمه‌های ببینند، با پاکدامنی روزگار می‌گذرانند. در بسیاری از اینگونه موارد، حیات آنها برای جامعه فوق‌العاده مفید واقع شده است. ولی یک چنین افراد نادرند و یک قاعده کلی را تشکیل نمی‌دهند. در این

مورد هم ما قصد انتخاب نمونه‌های غیر عادی را نداریم و می‌خواهیم فقط در مورد افراد متوسط و عادی آن‌چنان که هستید، بحث کنیم. غریزه جنسی از همان اوایل زندگی، شروع به اظهار وجود می‌کند. به علت عفت فروشی که در تقریباً "همه جا وجود دارد، در بسیاری از افراد این غریزه زودتر از موقع به خودنمایی می‌پردازد. کنجکاوی برانگیخته شده در اذهان کودکان به علت رازداری و فریبکاری در مسائل جنسی بالطبع علاقه آنها را به این موضوع، افزایش می‌دهد در نتیجه ویژگیهای جنسی بطور نابهنگام در پسران و دختران ظاهر می‌شود. در نتیجه ابتلاء به این شر و بلا، پسران و کمتر از آنها دختران گرفتار عادت‌های تضعیف‌کننده می‌شوند. عادت جنسی معروف به استمناء ترشح نابهنگام منی را باعث می‌شود و حتی پس از اینکه پسر از بدی راهی که انتخاب کرده آگاه می‌شود و قادر به کنترل خود می‌گردد، این مایع غنی هم‌چنان با سرعت ترشح می‌شود و در نتیجه هر بار که ترشح می‌شود، ضایعات زیادی را موجب می‌شود درباره جزئیات این موضوع بعداً" به بحث خواهیم پرداخت. این حقایق در اینجا فقط به خاطر آن ذکر می‌گردد که نشان بدهیم چگونه اوضاع کنونی گرایش دارد به وجود آوردن اشتباهات جنسی کاذب و غیر سالم.

چنانچه یک پسر بتواند از استمناء خودداری کند، او معمولاً" بطور کامل از انزالهای شبانه رهایی خواهد یافت گو اینکه برخی از متخصصان اظهار عقیده کرده‌اند که بطور عادی این انزالها دو الی چهار بار در ماه رخ می‌دهد ولی چنانچه از استمناء جلوگیری شود، اشتباهات جنسی تا این حد مصرانه ادامه نخواهد یافت. قاعدتاً" مردانی که برای مدت طولانی از مباشرت با زن خودداری می‌کنند، از استمناء و شروری که از آن حاصل می‌شود نیز رهایی می‌یابند.

معهدا بهتر است ما مستقیماً " و صادقانه با این مسأله روبرو شویم و تصدیق کنیم که ازدواج کردن یک وضع و حالت سالم و طبیعی برای تقریباً " کلیه مردان است . میل نرضیه نیروی جنسی قویترین امیال در طبیعت آدمی است . حتی میل به خوردن غذا از این کمتر ، لازم و ضروری بوده اغلب اهمیتش کم و جزئی است . پس هر مرد قوی و سالم که دارای قوای مردانگی سرشار می باشد ، باید لزوم ازدواج کردن را درک کند . او باید کسی را به همسری بگیرد و به دقت در اوائل زندگی همسر خود را انتخاب نماید . حسن زود ازدواج کردن بیشتر به خاطر آن است که مرد را از شر امراض و زیاده رویهایی که در صورت مباشرت با زنان هر جایی ممکن است گرفتارش گردد ، نجات می دهد .

بدون شک موقعی که مسأله ازدواج پیش می آید ، مسأله اقتصاد اهمیتی به سزا پیدا می کند و بایستی مورد بررسی قرار گیرد ولی ما قصد نداریم که این مرحله از آن مسأله را حل کنیم - چنانچه از استمناء خودداری کرده اید و می توانید در زندگی بدون زن خشنود و راضی باشید ظاهراً با اتخاذ این طریق به حد معمول از نیرو و قوه حیاتی کافی برخوردار هستید ، هیچ ایرادی ندارد که به راه خود ادامه بدهید . ولی داشتن یک چنین خلق و مزاج ، امری استثنایی است .

ما مطالب زیادی درباره جذب‌های مجرد شنیده ایم . سعادت به اصطلاح عذب و تنها بودن ، مکرر مورد ستایش قرار گرفته است ولی در بسیاری از موارد ، مجرد توام با بدترین نوع هرزگیهاست . این راست است که ممکن است یک مرد عذب ندرتاً " بسیار با تقوی و پاکدامن باقی بماند ولی اغلب اوقات ، عکس آن است . هیچ نوع پیوند زناشویی او را دریند نگاه نداشته است و او احساس می کند که

می‌تواند آزادانه آنچه را که غرایز مردانه او بخواهد دیکته می‌کند ، سلوک و رفتار نماید . این آزادی سرانجام نا بدحدی می‌رسد که چه بسا ممکن است به حان همسران و خواهران دوستان و آشنایان خود افتد .

بدون شک ما آن قدر احمق نیستیم که فکر کنیم تشریفات ازدواج به‌منفسه تمام روابط جنسی را مقدس می‌کند و یا یک چنین مراسم می‌تواند بطور قطع به‌ما اطمینان دهد هر نوع رابطه جنسی مفید خواهد بود . همچنین موقع صحبت درباره ازدواج ما فصد اشاره به این موضوع را نداریم که تمام وصلت‌هایی که به‌وسیله قانون انجام می‌گیرد ، جنبه تقدس به خود می‌گیرد . در ازدواج واقعی ، از پیش فرض می‌شود که عشق عمیق و سوزان بین زن و مرد وجود دارد . این عشق و محبت است که پیوند زناشویی را سیمان‌کاری می‌کند و ازدواج مادام که این دلبستگی نیرومند وجود دارد ، پا برجا خواهد بود . چنانچه زن و مردی قوانین زندگی زناشویی را بشکنند ، و به آنچه که بایستی مقدس‌ترین غرایز ما باشد بی‌حرمتی کنند ، مجازاتش را هم باید تحمل کنند . محبتی که ممکن است برای هریک از آنها یک خوشی و سعادت الهی ، یک حالت وجد نشئه‌ای آورده باشد ، ناپدید می‌گردد و بجایش غالباً " یک احساس بی‌زاری دوجانبه و یا حتی نفرت از یکدیگر ، باقی می‌ماند . در جایی که یک چنین احساسی وجود دارد ، این یک حکم و یا نصیحتی است که از طرف پروردگار صادر می‌شود که دیگر این مرد و زن نباید باهم زندگی بکنند . آنها قبلاً " همدیگر را طلاق داده‌اند لذا ما میتوانیم بگوئیم آنچه را که خدا از هم جدا کرده ، نگذار هیچ انسانی آن را به هم وصل بکند .

مردانی هستند که به‌خاطر وضع مالیشان نمی‌توانند ازدواج

کنند وقتی که کسی به خاطر دچار بودن به یک چنین وضع نتواند اقدام به ازدواج کند، چه نوع توصیه‌ای می‌توان کرد؟ در بسیاری از موارد، در جایی که ازدواج کردن غیر ممکن به نظر می‌رسد، راه‌ها و سائلی وجود دارد که می‌توان به وسیله آن ترتیبات رضایتبخشی داد. ولی بگذارید تصدیق کنیم که مواردی وجود دارد که در آن فرد مجبور است تکفل مادر و خواهران خود را به عهده بگیرد و این امر به او اجازه نمی‌دهد که مسئولیت‌هایی را که احساس می‌کند الزاما بر او تحمیل شده است کردن بگیرد. و یا بگذارید ما کسان دیگر را در مد نظر قرار بدهیم که قادر نیستند یک شریک رضایتبخش در زندگی برای خود پیدا کنند. در تحت یک چنین شرایط، یک مرد چه می‌تواند بکند؟

یک کتاب معمولی مربوط به این موضوع در این باره یک زندگی پرهیزکارانه و با تقوی را توصیه خواهد کرد. اغلب نویسندگان خواهند گفت یک چنین مرد باید از یک برنامه بسیار سخت تبعیت کند تا اینکه شرایط طوری عوض شود که او بتواند قانونا و به طرز صحیح برای خود همسری برگزیند. نویسندگان این نوع کتاب‌های ایده‌آلیستی فراموش می‌کنند که در این‌گونه شرایط با مسائل مختلف انسانی سروکار دارند و در نتیجه نمی‌توانند به همه یک نوع توصیه را بنمایند. باید تصدیق کرد وقتی که یک مرد از یک چنین توصیه تبعیت نماید بطور کلی مالا برای او بهتر خواهد بود ولی ما در اینجا با غرائز بشری شهوات انسانی که اغلب غیر قابل کنترل هستند سروکار داریم. حقیقت اینکه ازدواج به خاطر دلائل اقتصادی و دلائل دیگر بر ما قدغن شده است، لزوما "جلو معاشرت با جنس مخالف را نمی‌گیرد و در کسی که دارای نیروی مردی خیلی زیاد است ممکن است یک چنین معاشرت‌ها گاهی الزاما باعث برانگیخته شدن

شهوات و امیالی نبود که می‌خواهند ترضیه گردند. در یک چنین شرایط، یک مرد چه می‌تواند بکند؟ حل یک چنین مسأله واقعا " خیلی دشوار است. مسأله‌ای که در یک چنین وضع مدخلیت دارد بیشتر آن است که چنانچه یک چنین شخص پرهیزکار باقی بماند به او آسیب خواهد رسید و یا اینکه آیا برای او صرف می‌کند با خطرانی که همراه با انحراف اخلاقی پیش می‌آید، روبرو گردد؟ به عبارت دیگر آیا ما باید از روش معمولی پیروی کنیم و یک قاعده و قانون برای کلیه مردانی که در یک چنین شرایط برای کمک فریاد برمی‌دارند، وضع کنیم. مسأله در هر مورد فرق می‌کند و جنبه‌ی انفرادی دارد همانطور که قبلا " گفتیم بعضی افراد می‌توانند برای چندین سال بی‌اینکه به استعدادشان اعم از دماغی، اخلاقی و یا جسمانی لطمه‌ای جدی وارد شود، پاکدامن باقی بمانند ولی مردان دیگر خلقتشان طوری است که در آنها مسأله داشتن یک همسر به صورت یک امر نافذ و تحکم کننده‌ی وحشت‌آوری درمی‌آید. این چنین مردان، زندگی بدون زن را عملا " غیرممکن می‌یابند و با طبیعت خاصی که دارند، چنانچه تصمیم بگیرند به یک چنین تدبیری دست بزنند، ممکن است صدمه ببینند گو اینکه ممکن است این صدمه محدود به کاهش جزیی از نیروی حیاتی‌شان باشد ولی در تحت چنین شرایط ما با چیزی سروکار پیدا می‌کنیم که به اصطلاح امری غیرممکن است. این چنین افراد در هنگامی که تحت اغوا قرار می‌گیرند نمی‌توانند پاکدامنی خود را حفظ کنند. در این گونه موارد توصیه ما چه خواهد بود؟

در جایی که میل به معاشرت‌های جنسی تا این اندازه حاد باشد وضع علی‌رغم وجود سایر شرایط، ازدواج را ایجاب می‌کند بدون گفت‌وگو در این صورت ازدواج باید مطابق با استانداردهای عرفی و قانونی صورت بگیرد. هر قدر هم شما سعی کنید در معاشرت‌ها و

مسئولیت‌هایی که غرایز شما خواهانش هستند، برحذر باشید، شما قادر نخواهید بود با فرمانهای قطعی خواهشی که عبارت است از داشتن یک همسر به مخالفت پردازید.

مردی که خود را گرفتار یک چنین خواهشهای الزامی جنسی می‌یابد، چنانچه به خود اجازه بدهد آزادانه با یک رفیق جنس مخالف ارتباط برقرار بکند، او حتماً "قادر به پیدا کردن یک چنین جفت خواهد بود. شک و تردیدی در این وجود ندارد یگانه راه برای یک چنین مرد برای پاکدامن ماندن آن است که زندگانی یک زاهد را در پیش گیرد و با هرچه کمتر با جنس مخالف معاشرت کند ولی حتی در تحت یک چنین شرایط، قویاً "امکان دارد بلکه احتمال آن می‌رود که به‌دلائل جنسی مخففی که به‌طرز ترسناک ذاتاً "مخربند، مبتلا شود. لذا ولو تحت تاثیر این ایده قرار گرفته باشد که وضعتان از نظر اقتصادی و یا از لحاظ دیگر برای ازدواج نامناسب بود. معهداً وقتی که می‌بینند که وصلت کرده‌اید، باید امور خود را طوری ترتیب بدهید که مسئولیت‌های قانونی مرتبط به آن را به‌طرز رضایتبخش برآورده نمائید. در واقع راه‌حل دیگری برای این مساله که قابل تحمل و یا امکان‌پذیر باشد وجود ندارد.

به‌هر اشتباهی دست می‌زنید حتماً "خود را از این اشتباه برحذر دارید که با یک زن هرجایی و بیماریهایی که او شاملش می‌باشد، معاشر شوید. از یک چنین زن که "جسماً" بیش از روحاً "آلوده" است باید مانند زهر پرهیز کرد. این را هم به‌خاطر داشته باشید که روسبی زیر جلی که در لباس پاکی و عصمت به‌خودنمائی می‌پردازد (خواه یک هنرپیشه باشد و خواه دختر فروشنده، کلفت و یا هرکس دیگر) خطرناکتر از یک روسبی خیابانی است. علاوه بر خطر مسموم شدن از بیماریهای زهر وی، داشتن روابط نزدیک با این چنین زنان

تباه‌کننده، اخلاق و ذهن و همچنین بدن است .
 استفاده از یک معشوقه در حالیکه ممکن است دارای بعضی
 مخاطرات دیگر روابط نامشروع نباشد، به علل مختلف راه حل رضایتبخش
 و مناسبی برای این مساله نخواهد بود . یکی از آنها این است که
 پیاده کردن یک چنین طرح و نقشه برای زن غیرمنصفانه است شرف
 و افتخار اجازه داشتن یک چنین رابطه را نمی‌دهد .
 در این مورد آنچه وصلت " عشق آزاد " خوانده شده اغلب
 پیشنهاد گردیده است . این کار هم به اندازه‌ی مساوی ایراد دارد .
 در اغلب موارد اصطلاح " عشق آزاد " چیزی جز کوشش برای توجیه
 کردن آزادی روابط جنسی نیست و اصطلاحی زیباست برای گمراه‌سازی
 ولی چنانچه موضوع بطور جدی مورد توجه قرار گیرد و وصلت اساسش
 روی این فلسفه قرار گرفته باشد که عشق و مراسم ، روابط زناشویی
 را مقدس می‌گرداند و زن و مرد مانند اینکه قانوناً با هم ازدواج
 کرده باشند، با هم زندگی کنند، در این صورت یک چنین رابطه
 واقعاً " به منزله ازدواج است و عشق آزاد یک اسم بی‌مسما بیش نخواهد
 بود . زنان و مردانی که آن را آزمایش کرده‌اند ، دریافته‌اند که شرایط
 یک چنین ازدواج وصلتشان را هم چنان محکم و استوار نگاهداشته
 که یک پیوند قانونی نگاه داشته .

بنابراین یگانه راه حل مساله در تقریباً " کل قضایا ، ازدواج است .
 در بسیاری از موارد عزب ماندن معنی غیراخلاقی بودن و مبتلا به
 رذائل مخفی شدن را میدهد . اگر کسی راه هرگز را در پیش گیرد ،
 گرایشش به طرف آمیزش جنسی بی‌بندوبار خواهد بود و مفهوم آن
 هم تقریباً " آلودگی ضمنی است . یگانه رابطه‌ی سالم و مطمئن و پاک
 ازدواج با یک زن پاک و خوب است که شما به او احترام می‌گذارید و
 دوستش . دارید و او هم شما را دوست میدارد . یک چنین رابطه است

آیا ازدواج لازم است؟/ ۲۹

که موجبات سلامتی و شرف و عیبت نفس را فراهم می‌کند. مرد و زن به هم نیازمندند و ازدواج مبتنی بر " نک زنی " نه تنها یگانه‌سده ابده‌آل بلکه یگانه فرم رضایتبخش وصلت است.

فصل چهارم

سن ازدواج

من قاطعانه و با تاکید اعتقاد به ازدواجهای پیشرس دارم . به مجرد اینکه یک جوان وضع و حالت یک مرد را پیدا می‌کند ، باید اقدام به ازدواج نماید . انتخاب یک همسر در اول جوانی او را از بسیاری از مشکلات نجات داده و قادرش خواهد ساخت از بسیاری از اغواها که برایش بسیار دشوار خواهد بود که بر آن غلبه کند ، برحذر باشد . به‌علاوه زود ازدواج کردن ، ایده‌آلی عالی در یک دوره از زندگی که عادی هم شکل می‌گیرند ، برقرار خواهد کرد . هر پسری که به‌مرحله‌ی بلوغ می‌رسد یک میل آشکار و موکد برای داشتن خانه ، همسر و فرزند و قبول کلیه وظایف و مسئولیت‌های مربوط به آن را دارد . او تشنه‌ی مصاحبت کردن با کسی است که میتواند غرق محبتش کند . او تشنه‌ی مصاحبت کردن با کسی است که دوستش بدارد و درازای این محبت ، از او محبت ببیند . صدای بچه‌گانه یک طفل تارهای قلبش را به‌هتزاز درمی‌آورد بجاست که این آرزوها

در همان اوایل زندگی برآورده شود. به نفع مرد است که قضایا به صورت فوق درآید.

لطفاً " به خاطر داشته باشید که با اظهار عقیده فوق، من نمی‌خواهم بگویم که زود ازدواج کردن بهترین کارهاست. اگر یک مرد بتواند شروری که اغلب با عزبیت و زندگی در حال مجرد توام است، در امان باشد این موضوع مصداق پیدا نخواهد کرد. چنانچه بشود از هرزگیها و عیش و عشرت‌هایی که این قدر در همه جا بین جوانان شایع است برحذر بود، در این صورت می‌توان بدون چون و چرا ازدواج را به نفع خود به تاخیر انداخت. با اطمینان می‌توان گفت چنانچه مرد بتواند پاکدامن باقی بماند، ازدواج در ۲۵ سالگی و حتی ۳۰ سالگی برایش خیلی زود خواهد بود ولی باید به خاطر داشته باشیم که در پاره‌ای از موارد این کار انجام نمی‌گیرد و لذا باید بگوئیم که از ۲۰ سالگی نباید ازدواج را منع کرد و یا به فکر ازدواج افتادن را سرکوب نمود. زیرا در بسیاری از موارد ازدواج در یک چنین مرحله از عمر در واقع به منزله‌ی گزینش بهتر یکی از دو راه شراست.

ولی باید بین آنچه ما آن را ازدواج زود می‌خوانیم و آنچه ازدواج نابهنگام خوانده می‌شود، فرق بگذاریم. ازدواج قبل از ۱۸ سالگی باید نابهنگام خوانده شود. برای آنها که دیرتر بالغ می‌شوند، حتی ازدواج در ۲۰ سالگی خیلی زود و نابهنگام است.

بدون شک چنانچه بخواهیم عالی‌ترین نتیجه نژادی عایدمان گردد پختگی کامل جهت استفاده از عملکرد جنسی لازم و ضروری است.

فرزندان، پدران و مادرانی که دوران میانسالی عمر خود را طی کرده‌اند معمولاً " بر سایر بچه‌ها برتری دارند. به درختان میوه

تا موقعی که کاملاً " قوت نگرفته‌اند و به حد کافی رشد نکرده‌اند ، اجازه داده نمی‌شود که میوه بدهند . همین نوع نتیجه‌گیری و استدلال در مورد نژاد انسانی قابل به‌کارگیری است .

درباره کهنتری* فرزندانسی که از والدین کم سن به دنیا آمده بحث زیادی در محافل علمی به عمل می‌آید . پس از مطالعات وسیع کارل ردفیلد شیکاگوئی این نتیجه را گرفته است که بسیاری از مردان بزرگ و استثنایی محصول خانواده‌هایی بوده‌اند که در بین آنها ازدواج در سنین بالا و یا لااقل پدر و یا مادر شدن در سنین بالا معمول بوده حتی " ردفیلد " حاضر شد صد دلار جایزه به انجمن ژنتیک آمریکا بدهد تا آنها دلیلی پیدا کنند برای اثبات این حقیقت که زاد و ولد چهار پشت در طی یک قرن انسانی برتر به وجود آورده است او در صد بود یک فرد برجسته از نظر هوش که تاریخ تولدش بیش از یک قرن بعد از تاریخ تولد جد بزرگ شانزدهمین پشتش بوده ، پیدا بنماید . قرار شد یک جایزه دوم هم به همان مبلغ برای پیدا کردن مدرکی دال بر اینکه مردان بزرگی چون ارسطو ، نیوتون و یا داروین در عرض سه نسل طی یک قرن به وجود آمده‌اند ، تعیین کنند . تا پایان سال که تحقیقات می‌بایست انجام می‌پذیرفت ، کسی جوایز را مطالبه نکرد .

ممکن است این امر اشاره به برتری کودکانی که از والدین بزرگسال متولد شده‌اند یعنی والدینی که لااقل ۲۵ سال بیشتر عمر داشته‌اند ، بکند . ظاهراً " راست است که بزرگترین مردان از دودمان نیاکانی که در سنین جوانی متولد نشده‌اند ، نیامده‌اند . ولی این موضوع معنی آن را نمی‌دهد که افراد برجسته از والدینی که سنینشان بین

۲۵ و ۲۴ سال است به وجود نمی‌آیند. نکته ضعف در استدلال آقای ردفیلد را احتمالاً "میتوان در این حقیقت یافت که تیپ روشنفکر و تحصیلکرده معمولاً "دیر ازدواج می‌کنند و آن هم در صورتی است که آنها عذب باقی نمانند. مشاغلی که نیاز به کیفیت‌های عالی فکری و دماغی دارد معمولاً "قدرت کافی برای تحصیل روزی را به دست نمی‌دهد مگر اینکه چندین سال از سنین جوانی طی گشته باشد. معنی دیر ازدواج کردن برای این گروه معنی دیر پدر و یا مادر شدن است. بالطبع یک چنین وضع موجب شده است که آقای ردفیلد توجه ما را به حقایق فوق جلب نماید.

پروفسور کارل پی پرسن، یک کاوشگر انگلیسی ژنتیک در ضمن بعضی تحقیقات خود به این نتیجه رسید که فرزند اول معمولاً "ضعیف‌تر از فرزندان است که بعداً" متولد می‌شوند. گو اینکه برخی دیگر از محققان معتقدند که تحقیقات پی پرسن به حد کافی وسیع نبوده تا یک چنین نتیجه‌گیری را توجیه نماید. هیچ چیز وجود نداشت تا نشان بدهد نتیجه فوق به خاطر تنها این حقیقت که والدین در هنگام تولد فرزندان در دوران جوانیشان را طی می‌کرده‌اند. ولی شک و تردیدی در این نیست که پدر و یا مادر شدن نابهنگام چیز مطلوبی نیست. فقدان نیروی حیاتی بسیاری از هندیها و سایر مردم آسیا که در بینشان ازدواج در دوران طفولیت رواج دارد و با در بینشان ازدواج قبل از موقع حکمفرماست، دلیل خوبی است برای اثبات این حقیقت. این یک امر منطقی است که والدین کاملاً "رشد یافته می‌توانند فرزند رضایتبخش‌تری به دنیا آورند.

جنبه‌های معرفه‌النفسی آبستنی در اوائل زندگی نیز موضوعی است قابل بررسی. نه تنها پدر و یا مادر مسن بودن بهتر است بلکه مادر هم پس از رسیدن به سن پختگی کامل، بهتر می‌تواند فشارهایی

را که بر سیستم بدنش وارد می‌شود، تحمل نکند. آبستنی در اوائل دوران پختگی آسانتر است و تا آنجایی که مساله با فرزند اول ارتباط پیدا می‌کند، بالا رفتن سن دشوارتر می‌گردد. یک زن احتمال زیاد دارد در موقع وضع حمل نخستین فرزند بعد از ۳۵ سالگی، با مشکلاتی روبرو گردد. همچنین مادر شدن قبل از ۱۸ سالگی، ممکن است دشوار از کار درآید. بعضی محققان معتبر ادعا کرده‌اند که در ازدواج که خیلی دیر انجام گرفته و به دنبال یک زندگی کاملاً پرهیز از عمل جنسی بوده، گاهی در مرد تمایل به ناتوانی جنسی و یا عتن پیدا می‌شود. ولی من معتقدم معمولاً "نباید از یک چنین چیز ترسید. در موارد بسیار نادر ممکن است یک چنین اتفاقی رخ بدهد ولی بدون شک اکثراً" ضعف نیروی جنسی که در ازدواج دیده می‌شود، نتیجه‌ی مبتلا شدن به بیماریهای زهروری در سالهای قبل و یا دچار عادت‌های پنهانی زشت بودن در طی سالیان دراز قبل از ازدواج است. ولی برخی از محققان معتبر این گفته را تایید می‌کنند که ممکن است پرهیزکاری طولانی موجبات ناتوانی جنسی را فراهم کند. من این را حقیقتی می‌دانم که بایستی شواهد و مدارک بیشتر برایش پیدا شود.

یک ایراد بزرگ که می‌توان از ازدواج به تاخیر افتاده گرفت، احتمال زیاد، عزب ماندن است. معنی به عقب انداختن ازدواج اغلب معنی زندگی در حال مجرد را می‌دهد. سی درصد و حتی بیشتر زنان و مردانی که در این کشور هستند و در سنی می‌باشند که می‌توانند ازدواج کنند، تنها مانده‌اند این یک موضوع بسیار تاسف‌انگیز است هرچه ازدواج بیشتر به تاخیر افتد، شانس داماد شدن کمتر می‌گردد.

این یک حقیقت است که ما نمی‌توانیم باز مالی خانه و فرزندان

به عنوان عامل پیدا شدن این مساله را نادیده گیریم . قاعدتا " قدرت پول درآوردن یک مرد در اوائل جوانی محدود است . معهذا زندگی کردن با دقت و مراقبت ، کمک زیادی به رفع این نوع مشکلات خواهد کرد . بسیاری از افراد با موفقیت از عهده یک چنین مشکلات برآمده اند . ارزش آن را دارد که در این راه تلاش شود . در این شک و تردیدی نیست که آنها که تاهل اختیار نکرده اند مبالغ زیادی از پول خود را تلف می کنند . بدون شک پولی که این طور تلف می شود ، برای رفع نیازهای یک زندگی ساده و متوسط خانوادگی کافی خواهد بود . از سوی دیگر نفس به عهده گرفتن مسئولیت زندگی زناشویی کمک می کند که انسان را از صورت یک جوان ناتوان درآورد و او را قادر سازد شانه های خود را به توان دو برد تا خود را برای حمل بارها محکم و استوار سازد . این چنین جوان در یک جا آرام می گیرد و تمام قوای خود را متمرکز می سازد . بدون شک ، بسیاری از جوانان با انتخاب آسایش تجملی سعادت تجرد و تنهایی و با شناور بودن در یک چنین وضع ، بهترین سالهای عمر خود را به هدر می دهند .

به علاوه چنانچه شما زود ازدواج بکنید و فرزندان از خود داشته باشید ، در خواهید یافت که در هنگامی که هنوز جوان و نیرومند هستید و می توانید به بهترین صورت کار و فعالیت بکنید ، بچه ها رشد پیدا کرده و خود مراقب خود می باشند . همچنین در این صورت شما از وجود آنها و نوه هایتان بیشتر محظوظ خواهید شد زیرا تا موقعی که آنها بالغ و بزرگ می شوند ، شما به پیری توأم با بی دندانی و نابینایی نرسیده اید .

فصل پنجم

انتخاب یک همسر

بسیاری از مردان همسران خود را از روی تصادف انتخاب می‌کنند آیا این یک حرف حسابی‌تر نخواهد بود اگر بگوئیم : این زنانشان هستند که آنها را انتخاب می‌کنند؟ مرد متوسط عادی دوست دارد خود را با این ایده‌گول بزند که در امر انتخاب همسر تعقیب‌کننده خود اوست . این اندیشه اغلب او را خوشحال می‌کند که در موقع جذب زنی که انتخابش کرده است ، مشکلات زیادی سد راه او می‌شوند گو اینکه در اکثر موارد چنانچه حقیقت کشف شود معلوم می‌گردد که این زن است و نه مرد که دست به انتخاب زده است . یک زن از روی غریزه دوست دارد مورد تعقیب قرار بگیرد و خوشحال است از اینکه وانمود کند او دارد از چنگ مردی که می‌خواهد شکارش کند ، فرار می‌نماید . او طبعاً " از شوق و حرارت زاعدالوصف عاشقی که در جستجوی اوست ، لذت می‌برد .

معهدا یک مرد به‌ندرت همسر خود را انتخاب می‌کند و عقیده‌ی

راسخ من این است که در این مورد زن کاملاً "حق دارد که به انتخاب پردازد. یک زن باید مردی را که می‌بایست پدر فرزندانش شود، انتخاب کند زیرا او مجبور است فرزندان خود را برای چند ماه در وجود خود تغذیه کرده و حملشان کند تا اینکه آنها روزی به دنیا آیند و زندگی جداگانه خود را آغاز کنند.

بنابراین تحت یک چنین شرایط، ماهیهٔ اتلاف وقت خواهد بود چنانچه ما به یک مرد بگوئیم همسری را انتخاب بکند و یا حتی به او پیشنهاد بکنیم انتخاب چه نوع همسر برای او مناسب‌تر است! ولی بهر حال مرد می‌تواند لااقل با پرهیز از زنانی که از نوع مناسب نیستند در انتخاب موثر واقع شود.

اکنون نخستین پیشنهادم به مردی که در جستجوی یک همسر است آن است که یک زن واقعی را انتخاب بکند. ممکن است این نصیحت من در نظر اول احمقانه و بی‌معنی به نظر آید ولی وقتی که دانسته شود که زنان واقعی نادرند. ارزش آن را دارد که این موضوع مورد توجه قرار گیرد یعنی زن بودن چیزی بیش از توانایی پوشیدن لباس زنانه است. ما درباره فقدان مردانگی در مردان چیزها می‌شنویم از قبیل آنکه مردان در همه جا ضعیف و معیوب هستند ولی من عقیده راسخ دارم تعداد زنان بی‌کفایت و معیوب از مردان ضعیف و معیوب بیشتر است.

در انتخاب یک زن قبل از همه به خاطر داشته باشید که او باید مادر فرزندان شما شود. آیا شما می‌خواهید فرزندانتان قوی، ثابت قدم و نمونه‌های باشکوه از انسانیت باشند؟ اگر یک چنین آرزویی را دارید، پس زنی را انتخاب کنید که مادر برجسته‌ای از کار درمی‌آید. به خاطر داشته باشید که فرزند شما جزاً "یک قسمت از توانایی سینه، عضلات پشت، پا و بازوها را از مادر به ارث می‌برد. بعضی‌ها

ممکن است فکر کنند یک چنین ملاحظات افراطی ازدواج را بر یک سطح حیوانی می‌گذارد ولی معهذاً بجاست که ما با حقایق بنیادی مربوط به این موضوع مهم، روبرو می‌شویم.

علم اصلاح نژاد انسان (Eugenics) هنوز دوران طفولیت خود را طی می‌کند ما تازه به دوره‌ای نزدیک می‌شویم که این دنیای لکه‌دار شده از عفت فروشی به ما اجازه می‌دهد روی موضوعی که همیشه ناپاک انگاشته می‌شده، قدری مطالعه و تفکر کنیم و درباره‌اش به بحث پردازیم.

نیروی جسمانی در زن همان قدر مهم است که در مرد مهم است، قوت، تا حد زیادی دلالت بر کمال جسمانی دارد. قوی بودن یعنی داشتن ارگانهای نیرومند و اعصاب قوی. قوت ما را مطمئن می‌کند غرائز و عواطف (که معمولاً "با یک ارگانسیم کامل انسانی همراه است) از هر حیث طبیعی و سالم است. لذا یک زن نیرومند بیشتر امکان دارد که دارای غرائز سالم زنانه باشد.

متأسفانه گاهی غرائز جنسی در هم مرد و هم زن تا یک درجه‌ی فوق‌العاده انحراف پیدا می‌کند. چون "سکس" یک موضوع بسته و مسدود است بالطبع ازدواج به صورت "راهنمایی نابینا به وسیله نابینا" درآمدہ است. اگر یک زن چیزی را که می‌توان به آن غرائز طبیعی جنسی خواند دارا باشد، دیوانگی است که از او انتظار داشته باشیم سالم و نرمال باشد. تمام قواعد سلوک که نسل اندر نسل درباره این موضوع مهم به ما رسیده، بیشتر به خاطر آن بوده که زن اسیر تقاضاهای جنسی مرد بوده است. لذا وقتی که همسر آینده‌ی شما، شما را انتخاب می‌کند سعی کنید تا آنجایی که ممکن است وضع جنسی او را تعیین بکنید. مسلماً این یک کار بسیار بجاست که مرد صریحاً با زن آینده خود درباره این موضوع به

گفت و گو پردازد . من می دانم که این پیشنهادی است که سابقاً " در باره اش صحبتی نشده ولی چنانچه قبل از ازدواج مرد به این کار دست بزند ، مسلماً " بعد از ازدواج از مصائب زیادی نجات خواهد یافت . ممکن است این امر مانع ازدواج ناموفق نشود چون ازدواج معمولاً " سعادت مندانه آغاز می گردد ولی بحث آزاد و صریح دربارهٔ این موضوع مهم ، لاقلاً تفاهم کاملتری درباره معایب موجود به وجود خواهد آورد و در نتیجه طرفین متعاهدین را تشویق خواهد کرد از اشتباهاتی که مطمئناً " موقع آشکار شدن معایب و نواقص " سکس " ظاهر می شود ، جلوگیری نمایند .

ولی می توان نسبتاً " با دقت اظهار داشت چنانچه یک مرد زنی را انتخاب کند که به نظرش قوی و سالم می رسد و ساختمان بدنش از مقدار کافی انساج سالم برخوردار است و یا به عبارت دیگر خوب تغذیه گشته و گوشت آلود و چشمانش روشن و لبانش بر وجود گلبولهای خون قرمز مرغوب دلالت دارد ، او می تواند به حد معقول اطمینان حاصل کند که انتخابی را که نموده رضایتبخش است . حالا که دختران در بازیهای ورزشی شرکت می کنند و اغلب در مسابقات عمومی به رقابت می پردازند ، می توان آسانتر از پیش وضع جسمانی شان را تعیین کرد .

هر اشتباهی را می کنید ، لاقلاً سعی کنید از ازدواج با یک زن ضعیف و نیمه علیل خودداری کنید . یک مرد نیرومند که از قوای جنسی خوب و کافی برخوردار است ، نمی تواند برای مدت طولانی یک زن ضعیف را دوست بدارد . از هر چیز دیگر مهمتر آنکه نباید بخاطر ترحم به یک زن ، او را به زنی گیرد . همچنین شما به خاطر اینکه عاشق شده اید ، با یک زن ازدواج ننمائید زیرا عشق چیزی زود گذر است و ممکن است یک روز شدیداً " عاشق باشید و روز بعد از

حرارتتان بسی کاسته شود .

بنابراین در این مورد چنین اظهار عقیده میکنم : اولاً " با یک زن ازدواج بکنید چون عاشقش هستید ، ثانیاً " با او ازدواج بکنید چون مطمئن هستید که مادر فرزندان نیرومند و برومندی خواهد شد و ثالثاً " با او ازدواج می کنید چون به او به اعجاب می نگرید و احترامش می گذارید اعجاب و احترام به میزان زیاد از قابلیت دماغی ، عاطفی و اجتماعی زن نشأت می گیرد و نباید در موقع انتخاب همسر این خصوصیات را نادیده گرفت . طبع و خلق و خوی یک زن خیلی مهمتر از وجاهت اوست . درست است که قیافه خوب اغلب دلالت بر برخوردار بودن از یک بنیه سالم میکند و یک حالت سلامتی کامل جسمانی اساس زیبایی زنانه را تشکیل می دهد ولی تا آنجایی که موضوع با چهره ارتباط پیدا می کند ، به خاطر داشته باشید که شمایل زیبا گاهی توأم با اندام ضعیف و بیقواره و طبیعتی ناخوشایند و نازیباست .

زیبایی اندام تنها ، خطرناک است . به خود اجازه ندهید در تصمیم گیری خود تحت تاثیر " مسحور " و یا " شیفته شدن " قرار بگیرید . بسیاری از ازدواجها به راه خطررفته اند چون اساسشان جذابیت جسمانی تنها بوده است . انتخاب خود را به خاطر علل دیگر هم موکول بنمائید و قبل از گرفتن تصمیم سعی کنید با همسر آینده خود کاملاً آشنا گردید . چنانچه بارها و بارها ثابت شده شیفته یک زن تنها بخاطر زیبائیش شدن ، عواقب خوبی دربر ندارد . هم چنین کار درستی نیست کسی بدون مشورت با پدر و مادر و بزرگترها با هر زنی تنها به خاطر اینکه زیباست و جذابیت فوق العاده دارد تن با ازدواج بدهد . کسی که میخواهد سالیان دراز با شما زندگی کند باید بدقت و با مطالعه زیاد انتخاب شود . بی گذار به آب نزنید که بعداً " پشیمانی سودی نخواهد داشت .

ارزش نسبی دوران نامزدی کوتاه و طولانی، خود مسأله‌ای است قابل توجه. اگرچه در بسیاری از موارد شرایط و مقتضیات انفرادی دوران نامزدی را تعیین می‌کند، معه‌ذا می‌توان بر سبیل اجمال گفت نامزدی‌های کوتاه‌مدت، بیش از اندازه مخاطره‌آمیز است. شخص نباید با اشتباه کردن در این قسمت، خود را دستخوش پیشامدها کند. از سوی دیگر دوران نامزدی طویل‌المدت غالباً برای یکی از دو طرف منصفانه نیست چه اغلب ممکن است به قطع شدن دوران نامزدی منجر گردد. و در نتیجه در این اثنا، ممکن است یکی و یا هر دو طرف مربوطه شانس اختیار یک همسر بهتر را از دست بدهد. زندگانی بسیاری از افراد در اثر قطع شدن نامزدی طویل‌المدت تباہ گشته است چنانچه یک شخص برای چندین سال نتواند ازدواج بکند و آینده‌ای روشن ندارد، حق ندارد که نامزد خود را از انتخاب یک همسر دیگر محروم کند. قاعدتاً "دوره‌های نامزدی متوسط‌المدت که بتواند به حد کافی تفاهم بین طرفین ایجاد نماید، توصیه می‌شود. بالاخره نباید در انتخاب همسر ملاحظات "علم اصلاح نژاد انسان" را نادیده گرفت. بجاست درباره خصوصیات خانوادگی که در فرزندان آینده شما کاشته می‌شود تحقیقات کافی بنمائید. شما نمی‌توانید در این باره بطور کامل از روی شخصیت، اخلاق و قوای دماغی معشوقه‌تان قضاوت نمائید. خصوصیات خانوادگی او هم بایستی به حساب آورده شود. اگر اثرات دیوانگی، صرع و سایر رگه‌های ضعف بنیه در والدین، نیاکان، برادران و خواهران، عموها و عمه‌ها دیده شود احتمالاً "ممکن است نتیجه بگیرید که حاضر نیستید یک چنین ویژگیها به فرزندان‌تان منتقل گردد. اگر تصمیم گرفتید از یک چنین خانواده‌ای زن بگیرید، اطمینان حاصل کنید که خانواده خودتان به حد کافی قوی است تا بلکه اثرات رگه‌های

چنین ضعف جبران شود . من نمی‌توانم در اینجا بطور مفصل وارد بحث شوم . وراثت موضوعی است که در همین اواخر مورد توجه قرار گرفته و درباره‌اش تحقیقات علمی به‌عمل می‌آید . ولی می‌توانم بگویم علاوه بر موضوع قوه جسمانی ، مهمترین حقیقت دیگر که باید در مد نظر داشته باشید ، خصوصیات نیاکان است چه این خصوصیات مخصوص ممکن است در نوه‌ها دوباره ظاهر شود . فرزندان مختلف در یک خانواده احتمال زیاد دارد بیش از والدین خود به‌اجدادشان بروند . گو اینکه در پاره‌ای از موارد برخی از خصوصیات برجسته را می‌توان هم در اجداد یافت و هم والدین و هم فرزندان . یک نقشه‌ی کامل و خوب آن است که ببینیم در دودمان طرفین چه چیزها وجود دارد و برطبق آن تحت سلطه قرار بگیریم .

شکی در این نیست که ازدواج عموزاده و عمه‌زاده در صورتی که دودمان استثناءاً "قوی و آزاد از عیوب و رگه‌های ضعف باشد ، باعث پیدایش بچه‌های سالم و خوب می‌گردد . ولی معمولاً " ازدواج با عموزاده‌ها مخاطره‌آمیز است و ما آن را توصیه نمی‌کنیم . هرضعفی که در اجداد وجود دارد حتماً " در بچه‌هایی که از عمو و عمه‌زاده ، به‌وجود آمده‌اند ، تکرار می‌گردد و گاهی هم این تکرار در بعضی اطفال شدیدتر است . بهتر است خود را با ازدواج با خویشان صلبی به‌خطر نیندازید مگر اینکه از ویژگیهای شاخه‌های هر دو خانواده تا چند پشت آگاهی یافته باشید .

فصل ششم

عشق بازی و مخاطراتش

میل به عشق‌بازی، از خصوصیات ذاتی آدمیان است. شما این مرحله از طبیعت بشر را به شکل‌های گوناگون از نگاه چشم گرفته تا افراطی‌ترین شکل نزدیکی محبت‌آمیز، می‌یابید.

عادت مهر ورزیدن باید از اوائل زندگی به وجود آید. وقتی که شما پسر و یا دختر شش و هفت ساله را می‌بینید که نسبت به هم اظهار علاقه می‌کنند، خنده‌تان می‌گیرد. در حالیکه این آغاز تمایلی است که نباید جلویش گرفته شود منتهی این تمایل باید معصومانه باشد و به اظهار محبت‌های عاشقانه منجر نگردد.

حقیقت آن است که می‌توان از یک‌چنین تمایل به نفع بچه‌ها استفاده کرد زیرا در رشد و تکامل یک‌چنین غرائز است که پسرها دارای مردانگی می‌شوند و دخترها هم تبدیل به زنان خوب و تمام عیار می‌گردند.

منتهی جلوه‌گونه تمایلاتی که منجر به زیاده از اندازه خودمانی

شدن می‌شود باید گرفته شود و این‌گونه مهرورزی‌ها در طول دوران طفولیت هم چنان معصومانه باقی بماند. این عمل انجام‌پذیر است به شرطی که پسرها و دخترها به حد کافی از هم فاصله بگیرند و در برابر محبت به هم از مرز خطر عبور نکنند من مطمئنم جدا کردن زنان و مردان در هر دوره از زندگی قبل و بعد از زناشویی همیشه به نفع آنها پایان خواهد یافت زیرا جلو هرگونه افراطها و تفریطها را خواهد گرفت. چنانچه به زنان و مردان اجازه داده شود زیاده از اندازه با هم خودمانی شوند، همیشه خطر آن است که راه فساد را به پیمایند. درست است که زن و مرد برای هم آفریده شده‌اند ولی وجود رابطه خیلی نزدیک بین آنها همیشه امکان دارد مصائب زیادی را ببار آورد زیرا همیشه این خطر وجود دارد که غرائز جنسی طغیان کنند و انسان را گمراه سازند. برای اینکه همیشه عقل بر غرائز جنسی حاکم باشد باید حد و مرزی در روابط زن و مرد وجود داشته باشد بارها و بارها ما دیده‌ایم چگونه در اثر تجاوز از این مرز، زنان و مردان در راه ضلالت افتاده و برای همیشه زندگی خود را تباه ساخته‌اند چنانکه دوران آشنایی زن و شوهر آینه کوتاه باشد و یا اصلاً یک چنین دورانی در بین نباشد و مرد و زن به عنوان انجام وظیفه و نه به عنوان هوسرانی با هم ازدواج کرده باشند، هیچ‌گونه مشکل عاطفی در طی دوران زناشویی پیش نخواهد آمد و مخصوصاً "مرد بعد از ازدواج همیشه از همسر خود اظهار رضایت نموده و نسبت به او وفادار مانده و با دیده‌ی احترام او را خواهد نگرست. همچنین مشکل تظاهر به دوست داشتن، یکدیگر که ممکن است خدای نکرده توأم با گولزن یکدیگر باشد، به پیش نخواهد آمد و حرارت مرد پس از ازدواج هرگز کاسته نخواهد شد بلکه بالعکس روز بروز با گذشت سالها افزایش خواهد یافت.

شک و تردیدی در این نیست که عشق ورزی بسیار پر شور و حرارت مانند ازدواج غالباً " شروری بس قابل ملاحظه در پی دارد . مثلاً " خیلی زیاد خودمانی شدن و زیادی بهم نزدیک گشتن و در موقعی که هنوز رسماً " ازدواج صورت نگرفته است احساسات یکدیگر را شدت برانگیختن کار درستی نیست . باید از این طرز سلوک و رفتار جدا " خودداری کرد زیرا ممکن است عواقب وخیمی ببار آورد .

در جایی که عشق صمیمی و قوی وجود دارد و تصمیم جدی و قطعی برای ازدواج گرفته شده است ، مراقبت خیلی زیاد باید به عمل آید تا از رفتن از فراتر از آنچه " مرز خطر " خوانده شده ، اجتناب شود . چنانچه در تحت چنین شرایطی عاشق و معشوق تنها شوند (چنانچه غالباً " همینطور هم اتفاق می افتد) زمانی فرا می رسد که مقاومت در برابر محرکات طبیعی تقریباً " غیر ممکن می گردد . لذا عشاق می بایست حداکثر مراقبت را بنمایند که از حد قانونی خود پا فراتر نگذارند .

در موارد افراطی چنانچه روابط زناشویی قبل از انجام وصلت قانونی صورت گیرد ، بعدها اشتباهی که شده ، برای سالها موجبات پشیمانی را فراهم خواهد کرد . یک چنین جریان غالباً " موجب شده است که شوهر اعتمادش را نسبت به همسر خود از دست بدهد . گاهی باعث شده که شوهر به خاطر اینکه دختر به سهولت تسلیمش گشته ، از نظرش افتاده و او را ترک کند . غالباً " این گونه رفتارها موجب شده که مرد پس از ازدواج احساس کند که همسرش قادر به کنترل خود نیست و نمی توان به وفاداری او اعتماد کرد ولی باید به خاطر داشته باشیم که این عشق شدید بین زن و مرد است که به پیوند زناشویی واقعی منجر می شود و هر رابطه نزدیک جنسی در

تحت شرایط عادی باید این پیوند را تحکیم بکند. چنانچه یک زن همسر خود را به شدت دوست بدارد شوهر نباید در طی سالهای زناشویی تنها به خاطر آنکه زنش نتوانسته تحت تاثیر اغواهای نفسانی که در اثر ابراز محبت قبل از ازدواج رخ داده قرار گیرد و او را محکوم نماید. در این گونه موارد بیشتر تقصیر را باید به گردن مرد گذاشت تا زن چنانچه یک تمایل سنتی وجود داشته باشد که ستایش از مرد شود چون نامزدی را برهم زده به خاطر آنکه زن قبل از ازدواج به او بیش از حد آزادی عشقبازی را داده است، باید این طرز سلوک موکداً محکوم گردد.

هنگامی که مرد به نزدیک زن می آید و تظاهر می کند که با شدت و حرارت دوستش می دارد و به او اظهار می دارد هرچه بخواهد به او می دهد، آیا باید آن زن را که سخنانش را باور کرده و راستگویی پنداشته و بر او اعتماد کرده، مقصر دانست؟ این یک قصه خیلی خیلی قدیمی است. بسیاری از افراد در اثر این گونه اشتباهات به روزگار سیاه نشسته اند. هنگامی که حرارت یک مرد فرو می نشیند و دختری که مرتکب یک چنین اشتباه می شود از نظرش می افتد، او از همان وهله اول صادقانه و غیر خودخواهانه دوستش نمی داشته است و به معنی حقیقی کلمه "یک مرد" نبوده است.

شک و تردیدی در این نیست که علت اینکه چرا دختران در آغاز راه اشتباه می روند را باید در این "بازی کردن با آتش" جستجو کرد زیادی خودمانی شدن و با تماس نزدیک احساسات طرف را بشدت برانگیختن کاری بس خطرناک است بعلاوه ممکن است نیروی کور جاذبه جسمانی شخص را در انتخاب یک همسر دچار اشتباه نماید. زیرا در تحت این گونه شرایط مشخص نسبت به خصوصیات دماغی، اجتماعی و خلقی طرف مقابل، هیچگونه احساسی ندارد. چنانچه

آمیزش بیشتر فکری و معاشرتی باشد، ممکن است او اخلاق و شایستگی زن آینده خود را بهتر درک بکند. ولی وقتی که آمیزش خیلی نزدیک و توأم با تماس‌های جنسی است شهواتی که از این طریق تحریک می‌شود ممکن است منجر به ازدواجی گردد که هیچ‌یک از دو طرف چنانچه با قضاوت سرد و عاقلانه درباره‌اش می‌اندیشیدند، هرگز تمایلی به آن نشان نمی‌دادند.

دلیلی وجود ندارد که طرفین به‌خود اجازه بدهند در هنگام خداحافظی خیلی خودمانی شده طوری رفتار کنند که گویی هم‌اکنون زن و شوهر هستند همانطور که تولستوی گفته مرد و زن حکم آتش و پنبه را دارند. باید برای مصون ماندن از خطاکاری حتماً "از هم فاصله گیرند. روش "دست‌ها کوتاه" سلامتی بیشتر را تضمین می‌کند و شاید هم در طرفین ایجاد احترام بیشتر نسبت به هم نماید.

علاوه بر ملاحظات فوق‌الذکر، نتایج و ظائف اعضای عشقبازی پرحرارت از نقطه‌نظر صدمه‌های که از این طریق به‌جسم می‌رسد، اهمیت خاصی دارد نه تنها جوانان درست راهنمایی نشده از صدمه رسیدن به عواطف و احساسات در اثر هیجان جنسی ترضیه نشده رنج خواهند برد بلکه آنها مجبور هم خواهند شد با اثرات ضعف‌آور ناشی از احتقان و التهاب ارگان‌های مربوطه در هنگامی که شهوات برانگیخته آنها ترضیه نگشته است، روبرو گردند. وقتی که این وضع برای مدت چند ماه و یا چند سال ادامه یابد گرایش آن را دارد که منجر به ناتوانی جنسی و یا ضعف نوع دیگر جنسی شود. ممکن است دختر دچار تراکم خون در شرمگاه شده و گاهگاهی مبتلا به سیلان ابیض و شاید هم بیرون‌افتادگی اعضاء و غالباً "یک سلسله شرور دیگر که مربوط به بیماری‌های زنان است، بشود. و این را هم از یاد نبرید که فشاری که در اثر برانگیختن شهوت در حال عدم امکان ترضیه

آن، بر احساسات وارد می‌شود یک عامل قدرتمند در به‌وجود آوردن بیماری ضعف اعصاب (نئوراستنی) است. تماس جسمانی و آمیزش نزدیک شخصی از این قبیل وقتی که بیش از حد شود باید جزو تضعیف‌کننده‌ترین کلیه اشتباهات و سوءاستفاده‌های جنسی به‌شمار آید.

فصل هفتم

استقرار روابط نزدیک زناشوئی

ازدواج مهمترین قدمی است که یک مرد در زندگی برمی دارد . این اقدام ممکن است تمام زندگی یک شخص را از نو بسازد و یا خراب کند . ممکن است وجود شما را بنا کند و یا متلاشی سازد ، می تواند باعث ترفیع هر جنبه از اخلاقتان گردد و یا شما را به آدمی بدبخت و یا شکست خورده تبدیل نماید .

به علت اهمیت بسیار دور رس این نفوذ و تاثیر در زندگی ، آیا بهتر نیست در موقع برقرار کردن رابطهای که این چنین امکانات زیادی را در بر دارد ، به دقت به تامل پردازیم ؟ آیا این یک اشتباه وحشتناک نیست که درباره مسائل زندگی زناشویی تعداد بسیار کم از مردان و زنان بطرز صحیح راهنمایی می شوند ؟

ممکن است قبل از همه ما این حقیقت را مسلم بینگاریم که شما نه تنها در اثر عاشق زن خود شدن با او ازدواج می کنید بلکه به خاطر احترام عمیق و صمیمانه ای که نسبت به او دارید او را به زنی می گیرید .

لذا شما باید با روابط برقرار شده وصلت مقدس به طریقی که از هر حیث شایسته و مناسب است زندگی زناشویی خود را آغاز نمائید .

باید بطور روشن درک کنید که در زندگی زناشویی تان حقوقی وجود ندارد که همسر تان آن را آزادانه و با میل و حتی با اشتیاق حاضر نباشد که به شما بدهد ، برخی از دانشمندان معتبر اظهار می دارند که نودوپنج درصد ازدواجها با شکست روبرو می شوند .

آگاهی و ملاحظه از جانب یک و یا دو طرف کسانی که قصد ازدواج را دارند ، این گونه ارقام را به طرز معجزه آسا تغییر می دهد . برخی از مردان معتقد به این تئوری بیرحم و زشت هستند که ازدواج به مرد حق می دهد که به زن چه میل داشته باشد و چه میل نداشته باشد ، بیحرمتی کند . یک چنین نظر ، رابطه را برای زن تبدیل می کند به دوزخی که نمی توان از آن رهایی یافت . کمترین چیزی که باید مردی که می خواهد مسئولیت های جدی زندگی زناشویی را به عهده بگیرد ، انجام دهد آن است که باید درباره چیزی که آن را به اصطلاح " حقوق زن " می خوانند اطلاعاتی کسب بکند . هیچ مردی حق ندارد امیال خود را روی یک زن تحمیل بکند . اگر در زندگی یک مرد زنایی وجود داشته باشند که در طی آن نتوان شهوت را به طریق معقول تحت کنترل قرار داد ، آن زمان چند روز اول زندگی زناشویی خواهد بود . عشق قدرت شگفت انگیزی است که می تواند باعث زیبایی و رفعت هر لحظه از زندگی انسان گردد . وقتی که وارد قلب شما می شود باید برای حفظ و تقویت و ژرف سازی آن هر کوششی که ممکن است ، به عمل آورید . بنابراین در سلوک و رفتار با همسر تان هر نوع ملاحظه ای که ممکن است ، نشان بدهید بگذارید محبتی را که در دوران آشنایی وجود داشته بعد از ازدواج هم ادامه یابد . چنانچه برای خوشبختی و محبت همسر تان ارزشی قائل هستید ، روابط

نزدیک زندگی زناشویی خود را تا زمانی که او با نگرانی خواهانش می‌شود، به تعویق اندازید. شهوت کنترل نشده در اوایل زندگی زناشویی می‌تواند یک نتیجه داشته باشد و آن عبارت است از تلخ‌کامی و نومیدی. امکان دارد در اثر این کار زندگی سعادت‌مندان خانوادگی هم برای همیشه رخت بربندد.

شوهر باید قبل از هر چیز دیگر تصمیم بگیرد که زن در روابط جنسی نقش کنترل‌کننده را بازی بکند. چنانچه در هنگام ازدواج مرد شرایط اظهار عشق و عشقبازی آمیخته با آن را ادامه بدهد، غرائز زن همیشه به لحظه‌ای که در طی آن معاشرت جنسی یک عمل عاقلانه است، اشاره خواهد کرد. مرد از واکنشی که زن در برابر نوازش‌هایش نشان می‌دهد، به طرز تلقی او پی خواهد برد.

فصل هشتم

اشتباهات و زیاده رویهای زناشویی

از دواج می‌تواند سعادتی که قابل مقایسه با بهشت بر روی زمین است، به وجود آورد و یا باعث آن چنان بدبختی شود که با شکنجه‌های جهنم قابل مقایسه است.

در روابط نزدیک زناشویی، مرد امتیاز دیکته کردن به زن را به خود اختصاص داده است. این حقیقت باعث اکثر شرور و زیاده رویهای است که در زندگی زناشویی دیده می‌شود. در قلب و روح زن غرائز معین و قطعی وجود دارد که نشان می‌دهد کسی می‌توان از روابط نزدیک جنسی بیشتر لذت برد. ولی در اکثر ازدواجها شوهر اکثرا "به خاطر جهل و عدم آگاهی، این نیاز زن را به کلی نادیده می‌گیرد و تبعیت از تمایلات لگام گسیخته شهوت خود می‌کند بعضی اوقات زن احساس می‌کند که در همان شب اول ازدواج به او بی‌حرمتی شده است. او ممکن است احساس کند شوهر فقط چیزی را که حق قانونی او بوده از او گرفته است ولی معهذاً غرائز او ضد رفتاری که

با او شده، طغیان می‌کند. در پاره‌ای از موارد، زن یک نوع بی‌زاری بلکه حتی نفرت شدید نسبت به مردی که سابقاً "شدیدا" دوستش می‌داشته است احساس می‌کند.

گاهگاهی در روزنامه‌ها می‌بینیم اشاراتی به یک عروس شده که شب بعد از عروسی شوهر خود را ترک کرده است و احتمال دارد هزاران مورد دیگر وجود داشته باشد که در آن زن تازه عروسی کرده در تحت تاثیر انگیزه‌ای مشابه، دلش می‌خواسته از شر مردی که خود را به او تسلیم کرده فرار کند ولی به خاطر اینکه می‌ترسیده مردم بر علیه او حرفهایی بزنند و یا به خاطر علل دیگر از این کار خودداری کرده است. دلیل این کار را باید همیشه در فقدان ملاحظه از سوی شوهر در شب زفاف پیدا کرد. بدترین جزء آن این است که اثرات روانی و یا دماغی یک چنین مقدمه وحشیانه در رابطه زناشویی ممکن است به صورت همیشگی پایدار بماند. در پاره‌ای از موارد هم هرگز نمی‌توان بر اثرات روانی آن غلبه کرد. اثرات شوکی که در نتیجه یک چنین سلوک بر مغز و روان یک زن حساس وارد می‌شود، به قدری ژرف و دوررس است که ممکن است اثراتش در سراسر زندگی در طرز تلقی او نسبت به امور جنسی، دیده شود. در تحت شرایط صحیح و طبیعی باید انتظار داشت طبیعت جنسی زن به آسانی تحریک و پدیدار گردد ولی پس از یک چنین تجربه، برای شوهر بسیار دشوار است که در روابط جنسی با همسر خود، یک چنین طرز تلقی نرمال و طبیعی را به وجود آورد.

علاوه بر اثرات روانی فوق الذکر که روی زن گذاشته می‌شود، در پاره‌ای از موارد (مخصوصاً "موقعی که زور به کار برده می‌شود) صدمات جنسی بسیار شدید و جدی به بار خواهد آورد. در اثر پاره شدن پرده‌ی بکارت باید معمولاً "انتظار داشت مقدار

کمی خون بیرون بریزد ، معه‌ذا چه بسا در بعضی موارد در اثر به کار بردن زور غیر لازم ، خونریزی شدیدی بروز کرده است . در موارد نادر یک چنین خونریزی به دنبال شب زفاف حتی مهلک از کار درآمده است . همچنین پیش آمده که به جای نفوذ در مهبل ، مجرای بول مورد تجاوز قرار گرفته و در نتیجه صدمات و دریدگیهای جدی بروز کرده است . راست است که این نتایج رقت‌انگیز تقریباً " بطور کامل به علت نادانی شوهر و همچنین نادانی زن بوده است ولی همین امر حقیقت لزوم تبعیت از غریزه هدایت‌کننده زن را در کلیه مراحل مورد تأیید قرار می‌دهد .

با هر مقاربت ، یک مقدار زیاد از آن مایع حیات‌بخش که معروف به منی است ، از دست می‌رود . گفته شده که یک قطره منی برابر است با شصت قطره خون چه این گفته صحیح باشد و چه نباشد شک و تردیدی در این نیست که این مایع حیات‌بخش یک محصول فشرده بسیار غنی است . وقتی که منی در تماسهای نزدیک جنسی که در آن زن و مرد با هم به همکاری می‌پردازند ، دفع شود یک نوع نیروی مغناطیسی و یا انرژی (نامش را هرچه بخواهید بگذارید) بین زن و مرد ردوبدل می‌شود که فقدان آن را جبران می‌نماید . ولی وقتی که رابطه یک طرفه باشد یعنی وقتی که مرد اصرار به نزدیکی با زن را دارد درحالی‌که زن بدان مایل نیست و از آن لذت نمی‌برد ، در هر مورد فقدان نیروی حیاتی قطعی بوده و مرد انرژی خود را از دست داده و آن را مجدداً " به دست نمی‌آورد . حقیقت آن است این نوع نزدیکی‌های جنسی یک طرفه که خیلی زیاد است ، صرف‌نظر از صدمات جسمانی و روانی که بر زن وارد می‌کند ، به مرد هم زیان می‌رساند و زیبایی که از این طریق بر مرد وارد می‌شود برابر با استمناء است . وقتی که مرد اصرار می‌ورزد به چیزی که او آن را حقوق

زناشویی می‌خواند و آن‌گاه شهوات خود را در هنگام شب و یا در فواصل مکرر، ترضیه می‌نماید، او در واقع انرژی خود را ضایع نموده و نیروی حیاتی خود را از دست داده و آن قوتی که باید صرف با شکوه ساختن زندگی و یا کارهای بزرگ شود، به‌هدر از دست می‌دهد.

ازدواج اغلب توأم است با زیاده‌رویهای جنسی. در بسیاری از موارد این اشتباهات بزرگ باعث ضعف جسمانی و نقص دماغی می‌شود تمام عملکردهای جسمانی سخت در تکاپوی بازپس‌گیری انرژی که صرف اسرافکاری جنسی شده، هستند. باید به‌خاطر داشت که جسم بطور کلی همان قدر قوی است که ضعیف‌ترین اعضایش قوی است. خیلی بجاست تن را تشبیه کنیم به‌زنجیری که به‌اندازه ضعیف‌ترین حلقه‌اش نیرومند است. لذا هر نوع نفوذی که وارد زندگی انسان می‌شود، از قوه حیاتی آن می‌کاهد و به‌ضعیف‌ترین قسمتش حمله‌ور می‌شود.

فی‌المثل یک مرد ممکن است رثتینش ضعیف باشد وقتی که زیاده‌رویهای جنسی معمولی که با ازدواج توأم است دخالت نماید ممکن است او به‌سرعت مبتلا به‌سل گردد. دیگری ممکن است دچار یک قلب ضعیف باشد، سومی ممکن است استعداد ابتلا به‌بیماریهای کلیه را داشته باشد. زیاده‌رویهای جنسی بر شدت این ضعف‌ها خواهد افزود. به‌این ترتیب می‌توانیم معایب و نواقصی را برشمریم که در صورت ضعیف شدن کلی بدن در اثر زیاده‌رویهای جنسی، هرگز به‌شکل جدی و خطرناک بروز نمی‌کرد حتی موقعی که هیچگونه اختلالات جدی جسمانی در نتیجه این نوع عیش و عشرت‌های قانونی و مجازی پیش نیاید، باید به‌خاطر داشت که در اثر این نوع زیاده‌رویها هم جسم و هم مغز ضعیف‌گردیده و شیره‌انرژی جسمانی بیرون کشیده می‌شود. هیچ مردی نمی‌تواند از نظر دماغی توانا و

دارای کارآئی باشد در حالیکه به‌این طریق در اثر زیاده‌رویهای جنسی خود را ناتوان می‌گرداند او مطمئناً " بس کودن و خواب‌آلود خواهد بود . در حقیقت یک کار بسیار غیر منطقی بلکه غیر ممکن خواهد بود چنانچه انتظار داشته باشیم یک چنین شخص در زندگی به موفقیتی دست یابد . این‌گونه مردان اسیر و برده‌ی میل جنون‌آمیز دفع شهوت می‌گردند .

باید گفته شود موقعی که رابطه جنسی را هر دو طرف متقابلاً بخواهند ، زن معمولاً " می‌تواند بیش از مرد سوءاستفاده از عمل جنسی را تحمل بکند وقتی که در این رابطه میل زن ترضیه شود ، ولو در این عمل زیاده‌روی هم بشود ، برای او به‌اندازه‌ی مرد تضعیف‌کننده‌ی قوا نخواهد بود . به عبارت دیگر قاعدتاً " مرد زودتر از زن به‌خط مرز زیاده‌روی می‌رسد . چنانچه شما عادت به تماشا کردن داشته باشید ، بعد از ظهر یک روز شنبه به پارک‌های شهر و یا خیابانها به‌قدم زدن بپردازید . در اینجا چه بسا مشاهده خواهید کرد زن سالم و فربه و نیرومندی را در کنار یک شوهر نحیف ، خشکیده زرد چهره و ناتوان راه می‌رود ! وضع حیاتی و جسمی هریک از آنها آشکارا در وضع ظاهریشان پیداست . زیاده‌رویهای جنسی که در مورد زن کاملاً " طبیعی و رضایتبخش است در مورد مرد چنین نیست چه نیروی حیاتی شوهر برای جبران چنین اتلاف‌کاریها کافی نیست . در مورد او ، فقدان نیروی حیاتی در اثر از دست دادن روزافزون منی خیلی بیشتر است . به همین علت برای شوهر بیش از زن اهمیت دارد که در یک چنین آمیزش‌ها جنبه اعتدال را رعایت کند .

البته این یک امر کاملاً " طبیعی است که این زیاده‌رویها ضعیف شدن عملکرد را به دنبال آورد و موجبات عنن را فراهم نماید و یا

عملاً " ناتوانی جنسی و پیری قبل از موقع را سبب شود . متخصصان در موقع درمان اختلالات جنسی گاهی به مواردی برخورددهاند که ناتوانی جنسی کامل شش ماه پس از ازدواج در اثر این گونه زیاده رویها بروز کرده است .

وضعیتی که زن در ارتباط با سوءاستفاده ها و زیاده رویهای روابط زناشویی با آن روبرو می شود رابطه ای است که در آن عمل جنسی یک طرفه بوده و زن فقط ابزاری بوده در دست مرد برای دفع آتش شهوت . این طرز سلوک نه تنها یک بی حرمتی اخلاقی نسبت به زن است بلکه سرچشمه ی ضعف و آسیب جسمانی هم هست ، نزدیکیهایی که زن خواهانش نیست ، همیشه به او صدمه می رساند . این یک تجاوز نسبت به نه تنها جسم او بلکه نسبت به احساسات و غرائز او هم هست . فقط در هنگامی که زن در یک وضع آمادگی برای برقرار شدن رابطه جنسی است و یا به عبارت دیگر در موقعی که شهواتش بطور کامل برانگیخته شده تا بحدی که عملاً " نیاز به ترضیه دارد ، ارگانهای او وضع و حالتی را پیدا خواهند کرد که دیگر عمل جنسی آسیبی به او نخواهد رساند . چنانچه زن در وضعی باشد که نیاز فوری به برقراری روابط جنسی ندارد ، در این صورت عمل جنسی تولید تخرش و التهاب اعضاء مربوطه را نموده و غالباً " ناتوانی های شدید (از قبیل بیرون افتادگی های اعضاء که اغلب زنان به آن مبتلا هستند) را باعث می شود .

در اکثر موارد ، زیاده رویهای جنسی مجازاتی درخور را موجب می گردد . به عبارت دیگر ، محبت موجود بین مرد و زن را نابود می کند . اشباع جنسی موجبات بیزاری و یا به اصطلاح دشمنی جنسی*

را تولید می‌کند. یک چنین وضع توأم با حالت بی‌زاری جسمانی و رنجشی می‌گردد که حتی برقرار بودن یک همدمی و مصاحبت آرام و دوستانه بین زن و مرد را امکان‌ناپذیر می‌سازد. این یک برگشت مغناطیسی جنسی است که در آغاز عاشق و معشوق را به هم نزدیک می‌کرد. قدرت و نیروی این دشمنی جنسی عیناً "متناسب است با قدرت و نیروی جذبه‌ای که در آغاز احساس می‌شد. این یک منبع و سرچشمه بزرگ اصطکاک در زندگی زناشویی است و قدرت کل‌واحدی است که بسیاری از زنان و مردان را به دادگاه طلاق می‌کشاند. شکایت‌های بسیاری در اوراقی که در پرونده‌های طلاق ضمیمه شده می‌توان دید ولی معمولاً "در پشت این شکایت‌ها عامل اصلی دشمنی جنسی است. به‌خاطر داشته باشید که انگیزه‌ی جنسی آن‌طور که مردم تصور می‌کنند فقط یک تجلی جسمانی نیست بلکه سراسر وجود شخص را در برمی‌گیرد این انگیزه فقط جسمانی نیست بلکه یک تجلی روانی هم هست. یک جزء از نفس روان شخص است و نفوذ آن در هر رابطه شخصی و اجتماعی، منعکس می‌باشد. به‌همین جهت بی‌حرمتی جنسی آن‌چنان نفرت و دشمنی بین زن و مرد به‌وجود می‌آورد که می‌توان آن‌را دقیقاً "با شدت محبتی که آنها قبلاً" نسبت به هم داشتند، مقایسه کرد. اینها حقایق مهمی هستند. هزاران شوهر و زن این تجربه‌ی ضد جنسی را تجربه کرده‌اند بی‌اینکه به‌علت اصطکاک غیر قابل تحمل موجود بین خود، پی ببرند.

در نتیجه‌ی زیاده‌رویها، مقدس‌ترین روابط انسانی به چیزی ارزان و مبتذل تبدیل می‌شود و سرانجام نزدیکیهای زناشویی مزه خود را برای مرد از دست می‌دهد و زن هم غالباً "آن را فقط به‌خاطر این‌که احساس می‌کند که مجبور به انجام وظیفه است، تحملش می‌کند. در نتیجه ممکن است سایر زنان توجه مرد را به‌خود جلب

کنند و زن هم به نوبه خود در کلیه موارد نسبت به جذابیتی که سایر مردان برای او دارند، کور و نابینا نیست. در اینجا شما تصویر بسیاری از خانواده‌های معاصر را دارید یعنی زن و مرد فقط اسما " زن و شوهرند. و با اینکه با هم ازدواج کرده‌اند، در واقع از هم جدا شده‌اند. در یک خانه زندگی می‌کنند و ظاهراً " به خاطر بچه‌ها و یا از ترس رسوائی، روابط نامطبوع خود را با خنده و بردباری، متحمل می‌گردند و همدیگر را طلاق نمی‌دهند.

همانطور که قبلاً " گفتیم زیاده‌رویهای زناشویی معمولاً " با اشتباهات شب زفاف آغاز می‌گردد و در اکثر موارد علتش جهالت مرد و معتقدات غلط او در مورد حقوق مخصوص خود می‌باشد ولی در پاره‌ای موارد هم ممکن است در تظاهرات غیر سالم زن آشکار گردد. برخی از زنان از یک شهوت غیر قابل کنترل برخوردارند. آنها هرگز ارضاء نمی‌شوند. برای آنها روابط نزدیک جنسی در کلیه اوقات قابل قبول است مردی که با یک چنین زن ازدواج کرده یا باید دارای اراده " فوق العاده و یا نیروی حیاتی خارق العاده باشد وگرنه محکوم به نابودی می‌شود. هیچ انسان عادی نمی‌تواند در برابر فشاری که در تحت یک چنین شرایط بر منابع حیاتی او وارد می‌شود، به مقاومت پردازد.

باید به خاطر داشت که مرد از نظر برخوردار شدن از رابطه جنسی همیشه آمادگی دارد. به عبارت دیگر او فقط در انتظار آن است که زن از او دعوت برقرار کردن یک چنین رابطه را بکند ولی فرض بر این است که زن دوره‌هایی دارد که فقط در آن دوره‌ها می‌توان شهواتش را برانگیخت. این قاعده در سراسر عالم حیوانات هم مصداق دارد. در نوع انسان این دوره‌ها معمولاً " دو و یا سه روز قبل از قاعدگی و یا چند روز بعد از آن دیده می‌شود. ولی

اشتباهات و زیاده‌رویهای زناشویی / ۶۳

موقعی که زن ظاهراً " در تحت‌تاثیر این دوره‌ها نیست و در حالتی به اصطلاح " شهوت دائم و مزمن " به سر می‌برد ، شوهر با مشکلاتی روبرو می‌گردد که خارق‌العاده است . یک چنین ازدواج نمی‌تواند تولید خوشبختی دائم را بکند و ما باید شاکر باشیم که ممکن است یک چنین وضع منجر به آن شود که زن و شوهر بچه‌دار نشوند .

فصل نهم

تنظیم نزدیکی های زناشویی

بدون شک این یکی از جدی ترین مسائل مربوط به زناشویی است راست است وقتی که مرد و زنی از سلامتی فوق العاده و غیرعادی برخوردارند ، در بسیاری از موارد نزدیکی های زناشویی به صورت یک مساله در نمی آید . در تحت یک چنین شرایط مباشرت های جنسی ، خود بخود تنظیم می گردد و بعد از اینکه تازگی نزدیکی های جنسی روی به کاهش می گذارد ؛ زن و مرد دوره های نزدیکی خود را که اکثرا " از سوی زن تعیین می گردد ، به تدریج منظم می کنند . این وضع هم چنان که باید طبیعتا " باشد ، ادامه می یابد تا اینکه حاملگی به تداخل می پردازد . نفس حاملگی از تعداد نزدیکی ها می کاهد زیرا اکثرا " در این موقع نزدیکی جاذبه خود را از دست می دهد .

بهرحال طرز تلقی دماغی نسبت به این موضوع، بسیار اهمیت دارد وقتی که یک زن از غریزه‌ی راهنمایی‌کننده (که در این گونه شرایط بسیار مهم است) محروم باشد و تحت تاثیر نفوذ تئوری متعارف انجام وظیفه نسبت به شوهر قرار گرفته باشد، اشتباهاتی بروز می‌کند که ممکن است عواقب شومی داشته باشد.

همانطور که سابقاً اشاره کردیم کلید بازگشای تمام این وضع در غریزه‌ی زن نهفته است. زن باید ستاره هدایت‌کننده باشد. به عبارت دیگر زن باید وقت آن را تعیین کند و راه را بگشاید و نشان بدهد که وقت نزدیکی کردن مجاز است. وظیفه زن است که حاکم جنسی زندگی زناشویی باشد.

اصولاً، چنانچه یک زن در اوقاتی دیگر غیر از چند روز قبل از قاعدگی و هفت تا ده روز بعد از آن شهوانی باشد، او بطور کامل تحت تسلط غریزه جنسی سالم و نرمال نیست و در بین زنان هم تعداد کسانی که تا این حد غیرطبیعی و انورمال باشند، بسیار کم است. بطور عادی دوره‌ای که می‌توان بطور کامل از چنین تماسهای نزدیک لذت برد و از آن عملاً "نفع برد، بلافاصله قبل و یا بعد از دوران قاعدگی است زیرا زن در آن موقع از نظر جنسی به آسانی تحریک می‌شود. همچنین این زمان بخصوص است که در آن خیلی بیشتر امکان دارد زن حامله شود. نقشه باری تعالی است که برنامه به صورت فوق باشد. به همین جهت بسیاری از زنان میل دارند از این دوره بخصوص برحذر باشند. آنها سعی می‌کنند روابط جنسی خود را محدود به زمانی کنند که فکر می‌کنند آبستنی رخ نخواهد داد یعنی برای این کار هفته سوم بعد از قاعدگی را انتخاب می‌کنند ولی باید دانست که نزدیکی در این دوره معمولاً "برای هم مرد و هم زن زیان‌آور است.

مباشرت جنسی به‌خاطر آن نیست که انسان قبل از هر چیز دیگر از این عمل لذت ببرد خالق هدفی ژرف و والا در نظر دارد . وقتی که ما در این عملکرد مهم تنها به‌منظور کسب لذت استفاده می‌کنیم ، می‌توانیم مطمئن شویم که به‌خاطر این خلافتکاری سخت مجازات خواهیم شد .

در موقع تنظیم برنامه نزدیکی‌های زناشویی شما باید در آغاز روشن نمائید که آیا خانمتان دارای غرایز طبیعی جنسی هست یا نیست . اگر دارای چنین غرائزی هست ، می‌توانید مطمئن شوید چنانچه از او تبعیت نمائید در راه درست هدایت خواهید شد . چنانچه زن شما از نظر جنسی نرمال نباشد و در کلیه اوقات در این روابط لذت نبرد ، شما مساله‌ای در برابر خود خواهید داشت که حلش آسان نیست . در تحت یک چنین شرایط چنانچه بخواهید از به‌هدر رفتن جدی نیروی حیاتی‌تان جلوگیری شود باید در این‌باره با همسرتان صریحا " به‌گفت‌وگو پردازید .

از سوی دیگر چنانچه همسرتان سردمزاج باشد و به‌نظر برسد که هیچ‌وقت در عمل زناشویی با شما به‌همکاری متقابل نمی‌پردازد ، وظیفه شماست که تا زمان برانگیخته شدن میل او برای آمیزش جنسی ، عاشق و دوستدار او باقی بمانید . چنانچه به‌زور متوسل شوید و بخواهید خود را راضی نمائید و کوششی برای خشنود ساختن همسرتان ننمائید ، نه تنها به‌خودتان صدمه خواهید زد بلکه برای خانمتان نیز غیرممکن خواهد شد که میل آمیزش جنسی (که برای نزدیکی‌های زناشویی نرمال بسیار لازم است) در او پرورش یافته و به‌حد تکامل برسد .

چنانچه همسرتان " سرد " باقی بماند ، این در واقع تقصیر از خود شماست . اگر شما همسرتان را واقعا " دوست می‌دارید ، مادام

که او یک میل قطعی برای آمیزش جنسی پیدا نکند، از نزدیکی به او خودداری خواهید کرد. این کار نه تنها با توجهات ظریفانه به عشق ورزیدن به طریق محبت آمیز انجام پذیر است، بلکه مستلزم رشد و تقویت نیروی جسمانی و سلامتی او نیز هست.

در بسیاری از موارد فقدان هیجان جنسی تا حد زیادی به خاطر ضعف عمومی جسم است. هر تلاشی که ممکن است باید به عمل آید که نه تنها تمام ارگان‌های تن بنا شود بلکه عضلات موجود در داخل و اطراف لگن خاصره نیز به فعالیت برانگیخته شود. قوت بیشتر و بهبود وضع جریان خون در این قسمت، اهمیت به‌سزایی دارد.

می‌توان در این مورد گفت، در بسیاری از موارد استحمام اثر بارزی روی انگیزه جنسی دارد و علتش هم ظاهراً "به خاطر اثرات نیرو دهنده آن روی اعصاب است که از طریق صدها هزار جزء انتهایی اعصاب زیر پوست انجام می‌گیرد. روانشناسان متخصص و طائف الاعضایی * اظهار می‌دارند که اساساً "غریزه جنسی چیزی غیر از رشد و تکامل حس لامسه نیست. هر نفوذی که ممکن است اثرات نیرو دهنده و تحریک‌کننده روی پوست بگذارد (از قبیل استحمام) ممکن است کم‌وبیش اثراتی روی مراکز جنسی نیز بگذارد. هااولاک ایس دانشمند معروف انگلیسی که بدون شک یکی از متخصصان معتبر در رشته روانشناسی جنسی است، مطالعات دامنه‌دار درباره این موضوع نموده است. بر طبق نتیجه‌گیریهای او حمام‌های عمومی بزرگ رم ارتباط نزدیک داشت به‌هرزگیها و عشرت‌طلبی‌های مردم آن امپراطوری قدیمی و ظاهراً "علتش هم به خاطر اثرات تحریک‌کننده‌ی

جنسی بود که از حمام‌های رنگارنگ شایع در بین طبقات اشراف آن زمان نشأت می‌گرفته و این حمام‌ها توام بود با گرما، مالش و اصطکاک پوست. هم‌چنین ادعا شده است که مسیحیان متعصب عصور تاریک قرون وسطی از حمام رفتن خودداری می‌کردند و در کثافتی که مورخان توصیفش را نموده‌اند به سر می‌بردند و این کار را تنها به خاطر آن می‌کردند که حمام در اثر نفوذی که روی حس لامسه داشت، ممکن بود غریزه جنسی را تحریک بکند.

علت این وضع هرچه بخواهد باشد، مسلماً این امر حقیقت دارد که استحمام به‌بهبود وضع سلامتی شخص کمک می‌کند و اعصاب را تقویت می‌نماید و هردوی این کار هم منتج به‌بهبود یافتن وضع جنسی کسی که از نظر بنیه و سلامتی ضعیف است می‌شود. مخصوصاً حمام با آب سرد به مدت یک دقیقه و یا در حدود آن برای کسی که از سلامتی برخوردار است تقویت‌کننده می‌باشد. برای این منظور بخصوص، حمام سرد معروف به Sitz bath * استثناء بسیار عالی و با ارزش است. همچنین حمام هوا اثر تقویت‌کننده‌ی فوق‌العاده‌ای روی اعصاب دارد. به‌یاد داشتن این نکات برای کسی که سروکارش با همسری است که از نظر جنسی سست و بی‌حال است بسیار مهم می‌باشد.

سئوالی که اغلب در این مورد پرسیده می‌شود این است: "افراط کاری چیست؟" دادن پاسخ قطعی و مطلق به این سئوال دشوار است زیرا چیزی که ممکن است برای یک مرد زیاده‌روی محسوب شود، ممکن است برای یک مرد دیگر میانه‌روی به حساب آید. از این

* استحمام نوع مخصوصی است که در آن شخص در وان نشسته و خود را شستشو می‌دهد (مترجم).

لحاظ اختلاف زیاد و برجسته بین افراد وجود دارد .
 ولی چنانچه این روابط چنانکه قبلاً " به آن اشاره شد ، به دوره‌ای محدود شود یعنی زمان مخصوص در هر ماه در هنگامی که زن گرم و از هر حیث آمادهٔ معامله به مثل است ، محدود شود . یک مرد قادر خواهد بود به سود تن به میزان معقول رابطه جنسی برقرار کند ولی به دنبال این نوع عیش و عشرت‌ها ، باید به مدت معتدله به استراحت پردازد . نظری که اغلب مطرح می‌شود مبنی بر اینکه یک مرد باید فقط یک روز در هفته و یک شب در میان نزدیکی بکند و یا در یک برنامه دیگر از این رابطه مقدس چیزی بسازد به اصطلاح حاضر و آماده از هر نقطه نظر باشد یک اشتباه محض است . نزدیکی‌های جنسی باید محدود به دوره‌ای شود که در آن دوره این نوع رابطه برای هر دو طرف شدید و آتشین است . هرگز نباید یک چنین برنامه‌های در سایر اوقات برقرار گردد . وقتی که بطور قطع معلوم شود که زن آبستن است یک چنین رابطه باید بطور مطلق قطع گردد .

وقتی که روابط جنسی به صورت یک کار شبانه درآید و با همان نظمی که شخص شام و نهار صرف می‌کند و برای صرف صبحانه از خواب بصرمی‌خیزد ، انجام بگیرد ، این روابط به حدی عادی و مبتذل خواهد شد که دیگر قابلیت آن را نخواهد داشت که ذکری از آن به میان آید . مردان و زنانی که از یک چنین برنامه تبعیت می‌کنند ، زندگی خود را از هر آنچه زیبا و تعالی‌دهنده است تهی می‌کنند . و اما اینکه چه قدر این عمل اثر تضعیف‌کننده دارد نمی‌توان با کلمات توصیف کرد . مرد به یک ماشین اتوماتیک و بیحس تبدیل می‌شود و زن به صورت یک بردهٔ بی‌دست‌وپا ، بیحس و بی‌عاطفه درمی‌آید . وقتی که زن در روابطی که دارای یک چنین خصوصیات است نتواند به تلافی و جوابگوئی

بپردازد او تا به حد غیرعادی رنج برده و تمام شوق و ذوقی که برای زندگی دارد، ازدست خواهد داد.

معهد ما ناگزیریم با بی میلی تصدیق کنیم که معنی ازدواج در بسیاری از موارد برقرار نمودن روابط منظم از همین قبیل است. روی یک چنین وضع است که نزدیکی زناشویی انحطاط پیدا کرده و به صورت یک عادت، یک کار روزمره نکبت بار درمی آید. قاعدتا " وقتی که یک مرد به یک ناتوانی جنسی جزئی نزدیک می شود، او بطور کامل به اهمیت اشتباه خود پی می برد. چنانچه حتی در آن هنگام او به همان طریق به اسراف و تبذیر قوای خود ادامه بدهد، به زودی به ناتوانی جنسی کامل گرفتار می شود. همان طور که قبلا " اظهار داشتم، استعداد و قابلیت جنسی به خاطر به اجرا درآمدن یک هدف الهی، به وجود آمده. وقتی که این قابلیت به صورت فوق مورد سوء استفاده قرار گیرد، کسی که طعمه یک چنین اشتباهی شده است غالبا " خود را بدون میل و با ناتوانی جنسی روبرو می یابد. او از نظر جنسی ناتوان و تبدیل به مردی می شود ضعیف، ناکامل، عاطل و باطل و فقط به ظاهر یک مرد! در بسیاری از اوقات یک چنین ناتوانی غیرقابل درمان است نهایت آنکه می توان از طریق پروسه تجدیدنای جسمانی، به نوعی درمان دست یافت. ولی هیچ وسیله ای که بتوان با آن در رفع شکایت به کوچکترین موفقیتی نائل گشت در دست نیست. می توان اضافه کرد که ناتوانی جنسی با پایان دادن به یک چنین افراط کاریها غالبا " به صورت یک حافظ زندگی عمل می کند. اگر ناتوانی جنسی مداخله نمی کرد امکان داشت آن کسی که طعمه یک چنین اسراف کاریها شده آن قدر به این کار ادامه می داد تا به هلاکت می رسند.

فصل دهم

آیا شوهر و زن باید در بستر جداگانه بخوابند؟

آیا برطبق رسم قدیمی کاری درست است که زن و شوهر با هم بخوابند و یا باید رختخواب‌های جداگانه‌ای را اشغال نمایند؟ پاسخ به این سؤال بالطبع در موارد مختلف فرق می‌کند. در بسیاری از موارد تماس نزدیک بدن و آمیزش نزدیک که با خوابیدن در یک بستر توأم باشد، شهوات را بیش از حد زیاد می‌کند و بالطبع این افزایش شهوت به افراط کاری منجر می‌شود. در یک چنین مورد، فقط یک راه‌گزینش وجود دارد و آن خوابیدن در بسترهای جداگانه است.

بدون شک این نقشه در آغاز دوره‌ی زندگی زناشویی مطلوب‌تر است چون در آن ایام است که باید منتهای دقت لازم را کرد تا از جنسیت بیش از حد برانگیخته شده، بر حذر باشیم. همانطور که برنارد شاو در یکی از لحظات بدبینانه‌اش خیلی به‌جا گفته: ازدواج خیلی زیاد رواج دارد چون حداکثر اغوا را با حداکثر فرصت توأم

می‌نماید. " بدون شک در این اظهار حقیقت بزرگی نهفته است چنانچه در یک مورد خاص معلوم شود معنی و مفهوم با هم در یک رختخواب خوابیدن، دچار اغوای دائم بودن است، در این صورت بدون چون و چرا بهتر آن است که زن و شوهر در بسترهای جداگانه بخوابند. تنها در یک چنین احوالی ممکن است فقط غرائز نرمال و عادی، شوهر و زن را در اوقات درست و مناسب به هم نزدیک کند. در تحت یک چنین شرایط روابط زناشویی کمتر احتمال دارد که تبدیل به فقط یک " عادت " منخط گردد بلکه هم چنان وسیله‌ای برای ابراز باقی خواهد ماند. -

باید به خاطر داشت چنانچه خواسته باشیم از هیجان‌ات جنسی برحذر باشیم باید از نوازشهایی که منجر به نزدیکی جنسی می‌شود خودداری کنیم. مثلاً " چنانچه نخواهید شهوت را برانگیزید، بوسه عاشق مجاز نیست.

باید این تشخیص را بدهیم که هیجان جنسی تا حد زیادی از جریان‌ات فکری سرچشمه می‌گیرد. و خیلی زیاد ارتباط به وضع زن و مردی که با هم سروکار دارند، دارد چه هر یک از آنها زیاد تحت تاثیر طرز تلقی دماغی خود می‌باشند. پاسخ به مساله‌ای که هم‌اکنون تحت بررسی است خیلی زیاد ارتباط دارد بر قدرت کنترل زن.

در نقشه اشغال بسترهای جداگانه این امتیاز نهفته است که کمتر احتمال آن دارد که بدن بیش از حد گرم شود. معمولاً " وقتی که شخصی تنها می‌خوابد، بهتر به استراحت می‌پردازد و اعصابش در یک وضع بهتری است ولی این امر تا حدی ارتباط دارد به خود فرد.

در پاره‌ای از موارد حتی طرح خوابیدن در اتاقهای جداگانه مفید واقع خواهد شد. نزدیکی اجباری خوابیدن با هم ممکن است

از جذابیت دوجانبه جفت ازدواج کرده بکاهد. یک کمی فاصله گرفتن لطف و زیبایی به منبع جذابیت می بخشد. چنانکه ضرب المثل معروف می گوید ممکن است زیاد خودمانی شدن تولید حقارت بکند ولی وقتی که چیزی خیلی عادی و مبتذل شد، بطور چاره ناپذیر کمتر اغواکننده خواهد گشت وقتی که چیزی به آسانی قابل حصول باشد و نیازی به تلاش و تکاپو نداشته باشد، گاهی یک چیز نه خواستنی خواهد بود و نه مورد قدردانی قرار خواهد گرفت و بدون شک و تردید استفاده از اطاق جداگانه به وسیله زوجین، کمک زیادی خواهد کرد و محبت آنها در طول دوران ازدواج هم چنان پابرجا خواهد ماند. در آنجا که تمایل قوی به افراط کاری است، اطاق های جداگانه ممکن است مفید واقع شود ولی در تحت شرایط سالم و عادی یک ازدواج سعادت مندانه قابل تحمل نخواهد بود.

به خاطر داشته باشید درجائی که افراط کاری نیست، اشباع هم نیست و شور و حرارت بیشتر در رابطه زناشویی وجود خواهد داشت. و در این شک و تردیدی نیست که در بعضی موارد طرح بسترهای جداگانه کمک خواهد کرد به شوهر وقتی که میل پیدامی کند که به اظهار عشق پردازد، از مزایای اظهار عشق به این طریق برخوردار شود. اشباع مجازات خود را به همراه خود می آورد. همانطور که قبلاً گفتیم وقتی که مقاربت بیش از حد صورت گیرد، از این رابطه نمی توان بحد زیاد لذت برد. مخصوصاً "چنانچه اجازه داده شود این رابطه در اوقاتی برقرار گردد که زن میل به آن ندارد و یا نمی تواند در آن شرکت کند. وقتی که طبع و مزاج جنسی کسی متمایل به افراط کاری و یاسوء استفاده می شود، همیشه بسترهای جداگانه توصیه می گردد.

ولی بدون تردید در مواردی که یک عشق قوی و بسیار شدید

بین زن و مرد وجود دارد و در هنگامی که زن به اهمیت در حال تعلیق نگاه داشتن شهوت در دوره‌هایی غیر از دوره‌های معرفه‌النفسی و یا اوقاتی که بروز آن در آن دوره نرمال به شمار می‌رود، یاد گرفته باشد دیگر نیازی به بسترهای جداگانه نخواهد بود. در واقع موقعی که مرد و زن می‌توانند بستر واحدی را اشغال کنند و قادرند همدیگر را طوری مورد نوازش قرار دهند که باعث تحریک شهوات نشود، در این صورت می‌توان با اطمینان گفت که آنها از این وضع استفاده خواهند کرد. یک زن و مرد باید بتوانند در موقع نوازش همدیگر، به طریق عادی به همان سادگی احساس لذت کنند که کودکان در موقع ابراز محبت به همدیگر می‌نمایند. مرد نباید شهوت خود را بروز بدهد مگر وقتی که زن عالماً "عامداً" آن را تحریک می‌کند. بنابراین باید بگوئیم در تحت شرایط کاملاً "نرمال و طبیعی بسترهای جداگانه لازم نیست ولی باید تصدیق کرد که ما در عصری زندگی می‌کنیم که در آن داشتن یک حالت طبیعی امری عادی نمی‌باشد. در واقع باید یک چنین حالت را یک امر استثنایی به شمار آورد.

بنابراین می‌توانیم بگوئیم در اغلب موارد باید بسترهای جداگانه توصیه گردد چرا که در این صورت خیلی کمتر مبتلا به افراط کاری خواهیم شد و روابط نزدیک زن و مرد هم موقعی که در تحت یک چنین شرایط صورت می‌گیرد، بیشتر رضایت بخش خواهد شد و اثراتی که یک چنین روابط باقی می‌گذارد، کاهنده‌ی قوا و تضعیف‌کننده اعصاب نخواهد بود. و محبت نیرومندی هم که بین شوهر و زن وجود دارد برای مدتی طولانی‌تر محفوظ خواهد ماند. در صورتی که نیاز به آن می‌بینید که بسترها را باید جدا نمائید حتماً این کار را بکنید ولی چنانچه بتوانید بدون این کار روابط

آیا شوهر و زن باید در بستر جداگانه بخوابند؟/ ۷۷

نزدیک زناشویی را تحت کنترل قرار بدهید بدون شک خوابیدن با هم در یک بستر خیلی رضایت بخش تر خواهد بود .

فصل یازدهم

محفوظ نگاه داشتن محبت ، اساس سعادت زناشویی است

برای حفظ و نگهداری سعادت زناشویی محبت بطور مطلق لازم می باشد بدون یک عشق ژرف و قوی ، ازدواج واقعی وجود نتواند داشت و بدون محبت ممکن نیست روابط نزدیک زناشویی مرتبط به آن به طرز صحیح و یا رضایتبخش ادامه پیدا کند محبت یک نیروی تقویت کننده و یک قدرت جذاب است که هر یک از دو طرف را مجذوب همدیگر می سازد . لذا نخستین چیز لازم برای دائمی ساختن خوشی ها و لذت های مربوط به ازدواج واقعی آن است که دانشی کسب کنیم که برای حفظ و نگهداری محبت و جذبه های که مرد و زن نسبت به هم دارند ، لازم می باشد .

محبت دارای یک هدف معین و جدی است و آن دائمی ساختن نژاد آدمی است . وقتی که به دام لذتی که با روابط نزدیک زناشویی توأم است می افتیم در واقع به صورت یک ابزار برای به انجام رساندن یک وظیفه معین و عملی مورد استفاده قرار می گیریم . هر

اتم انسانی به وسیله یک چنین نفوذها به جهان آورده می شود . چنانچه عشق ناپدید گردد، دیگر خانه های لبریز از خوشی و شادمانی وجود نخواهد داشت و دیگر صدای شیرین و پراز موسیقی کودکان شنیده نخواهد شد و به زودی نژاد انسانی رفته رفته منقرض و به دست فراموشی سپرده خواهد شد .

لذت بخش ترین خوشیها در زندگی انسانی در نشستن در انتظار ازدواج است ولی متاسفانه در بسیاری از موارد وصلت واقعی شوق و حرارت بسیاری از عشاق را کم می کند . خوشی های ازدواج تنها در اثر متابعت از قوانین مشخص و معلوم جسمانی که در فصول گذشته مطرح کرده ایم ، حفظ می شود . مادام که از این قوانین طبیعی تبعیت کنیم به همان اندازه قادر خواهیم بود از لذات و خوشیهای مربوط به آن برخوردارگردیم . به عبارت دیگر برای اینکه ازدواج را بطور دائم سعادت مندانه سازیم ، باید محبت یا برجا دائم برقرار بماند . و این امر نیاز به آن دارد که اشتباه نکنیم و به سوء استفاده نپردازیم و قوانین الهی را نقض ننمائیم .

محبت یگانه راه حل جمیع مسائل ازدواج است و محفوظ نگاه داشتن محبت یگانه راه تضمین سعادت . در همه جا صحبت از ازدواج و طلاق است ، وعاظ و نویسندگان تقریبا " همه جا در این مورد به پیشدستی می پردازند و ساعیانه این حقیقت مهم را کتمان می کنند که خوشبختی و محبت در زندگی زناشویی بیشتر ارتباط دارد به داشتن یک زندگی طبیعی و سعادت مندانه جنسی . این یک مساله اساسی است . این یک رابطه ی جنسی غیر رضایت بخش و یا فقدان هم آهنگی جنسی است که مسئول بسیاری از طلاقها می باشد . برخی از محققان معتبر که عمر خود را صرف بررسی این مساله نموده اند ، موکدا " اظهار می دارند که بدون

استثناء هر مورد از طلاق در مشکلات جنسی قرار دارد . البته این اظهاری است تا حدی اغراق آمیز ولی در این شک و تردیدی نیست که در اغلب موارد ، موضوع فوق حقیقت دارد . تندرستی و زندگانی طبیعی اساس سعادت یک خانواده را تشکیل می دهد . تندرستی بستگی دارد به آزاد بودن از افراط کاریها و سوء استفاده ها و اطاعت از قوانین و وظائف الاعضایی ازدواج . آن چنان که بعضی ها مایلند که تصور کنند ، ازدواج تنها یک پیوند اجتماعی و یا یک نوع رفاقت و همدمی نیست . ازدواج بر اساس " عشق افلاطونی " هم قرار ندارد . عنصر وصلت یک عامل صرف نظر نکردنی است . بدون آن یک ازدواج واقعی نمی تواند وجود داشته باشد . ازدواج واقعی رابطه ای است که وصلت روحی ، اجتماعی و جسمانی هر دو طرف مربوطه را در بر می گیرد .

هنگامی که رابطه جنسی از نوع کامل و بطور مطلق رضایتبخش به صورتی که در صفحات پیشین توصیفش را نمودم ، نباشد کمتر احتمال دارد که یک عشق قوی نکاحی در یک ازدواج واقعی به هستی خود ادامه بدهد . حتی وقتی که یک مرد و زن سالم سعی می کنند یک زندگانی کاملاً " پرهیزکارانه ای را طی کنند ، معمولاً " خطرکاسته شدن عشقی که آنها در آغاز نسبت به هم داشتند شروع می شود و یا اینکه آنان خوشبختی خود را از دست می دهند . این راست است که در پاره ای از موارد یک جفت ممکن است که چنین وضعی را تحمل کرده و در صلح و صفا با هم زندگانی کنند ولی در عین حال یک چنین زندگی به معنی حقیقی کلمه ، یک زندگانی زناشویی نخواهد بود .

در تعداد بسیاری از ازدواجها ممکن است جهت تضمین یک وصلت جسمانی کامل وقت قابل ملاحظه و بردباری لازم نشود . بسیاری

از زنان در آغاز کاملاً " بیدار نبوده و یا به حد کافی رشد نیافته‌اند که به طرز صحیح و کامل از ازدواج خود لذت ببرند . به همین جهت ابراز محبت در دوران نامزدی باید در کلیه موارد طوری باشد که شرم و حیا کنار زده نشده زن و مرد حد و مرزی در مهرورزی برای خود تعیین کنند . هنگامی که شوهر آینده به طرز غیر عادی برانگیخته شود ، بی ملاحظه شده دیگر قادر نخواهد بود در همسر خود یک پاسخ عاطفی که به آمیزش یک جنبه واقعا " معنوی و بی خطر بدهد ، به وجود آورد . چنانکه این گونه رابطه را در هنگامی که میلی به آن نیست و یا حتی عملاً " برای او نفرت انگیز است بر همسرش تحمیل بکنند ممکن است بطور دائم فرصت و یا امکان رشد و تکامل بخشیدن قوه پذیرش شور و حرارت زن را از بین ببرد . ازدواج در تحت یک چنین شرایط تبدیل می گردد به یک نوع زندگی ملامت بار پست و مبتذل . زن و شوهر دیگر در حضور یکدیگر احساس آن شادی را که عاشق و معشوق در حضور هم می کنند ، نمی کنند . و دیگر آن هیجانی که از تماس دست یک پسر به وجود می آید ، تجربه نخواهد کرد و روح ماجراهسای عاشقانه از زندگی رخت بر خواهد بست .

برای اینکه بتوانید از محبت محافظت نمائید ، باید یک عاشق ملاحظه کار باشید . باید دست راهنمایی کننده غرائز زن را تشخیص بدهید و باید از داشتن روابط زناشویی با او به استثنای زمانی که همسرتان متقابلاً " به تقاضای شما پاسخ مثبت می دهد ، خودداری کنید این عوامل باعث می شود پیوند زناشویی شما دائمی گردد .

* مطالبی که نویسنده در اینجا عنوان می کند به طرز برخورد زن و مرد قبل از ازدواج در اروپا و آمریکا ارتباط پیدا می کند و هیچ ربطی به وضعیتی که از این لحاظ در ایران حکم فرماست ندارد (مترجم) .

اینها بیش از هزار گره قانونی ، پیوند زناشویی‌تان را محکم نگاه می‌دارد . بالاخره فقط وجود رابطه یک چنین پیوندی است که ازدواج را مقدس می‌گرداند .

شما باید انتظار داشته باشید که نتایج یک چنین نزدیکی‌هایی است که لقاح تخم و حاملگی را باعث می‌گردد . شما باید برای قبول یک چنین مسئولیت ، آمادگی داشته باشید . اگر وسیله‌ای برای جلوگیری از انعقاد نطفه به‌کار می‌برید و این وسیله باعث غیر کامل شدن رابطه گردد و یا نمی‌گذارد هر دو طرف را کاملاً " راضی کند ، در این صورت می‌توانید مطمئن باشید که در یک جاده خطرناک جاده‌ای که منتهی به دادگاه‌های طلاق می‌گردد - در حال حرکتید شما آهسته و مطمئناً " مشغول قطع پیوندی هستید که شما را به دلبرتان متصل می‌کند .

همانطور که گفتم ، در دوره‌های مخصوص هر ماه که شهوات زیاد بطور طبیعی فعالند ، قواعد مخصوصی وجود ندارد که برای هدایت شوهر و زن ، وضع گردد . در اینجا غرائز زن باید فرمانروا باشند . قاعدتاً " برقراری روابط در طی این زمان باید بطور کامل از سوی امیال متقابل زن و شوهر هدایت گردد . تعداد نزدیکی هم آن قدر مهم نیست مشروط به اینکه محدود به این دوره‌ها بشود وقتی که این نزدیکی‌ها در اوقات دیگر رخ بدهد و با منبع و سرچشمه نارضایتی زن و شوهر باشد ، باید منتظر نتایج زیان‌بخش آن بود .

همانطور که سابقاً " اظها داشتیم بسیاری از کسان که از امکانات آبستنی ناشی از روابط زناشویی قبل و یا چند روز بعد از قاعدگی آگاهی پیدا می‌کنند ، یک چنین روابط نزدیک را محدود به یک مدت کوتاه که از دو هفته بعد از قطع قاعدگی آغاز می‌شود ، می‌کنند . ولی به‌خاطر داشته باشید که این چنین اوقات برای زن یک کار غیر

طبیعی است که میل به برقراری رابطه داشته باشد و یا در یک چنین رابطه متقابلا " شرکت بکند در نتیجه یک چنین رابطه‌ای باعث می‌شود از قوای شوهر کاسته شود. خیلی زود در زندگی درباره اثرات به مرحله اجرا گذاشتن یک چنین رابطه، درس موکدی فرا گرفتیم. یکی از آشنایان من برای برحذر بودن از قبول مسئولیت پدر شدن که معمولا " با ازدواج همراه است، نشان داد. در آن زمان من گرایش آن را داشتم به خاطر برتری فرضی هوش او، با اعجاب به او بنگرم. تا چند سال دیگر او را ندیدم تا اینکه اطلاع حاصل کردم در یک تیمارستان بستری است. شک و تردیدی در این وجود ندارد که نتیجه‌اش بدبختی بود. علتش هم صرفا " به خاطر آن بود که او عادت داشت رابطه زناشویی خود را محدود به چنین دوره‌های نامناسب بکند.

قسمت اعظم آنچه در این فصل به آن اشاره کرده‌ام، اساسا " مربوط به ازدواج‌هایی می‌شود که در آن نه در زن و نه در مرد رشد کامل غریزه‌ی جنسی نرمال مشهود است. باید تصدیق کرد که نظر متعارف مردم درباره این موضوع نوعی است که باعث انحراف غرائز زنانه می‌شود و در نتیجه اشتباهات بدی تقریبا " در کلیه ازدواجها، رخ می‌دهد. برخی از زنان قادر به پرورش دادن شهوت و یا قدرت معامله متقابل نمی‌گردند در حالی که عده‌ای دیگر طرز تلقی معکوس را در خود می‌پروانند. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد گروه دوم استعداد و توانایی پاسخ دادن به تقاضاهای شوهر تقریبا " در همه اوقات را به دست می‌آورند. ناتوانی زن در احساس شهوت، وضع غم‌انگیزی است و حالت معکوس آن حتی از آن هم بدتر است. وقتی که یک زن بتواند تقریبا " در هر موقع به شهوت مرد پاسخ بدهد، مطمئنا " همیشه در شهوت‌رانی زیاده‌روی خواهد شد و اثرات نامطلوب و

تضعیف‌کننده روی شوهر و گاهی هم روی خود زن خواهد گذاشت .
و این زیان به او در موقعی که انعقاد نطفه و آبستنی مداخله نکند
بیشتر خواهد رسید . بالطبع در این چنین موارد ، قویا " توصیه
می‌شود که هم شوهر و هم زن تا آنجایی که بتوانند باید به خویشتنداری
پردازند . استفاده از بسترهای جداگانه و کلیه وسائل دیگری که
باعث برحذر بودن از اغواهای نفسانی می‌شود در این مورد توصیه
می‌شود . مخصوصا " کلیه روابط باید در همان موقعی که زن می‌خواهد
قاعدگی شود و یا چند روز بعد از آن که قاعدگی گشته است محدود
شود عشق در بین قوای اسیرکننده از همه قویتر است . عشق مرد را
با همسر خود به صورتی پیوند می‌دهد که غیرقابل مقاومت است .
در هر ازدواج ، باقی ماندن چنین پیوندی در طول عمر دارای
اهمیتی بسزاست ، چنانکه ما قبلا " به آن اشاره کردیم اگر مرد و زن
از قوانین و وظائف الاعضائی که حاکم بر روابط آنهاست متابعت
نکنند و چنانکه قبلا " به آن اشاره شد همانطور سلوک کنند که در
شرایط حاکم بر عالم حیوانات و غرائز طبیعی انسانی هم آشکارا
پیدا است ، در این صورت دلیلی ندارد چرا نباید آنها بتوانند تا
پایان زندگانشان عشق خود را زنده نگاه ندارند و به وسیله آن در
ازدواج تمام سعادت را که طبیعتا " همه انتظارش را داریم ، به چنگ
بیاورند .

فصل دوازدهم

وظیفه مرد نسبت به همسر حامله خود

آبستنی یک مرحله از زندگی زناشویی است که به وسیله کسانی که قوانین جنسی را مورد بررسی قرار داده‌اند زیاد مورد بحث قرار گرفته و درباره اینکه وظائف مرد نسبت به همسرش در این موقع چه باید باشد، نظریات مختلف، ابراز گشته است. در موقع روبرو شدن با این مساله و کوشش جهت پیدا کردن یک راه حل رضایتبخش ما باید قبل از هر چیز دیگر تشخیص بدهیم که روابط جنسی و عواطف و غرایزی که در این رابطه پرورش یافته است طبیعتاً تا حد زیادی امری جسمانی است و انعقاد نطفه با کلیه اسرار مربوط به آن امری وظائف الاعضایی* است. عملکردهای جسمانی و پروسه‌هایی که به وسیله آن بچه‌های حیوانات پست‌تر به وجود آورده می‌شوند مشابه با عملکردهای جسمانی و پروسه‌های مربوط به خلقت یک موجود جدید انسانی است. لذا موقع تلاش برای حل این مساله کاری بس مفید خواهد بود که زندگی جنسی حیوانات پائین‌تر را مورد مطالعه

* *Physiological*

قرار بدهیم .

در موقع مقایسه‌ی یک موجود انسانی با حیوانات پست‌تر از طریق جسمانی ، من قصد آن را ندارم که انسان را تحقیر کنم و لکه بدنامی به‌رویش اندازم وقتی که ما آدمی را تنها از نقطه‌نظر جسمانی با آموزاده‌های چهارپای دورش مقایسه می‌کنیم یعنی وقتی که او را به‌عنوان یک حیوان مورد مقایسه قرار می‌دهیم ، در اغلب موارد حیوانات چهارپا به‌برتری دست می‌یابند . به‌عبارت دیگر حیوانات پست‌تر معمولاً " حیوان بهتری از کار درمی‌آیند گو اینکه طول عمر انسان از طول عمر حیوانات پست‌تر خیلی بیشتر است . او یک نمونه زندگی نیرومندتر، و قابلیت تحمل در او بیشتر است .

حال ما باید تصدیق کنیم که جنسیت و عواطف مربوط به آن از نریزه حیوانی سرچشمه می‌گیرد . این قدرت خلاقه فراگیرنده است که براساس بقا و دوام حیات کلیه انواع حیوانات قرار دارد و موقعی که ما حیوانات یک جفتی را مورد مطالعه قرار می‌دهیم - و اینها تا آنجایی که مساله مربوط به جنسیت می‌شود بیش از سایر حیوانات به ما نزدیک می‌باشند - متوجه می‌شویم که جنس ماده‌ی آنها در دوره‌های محدود و معین به‌تر اجازه می‌دهد که به‌او نزدیکی کند . در کلیه این دوره‌های بخصوص برای تعداد نزدیکی‌هایی که رخ می‌دهد محدودیتی وجود ندارد و یا اگر دارد ، محدودیت بسیار کم است ولی پس از طی این دوره ، داشتن رابطه مجاز نیست . در واقع ماده هر نوع که به اصطلاح یک جفتی می‌باشد ، پس از انعقاد نطفه برای محفوظ نگاه داشتن خود در برابر جفت‌گیری ، چون یک شیر درنده می‌جنگد .

حال به‌نظر من این حقیقت بطور قاطع اشاره به قانون و یا قاعده‌ای می‌کند که در دنیای بشر هم باید از آن متابعت شود . مطمئناً " شما سخنان زیادی می‌شنوید دربارهٔ اینکه آدمی در ...

حیوانات از همه برتر است و نفوذ معرفه‌النفسی ساختمان دماغی او تمام پروسه‌های عملکردهای جنسی را عوض می‌کند به طوری که باعث می‌شود نژاد انسانی تا آنجایی که مساله با نیازهای جنسی مربوط می‌شود، تا حدی خود برای خود، تبدیل به یک قانون می‌گردد. می‌توانیم تصدیق کنیم در این جدل حقیقتی نهفته است و لسی معهدا در اینجا این حقیقت بطور بارز مجسم می‌شود که سرانجام پس از آنکه رحم کاملاً "روی تخم لقاح شده مسدود می‌گردد، دیگر نباید میل جنسی وجود داشته باشد و در این هنگام زن باید به هر نوع تقاضای رابطه جنسی که از طرف مرد می‌شود، جواب رد بدهد چه هدف اساسی میل جنسی اکنون جامعه عمل پوشیده و دیگر نیازی به تکرار آن وجود ندارد.

تمایلات و نیازهای انسانی باید برطبق حقیقت اساسی فوق تنظیم گردد. معهدا برای چندین نسل زنان را مجبور کرده‌اند در تحت هر نوع بلکه تحت کلیه شرایط در برابر تقاضای مرد تسلیم شوند. در نتیجه عمل لقاح باعث جلوگیری از پرهیز از برقراری رابطه جنسی نشده است.

باید تصدیق کنیم که هر زنی با این نوع پرهیز موافق نیست بسیاری از زنان تا حدی از نظر جنسی بطور غیرطبیعی سلوک می‌کنند و این غیر طبیعی بودن آنها غالباً "در تمایل آنها به داشتن میل برقراری رابطه جنسی حتی در هنگام آبستنی، آشکار می‌شود. این که چنانچه یک چنین میل وجود داشته باشد تا چه حد مرد بایستی به آن پاسخ مثبت بدهد، مساله‌ای است قابل بحث.

نتیجه‌گیری من آن است که کلیه این نوع روابط باید بعد از انعقاد نطفه قدغن گردد. در این شک و تردیدی نیست که روابط

رضایتبخش نمی باشد. این نوع روابط در هنگامی که از زمان حاملگی خیلی گذشته، به قدری از نیروی حیاتی مرد می کاهد که همان اثرات بدی که استمناء دارد، در او باقی می گذارد. حتی چنانچه در تحت این نوع شرایط زن حامله متقابلاً "عکس العمل نشان بدهد، مانند زمان عادی همان عکس العمل مغناطیسی بین زن و مرد رد و بدل نخواهد شد.

صرفنظر از کلیه تئوریهها، هرچه یک مرد این مساله را بیشتر مورد بررسی قرار بدهد، مجبور خواهد شد با قدرت بیشتر این نتیجه گیری را بنماید که حاملگی باید کلیه روابط جنسی را قدغن کند. این موضوع لااقل بعد از اینکه بدون شک و تردید معلوم شود که زن حامله شده، بطور قطع صادق است. روابط جنسی در تحت چنین شرایط نیروهای حیاتی را خشکانیده باعث می شود که شخص به سهولت طعمه یکی از امراضی که در موقع ضعف بنیه ممکن است به انسان روی آورد، مبتلا گردد.

سه دلیل معرفه النفسی ویژه وجود دارد که نشان می دهد چرا در هنگام آبستنی باید از برخورداری از آزادی جنسی خودداری کرد. علت اول به خاطر آن است که این عمل اثرات تضعیف کننده روی اعضای مربوطه دارد و باعث خراشیدگی و التهاب آن می شود که البته این دو عامل برای زایش آسان و طبیعی بچه نامساعد است. تا آنجائی که مساله به زن مربوط می شود این عامل جزو چیزهایی است که اهمیت جسمانی دارد. دومی آن است که این نوع نزدیکیها در این هنگام، تمایل آن را دارد که حالت تهوع و یا "بیماری صبح" را تولید و یا بر شدتش بیفزاید. دلیل سوم را باید در خطر بسیار جدی فراهم شدن موجبات سقط جنین پیدا کرد. در این شک و تردیدی نیست که یک پرسونتاژ بزرگ از سقط جنینها نتیجه مستقیم

سوءاستفاده از رابطه جنسی از سوی شوهر سخت‌گیر و بی‌ملاحظه است. این مساله فقط یک مساله عاطفی نیست بلکه یک مساله جدی عملی هم است. من معتقدم در فقط چند مورد محدود، ممکن است شوهر و یا پدر آینده چنانچه بدانند که این عمل نتیجه‌اش از دست دادن بچه خواهد بود، حاضر شود به یک چنین عسرت‌طلبی‌های غیرطبیعی دست بزند. همچنین مادر آینده هم چنانچه این خطر را درک کند، حاضر به دست زدن به یک چنین ریسک نخواهد بود. بالطبع خطر سقط جنین با پیشرفت دوران حاملگی روی به افزایش می‌گذارد.

ولی علاوه بر این مساله بخصوص، وظیفه پدر است که به‌هرکاری که ممکن است برای تامین آسایش جسمانی و روحی که برای مادر آینده لازم می‌باشد، دست بزند. نیازهای جسمانی حاملگی، آزاد بودن از خستگی در اثر کار زیاد و آزاد بودن از فشار روحی و دماغی را از زن می‌طلبد. یک زن در طی این دوران به‌حد اکثر نیروی حیاتی ممکن و نیروی ذخیره شده، نیاز دارد. در هنگام حامله شدن زنان میل دارند در خانه بمانند ولی شوهر باید در این‌گونه مواقع همسرش را تشویق کند که تا آنجایی که ممکن است در هوای آزاد به گردش پردازد باید مراقب باشد که همسرش به‌حد کافی راه می‌رود و به ورزشهای مناسب دست می‌زند و خیلی زیاد می‌خوابد. خواب اهمیت حیاتی دارد. هوای تازه و خواب کمک زیاد به ایجاد اشتها خوب و برخوردار شدن از قدرت وظائف الاعضائی می‌کند. محیط پاک و آزاد بودن از استشمام بوهای بد و زننده، بسیار مطلوب است.

به‌قدرت از سوی شوهر به‌وضع دماغی و عصبی یک زن حامله توجه می‌شود، در حالی که این یک امر مهم حیاتی است. چنانچه نیازی به‌مهربانی، بردباری و محبت باشد، در این موقع سخت

است که باید نشان داده شود هر شوهر باید بطور کامل درک کند زن آبستن غالباً " از نظر دماغی و عصبی خودش نیست . در نتیجه چنانچه زن گرایش به عصبانی شدن پیدا بکند ، او نباید آزرده خاطر شود . در واقع حالت عصبانیت بعضی زنان در این هنگام تا به سرحد جنون می رسد. آزادی عمل جنسی گرایش آنرا دارد که وضع و حالت زن را بدتر بکند . بهر حال در این موقع مرد باید به اندازه کافی مرد باشد - به زن هرگونه اختیاری که او در این موقع از نظر کردار و گفتار لازم دارد ، داده شود . با ملاحظه بودن و توجه محبت آمیز از سوی او باعث می شود که امور برای زن به صورت خیلی آسانتر جریان پیدا کند .

بنابراین تا آنجایی که ممکن است برای زن برکناری از نگرانی مطلوب است . بگذار شوهر بارهای خانواده را بردارد و ذهن همسر خود را از نگرانی آزاد نماید . هر قدر زن در این دوره شگفت انگیز تشکیل یک زندگی نو ، سعادتمندتر باشد ، از هر حیث برای او بهتر خواهد بود چنانکه عمل گوارش غذایش کاملتر ، مقدار خونس بیشتر و در نتیجه وضع تغذیه و نیروی حیاتی نوزاد بهتر خواهد بود می توان بطور ثابت و یکسان ، اختلاف بین نیروی جسمانی و بنیه کودکان مختلف متعلق به همان والدین را در اختلافات موجود در شرایطی که قبل از انعقاد نطفه و در هنگام حاملگی حکمفرما بود ، پیدا کرد . بنابراین مراقبت بطرز صحیح و کافی از همسر خود در این دوره و حداکثر کوشش نمودن برای حفظ سلامتی جسمانی و دماغی او نه تنها وظیفه ای است که مرد باید نسبت به همسر خود ، انجام بدهد بلکه همچنین مسئولیتی است که او در قبال فرزندان خود به گردن دارد .

فصل سیزدهم

آیا شوهر باید در هنگام وضع حمل در نزد زن حضور داشته باشد؟

موقعی که زن دچار درد زایمان گشته و در حال تقلاست و در هنگامی که دردهای جهنمی آزاردهنده بحران مادر شدن بر روحش تازیا نه می‌زند ، به نظر من چنین می‌رسد که چنانچه او در یک چنین وضع دست محبت‌آمیز شوهرش را بفشارد ، روحیه‌اش تقویت گشته و بهتر قادر خواهد گشت دردهای این آزمون سخت را تحمل بکند .

ولی در این جا باز ما برمی‌خوریم با تاثیر و نفوذی که این عصر آلوده به عفت‌فروشی ، در این مورد از خود نشان می‌دهد . چه قدر وحشتناک است مردی بدن عریان و بی‌پوشش همسر خود را تماشا کند ! پنداشته شده است این عمل حس‌پاکی و عفت زن را جریحه‌دار می‌کند ! معه‌ذا چه قدر این طرز تلقی بطرز رقت‌انگیزی مسخره‌آمیز است !

برای زشتی و وقاحت مرتبط یا به صورت عریان درآمدن اندام زن فقط یک دلیل وجود دارد و آن دلیل هم به نوعی است که

می‌تواند داغ ننگی پایدار بر این تمدن که این همه دربارهاش لاف برتری زده می‌شود، بزند و آن را به‌افتضاح کشاند ما تا به‌حدی نزدیکی‌های جنسی را با اندام عریان انسانی مرتبط دانسته‌ایم که انتظار داریم تنها تماشای پای عریان یک زن و یا حتی نظر انداختن بر هر قسمت دیگر بدنش باعث تحریک شهوت مرد می‌گردد. فرض این است که نباید مرد را به‌خاطر این حساسیت مقصر دانست. ولی در حقیقت این امر دلالت بر انحطاط اخلاقی و انحراف فکری انسانها دارد. برای اینکه به‌تمدن واقعی دست یابیم باید بطور قاطع و برای همیشه یک چنین طرز تفکر را ریشه‌کن سازیم. درواقع همین جنبه از اخلاق مردانه است که تا حد زیادی مسئول زیاد مرویهای جنسی آن‌چنانی است که ما مکرر در طی صفحات این کتاب بدان اشاره کرده‌ایم.

امیال جنسی هیچ ربطی به‌در معرض دید قرار گرفتن اندام یک زن ندارد. این چنین امیال باید به‌وسیله نگاه صریح و روشن چشم و سایر علائم واقعی برانگیخته شدن شهوت در زنی که مرد به‌عنوان همسر انتخاب نموده است، بیدار شود.

اینها همه موضوعاتی هستند که از تم اصلی این فصل خارجند ولی لااقل این مطالب به‌ما کمک می‌کنند که به‌این نکته پی ببریم که مطلقاً "نیازی به آن نیست که زن در موقعی که به‌شوهرش اجازه می‌دهد در هنگام بحران زایمان به‌نزدش بیاید، احساس شرمساری بنماید.

راست است که بسیاری از شوهران هیچ در بند آن نیستند در چنین مواقع در محل حضور یابند و همچنین بسیاری از همسران ممکن است با حضور یافتن او مخالفت کنند. لذا مساله بایستی بطور کامل به‌وسیله میل شخصی طرفهای مربوط حل شود. ولی چنانچه

آیا شوهر باید در هنگام وضع حمل در نزد زن حضور داشته باشد؟ ۹۵/

یک زن احساس کند که حضور شوهر مایه کمک و دلداری به‌اوست ، مسلماً " به‌نفع او خواهد بود که مرد در حضورش باشد . در این صورت آشکارا جزو وظایف شوهر خواهد بود که خود را به حضور همسر برساند .

چگونه می‌توانیم به‌طرز مناسب روح ناجوانمردانه مردی را تشریح کنیم که از وظیفه‌ای که او در این مورد دارد ، سلب مسئولیت می‌نماید و به‌بهانه^۶ اینکه تحمل دیدن رنج‌های او را ندارد ، از ملاقات با او خودداری می‌کند ، چگونه می‌توانیم بیان کنیم تحقیری را که این مرد مستحقش می‌باشد . به‌خاطر اینکه این بهانه را می‌آورد که از دیدن منظره خون حالش به‌هم می‌خورد و یک چنین اظهاری را می‌کند تا از میدان در رود و وقت خود را به‌بازی ورق بگذرانند و منتظر آن بمانند که خیر فارغ شدن زنش را روی یک سینی برای آقا بیاورند؟ این سخن راست است که در موارد استثنایی مردان و زنان از دیدن خون واقعا^۷ حالشان به‌هم می‌خورد و حالت غش به آنها دست می‌دهد ولی در اینجا درباره^۸ این‌گونه موارد فوق‌العاده و استثنایی سخن نمی‌گوئیم بی‌میلی مرد از اینکه در لحظه‌ای که زنش بیش از هر چیز دیگر در دنیا معنی دارد و در ساعتی که رنج بردن او یک آزمون و آزمایش است ، حاضر نمی‌شود در کنارش باشد ، عملاً^۹ و بطور کامل به‌خاطر آن است که مرد فاقد صلاحیت اخلاقی است . هیچکس بهتر از نگارنده از این حقیقت واقف نیست که دیدن کسی در درد و عذاب چه کار سخت و دشواری است ولی معهداً آشکارا پیداست که دیدن آن قدر دشوار نیست که تحملش دشوار است . شوهر در این موقع می‌تواند از طریق تحمل به‌زن خود کمک بکند .

به‌علاوه به‌همان اندازه این یک کار بجاست که مرد در وضعی

قرار گیرد که بتواند درک کند. به خاطر به دنیا آوردن فرزندانش مخصوصاً " در صورتی که او جزء مردانی باشد که اصرار دارند زنشان مکرر و برخلاف میل بزاید تا خودبینی و هوسش ترضیه گردد، چه سختی‌هایی را باید متحمل گردد.

چنانچه شوهر در یک چنین مواقع به همسرش بطرز صحیح سلوک نماید و به او همدردی نشان بدهد و در هنگامی که در درد و عذاب است از همدردی و کمک برخوردارش سازد، زن با میل و رغبت بیشتری برای او فرزند خواهد آورد. این راست است که آماده بودن بطرز صحیح، سختی‌ها و آزمون‌ها را نسبتاً " قابل تحمل‌تر می‌گرداند ولی همیشه نمی‌توان یک چنین نتیجه‌ای را تضمین کرد و یا دقیقاً " از پیش تعیینش نمود. به دنیا آوردن بچه به هر حال در زندگی یک زن بحرانی حساب می‌شود که مملو از امکانات و حتی مخاطراتی است که نمی‌توان پیش‌بینی‌اش نمود. کمترین کاری که مرد می‌تواند در این موقع نسبت به زنی که دوست می‌دارد، بکند آن است که او را از پشتیبانی روحی و اخلاقی خود برخوردار سازد. در سراسر زندگی آدمی، هیچ چیز قابل ستایش‌تر، قهرمانه‌تر و الهی‌تر از آزمایش سخت و وابسته به دوران بحران مادری نیست اینکه عده‌ای به این موضوع با نظر پست و ناپاک می‌نگرند و در اطرافش بحث می‌کنند خود دلیل وحشتناک انحطاط رقت‌انگیزی است که دوران ما گرفتارش می‌باشد. بگذارید ما به زن حامله احترام بگذاریم. بگذارید از او پشتیبانی کنیم و مورد ستایشش قرار بدهیم و به او با احترام بنگریم. چرا نباید چنین باشیم؟ هر روح انسانی زمانی در دیوارهای رحم مادر زندانی بوده است. تو ای دوست من، در حالی که به زن حامله خیره می‌نگری و مسخره‌اش می‌کنی باید به خاطر بیاوری که زمانی مادر تو به همین شکل ترا حمل می‌کرده است. وقتی که تو

آیا شوهر باید در هنگام وضع حمل در نزد زن حضور داشته باشد؟/ ۹۷

به یک زن دیگر با نظر بی‌احترامی نگاه کنی ، در واقع با همان نظر به مادر خودت می‌نگری . مردی که نمی‌تواند به مادر خود احترام بگذارد ، پست‌ترین نمونه از یک وجود منحطی است که زمین از خود بیرون داده است . در چنین حیوانات نکبت‌بار ، به‌سختی اثری از انسانیت دیده می‌شود . اینها با هر چیز که تماس می‌گیرند ، با کثافت آلوده‌اش می‌کنند . ذهن آنها به‌قدری پر از پستی و کثافت است که برای آنها نفس زندگی در تمام تجلیاتش حاوی هیچ چیز پاک و گوارا نیست .

فصل چهاردهم

آیا داشتن فرزند همیشه مطلوب و لازم است؟

علاقه و محبت به فرزند در قلب هر انسانی ذاتاً نهفته است هر مادر بالقوه، وقتی که صدای کودکی رامی شنود، تارهای قلبش به اهتزاز درمی آید. این یک امر طبیعی است که مرد به بچه علاقه داشته باشد حال خواه این بچه از آن خودش باشد و یا از آن دیگری. ولی این یک امر الزامی است که او مشتاق به داشتن یک فرزند از خود که المثنای وجود خودش است، باشد. چنانچه او اخلاق خود را اصلاح کرده و شخصیتش حاصل زحمات، مطالعات و رشد و نمو طبیعی خودش باشد، در این صورت بچه او نماینده برتر نوع انسانی خواهد بود.

ممکن است در تحت شرایطی، داشتن فرزند مطلوب و خواستنی نباشد. معمولاً پیش آمدن یک چنین وضع به خاطر دلائل اقتصادی است. دلیل دیگری نباید وجود داشته باشد مگر اینکه نقائص و وظائف – الاعضائی در مادر وجود داشته باشد که در صورت آبستنی موجبات

خطر برای جان و یا تندرستی او ایجاد کند و یا اینکه دلائل موروثی و اصلاح نژادی و با آلودگی خون، مانع این کار گشته باشد. در بسیاری از موارد، دلیل اقتصادی که مبتنی بر این ادعاست که نمی‌توان بطور رضایتبخش از بچه نگهداری کرد، اغراق آمیز است. طبعاً "در جایی که پدر و مادر هر دو ناگزیرند برای تامین معاش خارج از خانه کار کنند، تربیت و نگهداری از بچه فوق‌العاده دشوار خواهد گردید. و همچنین می‌توان گفت که ازدواج تحت این چنین شرایط همیشه مطلوب نیست زیرا معمولاً "وظایف و مسئولیتهای ازدواج تا موقعی که شخص قادر نگشته به نتیجه طبیعی آن یعنی بچه‌دار شدن تن در دهد، نباید به عهده گرفته شود.

هرگاه شما مردی را پیدا کنید که علاقه ذاتی به بچه‌ها ندارد، می‌توانند مطمئن شوید که عیب و نقصی در اخلاق او وجود دارد و یا ممکن است از نوعی فساد و انحراف رنج برده باشد. بهر حال بسیاری از افراد در راه تحصیل روزی به قدری سخت زحمت می‌کشند و یا تجارب زندگیشان به قدری تلخ و دردناک بوده که احساس می‌کنند به دنیا آوردن یک انسان دیگر جنایت است. ممکن است بعضی‌ها احساس کنند که این بهانه کاملاً "قابل قبول است ولی آنها در واقع با محروم کردن خود از فرزند، در برابر یک مانع وحشتناک دست‌وپا می‌زنند زیرا وجود اطفال در خانه برای تکمیل زندگی افرادی که در آن به سر می‌برند، بسیار لازم است. یک خانه، خانه نیست مگر اینکه در آن بچه باشد خانه بی بچه سرد، عریان و بی روح است. در این صورت پڑمردگی و مرگ درخت خانواده امری اجتناب ناپذیر خواهد بود.

ما درباره زحمتی که مواظبت و تربیت بچه‌ها لازم دارد، سخن‌ها می‌شنویم ولی والدین عادی گرایش به آن دارند که زحمت

را در واقع یک منبع لذت دائمی بدانند. نفس مراقبت از بچه که فشار بر نیروی حیاتی والدین به شمار می‌رود، چنانچه به طرز صحیح بدان نگاه شود، سرچشمه بی‌پایان و کاهش‌ناپذیر خوشی است. ممکن است مادری نتواند قدر بچه‌های خود را بداند و به خاطر زحمتی که باید به خاطرشان متحمل شود، غرغر کند، معیذا چنانچه فرصت آن را پیدا کند که اندوه‌ها و شادی‌هایی که از بچه‌ها به او می‌رسد، از زندگی خود حذف نماید در هر دو مورد حاضر نخواهد شد آنها را از خود طرد کند.

امروزه بسیاری از خانمها در اثر انگیزه‌ی خودخواهانه خوش و راحت بودن، از بچه‌دار شدن خودداری می‌کنند. در بعضی موارد آنها نمی‌خواهند نوزاد مزاحمشان بشود زیرا مادری مانع فعالیت‌های اجتماعی آنها می‌گردد. چه بهتر که این چنین موجودات انسانی ذریه‌ای از خود برجای نگذارند! ولی از نقطه نظر آسودگی و لذت خواهی نفس خودشان، این‌گونه زنان مرتکب اشتباهی بزرگ می‌شوند به این معنی که به خاطر برخوردار شدن از خوشی‌های زندگی اجتماعی برای یک لحظه آنها در واقع تخم تنهایی و بی‌حاصلی دوران‌پیری را می‌کارند. آنان ارواح خود را به خاطر کسب خوشی‌های کذایی که مآلا "حباب‌های توخالی" بیش از کار درنخواهد آمد، می‌فروشند و باز عده‌ای از زنانی هستند که خیال می‌کنند آنها بچه نمی‌خواهند چون ممکن است در صورت آبستن شدن حسن‌اندام خود را از دست بدهند. فرضاً "این دلیل دارای اعتبار باشد. این بهانه‌ی رقت‌انگیز بیش نخواهد بود. درپاره‌ای از موارد هم این بهانه به میان آورده می‌شود که زن بچه نمی‌خواهد چون مایل نیست محبتی را که نسبت به شوهر خود دارد از دست بدهد تو گویی بچه‌دار شدن یک چنین عارضه‌ای هم به دنبال دارد! یک چنین بهانه‌های احمقانه

فقط فقدان اخلاق و فقدان حالت زنانگی را آشکار می‌کند. محبت مرد نسبت به همسر خود، به محض اینکه او مادر بچه‌هایش می‌شود روی به افزایش می‌گذارد. و اما درباره ترس از دست دادن حسن اندام در اثر مادر شدن، باید به این حقیقت اشاره کنیم که چنانچه شخص با ورزش و تقویت بدن مقدمات لازم را فراهم کند، دیگر از این بابت جای هیچگونه نگرانی نخواهد بود به خاطر داشته باشید زنان حتی وقتی که بچه‌دار نشده‌اند ممکن است حسن اندام خود را از دست بدهند. شما می‌توانید تا دلتان بخواهد خانمهای مجرد و زنان شوهردار بی‌بچه را ببینید که حسن اندام خود را بیش از حتی زنان بچه‌دار معمولی از دست داده‌اند. حقیقت آن است که چنانچه یک زن به طرز صحیح رشد کرده باشد لازم نیست از این بابت نگران باشد. به عبارت دیگر، چنانچه او واقعا "دارای حسن اندام باشد، آن را از دست نخواهد داد. بالعکس غالبا" مادر شدن لااقل تا زمانی که حاملگی زیاد تکرار نشده باشد، این معنی را می‌دهد که زن از نظر سلامتی و نیروی حیاتی وضعیتش بهتر شده است. مادری عملکرد نرمال زن و سرنوشت طبیعی اوست غالبا" با مادر شدن زن از نظر جسمانی به رشد و تکامل بیشتر نائل می‌گردد و بر نیروی حیاتی‌اش افزوده می‌شود. عقیم بودن یک حالت غیرطبیعی است و خیلی بیش از وضع حمل امکان دارد نتیجه‌اش از دست دادن حسن اندام و تندرستی باشد.

آری، تقریبا" در هر مورد، داشتن اولاد مطلوب و خواستنی است*
من انکار نمی‌کنم که استثناء آتی وجود دارد الکلی‌ها، سیفلیسی‌ها،

* امروز هم در آمریکا و هم اروپا مردم بچه کم به دنیا می‌آورند زیرا نسبت به آینده دنیا بدبین هستند و به خود می‌گویند: چرا در دنیائی که معلوم نیست جنگ اتمی چه بلائی خواهد آورد، بچه بیاوریم. (مترجم)

آیا داشتن فرزند همیشه مطلوب و لازم است؟/ ۱۵۳

دیوانگان و یا افراد آلوده دیگر حق ندارند پدر و مادر بشوند. ولی من در اینجا این موارد استثنایی و نادر را در نظر ندارم و وقتی که شما خانه‌ای را بیابید که در آنجا از به دنیا آمدن کودک جلوگیری می‌شود، شما در آن جا شادی کامل نخواهید یافت ولو کودکان اسباب زحمت باشند و گاهی آن‌چنان مشکلاتی تولید کنند که مافوق طاقت و تحمل است، معهدا آنها یک نیاز واقعی هستند. در یک طفل در حال رشد می‌توانید قوای خودتان را تجدید کنید. با نزدیک شدن دوران بلوغ، پسران و دخترانتان، شما می‌توانید با آنها از نو یک پسر و دختر شوید. شما قادر می‌گردید، مزه‌ی شادیها و مسرت‌هایی را که با شور و حرارت آنها توأم است بچشید و از لذت بردن از چیزهایی که آنها از آن لذت می‌برند، برخوردار شوید. خیر، هر کار که می‌کنید این کار را نکنید که خود را از خرسندی‌ای که از داشتن اولاد از خود حاصل می‌شود، محروم نمائید.

وآنکه باید به خاطر داشته باشید که باید موقع به دنیا آمدن بچه از او استقبال کنید. بچه‌ای که مورد استقبال قرار نگیرد، قابل ترحم است. مادر باید مشتاق به دنیا آمدن بچه‌اش باشد و او را قبل از به دنیا آمدن دوست بدارد. بدون شک و تردید این اشتیاق و این محبت برای طفلی که در شرف به دنیا آمدن است تا حدی بر نیروی حیاتی و قدرت جسمانی مادر در هنگام آبستنی می‌افزاید با افزایش نیرومندی مادر به همان نسبت بر نیروی حیاتی کودک نیز افزوده می‌شود. اینکه فعالیت‌های دماغی مادر در طفل به دنیا نیامده اثر می‌کند یا خیر، یک سؤال قابل بحث است ولی حقیقت اینکه بعضی حالت‌های دماغی در تندرستی مادر اثر می‌گذارد، غیر قابل انکار است. بنابراین داشتن یک حالت امیدواری و پیش‌بینی ایام خوشی که در پیش است بر اثر افزوده شدن سلامتی مادر حاصل می‌شود،

اثر بسیار خوب و مساعد بر طفل به دنیا نیامده خواهد گذاشت .

با پی بردن بیشتر به اهمیت علم اصلاح نژاد انسانی و ملهم شدن از آن ، ما بیش از پیش ارزش تربیت کردن بچه قبل از تولد را درک می‌کنیم . از کسانی که روی این موضوع مهم به بررسی پرداخته‌اند مکرر شنیده شده که تربیت یک بچه باید در واقع چندین نسل قبل از تولدش آغاز گردد . ولی این کار خارج از کنترل ماست . معهذا ما مطمئنا " می‌توانیم تا حد زیادی از طریق تقویت نیروی حیاتی و تندرستی والدین ، روی نطفه بچه اثر بگذاریم . اختلاف موجود در بچه‌های همان خانواده به طرز برجسته نشان می‌دهد چگونه ویژگیهای جسمی و یا دماغی یک طفل از وضع سلامتی جسمانی مادر در هنگام انعقاد نطفه و یا دوران آبستنی ، نشأت می‌گیرد . برای خواننده دشوار نخواهد بود که خانواده‌هایی را به یاد آورد که در آن بعضی کودکان از سلامتی جسمانی و دماغی فوق‌العاده‌ای برخوردارند در حالی که سایر اعضای همان خانواده به نظر ضعیف ، کودن و ناقص به نظر می‌رسند این اختلاف شگفت‌انگیز در اعضای یک خانواده به طرز روشن نشان می‌دهد با کنترل طرز انعقاد نطفه و با اتخاذ یک رژیم درست جهت اثر بخشیدن روی رشد طفل بعد از انعقاد نطفه ، می‌شود کارها کرد !

تقریبا " همه ما تصادفا " پا بر عرصه هستی گذاشته‌ایم . به دنیا آمدن ما به قدرت بطور قطع برنامه‌ریزی شده ، بوده است . ما از طریق آمیزشی که از عشق شدید مرد و زنی نشأت گرفته ، به صورت یک چیز عادی پا به دنیا گذاشته‌ایم ولی می‌توان لااقل تا یک درجه از دقت معقولانه اظهار داشت که چنانچه به وجود آمدن ما از قبل برنامه‌ریزی شده بود و چنانچه ما در آینده برای کسب آخرین درجه شایستگی بدین جهت طی آزمون مادری ناگزیر می‌شد یک دوره تربیت و آمادگی بدنی را طی بکند ، و چنانچه پدر آینده هم قبل از انعقاد نطفه برای

آیا داشتن فرزند همیشه مطلوب و لازم است؟ / ۱۰۵

مدتی متفکراً "به احتیاطات لازم دست می‌زد، نتیجه‌اش به دنیا آمدن یک انسان برتر می‌شد. اگر یک مرد درک می‌کرد همان میزان از نیروی مردانگی و تندرستی و قوت که در اوست به بیچه‌اش منتقل می‌شود، آیا او تشویق نمی‌گشت بلکه مجبور نمی‌شد خود را به حد عالی‌ترین رشد جسمانی برساند؟ چنانچه در مورد ما به طریق فوق، از قبل برنامه‌ریزی می‌شد، ذریه‌ی هر ازدواج خیلی قویتر از آنچه مادر و پدر هستند، می‌شد. به عبارت دیگر نژاد انسانی از نظر جسمانی، دماغی و اخلاقی نسل اندر نسل بیش از پیش، به رشد و تکامل دست می‌یافت.

ولی باید تصدیق کرد که در این دوره و زمان در بعضی نقاط گرایش به سوی انحطاط است. این موضوع مخصوصاً در اجتماعاتی که دارای جمعیت زیاد است محسوس می‌باشد. یک مرد جوان سالم، قوی و نیرومند که نمونه عالی زندگانی در روستاهاست به شهر می‌رود و خانواده‌ای تشکیل می‌دهد. هر نسل بعد از آن یک مقدار از نیروی حیاتی که پدر روستائی‌اش از آن برخوردار بود، کاسته می‌شود و پس از سه‌الی پنج نسل معمولاً "خانواده مزبور در اثر نفوذهای تضعیف‌کننده زندگانی شهری که معمولاً "توام بابی‌اطلاعی از قوانین زندگی، رژیم غذایی، قوانین جنسی و وظایف اعضائی (و غیره) است از بین می‌برد.

فصل پانزدهم

جنایت سقط جنین

ممکن است گاهی بهانه‌ای برای سقط جنین وجود داشته باشد ولی از بین ده مورد از این نوع بهانه‌ها، نه موردش خیالی است و اشارات مخرب یک چنین مداخله در نقشه باری تعالی غالباً "وحشتناک است". ما حق نداریم در قوانین خدا دخل و تصرف کنیم. در داخل گوشه‌های رحم ماسد فرآیند وظائف الاعضائی در جریان است که بازی با آن ممکن است خیلی گران تمام شود.

مطمئناً "فقط یک عده معدود از زنان وجود دارند که دارای مقدار زیاد نیروی حیاتی و نیرومندی می‌باشند، می‌توان گفت آنها مانند یک گوساله قوی هستند که به‌نظر می‌رسد می‌توانند بدون اینکه به‌ظاهر صدمه‌ای ببینند، سقط جنین را تحمل کنند ولی این چنین زنان از جمله استثناءات نادر هستند. سقط جنین معمولاً "یک زن را به‌مدت چندین ماه ضعیف و بیمار می‌کند و این وضع ممکن است چندین بار در زندگی تکرار شود. سقط جنین تمام سیستم اعصاب را بطرزی

دچار شوک می‌کند که باعث برهم خوردن فرآیندهای تمام ارگانسیم می‌گردد. غذا، پس از یک چنین عملی خوب هضم نمی‌شود. خون دیگر عناصر حیات بخشی را که قبلاً "داشت ندارد". پس از انجام گرفتن یک چنین عملی، دردهای نامطبوع و گاهی ترسناک عجیب و غریب در ناحیه‌ی لگن خاصره احساس می‌شود. یک عمل جراحی ممکن است نقائص و ظایف الاعضایی آن چنانی که زن هرگز از آن نجات نمی‌یابد، تولید کند. و وقتی که ما درک می‌کنیم چگونه این عمل که فقط به علت عفت فروشی یا نادانی و خرافات دیگر عصر مدرن و یا به اصطلاح عصر منور به وجود آمده روی زنان مجرد و هم زن شوهردار، انجام می‌گیرد، واقعا "جای آن را دارد که دچار وحشت شویم".

اگرچه ممکن است کاملاً "برطبق قانون اخلاقی متعارف باشد که داغ ننگ را روی بچه نامشروع بزنییم و مادر را دچار رسوائی بی‌انتها نمائیم، مع هذا سقط جنین جنایتی بزرگتر به حساب می‌آید. ولی ممکن است سقط جنین بطور مخفی انجام بگیرد و هیچکس غیر از پزشک شخصی که طعمه‌اش گشته است از این راز وحشتناک با خبر نشود. مگر اینکه مرگ به مداخله پردازد. بدین ترتیب رسوائی کذائی برطرف می‌گردد منتهی شاید به بهای مبتلا شدن به یک عمر ضعف و بدبختی.

یک بار که زنی حامله شد، وظائف و مسئولیت‌هایی که بالطبع مرتبط با وضع اوست، باید به عهده گیرد، حال خواه با پیوند زناشویی مورد حمایت قرار گرفته باشد و خواه قرار نگرفته باشد. رسوائی که در همه جا با به دنیا آوردن بچه خارج از پیوند زناشویی توأم است، نباید زن را وادار کند به ارتکاب جنایت هولناک سقط جنین اقدام کند.

ولی باید به خاطر داشته باشیم که عمل سقط جنین محدود به کسانی که ازدواج نکرده‌اند نمی‌باشد. بسیاری از زنان که در وضعی

قرار دارند که نمی‌توانند به آسانی از کودکان نگاهداری کنند، به علت موقعیت اجتماعی و یا دلایل غیر کافی دیگر از به عهده گرفتن یک چنین مسئولیت خودداری می‌کنند. آنها به از دواج تن در داده‌اند ولی حاضر نیستند بچه‌دار شوند. محتملاً "بہتر بود کہ چنیسن مسئولیتی را به عہده نمی‌گرفتند. این یک موضوع قابل بحث است بچہ‌ای کہ فرزند زنی است با یک چنین اخلاق افتخاری برای والدینش و خودش دارای ارزش برای دنیا باشد. ولی تعداد زنانی کہ مایلند خود را از نتیجہ طبیعی کہ رابطہ زناشویی دارد، رها کنند واقعا" شگفت‌انگیز است. به علاوه برخی از شوهران غیرطبیعی اصرار می‌ورزند بچہ‌های بہ دنیا نیامدہ‌شان ہلاک گردند.

اینکہ آیا مادر آیندہ تصور می‌کند او دلائلی برای سقط جنین دارد و یا ندارد، باید بہ خاطر داشتہ باشیم کہ این مسالہ تنہا مرتبط بہ او نیست. علاوه بر وضع و موقعیتی کہ بچہ‌ی متولد شدہ دارد و این حق باید در کلیہ موارد مقدس بہ شمار رود، شوہر و پدر یک علاقہ قاطع بہ این مسالہ دارد. و بر عہدہ اوست کہ بر علیہ این و قدرت اخلاقی کامل باشد، او با چنین عمل جراحی موافقت و قدرت اخلاقی کامل باشد، او با یک چنین عمل جراحی موافقت نخواہد کرد و نسبت بہ آن بی‌اعتنا نخواہد بود. چنانچہ کلیہ مردان این چنین موضعی بہ خود بگیرند، بدون تردید از میزان این بلا بسی کاستہ خواہد شد.

چنانچہ کسی بچہ نمی‌خواہد و قلباً "وروحاً" در برابر مسئولیت‌هایی کہ بچہ‌داری بہ بار می‌آورد، معترض باشد، باید از روابطی کہ باعث بہ وجود آمدن یک خانوادہ می‌شود، خودداری بکند. اغلب زنان خواہند گفت چنین کاری امکان‌پذیر نیست. تقریباً "در کلیہ موارد شنیدم کہ می‌گفت: چرا فکر می‌کنید من باید بگذارم کہ بچہ‌ها

ازدواج کرده باشید، متوجه خواهید شد که او کاملاً " با ایده حقوق قانونی که ازدواج از آن برخوردارش می‌سازد، اشباع شده و معمولاً " بطور منظم این حقوق را مطالبه می‌کند. در این صورت تکلیف زنی که از بچه داشتن متنفر است و می‌خواهد موجود زنده‌ای را به دنیا نیاورد، چیست. از یک زن که نفرتی غیرطبیعی از بچه داشت شنیدم که می‌گفت: چرا فکر می‌کنید من باید بگذارم که این بچه‌ها در اطرافم بدونند؟ من در پاسخ می‌گویم: آیا لازم است یک چنین زن بچه داشته باشد؟ باز هم فراتر می‌روم و می‌پرسم: آیا واقعا " یک جنایت بر ضد بچه نیست که به یک چنین زن اجازه داده شود که بچه‌ای را به دنیا بیاورد؟ زنانی مانند این، نباید ازدواج بکنند.

ولی گذشته از این چنین مورد بخصوص، در بسیاری از موارد مساله کنترل مولید و یا جلوگیری از انعقاد نطفه، اهمیت خود را پیدا می‌کند. آیا بهتر نیست تقریباً " در کلیه موارد موضوع آوردن تعداد بچه‌ها به دنیا، عاقلانه تحت کنترل قرار بگیرد؟ آیا امکان انعقاد نطفه چیزی است که باید به بی‌اعتنائی و به تصادف واگذار بشود؟ و یا باید تحت کنترل قرار بگیرد و برای آن برنامه‌ریزی شود تا در تحت بهترین شرایط، فقط بهترین و رضایت‌بخش‌ترین بچه‌ها به دنیا بیایند؟ حتی در خانواده‌ای که بچه می‌خواهند و از به دنیا آمدن او استقبال می‌کنند، اغلب دیده شده که نیروی حیاتی یک یا هر دو تن از والدین آینده پائین آمده. پیداست در تحت چنین شرایط باید مادام که نیروی جسمانی پدر و مادر ترمیم نشده، از پدر و مادر شدن خودداری کنند. بچه‌ها باید موقعی به دنیا بیایند که والدینشان قادرند بهترین و عادلانه‌ترین سلوک و رفتار را نسبت به آنها نشان بدهند. به‌عنوان یک مثال چنانچه پدر به نوشابه‌های الکلی معتاد باشد آیا نهایت اهمیت را ندارد که او تا

زمانی که از این عادت زشت دست برداشته و خونش پاک نگردیده، برای یک مدت طولانی از بچه‌دار شدن خودداری کند؟ نیازهای مختلف دیگر در موارد مختلف ممکن است محدود کردن بچه یا کنترل موالید را ایجاب بکند. گاهی در جایی که والدین بچه می‌خواهند و آنها را دوست می‌دارند، باز بهتر خواهد بود که تعداد اعضای خانواده محدود شود و یا والدین اطمینان حاصل کنند که بچه‌ها در فواصل کوتاه به دنیا نمی‌آیند. چنانچه مادری در فواصل تولد بچه‌هایش، وقت کافی برای استراحت نداشته باشد، این فرآیند طبیعی ممکن است از قوای حیاتی و منابع جسمی‌اش بسی بکاهد و در نتیجه بچه‌هایی که بعداً "به دنیا می‌آیند بسیار ضعیف و علیل خواهند بود. وقتی که درآمد پدر خیلی کم و مختصر است، معمولاً "بهتر است به جای مجبور کردن مادر به بچه‌دار شدن و بزرگ کردن آنها در فقر و فاقه، تعداد نفرات خانواده خیلی کم گردد تا بشود وسائل زندگی آنها راحت‌تر فراهم و بچه را بهتر تربیت کرد.

تمام این ملاحظات عملی و از خیلی نزدیک مرتبط است با زندگی هزاران زن و مرد. بعلاوه کنترل موالید در بسیاری از موارد ممکن است معنی جلوگیری از جنایت هولناک سقط جنین را بدهد. کسانی هستند که به نظر می‌رسد قادر نیستند فرق بین سقط جنین و جلوگیری از انعقاد نطفه را ببینند ولی این دو اقدام خیلی با هم فرق دارد. اولی معنی‌اش قتل نفس و نابودی یک زندگی نوین است در حالی که مفهوم دومی فقط جلوگیری از به دنیا آمدن یک روح جدید است. پس از انعقاد نطفه زندگی جدید آغاز شده است و نابود کردن آن جنایت است.

در کشورهای اروپائی وسائل مختلف برای جلوگیری از انعقاد

نطفه در داروخانه‌ها فروخته می‌شود و درباره این وسائل آگهی‌ها در نشریات به چاپ می‌رسد. ظاهراً این وسایل هرگز بطور جدی باعث کاهش تولد سرانه بچه‌ها نگشته است مگر در کشور فرانسه، نسبت تولد سرانه کودکان در بعضی کشورهای اروپایی خیلی بیشتر از بومیان آمریکائی ایالات متحده‌ی آمریکا است. در اینجا یک جنایت قابل مجازات به‌بدترین صورت است چنانچه کسی اطلاعات و یا وسائلی را در اختیار یک زن بگذارد تا او بتواند از انعقاد نطفه جلوگیری بکند، در نتیجه هزاران زن وجود دارند که ناگزیرند اطفال ناخواسته به دنیا آورند.

باید تصدیق کرد که تقریباً در هر مورد کودکی که به نظر می‌رسد مهمان ناخواسته‌ای است، سرانجام خود را در تارهای قلب مادر جای می‌دهد و تا آنجائی که شرایط اجازه بدهد از او به نحو احسن نگهداری می‌شود ولی مواردی هم وجود دارد که در آن در سراسر دوران آبستنی کودک هم‌چنان ناخواسته باقی می‌ماند و وقتی که به دنیا آمد، بیش از پیش طرد می‌شود او در واقع به معنی حقیقی نه پدر دارد و نه مادر. او فقط یک بچه ناخواسته است که مزحم خوشی‌ها و زندگی روزمره پدر و مادر است چنین بچه‌های قبل از تولد نفرین شده است. بدون تردید از این چنین بچه‌ها که محصول درندگی و سبعیت بشر است، بسیاری از جنایتکاران و افراد ناقص الخلقه و بیماران دماغی و اخلاقی و جسمانی به وجود می‌آیند. اگر زنی میل ندارد بچه داشته باشد، این یک جنایت است که به‌زور بچه‌ای بر او تحمیل شود این کار نه تنها یک جنایت بر علیه مادر است بلکه جنایتی بزرگتر بر علیه بچه هم هست.

بالطبع من طرفداری از زندگی پرهیزکارانه و با تقوی به عنوان بهترین وسیله‌ی جلوگیری از آبستنی می‌کنم ولی باید ضمناً تصدیق

بکنم که چنانچه یک چنین زندگانی برای مدتی طولانی به وسیله جفتی که برخوردار از سلامتی نورمال هستند ادامه یابد از نظر حفظ حسن اخلاق و تامین آسایش و رفاه جسمانی، مضرو مصیبت بار خواهد بود. در تحت یک چنین شرایط می توان به آسانی درک کرد که برای من امکان ناپذیرست وسیله ای برای جلوگیری از انعقاد نطفه غیر از پیشی گرفتن یک زندگانی توام با تقوی و پاکدامنی را ذکر کنم. بطور قطع به این موضوع اشاره می کنم که راهی برای جلوگیری از انعقاد نطفه که همیشه قابل اطمینان باشد غیر از طریق فوق نیست. تقریباً کلیه متدهای دیگر از نظر اثری که از خود برجای می گذارند، مضر است.

ولی از این لحاظ اختلاف بزرگی وجود دارد و نهایت اهمیت را دارد. که از این اقدامات که بسیار صدمه رسان است، برحذر باشیم. غالباً این اظهار جامع و فراگیرنده می شود که کلیه روشهای زیان آور است ولو اینکه قابل تردید به نظر رسد که این گفته حقیقی دربر داشته باشد.

در این رابطه می توان با تاکید گفت هر نوع انحراف از حالت کاملاً طبیعی رابطه جنسی بطور قطع عکس العمل بد و زیان آوری روی هر دو طرف باقی خواهد گذاشت. یک بار که عمل مباشرت جنسی به مرحله ای اجرا گذاشته شود باید کاملاً بطور طبیعی به انجام رسد و گرنه صدمه خواهد زد. حتی می توان گفت از نقطه نظر سلامتی دو طرف وقتی که شهواتشان تا بحدی برانگیخته شود که رابطه جنسی جسمانی را ایجاب بکند، باید این رابطه ضمناً برقرار شود معنی عدم اقدام به این عمل این است که نه تنها بطور کم و بیش در اعصاب اختلالی ایجاد می شود بلکه در اعضای جنسی مربوطه هم خون تراکم یافته و موجبات ضعف و التهاب آنها را فراهم می کند.

من در فصل ششم مربوط به "معاشقه و خطرات آن" به این موضوع اشاره کرده‌ام. ولی چنانچه رابطه عملاً برقرار شود و آنگاه در حالتی که هنوز به پایان نرسیده، ناگهان قطع نتایج و وظائف اعضائی بدتر خواهد بود. متدی که یک عده از ایده‌آلیست‌ها برای جلوگیری از انعقاد نطفه به مرحله اجزائی گذارند هم غیر طبیعی و هم نامطلوب است. هیچکس نباید با این اعمال غیر طبیعی، تندرستی خود را به خطر اندازد خیلی بهتر است بجای دست زدن به این نوع کارها، انسان بطور طبیعی زندگی کند.

همچنین باید تذکر داده شود که وسائل میکانیکی که برای جلوگیری از انعقاد نطفه مورد استفاده قرار می‌گیرد، بطور کلی غیر رضایت‌بخش و غیر قابل اعتمادند. چه ممکن است بیجا مورد استفاده قرار گیرند و یا بطور کامل نتوانند عمل لازم را به انجام رسانند. گذشته از این، این وسائل گرایش آن را دارند که تولید خراش در جهاز تناسلی کنند و یا باعث ایجاد التهاب در آن گردند و یا تولید اختلالات دیگر نمایند.

هم‌اکنون برای رد قانونی که پزشک و یا هر کس دیگر را به خاطر گذاشتن اطلاعاتی درباره این موضوع مهم در اختیار دیگران، مقصر می‌داند، جوش و خروش گسترده‌ای در جریان است. ادعا شده است که این چنین اطلاعات برای پیشبرد علم اصلاح‌نژاد انسانی لازم می‌باشد چون بدینوسیله می‌توان نسبت موالید کسانی که بنیه‌شان ضعیف و یا معیوب است، را محدود کرد. همچنین ادعا شده است با داشتن اطلاعات صحیح درباره این موضوع می‌توان بدون توسل به اقدامات زیان‌آور و مصیبت‌باری که در حال حاضر بسیاری از افراد در اثر جهالت ناگزیرند بدان روی آورند، از انعقاد نطفه جلوگیری کرد.

فصل شانزدهم

طلاق از نظر وظائف الاعضائی

طلاق موضوعی است که زیاد درباره‌اش بحث و گفتگو شده و برای کنترل آن قوانینی وضع گردیده است. کسانی که در کتاب‌های قوانین محدودیت‌هایی برای طلاق قائل شده‌اند، از قوانین وظایف الاعضائی که با ازدواج توأم است، بی‌اطلاعند آنها بعضی نظریات را در نتیجه محیط خود و در ارتباط با روابط نزدیک ازدواجی که بر اساسی غیر از خرافات قرار ندارد به خود جذب کرده‌اند. مساله ازدواج مانند سایر روابط انسانی باید هشیارانه تنظیم شود؛ کلیه قوانینی که برای کنترل ازدواج تدوین می‌گردد باید به وسیله کسانی تدوین گردد که دانش قطعی و مفصل درباره قوانین طبیعی ازدواج دارند. این قوانین بالطبع هدف ازدواج را مشخص خواهد کرد. برای کند ذهن‌ترین افراد معلوم و میرهن است که قبل از اینکه الهیون و سیاستمداران ازدواج را به طرز عاقلانه تحت کنترل قرار دهند، علم اصلاح‌نژاد انسانی باید در زندگی خانوادگی دخالت داشته و یک

جزء از آن گردد. این عصر تخصص است هرگونه قاعده و قانونی که دولت درباره ازدواج وضع می‌کند باید به‌وسیله متخصصان ازدواج تدوین گردد. این قوانین باید به‌وسیله مردانی که از کلیه جزئیات مربوط به روابط مردان و زنانی که با هم ازدواج کرده‌اند، اطلاع دارند تدوین شود.

قبل از هر چیز دیگر باید حق بچه را که باید به‌طرز صحیح به دنیا بیاید، در نظر گرفته شود. تمدنی که قادر نیست این کار را بکند خیلی کم از حالت توحش به‌درآمده است. پس از آنکه حق بچه مورد شناسائی قرار گرفت، سئوالات بعدی دیگر که بالطبع بعداً به‌میان خواهد آمد راجع به‌نفوذهای مختلفی خواهد بود که قبل از انعقاد نطفه و در اثنای حاملگی روی زندگی، تندرستی، بنیه و اخلاق طفل اثر می‌گذارد. ممکن است بگویند فعلاً این موضوع کتاب بسته‌ای است برای مردان و زنان عادی.

از نقطه‌نظر فیزیولوژی ما ناگزیریم این حقیقت را مورد توجه قرار بدهیم که ازدواج به‌وسیله محبت شدیدی که آن را عشق می‌خوانیم، به‌وجودآمده و استحکام پیدا می‌کند. این محبت نتیجه بعضی قوای اغواکننده است که طرفین متعاهدین به‌وجود می‌آورند. مرد مجذوب زن می‌شود و زن هم می‌بیند که در درون روان خود مشغول جواب دادن به‌خواهشهای خود شده است. سرانجام این قوا به‌حدی قوت می‌گیرند که مقاومت‌ناپذیر می‌شود و زن و مرد با هم ازدواج می‌نمایند و جامعه هم بر وصلت آنها صحه می‌گذارد بدین معنی که مرد روحانی و یا نماینده دولت، قدم به پیش می‌نهند و پیوند آنها را مورد تأیید قرار می‌دهند.

حالا همه چیز برای آغاز شدن فرآیند بنای خانه و زندگی آماده است. در تحت شرایط عادی و معمولی با توجه صحیح به‌قوانین

فیزیولوژی جنسیت ، قوهی جذبکننده که بین مرد و زن وجود دارد بایستی روز بهروز و سال بهسال قویتر گردد ولی این امر مستلزم آن است که قوانین طبیعی ازدواج مورد توجه قرار گرفته و به مرحله اجرا درآید . مثلا " فرض کنید طرفین متعاهدین اقدام به سوءاستفاده از امتیازات خود نمایند و مرد به طرز نامعقول و مفرط شهوت پرست شود و در تحت شرایط موجود هیچگونه حقی برای زن قائل نشود . در این صورت در همان نخستین ایام وصلت عشق و محبت دلبر کشته خواهد شد .

و یا بگذار دربارہ یک جنبه افراطی دیگر صحبت کنیم ، زن دارای یک شهوت غیرسالم و سیری ناپذیر است . هریک از این دو شرایط باعث کاهش تدریجی پیوند محبت موجود بین زن و شوهر می گردد . موقعی که مساله طلاق مطرح می شود ، اینکه مرد و یا زن در اینجا مقصر است اهمیت زیادی ندارد .

به نظر من ازدواج واقعا " روی یک بنیاد الهی قرار گرفته است و بر طبق قوانینی به وجود آمده که باید مقدس به شمار آید . اگر در زندگی انسانی نفوذی وجود دارد که بتوان آن را الهی خواند ، همین حالتی است که ذهن و قلب مرد و زن تازه ازدواج کرده را فرا می گیرد . پیوند مقدس عشق قدرتی است بس عظیم .

ولی وقتی که عشق از چنگ قوه پیوند دهندهی محکم خود بهدر می آید ، ازدواج تبدیل به یک نمایش مسخره و دروغین می شود در یک چنین وضع عشق غالبا " تبدیل به نفرت و بیزاری متقابل می گردد . و در جایی که زمانی محبت نیرومندی وجود داشت غالبا " یک احساس بیزاری ظاهر می گردد . آیا در تحت یک چنین شرایط باید مردان و زنان را وادار کرد با هم زندگی بکنند ؟ من نمی توانم تاثیر و نفوذی را در زندگی مجسم کنم که برای اخلاق در یک چنین

رابطه‌تحمیلی و اجباری، چیزی مخربتر باشد. مردی را که از زین متفر است نباید مجبور کرد با او زندگانی بکند برای زنی که از یک مرد بیزار است، مجازاتی وحشتناک‌تر از مجبور بودن به زندگی با او وجود ندارد.

بعضی‌ها ممکن است بگویند بگذارید مجازات با جنایت مناسب باشد ولی من معتقدم در آغاز ممکن نیست عشق را به تحت‌کنترل درآورد. مردان و زنان نمی‌توانند از روی قاعده معین عاشق هم شوند. آنها اغلب به وسیله یک قدرت غیرقابل کنترل و غیر قابل مقاومتی که در درونشان در حال فوران است، به اینجا و آنجا رانده می‌شوند. مطمئناً "عشق به علت بعضی اشتباهاتی که در رابطه‌ی زناشویی به وجود آمده، ناپدید گشته است شخص یاد می‌گیرد از زیاد نزدیک شدن به آتشی که مشتعل می‌باشد، خودداری کند. و علت آن به خاطر دردی است که از این عمل برمی‌خیزد ولی اثرات اشتباهات زناشویی با یک چنین قاطعیت آشکار نمی‌شود. معمولاً" این نوع اشتباهات حتی پس از اینکه در آن به انسان صدمه می‌رسد، کشف نمی‌شود.

ما سخنان زیادی درباره‌ی ناسازگاری خلق و خوی می‌شنویم می‌توانید مطمئن باشید که بسیاری از طلاق‌ها در نتیجه بروز اختلاف و ناسازگاری در خویها به وجود نیامده بلکه عاملش اشتباهاتی بوده که در بدترین نوع بی‌اطلاعی از قوانین و وظائف الاعضائی نشات گرفته است. عشق، ازدواج را سبب می‌شود و بر اثر ناپدیدگشتن عشق، ازدواج هم علی‌رغم قانونگذاری‌های قضایی و یا دینی، در هم فرو می‌ریزد. این یک قانون قاطع و نهایی است. در واقع می‌توان گفت این یک قانون الهی است و هزاران بار مقدستر از قانونگذاریهای بشری است. مردان و زنان به خاطر بعضی اهداف

عملی مجذوب یکدیگر می‌شوند و به‌خاطر علل عملی مشابه هم از یکدیگر بیزار می‌گردند. و وقتی یک زن و یک مرد مرتکب اشتباهاتی می‌شوند که در درون روحشان احساس بیزاری از هم می‌نمایند، قانونی برتر از قانون بشر، آنها را از هم جدا می‌نماید. به‌عبارت دیگر خدای متعال آنها را از هم جدا می‌نماید در تحت یک‌چنین شرایط بدترین نوع جنایت خواهد بود چنانچه یک چنین مرد و زن با هم زندگانی کنند. اگر می‌توانید مجسم بکنید درد و رنج‌هایی را که از تربیت بچه‌ها در این چنین خانه حاصل می‌شود! یک بار زنی را شنیدم که لاف می‌زد ده سال است با شوهرش "جان" قهر است و با او حرف نمی‌زند ولی معه‌ذا در طول همین مدت از او صاحب پنج فرزند شده است. موقعی که این زن توجهم را به واقعه فوق‌الذکر جلب کرد، من به‌اندازه حالا با این موضوع آشنائی نداشتم و اگر نه خیلی علاقمند می‌شدم درباره اخلاق و بنیه جسمانی بچه‌های او اطلاعاتی کسب کنم! من مطمئنم که آنها نمونه‌های فلاکت‌باری از نوع بشر بودند و می‌دانم برای آنها غیرممکن بوده از شوق و انرژی که به‌روح هر انسان الهام می‌دهد، برخوردار گردند. امروزه ازدواج یک قرارداد ساخته‌شده‌ی دست بشری است. انسانها موجودات لغزش‌ناپذیر نیستند. ازدواجها غالباً از نوع اشتباهات بسار تراژیک و دردناک هستند. این چنین اشتباهات باید اصلاح گردد. بسیاری از ازدواجها در آغاز اشتباه نیستند ولی بعداً اشتباهات تضعیف‌کننده پیش می‌آید و قایق زناشویی روی صخره‌های عفت‌فروشی و نادانی درهم می‌شکند. گاهی باید به طلاق به‌صورت یک بنیاد الهی نگریست. چه طلاق اشتباهاتی را اصلاح می‌کند که گاهی چنانچه این اشتباهات رفع نمی‌گردید نتایج وخیمی را به‌بار می‌آورد. گاهی طی زندگانی با خاکسترهای یک عشق مرده

در کنار تان ، مانند متصل بودن به یک جسد بیجان است . عفت فروشی در برابر هر کوششی که جهت تحقیق در جزئیات مربوط به رابطه‌ی زناشویی به عمل می‌آید مانند یک دیوار نفوذناپذیر ، قرار می‌گیرد . ولی اکنون علم اصلاح‌نژاد انسانی در را گشوده و قواعد متعارف را درهم ریخته و به‌کنار زده است این علم درباره‌ی شرایط و قوایی که روی طفل به دنیا نیامده اثر می‌گذارد ، به‌کندوکاو پرداخته است در آینده این دانش با گشودن راه خود در کلیه راه‌های انشعابی‌اش ، یک جزء از برنامه مدارس خواهد شد . در این صورت ، امکان دارد طلاق غیر ضروری گردد زیرا چیزی که موجبات پیدایشش را فراهم کرده بود ، از بین خواهد رفت ولی تا زمانی که چنین اصلاحات انجام نگیرد ، ما ناگزیریم به نیازهایی یافتن از رابطه‌ای که به دوستی می‌توان آن را " یک جهنم بر روی زمین " توصیف کرد ، پی ببریم . ولی باید همیشه به‌خاطر داشت که بسیاری از پیوندها که به نظر یاس آور می‌رسند ، در واقع یاس‌آور نیستند بلکه می‌توان آنها را قابل تحمل و حتی لذت‌بخش نمود و این عمل به‌وسیله بررسی قوانین زندگی، گذشت و مدارا و ملاحظه‌کاری متقابل انجام‌پذیر است . آری، برای بسیاری از وضعیت‌های نومیدکننده و یاس‌آور ، امیدهاست .

فصل هفدهم

آیا زندگی زناشویی از هم پاشیده را می‌توان از نو سامان داد؟

این عقیده بین مردم شایع است که یک بار که عشق با شکست روبرو گردد دیگر نمی‌توان آن را از نو زنده کرد چه زیر خاکستر عشق مرده اخگر زنده‌ای باقی نمی‌ماند. آیا این استدلال در هر مورد قابل توجیه است؟ و یا شخص می‌تواند امیدوار باشد که عشق مرده را می‌توان از نو زنده کرد؟ آیا شما می‌توانید خوشی‌هایی را که بدواً در هنگام انتخاب همسر خود احساس می‌کردید، از نو احساس بکنید؟ این سئوالات در پاره‌ای از اوقات اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند. برای بسیاری از افراد، طلاق یک رسوائی غیرقابل تحمل است. چیزی است که نباید در تحت هیچ وضعیتی دربارهاش اندیشید. کسانی که به طلاق از این نظر نگاه می‌کنند حاضرند به هر مقدار درد و رنج تن در دهند و هر روز بار شکنجه‌ای را که تقریباً غیرقابل تحمل است، به دوش کشند تا اینکه سرانجام برای رهایی از درد و رنج در دادگاه به جستجوی طلاق پردازند. وقتی که

بچه‌ها هم مجبور می‌گردند در رسوایی شرکت کنند، بر میزان مشکلات بسی افزوده می‌شود. لذا به‌جاست به‌دقت به‌هر وسیله‌ی ممکن به فکر احیای عشق از دست‌رفته بیفتیم.

در کوشش برای دادن پیشنهادهای معقول جهت حل این مساله مهم و جدی، شخص باید قبل از هر چیز دیگر عوامل اجرایی که در تغییر سلوک و رفتار موثرند، تعیین بکند چرا دیگر دلبرتان برای شما جذبه‌ای ندارد؟ چرا هیجاناتی را که سابقاً شما را در خود غرق می‌کرد، دیگر احساس نمی‌کنید؟ چرا نگاه چشم و تماس دست قدرت اغواکننده خود را از دست داده‌اند؟ این تغییر در اثربروز علل قاطع و معین به‌وجود آمده است و وظیفه شماست تا آنجائی که ممکن است کیفیت این تغییر را تعیین کنید.

تقریباً "در هر مورد، تغییر در اثر افراط‌کاری به‌وجود آمده است این تغییر اکثراً" در اثر خواهشها و توقعات مفرط شوهر به‌وجود می‌آید. وقتی که یک مرد از چیزی که به اصطلاح حقوق زناشویی مرد" خوانده شده سوءاستفاده بکند و از همسرش خواستار شود او را در همه اوقات خشنود و راضی نگاه بدارد بالطبع همانطور که سابقاً" هم به‌آن اشاره کردم، افراط‌کاری بروز خواهد کرد. در تحت این چنین شرایط قوانین طبیعی حقوق مرد را قبول ندارد. همانطور که قبلاً" گفتم در موقعی که رابطه جنسی می‌خواهد برقرار شود، این حق و امتیاز زن است که تصمیم لازم را بگیرد و آن را به‌مرد دیکته کند. وقتی که مرد این حق را به‌خود اختصاص می‌دهد باعث از بین رفتن عشق می‌گردد، باید خود او را مقصر شناخت در بعضی موارد وقتی که زن قادر نگشته باشد غرائز جنسی وجود را پرورش بدهد و یا در جائی که این امیال بطور غیرسالم رشد کرده باشد، محبت می‌تواند به‌آسانی ناپدید گردد.

برای اینکه یک بیماری را درمان کنیم باید قبل از هر چیز دیگر علت را کشف کنیم. هم‌چنان در موقع کوشش برای احیای یک زندگی زناشویی، باید علت‌بروز اختلاف را کشف کنیم. آنچه را که قبلاً "درباره‌ی قوانین و وظائف الاعضائی در این کتاب نوشته‌ام، از نو بخوانید و از خود سؤال کنید مرتکب چه اشتباهاتی شده‌اید پس از آنکه توانستید به‌وضوح به اشتباهات خود پی ببرید، برای خود برطبق آن نسخه بنویسید.

نخستین نسخه‌ی درمانی که تقریباً در هر مورد باید مورد استفاده قرار گیرد، غیبت طولانی است. چنانچه زن و شوهر مدت چند ماه و یا در صورت امکان، حتی یک سال از هم جدا گردند، بدون تردید برای آنها خیلی آسانتر خواهد بود که بر مشکلاتشان غلبه کنند. در هنگام این غیبت باید با هر وسیله‌ممکن خود را جسماً تقویت کرد. لااقل زن باید یک دوره کامل تقویت جسمانی را طی کند. او باید تن خود را تا آنجایی که ممکن است قوی و نیرومند سازد. باید تصدیق کرد در بسیاری از موارد شرایطی که موجب گردیده طلاق را امکان‌پذیر سازد به‌خاطر فقدان رشد بدنی زن بوده است. چنانچه زن جسماً سالم می‌بود، او از غرائز حفاظت‌کننده^۶ لازم که مانع زیاده‌رویها می‌گشته، برخوردار می‌شد. بسیاری از زنان تحت این چنین شرایطی می‌توانند تا به‌حدی ظاهر جسمانی خود را بطور اساسی بهتر کنند که بر هر نوع جذابیتی که ممکن بود سابقاً دارا بودند، بسی افزوده می‌گشت. زنانی که جسماً ناقصند در بسیاری از موارد می‌توانند به‌آسانی به‌صورت زنان قوی و نیرومند نمونه‌ای درآیند. بدین ترتیب در بسیاری از موارد، چنانچه از درمان فوق‌بطور کامل و هشیارانه استفاده شود، دلبر قدیمی مجدداً به‌آسانی به‌چنگ خواهد آمد.

همین پیشنهادهای و توصیه‌ها را می‌توان به شوهری که در زندگی زناشویی خود رنج می‌برد، داد. او هم باید یک دوره تقویت بدنی را در پیش گیرد و این دوره باید به حدی کامل باشد که قوت و نیرویی را که ممکن است در اثر اشتباهات زناشویی از دست رفته باشد مجدداً "به دست آورد". چنانچه این پیشنهاد به مرحله اجراء گذاشته شود، تعداد زیادی از ازدواجهای از هم پاشیده، از نوسامان خواهد گرفت و چنانچه قوانین و وظائف الاعضائی ازدواج در کلیه روابط زناشویی آتی لااقل تا به یک درجه معقول رعایت شود، جای امیدواری خواهد بود که بعد از آن وصلت دوباره برقرار شده و پایدار باقی بماند.

دلیل درست بودن نتیجه‌گیری‌هایی فوق در دعوای متعدد جفت‌هایی که از هم طلاق گرفته و سپس از نو ازدواج کرده‌اند، دیده می‌شود. بطور کلی این ازدواجهای مجدد بحد کافی موفقیت‌آمیز بوده و بدون شک تقریباً "هر خواننده‌ای می‌تواند مطالبی را که در باره این نوع ازدواجهای مجدد، خوانده است به یاد آورد. آنها لااقل این دلیل صریح و روشن را ثابت می‌کنند که عشق قدیمی می‌تواند از نوزنده شود. بدون شک و تردید، در این نوع ازدواج‌های مجدد، فرصت بهتری وجود دارد که موفق‌تر از تجربه اولی از کار درآید. حتی بدون داشتن اطلاع از قوانین و وظائف الاعضائی احتمالاً" یک چنین جفت‌ها چیزی از طریق تجربه و آزمایش، یاد خواهند گرفت.

فصل هیجدهم

زن خطاکار

وقتی که مردی خبردار می‌شود که همسرش به‌اوبی وفائی کرده ، با یک مساله جدی روبرو می‌گردد . وقتی که چنین وضعیتی به وجود آید ، خوشبختی در خانه به‌کلی امکان‌ناپذیر خواهد گشت . و هرچه یک شوهر زنش را بیشتر دوست بدارد ، درد و رنج او در هنگام اطلاع یافتن از خیانت همسرش ، شدیدتر خواهد بود .

در اینجا نمی‌شود توصیه‌ای کرد که در کلیه این‌گونه موارد قابل به‌کارگیری باشد . نقش خود شوهر باید هم‌داور و هم دادرس باشد ولی چنانچه قرار باشد که او قاضی باشد ، باید لاقلاً سعی بکند از هرجهت منصف باشد و بکوشد کلیه حوادثی را که منجر به پیدا شدن این‌چنین بدبختی در زندگی زناشوئی او شده ، درک کند .

ما با نوشتن این فصل ، قصد دفاع از زن خطاکار را نداریم . منظور این هم نیست که او را در کلیه موارد محکوم کنیم . ما فقط باید بکوشیم وضع و موقعیت او را درک کنیم .

نمی‌توان یک قاعده واحد را در کلیه موارد مورد استفاده قرار داد ولی معیذا همیشه برای شوهر بجا خواهد بود که تحقیق کند چرا ازدواج او با شکست روبرو شده است زیرا در اکثر موارد، مساله خطاکار بودن زن، مساله یک ازدواج غیرسعادتمندانه است. چرا یک چنین ازدواج سعادتمندانه نبوده است؟ قاعدتا " یک ازدواج سعادتمندانه منجر به بی‌وفائی شوهر و یا زن نمی‌گردد. یک زن مادام که واقعا " شوهر خود را دوست بدارد، هرگز به یک مرد دیگر روی نمی‌آورد. همین حقیقت در مورد شوهر هم صدق پیدا می‌کند.

چرا عشق می‌میرد و بی‌وفائی را امکان‌پذیر می‌سازد، این سئوالی است که قبل از اینکه شوهر زن بدبخت خود را بطور ابد محکوم کند باید مستقیما " با آن روبرو شود، آیا خودش هم در این مورد مقصر نیست؟ بگذار او صادقانه از خود سئوال کند: چه چیز باعث شده که او نتوانسته زن خود را هم‌چنان پابرجای نگاه بدارد؟ چه شده که دیگر او برای زنش جذابیتی ندارد؟

در این شک و تردیدی نیست که گاهی شوهر بطور جدی مقصر بوده و لاقلا تا حدودی در سلوک زنش تاثیر و نفوذ کرده است. گفته می‌شد مردان طبیعتا " خودخواه هستند. آنها مدام در جستجوی خوشی‌های خود می‌باشند گو اینکه من تمایل به آن دارم که فکر کنم در بسیاری از موارد چنانچه شوهر واقعا " موقعیت خود را درک و به طور کامل به وظیفه‌ای که نسبت به شریک زندگی خود دارد، پی‌ببرد دیگر دلیلی وجود نخواهد داشت که چنین تهمتی به مرد زده شود. گاهی تجاوزات و خطاکاریهای او ناخودآگاهانه و ناشی از بی‌فکری است. هم‌چنان که سابقا " گفتم بسیاری از شوهران تقریبا " هیچگونه اطلاعی درباره ازدواج و لزوم رضیه امیال جنسی زنان شان ندارند.

در نتیجه اغلب به زن نومییدی دست می دهد و چنانچه این عدم آگاهی ادامه یابد ، منجر به سلوکی می شود که در هنگام بروز اغواهای نفسانی جدی ، بی وفایی را خیلی آسان می سازد . به عبارت دیگر چنانچه شوهر نتواند امیال غریزی همسر خود را هم برانگیزد و هم ترضیه سازد ، در این صورت زن سرانجام قربانی یک مرد دیگر خواهد شد .

در مواردی هم ممکن است شوهر از ناتوانی جنسی رنج ببرد . ازدواجی این چنین اغلب مولد بزرگترین عذاب و بدبختی است . شوهر به علت داشتن این چنین ضعف ، احساس حقارت می کند و عصبانی می شود ، زن هم آزرده خاطر می گردد . یک چنین وصلتی را نمی توان ازدواج خواند . ولی درحالی که چنین مواردی کثیرالوقوع نیستند ، این سخن راست است که هزاران مورد وجود دارد که در آن مرد از نوعی ضعف جنسی رنج می برد و این ضعف ممکن است چیزی باشد که معروف به انزال بيموقع (Prematurity) است . این وضعیت کاملاً ناشی از ضعف بوده مبتلایان را نمی گذارد از روابط سالم و طبیعی لذت ببرند و یا همسرشان را راضی نمایند . در کلیه این موارد شوهر باید نقشی را که او در بی وفایی زن بازی می کند در نظر بگیرد و سهمی را که او در این جریان دارد به گردن بگیرد . در تحت چنین شرایطی او نمی بایست زیاد سخت گیری کند .

آنچه در اینجا می نویسیم یک دفاع از سلوک و رفتار زن نیست در هر صورت او یک اشتباه فاحش را مرتکب شده . او برای رهایی از مشکلات خود ، راه غلط را انتخاب نموده است . چنانچه برای هر دلیلی که هم اکنون ذکرش را کردم ، او متوجه شود که ازدواجش فقط یک تظاهر و یک نمایش مضحک است بلکه اصلاً " ازدواج نیست ، در این صورت راهی را که او باید انتخاب کند ، طلاق است . لااقل

او باید یک تفاهم ساده نسبت به مردی که ازدواجش نموده، نشان بدهد. صراحت لهجه در این‌گونه مسائل غالباً "جلو بروز مشکلات را می‌گیرد." جزاً "این مساله صادق و راستگو بودن است." چنانچه یک زن بفهمد که در ازدواج با مردی که در واقع مرد نیست سرش کلاه رفته و چنانچه او یک کس دیگر را دوست بدارد که در وضعی است که می‌تواند او را به‌زنی بگیرد و به‌معنی حقیقی کلمه شوهرش باشد، در این صورت او باید به‌جای زندگی کردن دوبله و بی‌وفا بودن نسبت به شوهر اولی، طلاق بگیرد و با آن مرد دیگر ازدواج نکند. شرایط و اوضاع و احوال مخصوص انفرادی، باید راهی را تعیین کند که او باید درپیش گیرد. در بسیاری از موارد مسئولیت‌هایی که با ازدواج توأم گردیده باید تحت بررسی قرار گیرد. آیا فرزندان در این خانه به‌دنیا آمده‌اند اگر به‌دنیا آمده‌اند، وضعیت چگونه روی آنها اثر گذاشته است. آیا سلوک زن با بچه‌ها همچنان است که انتظار می‌رفت که خواهد بود؟ ضرورتاً "لازم نیست بروز یک مورد واحد پیمان‌شکنی در روابط زناشویی موجبات فرو ریختن بنای خانواده را فراهم کند." چنانچه زن هنوز شوهرش را دوست داشته باشد، و توبه‌کار باشد و چنانچه وضع خوشبختی زناشویی که باعث اقدام زن به این‌چنین عملی شده طوری باشد که قابل اصلاح باشد، در این صورت شوهر او را عفو و خطایش را فراموش خواهد کرد. گاهی وضعی پیش می‌آید که باعث می‌شود ارتکاب نوعی اشتباه لازم می‌شود تا زن و شوهر از آن درس گیرند. بهر حال خود شوهر باید در این مورد به‌داوری پردازد.

باید تصدیق کرد زنانی وجود دارند که تمایلات داشتن چند شوهر* را دارند. آنها گرفتار شهوتی هستند سیری ناپذیر. خوشبختانه

* Polyandrous tendency

این چنین زنان اغلب نازا هستند . وقتی که نتیجه یک چنین گرایش زیان آور بهی وفائی منجر شود ، در اغلب موارد طلاق توصیه می شود . البته به نفع شوهر خواهد بود با یک چنین زنی روابط نزدیک نداشته باشد زیرا این گونه روابط تضعیف کننده خواهد بود همچنین زنانی وجود دارند که تنها به خاطر آنکه زندگی خانوادگیشان از هم نپاشد ، متمایل به حفظ محبت های شوهر خود هستند . آنها به خود اجازه می دهند در حالیکه معامله متقابله یا خیلی کم است و یا هیچ نیست از نظر جنسی مورد استفاده شوهر قرار بگیرند و در ضمن محبت های خود را نثار سایر مردان می کنند . در تحت چنین شرایط رابطه ی زناشویی همیشه تضعیف کننده خواهد بود هر قدر زن دارای نیروی مغناطیسی باشد ، آن نیرو صرف دیگران می شود . در تحت این چنین اوضاع ، زندگی خانوادگی نمی تواند به طرز صحیح ادامه یابد .

باید به خاطر داشته باشید که طلاق در یک چنین مواردی ، راه را برای یک ازدواج واقعی با یک نفر دیگر در یک خانه واقعی می گشاید طلاق در تحت یک چنین شرایط بجای اینکه دشمن ازدواج باشد ، دوست ازدواج خواهد بود . این یک " طلاق خوب " و نه " طلاق بد " خواهد بود ، این طلاق زن و مرد را قادر خواهد ساخت از کلاهی که در عشق و ازدواج سرشان رفته نجات یافته و شانس و فرصت آن را پیدا کنند قرارداد یک ازدواج واقعی را ببندند و یک خانه پر از خوشبختی واقعی را به وجود آورند و خانواده ای پر از بچه های سالم پرورش بدهند .

فصل نوزدهم

رشک - غول چشم سبز

اگرچه معمولاً " به حسد به صورت تظاهر جنبهء بداخلاق کسی نگریسته می شود ولی در واقع حسد تجلی غریزه های است که خدمتی معین و مهم انجام می دهد .

در امر جاودان سازی نژاد آدمی ، حرمت خانواده جبر و عوامل مهم و اساسی به شمار می رود . یک زن باید نسبت به شوهر خود صادق و وفادار باشد و از طرف شوهر ابراز همین نوع وفاداری واجب است . غریزه های که در حسد به تجلی می پردازد ، بطور مستقیم احکام مربوط به قوانین ازدواج تکزنی را به مرحله اجراء می گذارد . یعنی یک مرد حسودانه مراقب اعمال زنش می شود از سوی دیگر به همین طریق غریزه زن و تیزبین ترین قوای ضمیر باطن او ، به کار می افتد . او شوهرش و معشوقش را تنها برای خود می خواهد . او حاضر نیست هیچ نوع انحرافی در سلوک شوهر پیدا شود و حتی نسبت به نفس افکار او حسادت می ورزد . او می خواهد نور چشم شوهرش باشد و با میل و

اختیار اجازه نمی‌دهد زندگی دیگری وارد زندگی و افکار شوهرش گردد. شوهر هم به‌همین میزان علاقمند است که شرف و افتخار خانواده‌اش محفوظ باقی ماند.

بنابراین رشگ یک قوه بسیار مهم در اخلاق آدمی است. رشگ کمک به بقای نژاد انسانی در تحت بهترین شرایط می‌کند و خانه را در برابر نقض عهد و هتک ناموس محفوظ نگاه می‌دارد و به خانه و خانواده امکان آن را می‌دهد که ازدواج قطعی‌تر و اطمینان‌بخش‌تر برخوردار گردد.

در مواردی که مردها نسبت به زنانشان و زنانشان نسبت به شوهرانشان بی‌وفا هستند، حقیقت در یک چنین انحرافات بطور مطلق کتمان می‌شود و این در واقع تصدیق کردن آن است که اشتباهاتی نظیر اشتباه فوق‌نهنها جزو جنایات متعارف به شمار می‌رود بلکه جزو بدترین نوع جنایات غیرطبیعی انسان هم محسوب می‌گردد.

حسد چیزی است سودمند و نه تنها کلیه تجلیات مختلف آن نباید محکوم گردد بلکه باید قدری هم جایز و پسندیده دانسته شود. می‌توانید مطمئن باشید که تقریباً در کلیه موارد زنی که عاشق شما است، نسبت به شما رشگ می‌ورزد و هرکوشی که می‌تواند به عمل می‌آورد تا شما نسبت به او صادق و وفادار باشید شما می‌توانید یک چنین وضعیت را دلیل قاطع عشق و وفاداری او نسبت به خود بدانید. بنابراین شما نباید حسد را جنبه زشت و ناپسند طبیعت او به‌شمار آورید و باید انتظار داشته باشید یک مقدار از این احساسات در قلب و روح خود شما هم به‌وجود آید. اگر شما واقعا "عاشق همسرتان باشید، باید انتظار آن را داشته باشید که نسبت به او رشک بورزید و از او همان نوع وفاداری را طالب باشید که احساس

می‌کنید در آرایش باید نسبت به او نشان بدهید و این یک امر بسیار طبیعی است که هر نوع انحراف از جانب او، در سلوک و رفتار شما به او تغییری به وجود آورد و مهر و محبتی را که نسبت به او دارید، دگرگون سازد.

می‌دانیم نظریه با فان و رویا بینان نوع خاصی وجود دارند که استثنائاً " درباره‌ی این موضوع دارای نظر خاص دیگری هستند. اغلب گفته می‌شود که حسد دلالت بر غرور دارد و نه عشق و محبت. در پشتیبانی از این طرز تفکر این نکته ذکر می‌گردد که شخص ممکن است نسبت به همسری که هیچ دوستش ندارد، حسادت ورزد و این احساس نتیجه خودپسندی جریحه‌دار شده و احساس مالکیت است. گفته شده در عشق خودخواهی وجود ندارد حال آنکه حسادت مبتنی بر خودخواهی است. در عشق فداکاری است در حالی که حسادت فقط یک مساله مربوط به مالکیت است. ممکن است شما این نوع اظهارات و استدلال را در جایی مطالعه کرده باشید ولی اشتباه بزرگی را که این نظریه با فان مرتکب می‌شوند به خاطر آن است که اندیشه‌هایشان درباره موضوع عشق آشفته و درهم است. متأسفانه کلمه "عشق" دارای معانی مختلف است. این نظریه با فان یک ایده‌ی انتزاعی و ایده‌آلیستی درباره‌ی عشق دارند که کاملاً " با عشق مربوط به "سکس" فرق دارد و در ازدواج ما با عشق افلاطونی " سروکار نداریم

وصلت مرد و زن در ازدواج، نتیجه عشق جنسی است و این عشق بسیار فرق دارد با تصور ایده‌آلیستی تئوریک‌های فوق‌الذکر عشق جنسی چیزی است عملی و هدف معینی را دنبال می‌کند ولی این موضوع معنی آن را هم نمی‌دهد که عشق جنسی فقط یک جاذبه جسمانی است. این عشق همان قدر که با بدن سروکار دارد، با

ذهن و روح هم سروکار دارد. ما حتی نمی‌توانیم بگوئیم که عشق جنسی فقط از طریق جسمانی به‌تظاهر می‌پردازد. زیرا چنانچه می‌توانستیم عواملی را که در این عشق دخالت دارد، تحلیل و تجزیه کنیم، می‌دیدیم که جریانات نیروی عصبی در تولید مغناطیسم جنسی بیشتر روحی است تا جسمانی. ممکن نیست بگوئیم که این نوع انرژی کاملاً "جسمانی است لذا با زدن داغ" جاذبه جسمانی" بر روی آن، نمی‌توان عشق جسمانی را تحقیر کرد. عشق جنسی خیلی بالاتر از اینهاست. عشق جنسی متعالی‌ترین و شریف‌ترین نیرو در جهان است و هدف عملی آن جاودانی ساختن زندگی است. آری، هدف ویژه و معین آن به دنیا آوردن کودکان و تأمین عالی‌ترین نوع رفاه و آسایش برای آنها پس از متولد شدن است.

پس عشق جنسی شامل مالکیت و وفاداری طرفین به‌عنوان یک جزء ضروری و اجتناب‌ناپذیر این رابطه است. این وصلت به‌خاطر تأمین وسائل زندگی برای اطفال به‌حد اکمل دائمی می‌گردد. لذا حسد یک جزء اساسی عشق جنسی است. البته ممکن است غرور و خودبینی در بعضی موارد نقشی در آن بازی بکند ولی آنالیز نشان می‌دهد که این غرور و حسد از جاذبه جنسی و شرایط و روابط ناشی از آن، ریشه گرفته است.

خلاصه، به‌نظر می‌رسد حسد چیزی جز به‌اجرا درآوردن یک قانون طبیعی بزرگ که هدفش ابدی ساختن نژاد انسانی است، نباشد.

اگرچه به‌کنترل درآوردن آن بس ارزنده و یاری‌دهنده است، معهدا نباید اجازه داده شود به‌حد نامعقول به‌طرف افراط‌گراید.

فصل بیستم

قهر و آشتی

کمر ازدواجی وجود دارد که تهی از سوءتفاهمات اتفاقی باشد در واقع زندگی حتی در بهترین موقعش به ندرت هر روز پشت سر هم آرام و تهی از اضطراب است. تقریباً همیشه رورهایی از دردسر وجود خواهد داشت.

زن و مردی با هم ازدواج می‌کنند. در دوران نامزدی خوشیهای دلپذیر آشنایی در کلیه اختلافاتشان هم‌آهنگی ایجاد می‌کند ولی رابطه نزدیکتر ازدواج، بالطبع ویژگیهایی را به وجود می‌آورد که فاقد هم‌آهنگی است. مادام که جاذبهء عشق به حد کافی شده است که روی این اختلافات سرپوش بگذارد نباید از هیچگونه اختلافی به خود ترس راه داد.

ولی تقریباً در کلیه ازدواجها، زمانی فرا می‌رسد که در طی آن حفظ و نگاهداری هم‌آهنگیها امکان‌پذیر نیست اختلاف عقیده و سوءتفاهمات پیدا می‌شود. برای لااقل یک مدت گوئید، رب النوع

عشق سرش را با اندوه فرود بیاورد. اصولاً " این دعوای عاشق و معشوق چندان اهمیت ندارد. در اغلب ازدواجها به نظر می‌رسد برای ادغام اختلافهای موجود بین اخلاق زن و مرد این دعوای لازم و ضروری است. در اغلب ازدواجها این‌گونه دعوای با گذر سالها روز به روز کمتر می‌شود گو اینکه درپاره‌ای موارد تمایل به دعوا کردن هرگز به‌طور کامل قطع نمی‌گردد. بالطبع نامعقول به نظر می‌رسد که انتظار داشته باشیم هم‌آهنگی مطلق بین دو نفری که بدون شک در محیط‌های متفاوت بزرگ شده‌اند، به‌وجود آید. بروز یک مقدار از سوءتفاهمات و ستیزه‌جویی‌ها را باید انتظار داشت.

در تحت یک چنین شرایطی، این وظیفه مرد است که تا آنجایی که ممکن است از روح مشاجره و ستیزه‌جویی و یا چیزی که به‌سلوک مستبدانه نزدیک است، اجتناب ورزد. غرائز انسانی در ازدواج طالب هم‌آهنگی است. دعوا و ستیزه‌جویی کيفر خود را به‌دنبال خواهد آورد. تجربه‌ای دردناکتر از آگاهی از این موضوع که شما با معشوق خود نزاع کرده‌اید وجود ندارد. در واقع ممکن است خداوند متعال به‌خاطر تضمین پایداری ازدواج یک چنین عکس‌العمل را طرح کرده باشد. نزاع عشاق همیشه برای قربانی‌های خود دردناکترین ناراحتی‌ها را به‌بار می‌آورد و این اضطراب و پریشانی هم معمولاً " خیلی زود به‌دعوا پایان می‌بخشد ولی باید به‌یاد داشت که یک روح ستیزه‌جو و با سلوک تحکم‌کننده باعث تکرار زیاده از اندازه این دعوای خواهد شد تحت این چنین شرایط غالباً " عواقب واقعا " جدی بروز خواهد کرد. به‌عبارت دیگر اختلافات مکرر، ممکن است معنی کاهش و زوال تدریجی عشق را بدهد و این وضع هم بالطبع با جدائی نهایی پایان خواهد یافت.

هدف ما در این کتاب آن نیست که جنبه‌های روانی فقدان

هم آهنگی در ازدواج را مورد بررسی قرار بدهیم ولی باید این موضوع را متذکر گردیم که چنانچه شخص به قوانین و وظائف الاعضائی ازدواج پای بند باشد، جاذبه " سکس " با قدرت وحدت هرچه تمامتر محفوظ خواهد ماند در نتیجه هر نوع اختلافی که بروز کند، اعم از اینکه از نظر خلق و خوی باشد یا غیر خلق و خوی. اختلافات به خاطر وجود جاذبه فوق الذکر هم آهنگ و هموار خواهد شد. بالطبع می توان پیشنهاد کرد که تا آنجائی که ممکن است باید از بروز اختلافات بر حذر بود و یا اینکه در طی لحظاتی که بین عشاق محبت بحدی است که امکان رفع هرگونه عصبانیت وجود دارد، به آرامی به حل و فصلش پرداخت.

عشاق واقعی دعوا نمی کنند. شادی و خوشی که آنها در حضور یکدیگر احساس می کنند باعث می شود در هر دو، ستیزه جوئی بر طرف شود و هر نوع اختلاف بر طرف گردد. چنانچه یک چنین سلوک در کلیه اوقات در رابطه ازدواج حفظ شود دیگر ترس پیش آمدن دعوا به وجود نخواهد آمد و هرگاه در چنین شرایط اختلاف عقیده بروز و با دعوی واقعی رخ دهد، دارای اهمیتی بس کم و ناچیز خواهد بود.

همچنین شوهران باید به خاطر داشته باشند که دوره هائی وجود دارد که در طی آن زن از هر حیث "خودش" نیست. مثلا " در زنان دچار بودن به عادت ماهانه، یک زن اغلب از چیزی که به اصطلاح " ناراحتی اعصاب " خوانده می شود، رنج می برد و گرایش فوق العاده به عصبانیت، حساسیت، و ترشروئی دارد. لاقلا در این چنین اوقات، شوهر بایست ملاحظه حال او را بنماید و بیش از پیش از ستیزه جوئی خودداری کند. هر چه یک زن قویتر و سالمتر باشد، از عادت ماهانه کمتر رنج خواهد برد ولی هرگاه از سلامتی کامل

برخوردار نباشد. او در این چنین اوقات لااقل تا حدی علیل است و باید با او چنان سلوک کرد که گوئی او ضعیف است و ازکسالت رنج می برد.

در هنگام آبستنی، غالباً اوقاتی پیش می آید که زن به طرز فوق رنج می برد. او مکرر و به حد اکثر غصبی، افسرده، حساس و زودرنج می شود. در تحت این چنین شرایط او واقعا "خودش نیست و برای آنچه که می گوید و می کند، کاملاً مسئول نمی باشد. او امکان دارد ترشروعی کند و یا کج خلق باشد و این وظیفه شوهر است که بار مشکلاتی که در تحت این چنین شرایط برای زن پیش می آید، کنار بیاید و سخت نگیرد.

چنانچه شوهر باشید، باید در یک چنین اوقات به خاطر داشته باشید که شما یک "مرد" هستید و باید سعی کنید که یک مرد واقعی باشید. فتوت و گذشت و جوانمردی را پیشه خود سازید و در رابطه ای که با زن خود دارید یک نقش بزرگ و نه یک نقش کوچک بازی کنید تصمیم بگیرید در این گونه اوقات هر آنچه همسران می گوید و می کند، شما را آزرده نکند.

فصل بیست و یکم

عیش و عشرت‌های جاهلانه

اکنون ما به سرعت این ایده را ترک می‌کنیم که مرد جوان باید لزوماً "از خشن‌ترین و ناهنجارترین نوع فساد اخلاق بگذرد تا بتواند به صورت نمونه‌ای از یک جنس مذکر طراز اول درآید. عیش و عشرت‌های جاهلانه به نفسه یک عبارت خوش‌آیند نیست این یک طریقه بسیار جالب برای شرح و بیان پست‌ترین نوع فساد اخلاق است. این فرآیند معمولاً "با عادات محرمانه و مخفی آغاز شده و به کمک فاحشه‌های متعدد ادامه پیدا می‌کند. و در طی این مدت مرد جوان به نفرت‌انگیزترین نوع بیماریها مبتلا و بالاخره به قول معروف با ازدواج پایان می‌یابد. ولی خوب است به یاد داشته باشیم که در بسیاری از موارد ازدواج پایان قصه نیست و غالباً "فقط اولش است زیرا به دنبال برنامه عیش و عشرت‌های بی‌بندوبار بدترین کیفرها به سراغ شخص می‌آید. سوزاک، سیفلیس و بسیاری از بیماریهای دیگر، خرمی است که شخص در اثر این نوع عیش و عشرت‌ها درو

می‌کند.

ممکن است کسی که به یک چنین امراض مبتلا شده بوده فکر کند که درمان یافته است. او ازدواج می‌کند و وضعیت سروسامان می‌گیرد و به موقع خود هم فرزندی به دنیا می‌آید. و از به دنیا آمدن طفل خوشحال می‌شود ولی وقتی که نوزاد چشم خود را بر دنیا می‌گشاید به مرضی که سرانجام او را نابینا می‌کند، مبتلا می‌گردد و با اینکه بدنش با زخمهایی که دلالت بر ابتلاء به بیماری وحشتناک سیفلیس دارد مستور می‌شود این همانا آغاز کیفی است که اغلب به دنبال خوشگذرانی‌های جاهلانه به سراغ انسان می‌آید.

یک مرد جوان همان قدر حق ندارد از امتیازات مخاطره‌آمیزی که در این عبارت زیبا نهفته است استفاده کند که مادر و خواهرش حق ندارند.

فحشاء یک شر بزرگ و مصیبتی است که بزرگترین ملعنت قرن به شمار می‌رود. در مقابل این نیروی فوق‌العاده مخرب، سل و آبله و سرطان هیچ است. زیرا اثرات تضعیف‌کننده‌اش باعث می‌شود شخص در مقابل هر مرضی حساسیت پیدا کند.

عیش و عشرت‌های جاهلانه یک محصول نفرت‌انگیز بولپهوسی و لگام‌گستیختگی است چنانچه به دختران و پسران اجازه داده شود آزادانه از نزدیک با هم محشور باشند و بطور خودمانی با هم سلوک کنند، آنها بیش از پیش در فساد غوطه خورده و کاملاً "در راه ضلالت خواهند افتاد. پیداست این طرز سلوک موکداً محکوم است و باید بشدت جلوش گرفته شود.

در دوران نامزدی هم مرد باید در سلوک و رفتار خود با همسر آینده‌اش متانت و راستی و درستی را پیشه خود سازد و نباید در سلوک و رفتار او نشانی از فریب‌کاری دیده شود زیرا فریب‌کاری علاوه بر اینکه

عواقب خوبی در بر ندارد عملی ضد اخلاقی و ضد انسانی است حقا که مردی چون این "مرد" نیست بلکه "نامرد" است حتی از آن‌هم بدتر است، او ددی است در لباس آدمی.

هزاران تن از زنان که در آپارتمان و یا هتل تنها زندگی می‌کنند بخوبی می‌توانند در برابر اغواهای نفسانی ایستادگی کنند و عروسک‌های خودکار تهی از شخصیت و اراده نباشند. هیچ لزومی ندارد آن‌ها با رابطه داشتن با مردان هرزه، تندرسی و شرف خود را به خطر اندازند

بهر حال بنفع هم زن و هم مرد است که پاک و با تقوی باشند و به هیچ قیمت پاکی و تقوای خود را از دست ندهند چه در این صورت از بسیاری از مصائب و همچنین بیماریها نجات خواهند یافت و از سعادت واقعی برخوردار خواهند شد.

در این‌گونه موارد بهتر آن است که هم دختران و هم پسران به تفریحات سالم و پاک روی آورند. و تا موقعی که وسایل از دواج فراهم نگردیده خود را از گزند عیش و عشرت‌های جاهلانه دور نگاه دارند. در غیر این صورت با عواقب وخیمی روبرو خواهند شد و صدمات زیادی در طی عمر خواهند دید.

حال ممکن است بپرسید منظور از عواقب وخیم چیست؟ پیدا است منظور غوطه‌ور شدن در فساد اخلاق و امکان ابتلاء به بیماریهای خطرناک زهرویی و عادت کردن به زندگی نابسامان جنسی است. در زندگی باید هدف رسیدن به یک زندگی پاک جنسی باشد چه تمام سعادت‌ها و خوشبختی‌ها در یک چنین زندگی نهفته است.

البته مخرب‌ترین نتیجه این نوع عیش و عشرت‌های جاهلانه جوانان، ابتلاء به بیماریهای زهرویی است. بسیار کمند جوانانی که بی‌آنکه آلوده با یکی و یا چند تا از امراض مقاربتی شوند از عیش

و عشرت‌های جاهلانه‌گزندی نبینند. ممکن است خطرناکترین مساله‌ای که در عصر حاضر با آن روبرو هستیم همین باشد. ما می‌توانیم به جوانان وحشت‌هایی که بعد از یک چنین عیش و عشرتها با کیفیروز می‌کند، بیاموزیم و به آنها هشدار بدهیم که این راه یک راه نادرست شیطانی است و ممکن است منجر به درد و عذاب شود. باید به آنها بیاموزیم که آنان می‌توانند پرهیزکاری را پیشه خود سازند و خود را پاکدامن نگاه بدارند و از عیش و عشرت‌های جاهلانه‌بپرهیزند شما می‌توانید مردان را از زنان دور نگاه بدارید. اگر آنان برای معاشرت زنان مهذب پیداکنند می‌توانند به کمک تقوی از زنان هرجائی هم بپرهیزند. هر اصلاح‌کننده اجتماعی که مستقیماً با این شرصادقانه برخورد مینماید، باید به حقیقت اظهار فوق توجه کند.

یک جنبه دیگر از شر اجتماعی وجود دارد که مخصوصاً از نظر پیشگیری دارای اهمیت زیاد می‌باشد و آن رابطه نزدیک داشتن با روسپیان و یا عادت داشتن به میخواری و مصرف دخانیات است. مرد جوان متعارف و عادی در آغاز نمی‌فهمد این نفوذهای به‌کجا و به چه صورت منتهی خواهد شد من شخصاً مطمئن هستم چنانچه از این ردائل خلاصی یابیم از این شر اجتماعی هم تا حد زیادی خواهیم کاست و این پدیده دیگر نماینده یک مساله بزرگ آن‌چنان حاد که اکنون هست، نخواهد بود.

این راست است که تا آنجایی که مساله مربوط به مصرف دخانیات و نوشابه‌های الکلی می‌شود، الکیسیم شر بزرگتری در برداشتن قدم انحرافی جوان در جهت بی‌بندوباری جنسی بیشتر مقصر است. در عین حال دخانیات نیز یک عامل به‌شمار می‌رود زیرا معمولاً اعتیاد به‌الکل با اعتیاد به دخانیات آغاز می‌گردد و این دخانیات است که کمک می‌کند به‌کندی هوش و ضعف حس اخلاقی.

بطور کلی ، پسر و مردی که دخانیات مصرف می‌کند ، نوشابه الکلی هم می‌نوشد . اگر در آغاز ننوشد طولی نخواهد کشید که به خیال اینکه یک و یا دو جام شراب نوشیدن به‌کسی صدمه نمی‌زند ، به‌انجام این کار تشویق می‌شود . لاقلاً در یک مرد جوان که می‌کوشد زرنگ به‌نظر رسد تقریباً " همیشه اعتیاد به‌دخانیات و نوشابه‌های الکلی تواما " دیده می‌شود .

پسری که مصرف دخانیات و نوشابه‌های الکلی را یاد می‌گیرد تحت‌تاثیر و نفوذ بعضی چیزهای دیگر هم قرار می‌گیرد . او با رفقای جدید آشنا می‌شود و عادت به‌سرگرمی‌ها و عیش و عشرت‌های سؤال‌انگیز ، که در بین معتادین سیگار و نوشابه‌الکلی دیده می‌شود ، پیدا می‌کند . احتمالاً " در آغاز کار ، او فکر می‌کند که سرگرم انجام یک کار مردانه است و تقلید کردن از افراد سالخورده‌تر از خود ، که این نوع کارها را انجام می‌دهند . دلیل زرنگی است او حتی در بسیاری از موارد ، یک حالت تفاخر به‌خود می‌گیرد و پز می‌دهد و او در تحت شرایطی که قادر نیست از باده‌نوشی اجتناب ورزد به بازی بلیارد و قمار روی می‌آورد و بطور کلی به‌ورق‌بازی و قماربازی‌های رنگارنگ دیگر ، علاقه پیدا می‌کند . در اینجا ، باز هم بیشتر ، باده می‌نوشد . فرآیند این کار کم‌وبیش تدریجی است . او قدم به‌قدم در حالیکه در واقع نمی‌داند چه می‌کند ، از کوه پائین می‌آید و آن‌گاه بطور خودبخود مساله " زن " پیش کشیده می‌شود . در این موقع ، نیکوتین و الکل کار خود را نموده و حس اخلاقی و قوه داوری او را ملوث و ضعیف کرده‌اند .

تقریباً " بدون استثناء ، به‌مجرد اینکه مرد جوان از خانه بیرون می‌رود و در نوشیدن باده افراط می‌کند ، دربرنامه‌اش نخستین زن هرجائی ، جای می‌گیرد . او با این کار باز فکر می‌کند که زرنگی

کرده است و حالا دیگر کاملا " مرد شده!! همهء این کارها توام با هم انجام می‌گیرند ولی حقیقتی که اهمیت حیاتی دارد این است که تقریباً " در هر مورد ، مرد جوان نخستین بار پس از نوشیدن نخستین جام می و مست شدن ، خود را در آغوش یک زن هرجائی می‌افکند . گو اینکه چند روز بعد وقتی که می‌بیند مبتلا به یک بیماری هروی (مخصوصاً " سیفلیس) شده ، سرعقل می‌آید و جوانی می‌شود خیلی دانا!*

ممکن است بعضی‌ها استثناً آتی برای گفته فوق قایل شوند و بگویند این بی‌احتیاطی‌ها اکثراً " در حال مستی ارتکاب می‌شود . بعضی افراد فرق می‌گذارند بین مردی که " فقط مشغول نوشیدن باده است " با کسی که " مست " گشته در حالیکه در بهترین وضع و شرایطش ، فرق بسیار کم و فقط به اندازه‌ی یک درجه است حقیقت اینکه یک مرد می‌تواند پس از نوشیدن چند جام شراب هنوز راه برود دلیل بر آن نیست که او عاقل است و به‌قوای ذهنی‌اش آسیبی نرسیده است . این یک حقیقت علمی است که حتی یک مقدار کم الکل نیروی داوری شخص را کند و قوای ذهنی او را لااقل تا حدی فلج می‌کند مردی که می‌نوشیده است " خودش " نیست هم چنین که انسانی که به‌او ضربت رسیده است ، از خود بیخود می‌باشد . او مست است و معنی تحت‌اللفظ " مستی " هم مسموم شدن است و نخستین اثرات این مسمومیت در سلولهای ظریف مغزش بروز می‌کند . او نمی‌تواند بطور واضح بیندیشد و استاندارد عادی طرز سلوک او برهم خورده است . او کارهایی می‌کند که هرگز در حال عادی حتی خوابش را نمی‌دیده . روانشناسان می‌دانند که مردان جوان سالم و

* بسیار دیده شده که حتی پس از ابتلاء به بیماریهای زهروی سرعقل نیامده‌اند!

(مترجم).

نرمال تا حدی بر شهوت جنسی خود مسلطند و می‌توانند آن را خاموش نگاه بدارند. اثرات الکل این وضع را بر هم می‌زند هم چنان که هرنوع خویشتن‌داری دیگر هم در تحت‌تاثیر نوشابه‌های الکلی، از بین می‌رود.

در واقع شر باده‌نوشی در ارتباط با فحشاء هم در زن و هم مرد دخالت تمام دارد. چون هنگامی که زن جوان برای بار اول ناموس خود را از دست می‌دهد، در اکثر اوقات احتمال دارد که به وسیله یک مرد هرزه و بی‌پرنسیپ گمراه شده و باده نوشیده است - آن قدر هم نوشیده که از خود بیخود شده و دیگر حالیش نبوده که دارد چه می‌کند. زن معصومانه برای خوشگذرانی به مجلس رقص و یا کافه‌ای که در آن نوشابه‌های الکلی می‌فروشد می‌رود و او ممکن است به معنی نفرت‌انگیزش، مست نشود معه‌ذا با سر کشیدن چند جام شراب و با شامپانی، حواس بهتر خود و بالاخره تمام قدرت خود را از دست می‌دهد تا به یک حد زیاد به این طریق است که دختران در راه ضلالت و خطاکاری می‌افتند و یکبار هم که در این راه افتادند، بسیاری از دختران تصور می‌کنند که دیگر بدبخت شده‌اند! با میل و رغبت مجدداً "باده می‌نوشند تا خود را فراموش کنند و بدین طریق خود را به طرق دیگر به خاک ذلت و خواری می‌نشانند.

لذا تا آنجا که مساله مربوط به دو جنس مذکر و مونث می‌شود به نظر می‌رسد که شر اجتماعی از خیلی نزدیک با نوشیدن الکل ارتباط پیدا می‌کند. در واقع این یکی از دلائل قوی آن است که چرا برای یک مرد جوان کاری خالی از خطر نیست که باده‌نوشی را یاد بگیرد. الکل می‌تواند پیشرو مسمومیت از بیمارپهای زهرروی باشد. آیا هیچ مرد جوان و یا مرد میان‌سالی و یا پیرمرد می‌تواند

خود را به خطر انداخته به یک چنین کار دست بزند . این راست است که این یک مساله اجتماعی است و مادام که مردم حاضر نباشند از این نقطه نظر با این مصیبت روبرو شوند ، پیشرفت بسیار کمی در مبارزه با فحشاء و بیماریهای مقاربتی به عمل خواهد آمد . ولی در ضمن این یک مساله خصوصی هم هست . هر مرد جوان و یا زن جوان می تواند با اجتناب از نوشابه های الکلی و سایر شرور وابسته به آن که به عیش و عشرت های جاهلانه منتهی می شود ، خود را از آلوده شدن محفوظ نگاه بدارد .

فصل بیست و دوم

چگونه نیروی مردانگی نابود می‌گردد

دو نوع اختلال جنسی در مردان وجود دارد: بیماریهای زهروری و یا عفونی از یک سو و ضعف‌های مختلف جنسی و اختلالات عملکرد جنسی از سوی دیگر ولی از طریق تعالیم صحیح و درست زندگی کردن می‌توان از هر دو اجتناب کرد. در این فصل و فصول بلافاصل بعدی، ما درباره‌ی ضعف‌های مختلف مخصوص مردان و اختلالات وابسته به آن، بررسی خواهیم کرد و بعد از آن موضوع شکایت‌های عفونی که به آن اشاره کرده‌ایم خواهیم پرداخت.

شیوع ضعف جنسی، وضع شگفت‌انگیزی است که تمدن غرب را تهدید می‌کند. در همه جا تعداد زیادی از مردان را می‌بینید که از نخستین شرط لازم رجولیت که نیروی مردانگی باشد محروم می‌باشند. درباره‌ی اینکه تا چه حد این نوع ضعف شایع می‌باشد، نمی‌توانیم اظهار نظر بکنیم زیرا کسب اطلاعات لازم جهت برآورد آن سخت دشوار است ولی بعضی متخصصان پس از چندین سال

مطالعه و بررسی ، به این نتیجه رسیده اند که لااقل نصف مردم ساکن در آمریکا ، از نوعی ضعف و یا اختلال جنسی ملایم و یا حاد ، رنج می برند . بالطبع من نمی توانم جرات کنم عقیده خود را درباره اینکه آیا یک چنین برآورد صحیح است و یا خیر اظهار نظر کنم . ولی احتمال دارد که این برآورد نزدیک به حقیقت باشد و بیشتر امکان دارد که کمتر از آنچه که واقعا " هست برآورده شده و به هیچ وجه مبالغه نشده باشد . پزشکان قلبی در اینجا یک زمینه سودبخش برای ثروتمند کردن خود یافته اند .

در موقع بررسی این فقدان و یا کاهش نیروی مردانگی که غالبا " رجولیت " از دست رفته خوانده می شود ، نخستین نیاز آن است که علل آن را درک کنیم . چنانچه علت و یا علل را در هر فرد کشف کنیم ، مساله پیدا کردن راه درمان صحیح آسان می شود ، و این امر البته شامل از بین بردن علت هم خواهد بود .

نیروی مردانگی مانند تندرستی امری است طبیعی . یک زندگی طبیعی همیشه معنی نیروی مردانگی و کلیه خصوصیات عالی دماغی و جسمانی وابسته به آن را می دهد . نقصان و یا فقدان نیروی مردانگی در هر مورد نتیجه یک زندگانی غیرطبیعی توأم با انواع و اقسام سوءاستفاده ها و افراط کاریهاست . عواملی که می تواند نیروی مردانگی را از بین ببرد ممکن است دو جور باشد که عبارتند از : عوامل مستقیم که روی دستگاه تناسلی اثر می گذارد و نفوذهای غیرمستقیم که در اثر پائین آمدن بنیه عمومی ارگانسیم پیدامی شود به عبارت دیگر نیروی مردانگی از یک سو تحت تاثیر سوءاستفاده هائی قرار می گیرد که از جهاز تناسلی می شود و از سوی دیگر نتیجه سوءاستفاده هائی است که بطور کلی از بدن به عمل می آید . در این مورد به عنوان مثال می توان استفاده از الکل و یا تنباکورا نام برد .

نکته‌ای که لازم نمی‌بینیم زیاد مورد تاکیدش قرار بدهیم آن است که فقدان نیروی مردانگی حالتی نیست که تنها مربوط به ارگانهای جنسی باشد بلکه معنی آن فقدان انرژی و مختل شدن عملکرد تمام اعضای بدن هم هست و در اکثر موارد توام با کاهش انرژی دماغی هم می‌باشد. بر این حقیقت هیچ چیز بهتر و روشنتر از دشواری تمرکز قوای دماغی در یک کار سخت و مداوم در افرادی که از این نوع ضعف‌ها رنج می‌برند، دلالت ندارد. از دست دادن قوه حافظه که به دنبال از دست دادن مکرر منی پیدا می‌شود، بطور خیلی واضح رابطه موجود بین نیروی مردانگی و اثرات جنسیت سالم روی نیروی دماغی را نشان می‌دهد. بنابراین آنهایی که از یک چنین ضعف‌ها رنج می‌برند برای غلبه بر آن نه تنها به خاطر بهتر کردن وضع جنسی بلکه به خاطر تندرستی کلی جسمانی و همچنین دماغی باید هر کوششی که لازم باشد به عمل آورند تا بدینوسیله بتوانند در زندگی به بزرگترین کامیابی نائل گردند.

به خاطر داشته باشید که جهاز تناسلی یک ارگانسیم مجزا از سایر اعضای بدن نیست بلکه از رابطه نزدیک با کلیه اجزای آن دارد. بخصوص ارتباط آن با دستگاه اعصاب خیلی نزدیک می‌باشد من این نکته را به خاطر آن تاکید می‌کنم چون بسیاری از افراد تمایل به آن دارند که یک دیدگاه بسیار تنگ‌نظرانه درباره این موضوع داشته باشند و نمی‌توانند این ارتباط را تشخیص بدهند و همانطور که بطور کلی نفوذهایی نیروی حیاتی بدن را کم می‌کند، تمایل به آن هم دارد که قوای جنسی شخصی را کم بکند همچنان که سوءاستفاده‌های ویژه دستگاه تناسلی تمام ارگانسیم بدن را ضعیف می‌کند.

بدون شک بین علل ضعف جنسی، جلق نخستین و مهمترین

آنهاست. نه تنها جلق عامل فعال این اختلال است بلکه در اکثر موارد خطرش مخصوصاً "جسدى است زیرا معمولاً" جلوتر از سایر سوءاستفاده‌ها در آغاز زندگى بروز مى‌کند. به‌علت اهمیت این عادت مخصوص در ضعیف کردن هم نیروى جنسى و هم بدن بطور کلی، من یک فصل مخصوص به آن اختصاص خواهم داد. چنانچه این شر را مى‌شد از بین برد، امکان داشت ما میلیونها مرد را از ضعف جنسى و ضعف حیاتی کلی که با آن توأم است نجات بدهیم. افراط کاریهای جنسى از هر نوعش اعم از اینکه در داخل و یا خارج از حوزه ازدواج صورت بگیرد، گرایش به آن دارد که نیروى مردانگى را تضعیف کند و یا آن را به نابودى کشاند. این یک ایده‌ی قدیمی است که از آنجا که مراسم ازدواج اجازه رابطه آزاد جنسى بین کسانی که وصلت کرده‌اند را مى‌دهد، هیچ مانعى وجود ندارد که یک چنین رابطه بعد از ازدواج بین زن و شوهر برقرار شود ولی افراط کاری تنها به خاطر آنکه به وسیله تصدیق نامه ازدواج قانونی شده است نمی‌تواند به صورتی درآید که یک چنین عمل حاکم جنایتی کمتر علیه طبیعت به شمار رود اعم از اینکه در داخل و یا خارج از قید و بند ازدواج باشد. این عمل برخلاف اخلاق و مخرب جنبه کمال جنسى است. متأسفانه همانطور که در بعضی فصول قبلى بدان اشاره کردم، به نظر مى‌رسد افراط کاریهای جنسى در ازدواج یک قاعده کلی است و نه یک امر استثنایی در نتیجه ازدواجهای غیر سعادتمندانه بسیار وجود دارد و مردان و زنان از پای درآمده، متعددند ولی من قبلاً "قسمت اعظم جنبه‌های عملی این قسمت مساله را مورد بحث قرار داده‌ام.

اثر بیماری زهروى در تولید ضعف دائم در عملکرد جنسى به این دلیل که در اغلب موارد یک چنین نتایج نادیده گرفته مى‌شود نیاز

به توجه خاصی دارد. سوزاک مخصوصاً "مخرب است". معهذاً اغلب مردم عادت به آن دارند که درباره‌اش فقط به صورت یک اختلال موقت و موضعی که می‌شود به آسانی به درمانش پرداخت و وضع مزاجی شخص را به صورتی که قبلاً بود درآورد، می‌نگرند. حتی با اینکه همه از اثرات سوزاک در تولید سترونی، از کار انداختن قوای جنسی زن و تولید نابینائی در کودک، آگاهی دارند هنوز یک مرد عادی تصور می‌کند چنانچه این بیماری در مورد خودش درمان یابد، اثرات بد آن پشت سر گذاشته خواهد شد و مانند سابق کاملاً سالم خواهد گشت. به همین دلیل است که من در اینجا می‌خواهم تأکید کنم چنانچه این بیماری یک بار ریشه بگیرد احتمال دارد مردی که به آن مبتلا شده هرگز همان کس نباشد که قبل از ابتلاء به آن بوده. یک حمله ملایم این بیماری را محدود به مجرای جلوی ادرار anterior urethra باشد معمولاً "صدمه دائمی به تن نمی‌رساند ولی در حالی که در دستگاه تناسلی خیلی فراتر ریشه دوانیده باشد، ممکن است حتی پس از آنکه نفس خود بیماری مغلوب شده، اثراتش باقی بماند. موقعی که بیضه‌ها و یا اجزای مجاور آن مورد حمله میکرب قرار گیرند، التهاب منتج از آن که تولید بیماری epididymitis (آماس ضمیمه خایه) و Orchitis (ورم بیضه) می‌نماید چنانچه همه از آن آگاهی دارند معمولاً "منجر به سترونی می‌گردد. ولی این پیدایش اختلال در این غده‌ها که بسیار لازم و اساسی‌اند، ممکن است از هر حیث زوئی قدرت جنسی اثر بگذارد. همچنین با ایجاد التهاب در غده پروستات و یا تراکم یافتن خون در مجرای عقبی ادرار Posterior urethra ممکن است این عفونت تولید درجات مختلفی از ضعف مانند انزال بی‌موقع منی و یا حتی ناتوانی جنسی بنماید.

مردانی هستند که تحت تاثیر هیچ نوع ملاحظات اخلاقی قرار نمی‌گیرند و هیچ چیز آنان را نمی‌ترساند تا در برابر امکان ابتلاء به یک بیماری عفونی فکر کنند و از خود حسن سلوک و رفتار نشان دهند در نظر آنها بیماریهای زهروی فقط یک ناراحتی موقت و جزئی به وجود می‌آورد ولی همین افراد ممکن است در برابر هر خطری که به نظر می‌رسد آنها را تهدید به ابتلاء ناتوانی جنسی و یا هر نوع وضعی که گرایش در جهت ناتوانی جنسی است می‌کند، هشاری خود را نشان دهند. این قبیل افراد باید مساله رابطه بیماری زهروی با کاهش و یا فقد نیروی مردانگی را مورد توجه مخصوصی قرار بدهند.

رویه‌های غیرطبیعی و ناسالم گوناگون دیگر وجود دارد که باید از استمنا و در بعضی موارد و حتی بیش از آن زیان‌آور است و حتی می‌توان آنها را از نظر زیانی که می‌رساند در ردیف استمنا به‌شمار آورد.

در بین اینها، متدهای غیرطبیعی مباشرت جنسی است که چنانچه به مدت طولانی ادامه یابد ممکن است یا موجبات ناتوانی جنسی را فراهم کند و یا ضعف‌های شدید مربوط به احتقان غده پروستات و یا سایر اعضای دستگاه تناسلی را موجب گردد. شایعترین این نوع عملکردها عبارت است از *Coitus interruptus* و یا "جماع ناتمام" که اغلب از آن به صورت "عقب کشیدن" یاد می‌کنند: این عمل عبارت است از پایان دادن به رابطه جنسی در همان لحظه‌ای که شور و هیجان جنسی به اوج می‌رسد. بالطبع این عمل شوک شدیدی بر مراکز اعصاب مربوطه وارد می‌کند و ممکن است هم از نظر موضعی صدمه برساند و هم بطور کلی برای تمام دستگاه بدن زیان‌آور باشد. این عمل که برای مرد تضعیف‌کننده است معمولاً

یک بی‌حرمتی نسبت به زن محسوب می‌گردد. چنانچه مباشرت جنسی آغاز شود، باید کاملاً " بطور طبیعی پایان یابد و هم در شوهر و هم در زن شور شهوانی (Orgasm) تولید کند. اگر یک چنین حالتی به وجود نیاید، اثراتش تضعیف‌کننده خواهد بود. مردانی که برای چندین سال در مباشرت جنسی از این روش استفاده می‌کنند به تدریج احساس می‌کنند که از قدرتشان کاسته می‌شود و انزال یا به تعویق می‌افتد و یا بیش از پیش به انزال قبل از موقع منجر می‌گردد. هم چنین در آنان یک سلسله علائمی از اختلالات عملکردی نوع دیگر بروز می‌کند.

یک عمل زیان‌آور دیگر کوشش طولانی‌کردن بیش از حد طبیعی مباشرت جنسی است. اثر مستقیم این عمل آن است که در اعضای مربوط، خون بطور جدی و خطرناک متراکم شده و مراکز اعصاب مربوط را فوق‌العاده خسته می‌کند. البته این عمل را فقط با قطع مدام آن بطور گاه‌گاه می‌توان طولانی کرد. حتی در صورت دست‌زدن به یک چنین عمل، چنانچه سرانجام بطور طبیعی به آن خاتمه داده شود به اندازه زمانی که اصلاً " ارگانیسمی صورت نگرفته، بد و زیان‌آور نخواهد بود. یک چنین عمل کاملاً " غیرطبیعی و مآلاً " همیشه زیان‌آور است، معه‌ذا نه تنها این متد به وسیله‌ی اعضای جماعت اونیدا (Oneida) و بسیاری از افراد دیگر به مرحله عمل گذارده می‌شود بلکه هنوز بعضی نویسندگان به خیال آنکه با ذخیره کردن انرژی حیاتی از طریق احتباس منی می‌توان بر طول عمر خود افزود، از این متد طرفداری می‌کنند. آن قدر درباره موضوعات جنسی مطالب چرند و پند نوشته و اندیشیده‌اند که برای یک خواننده متعارف راه مطمئن‌تر و سالم‌تر آن است که خود را از هر نوع تعالیم غیر عملی که درباره‌ی این موضوع ابراز می‌شود، بر حذر دارد.

اگر کسی مایل باشد انرژی حیاتی خود را با جلوگیری از اتلاف منی محفوظ نگاه بدارد، راهش آن است که یک زندگی پرهیزکارانه تهی از هر نوع هیجان جنسی را در پیش گیرد و یا اگر یک زندگی کاملاً "در تجرد هم نباشد، باید چنانکه در فصل پیش گفته شد، راه اعتدال در رابطه جنسی که بطور طبیعی از اطاعت از غرائز سالم و نرمال زن سرچشمه گرفته است، در پیش گیرد.

برای جلوگیری از اتلاف این مایع حیاتی لازم نیست تقوای کامل و مطلق داشته باشیم. در این شک و تردیدی نیست که رسیدن به یک چنین هدف به کمک هیجان‌ات جنسی و سرگرم شدن با روابط جنسی غیرطبیعی که در آن شور شهوانی (Orgasm) سرکوب نشده است، هیچ نفعی به طرف نخواهد رساند. صدمه‌ای که در تحت این چنین شرایط به مراکز اعصاب می‌رسد و غلبه یافتن خون در اعضاء، بیش از پیش به سودبخشی خیالی محافظت کردن از مایع منی خواهد چربید. چنانچه شهوات بطور جدی برانگیخته شوند و مباشرت جنسی ضرورت پیدا کند و چنانچه مباشرت جنسی صورت بگیرد، این مباشرت باید بطور طبیعی پایان پذیرد.

بدون شک، شهوت ترضیه نشده، به مرور زمان اثرات تضعیف کننده از خود باقی می‌گذارد. به همین جهت است که این یک کار احمقانه خواهد بود که موقعی که ترضیه شهوات به طریق طبیعی امکان ندارد، مصرانه و با لجاج سعی کنیم رابطه‌ی خیلی نزدیک با جنس مخالف داشته باشیم و او را مورد نوازشهای عاشقانه خیلی زیاد قرار بدهیم. در فصل مربوط به "معاشقه و خطرات آن" به این موضوع اشاره کرده‌ام. این حقیقت مخصوصاً "در مورد دوره‌ی نامزدیهای طولانی که در طی آن طرفین خیلی خودمانی شده و بیش از حد به ابراز محبت‌های نابجا می‌پردازند، صادق است چنانچه گاهی شخص به

این چنین تجربه دست بزند ، اثراتش نسبتاً " روی ارگانسیم سالم کم خواهد بود ولی وقتی که روز به روز برای مدتی طولانی تکرار شود ، اثراتش فوق العاده مخرب و تضعیف کننده خواهد بود . چنانچه شخص سرانجام ازدواج بکند ، ممکن است احساس کند که مبتلا به انزال قبل از موقع شده و حتی گرفتار ضعف و ناتوانی شدید گردیده . اگر نشود شهوت را ارضاء کرد باید به تحریکش هم نپرداخت .

اینکه خودداری از مباشرت جنسی زیان آور هست یا نه مسأله‌ای است که خیلی مورد بحث قرار گرفته و عقاید مختلف درباره اش ابراز شده چگونگی این عقاید کاملاً بستگی دارد به اینکه آیا شخص می‌تواند از یک زندگی نسبتاً " آزاد از هیجان جنسی برخوردار شود یا خیر . چنانچه شخص بتواند از تحریکات اجتناب ورزد ، برای همه آسان و هم مفید خواهد بود که از یک زندگی کاملاً " پرهیزکارانه و با تقوی برخوردار گردند ولی چنانچه غرائز جنسی بسیار قوی و شهوات مکرر برانگیخته شود ، در این صورت پاکدامنی مداوم و مستمر مشکل گشته و اثراتش روی تندرستی نارضایتبخش خواهد بود .

برای برخوردار بودن از هیجانات سکسی بر حذر بودن تنها از تماسهای جسمانی نزدیک فوق الذکر کافی نیست . داشتن افکار عاشقانه هم به همان اندازه صدمه رسان است . یک بار که عادت تحریک مراکز جنسی از طریق دماغی به وجود آید ، خیلی احتمال دارد ، همچنان ادامه پیدا کند و از نظر تاثیر و نفوذ اثرات موزیانه‌ای از خود باقی بگذارد این وضع و حالت شهوانی ذهن ، مراکز جنسی را بطور دائم در حال هیجان و ارگانهای مربوطه را در حال احتقان

◆◆◆◆◆

◆ خوشبختانه یک چنین عشق‌بازیهای احمقانه که مخصوص غرب است در شرق رواج ندارد . بنا بر این گفته فقط در مورد عشاق غربی صادق است (مترجم) .

نگاه خواهد داشت. بالاخره این وضع منجر می‌شود به اختلالات پروستات، غلبه خون در مجرای ادرار، عصبانیت، بیماری روانی و ضعف عمومی تمام عملکرد جنسی. می‌توان این عادت را به‌بهترین صورت با به‌کار بردن اصطلاح "استمناء فکری، توصیف کرد. حقیقت آن است که پس از چندی در نتیجه اثرات تضعیف‌کننده‌اش برای کسی که طعمه این چنین وضع شده امکان دارد که تنها از طریق افکار خود موجبات انزال منی را فراهم کند. البته این وضع دلالت بر آن دارد که بطور جدی بر بیمار فوق ضعف غلبه کرده است.

می‌توان گفت اثرات کلی جسمانی که گرایش به نابودی نیروی مردانگی دارد شامل کلیه چیزهایی است که نیروی حیاتی را پائین می‌آورد و جسم را بطور کلی ضعیف می‌کند و مخصوصاً شامل کلیه چیزهایی است که مانند سم روی بدن اثر می‌گذارد.

بسیاری از پزشکان نوشابه‌های الکلی را یک داروی محرک سکسی می‌دانند در حالیکه هیچ چیز مآلاً " برای جهاز تناسلی مخرب‌تر از نوشابه‌های الکلی نیست. بدون شک خاصیت محرک بودن آن یک امر ظاهری و نتیجه کاهش یافتن حس اخلاقی و یا نتیجه خویش‌تنداری انسان در حالت طبیعی به‌علت هشیاری و مست نبودن است. هر نوع احساس ادب و ظرافت که ممکن است انسان داشته باشد در اثر تحت‌تأثیر نوشابه‌های الکلی قرار گرفتن کهنه شده و کاهش می‌یابد بنابراین معروف شدن آن به‌عنوان یک داروی محرک سکسی، بیشتر از حقیقت، فوق آب می‌خورد.

نه تنها اطفال پدران الکلی از نظر بنیه ضعیف هستند بلکه تمایل به ابتلاء به اختلالات عصبی و دماغی، صرع و جنون هم دارند. ولی نتیجه مستقیمی که نوشابه‌های الکلی روی نوشنده‌اش باقی می‌گذارد، تمایل به ناتوانی جنسی به تناسب مصرف نوشابه است.

راست است که بعضی افراد که دارای بنیه‌ای قوی هستند، می‌توانند بیش از دیگران در مصرف نوشابه‌های الکلی زیاده‌روی کنند و تحملش را هم بنمایند. در بعضی موارد هم ممکن است این تصور به شخص دست بدهد که مصرف الکل و دخانیات هیچگونه زیانی به شخص نمی‌رساند ولی چنانچه یک چنین وضع حکمفرماست به‌خاطر فقط آن است که اثرات بد آن در آغاز آن قدر هم مشخص نبوده که آشکار شود ولی سرانجام دیر و یا زود بطور انکارناپذیر، زیان آن آشکار خواهد گردید.

حقیقت آن است که در موارد بسیار، در بین مبتلایان به الکلیسم مزمن، ناتوانی جنسی کامل و دائم به‌وجود می‌آید. آشکارا پیداست اگر مصرف ممتد این زهر یک چنین نتیجه‌ای را به‌بار می‌آورد حتی مصرف کم و به‌حد متوسط آن می‌بایست اثرات تضعیف‌کننده روی عملکرد جنسی داشته باشد.

این تصور بطرز گسترده شایع است که مشروبات الکلی به اصطلاح سبکتر از قبیل آبجو و شراب نسبتاً "کمتر زیان می‌رسانند". حتی نویسندگانی هستند که برای خلاص شدن از شر نوشابه‌های الکلی قوی، مصرف آزاد این نوع نوشابه‌ها را تجویز می‌کنند. ممنوعیت مصرف نوشابه‌های الکلی در فرانسه فقط محدود به فروش نوشابه‌های الکلی حاوی الکل به مقدار زیاد است چون آمیدی به‌کاستن از فروش و یا استفاده از انواع شراب‌ها و آبجو نیست و شاید هم میلی به انجام این کار در بین نباشد. حقیقت آن است که نوشابه‌های الکلی سبکتر و معتدلتر به‌خاطر آنکه بیشتر مصرف می‌شود ممکن است به اندازه نوشابه‌های الکلی قویتر زیان برسانند. شخص ممکن است در یک لیوان بزرگ پر از آبجو با چهل و نیم درصد الکل همان قدر الکل به دست آورد که در یک جام خیلی کوچک پر از عرق با چهل

و یا ۵۰ درصد الکلیش. هم‌ا‌ش بستگی دارد به‌میزانی که الکل مصرف می‌شود. یک عیب بزرگ آبجو و شراب در تمایلی است که در مصرف کردن منظم آن پیدا می‌شود. برآمارگران، بیمه زندگی و سایر کاوشگران این موضوع، امری روشن و میرهن است که استفاده از نوشابه‌های الکلی در حد اعتدال که بسیاری از افراد تصور می‌کنند بی‌ضرر است بدترین شکل اعتیاد به‌الکل است. زیرا این نوع اعتیاد غالباً "منظم و مرتب است. مصرف دائم روزانه الکل هر قدر هم به حد اعتدال باشد، بدن را از پای در آورده و صدمه‌ی زیاد به‌آن می‌رساند. مستی واقعی گاه‌گاه با فواصل کم و بیش طولانی هشیاری کامل به‌کبد، کلیه، قلب و عروق کمتر از آن زمان صدمه می‌رساند که نوشابه الکلی به‌اعتدال و بطور منظم نوشیده شود. بدون شک همین قاعده در مورد جهاز تناسلی هم صادق است طبق گفته برخی از متخصصان آبجو تا آنجا که مساله با عملکرد جنسی ارتباط پیدا می‌کند از همه مسکرات زیان‌آورتر است.

من از هیچ وضع و حالی آگاه نیستم که به‌وسیله آن بتوان موکداً بر استفاده از مشروبات الکلی (هر نوعش هم که باشد) صحه گذاشت. گو اینکه باید تصدیق کرد بعضی نوشابه‌های الکلی که مورد توجهم قرار داده شده، بدون دلیل مفید به‌شمار آورده‌اند (مانند شراب و آبجو) ولی تقریباً "در کلیه این‌گونه موارد، اگر مشروبی فایده‌ای هم داشته باشد به‌خاطر استفاده از آب موجود در آن است نه نوع مشروبی که به‌مصرف رسیده. همانطور که من اغلب اشاره کرده‌ام، بسیاری از کسانی که کار خود را در حال نشستن بی‌حرکت در یک جا انجام می‌دهند به‌حد کافی از مایعات استفاده نمی‌کنند. آنها عادت اجتناب از نوشیدن آب را به‌تدریج کسب می‌نمایند. در حالی که دستگاه بدن نیاز فراوان به‌آب دارد. این‌گونه افراد

باید برای ایجاد عادت نوشیدن آب بیشتر را با تحمل درد و رنج مخصوص اکتساب کنند. به‌عنوان تذکار، خیلی بجاست آنها همیشه یک لیوان آب در دم دست قرار بدهند.

چنانچه عادت آن را کرده باشیم که یک نوشابه الکلی ملایم بنوشیم و ترک کامل آن برای ما امکان پذیر باشد، غالباً "یک کار خوب و بجاست که به تدریج از میزان الکل آن بکاهیم *"

مثلاً "چنانچه به نوشیدن شراب عادت کرده باشید، در آغاز نصف آن را با آب قاطی کنید بعد سه ربع آن را با آب مخلوط کنید و بدین ترتیب به تدریج در حالیکه قادر می‌گردید به مقدار زیاد آب مصرف نمائید، از میزان الکل آن همچنان بکاهید. من کسان بسیاری را می‌شناسم که عادت به نوشیدن نوشابه‌های الکلی را داشتند ولی بعد از چندی این عادت را به کلی ترک کردند.

بسیاری از نویسندگان درباره‌ی اثر عجیب نوشابه‌های الکلی درهم افزودن اشتهای شهوانی و هم کاهش توانایی ارضای آن، چیزها نوشته‌اند. کافی است در اینجا به این حقایق اشاره کنیم که زنای به‌عنف مانند اغلب جنایات دیگر، معمولاً "در تحت تاثیر نوشابه‌های الکلی ارتکاب می‌گردد و معمولاً" نوشابه‌فروشی و فاحشه‌خانه در کنار هم قرار گرفته‌اند.

همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، از این حقیقت نمی‌توان این نتیجه را گرفت که الکل یک محرک قوای جنسی است. اثر این محرک کذبانی نوشابه‌های الکلی روی دستگاه جنسی بیشتر به خاطر آن است که الکل قبل از هر چیز دیگر به مراکز مغز حمله می‌کند و بدین ترتیب از شرم

* این دستورها هم به درد کشورهای اروپایی می‌خورد زیرا در یک کشور اسلامی مانند کشور ما نوشابه‌های الکلی حرام است (مترجم).

و حیای شخص می‌گاهد و در نتیجه طبعاً " تمام انگیزه‌های ابتدایی حیوانی را آزاد می‌کند گو اینکه ممکن است در این اثناء ، قدرت ارضای یک چنین خواهشها معیوب گشته و یا کاملاً " از دست رفته باشد . از سوی دیگر نوشابه‌های الکلی باعث می‌شود جوانان عزت نفس خود را و شاید هم سلامتی خود را در فاحشه‌خانه‌ها از دست بدهند و زنان جوان هم بی‌سیرت گردند و شوهران و زنان مرتکب زنا شوند . از سوی دیگر الکل رابطه جنسی را نارضایتبخش ، دشوار و حتی ناممکن می‌سازد . به‌راستی که برای هیچ‌کس صرف نمی‌کند به یک چنین کار اعتیاد پیدا کند چه موضوع از نقطه‌نظر اخلاق مورد بررسی قرار گیرد و چه از نظر جسمانی و تمامیت عملکرد جنسی و یا حتی از نقطه‌نظر اپیکوری و لذت‌جوئی .

یک بار من از زنی نامه‌ای دریافت داشتم که در آن از من خواسته شده بود درباره شوهرش که برای چندین سال از ناتوانی جنسی کامل رنج می‌برد در حالیکه بیش از سی سال نداشت ، نظر بدهم . در موقع شرح جزئیات قضیه ، آن زن به‌این حقیقت اشاره کرد که او بطور منظم هر روز عصر در هنگام ورق‌بازی خیلی زیاد سیگار می‌کشد و هیچ ورزش نمی‌کند . آن زن از من جویا شده بود حال او باید چه بکند . هیچ تعجب نداشت چرا وی مبتلا به ناتوانی جنسی شده بود . ممکن است برای پیدا شدن این وضع در آغاز علل دیگری مثلاً " چیزی به‌شکل استمناء یا زیاده‌رویهای مباشرت جنسی وجود داشته است ولی بطور حتم مادام که به‌استفاده از سموم مخدر فوق‌الذکر ادامه می‌داد ، هر نوع طریقه درمان دیگر هم که در پیش می‌گرفت نمی‌توانست این امیدواری را در او ایجاد کند که در وضع او بهبودی حاصل خواهد شد .

تنباکو یکی از بزرگترین دشمنان نیروی مردانگی است و این به

واسطه استعمال گسترده آن به وسیله میلیونها افراد است. عکس العمل استعمال آن مانند سموم دیگر فوری نیست ولی مآلاً اثر بسیار بدی روی عملکرد تولید مثل می‌گذارد و بدون شک در بسیاری از موارد علت اصلی ضعف و ناتوانی جنسی، استعمال دخانیات است. در کلیه آثار طبی تنباکو را جزو مهمترین موادی که از اشتهای جنسی* می‌کاهد و یا عامل کاستن میل جنسی و پائین آوردن عملکرد آن می‌شود، به‌شمار آورده‌اند. حتی نویسندگان آثار پزشکی را می‌شناسیم که در مبارزه با عادت چونا استمناء مصرف آن را توصیه کرده‌اند هم‌چنان که گاهی برای این منظور استفاده از برومورها (Bromides) توصیه گردیده است. این فقط یک دلیل تاییدکننده اثر مخربی است که این سم شبه‌قلیایی دارد. موقعی که نیکوتین یا جزء فعال تنباکو به شکل خالص در آورده می‌شود، شاید پس از اسید پروسیک سریعترین سم مهلک شناخته شود. البته در هنگام کشیدن سیگار فقط یک ذره از آن جذب می‌گردد و بدن به تدریج مسموم می‌شود ولی معهداً این سم صدمه‌ی زیاد به طرف می‌رساند. هر مردی که برای نیروی تولید مثل ارزشی قائل است و البته هرکس که میل دارد بر هر نوع وضعی که از این طریق ممکن است به او روی آورد، رهایی یابد باید بطور مطلق از عادت استعمال دخانیات بر حذر باشد. نیکوتین یک عامل محرک معدی است و باعث جریان یافتن بیش از حد بزاق دهان می‌گردد. و این امر بالطبع فشار بر بدن می‌آورد و بخصوص اثر لمس‌کننده روی مغز و اعصاب دارد. هیچ‌کس نمی‌تواند تنباکو را آزادانه و بطور مستمر مورد استفاده قرار بدهد و در عین حال استواری و قوت اعصاب خود را پای برجا نگه دارد و این موضوع به

همان اندازه درباره‌ی هشیاری ذهن و قدرت جنسی صادق می‌باشد .
 راست است که بسیاری از افراد باهوش و لایق ، تنباکو را آزادانه و
 بی‌پروا مصرف می‌کنند ولی شک و تردیدی در این نیست که چنانچه
 بدن آنها از تاثیر و نفوذ مسمومیت مزمن ماده مخدر فوق مصون
 می‌ماند ، آنها می‌توانستند بهتر و بیشتر کار کنند .

به‌همین ترتیب داروها و مواد محرک و مهیج دیگر ، تخریب
 کننده نیروی مردانگی است . داروهایی وجود دارد که گفته می‌شود
 نیروی جنسی را تحریک می‌کند . ولی عاقبت الامر معلوم خواهد شد
 که این داروها زیان‌آور هستند . به‌خاطر داشته باشید هر چیز که
 بیش از حد مراکز جنسی را تحریک می‌کند ، خیلی زودتر موجبات
 خستگی آن را فراهم خواهد کرد . در بین پزشکان استرکنین جزو
 داروهایی است که در بعضی انواع اختلالات جهت تحریک دستگاه
 جنسی تجویز می‌گردد ولی پزشکان وارد در این موضوع ، مطمئن
 هستند که استرکنین مآلاً " برای قوه" مردی زیان‌آور است . همچنین
 تصور شده که کوکائین و مرفین به‌صورت دزهای خیلی کم و جزئی
 مراکز جنسی را تحریک می‌کند ولی معهداً ما می‌بینیم بیشتر کسانی
 که به‌این داروها عادت کرده و آن را به‌میزان خیلی زیاد مصرف
 می‌کنند همیشه مبتلا به ناتوانی جنسی هستند .

داروهای دیگری هست که مانند تنباکو اثرات بد فوری روی
 جهاز تناسلی دارند . در بین آنها از همه مهمتر برومورها هستند
 ولی این لیست شامل داروهایی نظیر (Potassium iodid)
 و (Potassium nitrate) و (Chloral) و (Belladonna) و
 کافور و آرسنیک (و غیره) نیز هست در حقیقت در این جهت مخصوص
 کلیه داروهای سمی و محرک اثرات تضعیف‌کننده‌ای دارند و درعین
 حال برای بدن بطور کلی زیان‌آور هستند . تا آنجایی که من اطلاع

دارم هرگز مطالعات وسیع و یا مفصل درباره اثرات قهوه و چای روی عملکرد جنسی به عمل نیامده ولی با در نظر گرفتن اثر کافئین روی اعصاب و تندرستی بطور کلی من شک و تردیدی ندارم که در اثر استفاده زیاد از اندازه نوشابه‌های فوق‌الذکر جهاز تناسلی تاحدی ضعیف می‌شود. اشکال کار در این است که تمام موضوع مبهم و نفس‌اشیاء طوری است که تحقیق کردن درباره‌اش دشوار می‌باشد. شهرت دارد که زنان از کافئین زیاد استفاده می‌کنند و برخی از آنها به مقادیر تقریباً "نامحدود چای می‌نوشند. به نظر من احتمال دارد این حقیقت تا حد زیادی مسئول پیدایش چیزی است که به سردی مزاج (Frigidity) در زنان تعبیر شده. برخی از پزشکان تخمین زده‌اند بیست و پنج الی پنجاه درصد زنان از نظر حساسیت‌های سکسی، نقص و عیبی دارند گو اینکه نمی‌توان در این باره یک اظهار نظر قطعی کرد.

آنچه مسلم است این است که این یک وضع نسبتاً "عادی است همچنین باید به خاطر داشته باشیم که در جایی که ممکن است عوامل مختلف دیگر که کمک به این وضع می‌کند وجود داشته باشد، کاری دشوار خواهد بود که علت ویژه (مثلاً "چای‌نوشی) را جدا نمائیم معه‌ذا با در نظر گرفتن اثرات سایر داروها و اثر نابودکننده‌ای که کافئین بطور کلی روی سلامتی از خود باقی می‌گذارد، من دلیلی نمی‌بینم چرا نباید کافئین مانند سایر داروها روی دستگاه تناسلی اثر نگذارد و در جالیگه ما در اطراف اثر داروها در تولید ناتوانی جنسی و یا ضعف نیروی جنسی، صحبت می‌کنیم باید متذکر شویم که کتاب‌های پزشکی می‌توانند در این باره جوابگو باشند و به تفصیل هم جواب بدهند. راست است که بزرگترین بار تقصیر به گردن پزشکان چاقول‌پاز می‌افتد ولی حقیقت آن است که آثار استاندارد

طبی به اندازه‌ی پزشک جاجول باز آماده هستند دستور معالجه‌ای را بدهند که در نتیجه اجراء داشتن آن مقدار کم نیروی باقی مانده را هم که بیمار دارد آن را از دست بدهد. من نامه‌های زیادی از مردانی دریافت داشتم که در آن به آزمایشهای معالجات طبی خود اشاره کرده و متذکر شده‌اند، پس از یک دوره معالجه که معمولاً عبارت از مصرف برومورها بوده، قوای آنها به تدریج کاسته شده و در بسیاری از موارد باعث بروز ناتوانی جنسی کامل شده است.

استفاده از برومورها باید همیشه محکوم گردد. بدون چون و چرا، برومورها قوای جنسی را سست و ناتوان می‌کنند. به همین جهت است که در بسیاری از موارد که تمایل به استمناء وجود داشته باشد و همچنین برای جلوگیری از انزالهای مفرط شبانه از آنها استفاده می‌شود. برومورها در این گونه موارد واقعا "که نتیجه‌بخشند ولی چطور؟ تنها با فلج و نابود کردن عملکرد جنسی! چنانچه مصرف آنها برای مدت طولانی ادامه یابد، با تولید ناتوانی جنسی و با از بین بردن قوای جنسی می‌توانند جلو استمناء و انزالهای شبانه را بگیرند. باید بگوئیم که آنها که مطلعتر هستند و متخصصانی که محتاط‌ترند، با احتیاط قبلی زیاد به این نوع معالجات دست می‌زنند. یعنی فقط موقعی این نوع معالجات را تجویز می‌کنند که به نظر رسد برای کاهش فعالیت فوق‌العاده و هیجان‌پذیری زیاده از اندازه‌ی اعضاء و مراکز اعصاب مربوطه باید اقدامی به عمل آورد. . . چنانچه ضعف جسمانی فوق‌العاده‌ای وجود داشته باشد، از مصرف این دارو کاملاً خودداری می‌کنند. آنان خود بهتر می‌دانند که باید چه بکنند ولی در تحت این چنین شرایط همیشه ضعف وجود دارد و استفاده از این چنین روشها همیشه خطرناک است. بعلاوه غیرلازم هم هست. آب سرد و طرق معالجات دیگر همان نتایج را

به‌بار خواهد آورد. استفاده از کمپرس سرد بر روی تیره^۶ پشت همان اثرات تخدیرکننده را خواهد داشت ولی بسیاری از اطباء فکر می‌کنند طریقه^۶ درمان با برومورها در مورد کلیه اختلالات جنسی، طریقه‌ای است ثابت شده و قطعی. آنها تقریباً^۶ در هر نوع اختلال جنسی برومورها را تجویز می‌کنند. در حالیکه این دارو نتایج مخربی به‌بار می‌آورد.

با برقرار بودن یک چنین وضعی، بیمار چگونه از ارتکاب اشتباهات برکنار تواند بود؟ البته او با استفاده از روشهای عادی پزشکی نمی‌تواند این کار را بکند. امروزه کتاب‌های زیادی درباره بهداشت "سکس" منتشر می‌گردد و تعداد زیادی از آنها را پزشکان می‌نویسند تقریباً^۶ کلیه این کتاب‌ها دستور می‌دهند از پزشکان جاچول‌باز و شارلاتان برحذر باشید. و در صورت بروز یک ناراحتی به "پزشک خانواده" خود سر بزنید. پزشک خانواده در موضوعاتی از قبیل موضوع فوق یک منبع موثق و خطاناپذیر انگاشته می‌شود درحالی که در بعضی موارد پزشک خانواده به اندازه یک مرد کوچک نادان است. نه، به‌نزد پزشک خانواده نروید مگر اینکه او دردتان را بدون استفاده از دارو (که نهایتاً^۶ اثرات مخربی روی بدن می‌گذارند) درمان بکند.

بطور کلی، حرفه‌ی پزشکی هرگز ضعف جنسی را زیاد مورد بررسی قرار نداده است. شاید با تکیه بر این نظریه که قربانی بیماریهای زهروری به‌خاطر تخطی‌های اخلاقی خود مستحق مجازات است، برای یک مدت طولانی نسبت به بیماریهای زهروری اعتنائی نشده است ولی در حالی که اکنون بیماریهای زهروری مانند سایر بیماریها مورد توجه می‌باشد، این گفته در مورد سایر اختلالات جنسی صادق نمی‌باشد. علت بزرگ آنکه چرا جاچول‌بازها و شارلاتانها

توانسته‌اند عملاً " این حوزه طبابت را به‌تصرف خود درآورند آن است که اعضای برجسته حرفه‌ی پزشکی اطلاعات خیلی مختصر در باره آن دارند و به‌این قسمت از طب چندان اعتنائی نشده است .

بیشک خانواده شما از بین صد مورد ، در ۹۹ مورد به‌شما اندرز خواهد داد چنانچه بخواهید بی‌لیاقتی کامل خود برای ازدواج را درمان کنید ، باید ازدواج بکنید ! اینها ظاهراً " این حقیقت را نادیده گرفته‌اند که تا آنجایی که مساله مربوط به‌زن می‌شود ، این چنین وصلت یک گول‌زنک و یک بی‌حرمتی بیش نیست . درپاره‌ای از موارد که معالجات با شکست روبرو می‌شود بیشک ازدواج را آخرین چاره می‌انگارد او می‌گوید : من برای شما هیچ کار نمی‌توانم بکنم . بهترین کار برای شما آن است که ازدواج کنید ! " واقعاً یک مرد را باید خیلی خوشبخت به‌شمار آورد چنانچه پس از طی یک دوره از یک چنین معالجات وضع خود را به‌مراتب بدتر از پیش ، نماید !

ممکن است تمام آنچه گفته شد ، انحراف از موضوع مربوط به اثرات داروها در نابودی نیروی مردی باشد ولی استفاده از برومورها به‌قدری در معالجات این نوع اختلالات شایع است و اطبا به‌حدی ممکن است از این طریق به‌بیمار صدمه برسانند که نهایت اهمیت را دارد در این باره به‌خواننده به‌طرز صحیح هشدار داده شود .

یگانه برنامه مطمئن نه‌تنها آن است که از مصرف داروها و سموم قوی اجتناب ورزیم بلکه باید حتی از داروهای محرک و مخدر ملایم‌تر هم پرهیز کنیم . مطمئناً " آنچه از طریق نیروی اعصاب ، انرژی دماغی ، همت ، جرات و سایر ویژگیهای روحی وابسته به‌آن ، قابل اکتساب و به‌کارگیری است ، خیلی با ارزش‌تر از کوشش مختصری است که برای اجتناب از تحت‌تاثیر یک چنین نفوذهای قرار گرفتن ، لازم می‌باشد .

کلیه نفوذهای جسمانی تضعیف‌کننده باعث کم شدن نیروی

مردانگی می‌گردد. هر چیز که از نیروی مردانگی می‌گاهد یا بنیه را ضعیف می‌کند، تا حدی اثر زیان‌آوری روی قدرت تولید مثل هم خواهد داشت. فشار عصبی مخصوصاً "یک امر تضعیف‌کننده دارد و کار زیاد فکری که سالها ادامه پیدا کند، در تولد بیماری تئوراستنی موثر است و ممکن است ضعف جدی در عملکرد جنسی تولید کند و یا حتی موجبات ناتوانی جنسی جزئی را فراهم کند. بالطبع ما باید فرق بگذاریم بین کار زیاد و کار سخت زیرا یک مرد سالم و نیرومند که تحت شرایط صحیح زندگی می‌کند می‌تواند کار زیاد و سخت فکری را انجام بدهد و معهذاً هم چنان نیرومند باقی بماند. کار سخت به‌کسی صدمه نمی‌زند ولی وقتی که در آن زیاد مروی شود و با ورزش و زندگی در فضای آزاد از سلامتی جسمانی حفاظت نشود و وقتی که شخص در اثر کار شبانه‌روزی نخوابد و مخصوصاً "وقتی که کار کردن توام با نگرانی‌ها و آزمون‌ها و موجبات فشار آوردن زیاد روی اعصاب گردد، سرانجام دستگاه بدن درهم شکسته و به نیروی مردانگی هم صدمه وارد خواهد شد.

انجام کار زیاد جسمانی یک چیز عادی نیست و در هیچ مورد هم به‌اندازه‌ی کار زیاد فکری زیان‌آور نمی‌باشد ولی کار زیاد جسمانی هم مضر است به‌عنوان مردی را ذکر می‌کنیم که کار خود را خیلی قبل از طلوع خورشید آغاز می‌کند و آن را تا شب همچنان ادامه می‌دهد کار جسمانی زیاده از اندازه و با مصرف مکرر انرژی مافوق آنچه بدن توانائی جبران فقدانش را ندارد، فشار آوردن دائم به خود در حال گرفتار شدن با یک نوع خستگی که شخص را قادر به دفع و جبران‌ش نیست. به‌موقع خود باعث ضعف کلیه، وارد آمدن فشار زیاد می‌کند و فساد تدریجی عروق و پیری پیش‌رس سایر اعضای بدن می‌گردد. کسانی که خیلی پیر می‌گردند معمولاً "مردان حرفه‌ای

و یا کسانی هستند که با کار کردن زیاد به خود صدمه نرسانیده‌اند . کم کاری هم برای تحصیل بالاترین درجه نیروی مردانگی نامساعد است . علتش هم به خاطر آن است که تن در اثر کاهلی زیاد بطور کلی به فساد می‌گراید و اعضای بدن عموماً " تحت تاثیرش قرار می‌گیرد . شخص فقط در موقعی که یک زندگی فعالانه را طی می‌کند می‌تواند از حداکثر سلامتی برخوردار باشد . ورزش سخت و پر زور یا انجام کار سخت جسمانی و دماغی روزانه برای سلامتی کلی بدن و حفظ قوای تولیدمثل خیلی لازم و ضروری است .

یک ایراد بزرگ که می‌توان در مورد کم کاری گرفت آن است که کاهلی در مورد کسی که فاقد اخلاق است موجب می‌شود که فکر شخص کاهل بیش از حد روی تخیلات عاشقانه متمرکز گردد .

همچنین در بعضی موارد ، عدم استفاده از انرژی بدن به طریق مشروع گاهی باعث می‌شود که مرد کاهل یک مقدار غیر لازم از انرژی خود را به مصرف امور جنسی برساند .

به علاوه کار کم به روی هم انباشته شدن گوشت در بدن کمک می‌کند . چاقی به قدرت دلالت بر وجود داشتن یک قدرت جنسی مساعد دارد . چربی غالباً " با پیری توأم است و جمع شدن آن در مردان در اواسط عمر معمولاً " معنی آن را می‌دهد که انرژی هم فکری و هم جسمی که در نیروی مردانگی در هنگام شکوفایی اش دیده می‌شود ، از دست رفته است مردی که از نظر سکس نیرومند است معمولاً " قوی و پرصلابت است . معمولاً " در این قاعده استثنائاتی وجود دارد مثلاً " مانند وقتی که یک مرد حامل مقدار متوسط چربی است و معیذاً پر از انرژی است و ظاهراً " مثل همیشه فعال ، چابک و قوی است . ما همه با این‌گونه افراد آشنا بوده‌ایم ولی آن چربی که از این هم بیشتر انباشته شود و توأم با گرایشهای بلغمی افراد چاق

بطور کلی باشد ، معمولا " مفهوم فقدان نیروی مردانگی را می‌دهد شما باید کاری کنید که قوی ، فعال ، سخت و نیرومند باشید .

عیش و نوشهای اجتماعی مخصوصا " وقتی که توام با هیجان زیاد باشد به اندازه کار فکری زیاد زیان آور است بلکه حتی زیان آورتر است . مساله همماش ارتباط دارد به میزان فشاری که در حین کار بر اعصاب وارد می‌شود . شب‌زنده‌داری و هیجان جزء بدترین عیش و عشرتهاست . سابقا " پنداشته می‌شد عیش و عشرت یعنی سیگار کشیدن و می‌نوشیدن ویا سلوک و رفتار غیراخلاقی نوع دیگر از خود نشان دادن است در حالی که ممکن است بدون اینکه شخص به یک چنین کارهای قابل ایراد دست بزند ، تنها به خاطر آنکه نیروی خود را تلف می‌کند ، به اتلافکاری و زیاده‌روی روی آورده باشد . خواندن رمانها و نمایشنامه‌های هیجان‌آور و تحریک‌کننده هم اثرات تضعیف‌کننده‌ی قطعی دارد . همین موضوع در مورد نگرانی و حالت‌های فکری حزن‌انگیز دیگر نیز صادق است . منظورم آن نیست که یک دوره‌ی کوتاه نگرانی در مورد کسی که از سلامتی قوای جنسی برخوردار است می‌تواند در تولید هر نوع اختلال جسمانی موثر واقع شود . ولی این موضوع هم حقیقت دارد که یک حالت نگرانی و حزن فکری که برای یک مدت طولانی ادامه پیدا کرده است نه تنها تندرستی را از بین خواهد برد بلکه بطور کلی به‌جهاز تناسلی هم صدمه خواهد زد . ناتوانی‌های جنسی یک منبع عادی نگرانی است . بسیاری از ناتوانیهای جنسی ، یک حالت ویژه‌ی روانی و نتیجه زیاد فکر کردن درباره‌ی ضعف‌ها و اشتباهات گذشته است . این وضع باعث می‌شود فردی که قربانی آن شده نتواند حتی از نیرویی که دارد استفاده کند . ولی هرچه بیشتر درباره‌اش اظهار نگرانی بکند وضعش بدتر می‌شود . ما بعدا " درباره این موضوع به تفصیل صحبت خواهیم

کرد.

با مورد توجه قرار دادن علل مختلف ضعف‌های جنسی، خواننده تا حدی خواهد توانست درباره آنچه برای رفع مشکل خود بدان نیاز دارد، به‌داوری بپردازد. دانستن علت بروز اختلال به‌منزله برنده شدن در نصف نبرد است. در اکثر موارد که نیروی مردانگی معیوب شده و یا از دست رفته، می‌توان با اجتناب از بروز علل ضعف در آینده و با تقویت بدن و افزودن بر نیروی حیاتی، انتظار داشت به‌نتایج مساعد نائل گردیم. در کلیه موارد نمی‌توان امیدوار بود به‌نتایج قطعی دست یابیم زیرا نتایج تا حدودی بستگی دارد به‌نوع میزان سوءاستفاده‌ای که بدن در معرض قرار گرفته. ولی چنانچه مجال و فرصتی داده شود، طبیعت به‌کارهای شگفت‌انگیزی دست خواهد زد. روشهایی که من در فصول آینده به‌اجمال ذکر خواهم کرد. در مورد هزاران نفر که از انواع اختلالات نوع فوق رنج می‌برند، موثر واقع شده و نتایج درخشانی به‌دست داده است.

فصل بیست و سوم

حقیقت استمناء

جلق و یا استمناء که معمولا "تضییع نیروی جنسی و یا" سوءاستفاده از خود (Self abuse) هم خوانده می‌شود یکی از بزرگترین بلاهای جنسی است و این به خاطر نه تنها شیوع گسترده‌ی آن و فرصت یافتن برای زیاده‌رویهاست بلکه مخصوصا "به خاطر این حقیقت است که عموما" صدمه‌ای که از آن می‌رسد در دوران رشد است - در دورانی است که نتایج حاصل از هر اشتباه جنسی و یا سوءاستفاده از آن، جدی‌تر از دوران زندگی در سالمندی است. ولی در هر دوره از زندگی که شخص گرفتار این عادت باشد، از آن صدمه می‌رسد. علتش به خاطر فشاری است که روی بنیه شخص دارد و ضعیف شدن و یا خسته شدن مراکز عصبی است که با آن همراه می‌باشد. واقعا" که این عادت، یک بیحرمتی به بدن است تا بحدی هم یک بی‌حرمتی است که باید گفت اثراتش نه تنها جنبه جسمانی دارد بلکه دارای جنبه‌ی اخلاقی و روانی هم هست. به نظر می‌رسد کسی

که طعمه‌اش گشته در اثر ابتلاء به این عادت زشت ، در آن واحد که جسمش ضعیف و بر نیروی جنسی‌اش صدمه می‌رسد ، ذهن و روانش هم ملوث می‌گردد .

اغلب تصور می‌کنند به علت کاهش مستقیمی که در اثر انزال منی از دخائر بدن در مرد به وجود می‌آید ، صدمه‌ای که پسران از جلق می‌بینند خیلی بیش از صدمه‌ای است که از این عمل به دختران می‌رسد . ولی موقعی که در نظر بگیریم از این عمل چه صدماتی به اعصاب ظریف دختران جوان می‌رسد ، همیشه نمی‌توانیم مطمئن باشیم که آنها از این عادت کمتر از مردان جوان رنج می‌برند . بالطبع ، صدمه‌ای که از این بلای بخصوص می‌رسد تا حد زیادی از دو عامل سرچشمه می‌گیرد که عبارتند از : (۱) نیروی حیاتی عمومی شخصی و (۲) اثراتی که این صدمه بر تمام کالبد جسمانی باقی می‌گذارد . مثلاً " در مورد کسی که دارای اعصابی به اصطلاح خیلی حساس است و سیستم اعصاب فوق‌العاده ظریف دارد ، اثرات این نوع عادت روی او خیلی بیش از کسانی خواهد بود که مزاجاً " بلغمی توصیف شده‌اند . معمولاً " بلغمی مزاجها از نیروی حیاتی بیشتری برخوردارند ولی در عین حال به این نوع عادت کمتر تمایل نشان می‌دهند . پس باید گفت هرچه شخص دارای استعداد و قابلیت و هشیاری و ظرفیت دماغی بیشتر باشد ، تمایل او به روی آوردن به این نوع عادت بیشتر و صدمه‌ای که در اثر اعتیاد به آن به او می‌رسد هم بیشتر خواهد بود .

همچنین ما باید بطور کامل تصدیق کنیم که صدمه‌ای که از این اعتیاد به انسان می‌رسد ، در اثر تمایلی که معمولاً به اظهار نگرانی نسبت به آن پیدا می‌شود ، خیلی بیشتر می‌گردد . در نتیجه صدمه بیشتر هم به شخصی که به این عادت مبتلاست می‌رسد . ذهن

و تن روی یکدیگر کنش و واکنش دارند . اثرات بعدی یک چنین عادت در کسانی که به آن مبتلا هستند آن است که آنها به شدت ، تمایل به تشویش ذهنی دارند و بدون شک این تمایل به خاطر آن به وجود می آید که شخص مبتلا به این عادت را از این شر حفاظت کند و این تشویش بالطبع باعث می شود که این عادت به تدریج روی به کاهش بگذارد .

به علت شیوع تقریباً " همگانی این عادت زشت ، هرکس باید این موضوع را از خیلی نزدیک مورد توجه قرار دهد مخصوصاً " والدین و مربیان باید آن را دقیقاً " در مد نظر گیرند . این امکان در زندگی هر پسر و دختر وجود دارد که او به استمناء روی می آورد لذا این یک امر الزامی و ضروری است که والدین از نزدیک با اطفال خود محشور باشند و با جلب اعتماد آنها و با هشدار دادن به آنها از صدمات جسمی و دماغی که استمناء به دنبال می آورد از آنها مراقبت نمایند .

به علت جنبه‌ی محرمانه داشتن این عادت اظهار قطعی درباره اینکه تا چه حد ممکن است به آن ادامه داده شود ، غیر ممکن می باشد و حتی برخی از نویسندگان اظهار داشته اند که این عادت در بین پسران عمومیت دارد . یک محقق گفته است که از بین صد نفر ، نود و نه نفرشان در دوره‌ای از دوره‌های زندگی‌شان جلق زده اند و نفر صد می هم که ادعا دارد به جلق روی نیاورده است ، دروغ می گوید ! البته این اظهاری است که یک شخص اغراق گو نموده ولی ممکن است خیلی هم دور از حقیقت نباشد . بی اینکه مبالغه کرده باشیم ، وضع بحد کافی بد است . به نظر می رسد شک و تردیدی در آن نیست که این عمل زشت بطور پنهانی به وسیله اکثر جوانان در دوره‌ای از دوران زندگی‌شان انجام می گرفته است . بسیاری از محققان

دقیق تخمین زده‌اند ۷۵ الی ۹۵ درصد از جوانان خود را به صورت فوق ملوث کرده‌اند. در بین آنها ممکن است عده‌ای برای یک مدت کوتاه گرفتار این عادت بوده‌اند و عده‌ای هم به حد متوسط و پاره‌ای هم به حد افراط و برای مدت‌های طولانی. در اغلب موارد این عادت در اثر بی‌اطلاعی کامل از صدمه‌ای که از آن می‌رسد آغاز می‌گردد و موقعی هم که قربانی درمی‌یابد که عادت فوق زیان‌آور و بد است، یا آن را متوقف می‌کند و یا سعی می‌نماید که متوقفش کند. در مورد دوم، تلاش او باعث می‌شود که از دفعات تکرار این عمل کاسته شود و در نتیجه بدین طریق اثرات بد آن کمتر می‌گردد. دختران به هیچ وجه از این عادت برکنار نیستند، گو اینکه بین آنها این عادت خیلی کمتر شیوع دارد. چنانچه محققان دقیق تخمین زده‌اند پورسوناژ کسانی که گرفتار این عادت می‌باشند بین ده الی ۲۰ است.

ممکن بود پورسانتاژ بیش از این هم باشد. ولی به علت اینکه در بین زنان در این گونه مسائل رازداری بیشتر وجود دارد، به دست آوردن اطلاعات دقیق با دشواری بیشتر توأم است.

بدون شک عفت‌فروشی یکی از علل اساسی استمناء است و عفت‌فروشی فقط یک نقش منفی بازی نمی‌کند. زیرا این امر نه تنها جوانان را در باره‌ی مضر بودن این عادت بی‌خبر نگاه می‌دارد بلکه در پیرامون تمام مساله "سکس" با جوی از اسرار می‌پوشاند که این خود فعالانه سبب می‌شود که کنجکاوی و علاقه کودک در این بخش از زندگی، تحریک گردد و بدین ترتیب تشویقش نماید در نخستین فرصت به این نوع عادات آشنایی پیدا کند.

بدون شک غالباً "این عادت در اثر آشنایی با دوستان نادان و ناباب شروع می‌شود. ممکن است طرف بچه‌ای باشد که در اصطبل

کار می‌کند و یا ممکن است پسر یک بقال و یا یکی از همبازیهای میدان ورزش آموزشگاه باشد. گاهی طرف نوکر نادان و تهی مغز خانه و یا حتی امکان دارد یک پیشخدمت دختر باشد این عادت چنان پخش می‌شود که گویی یک بیماری مسری است. هریک از دیگری تقلید می‌کند و دیگری هم این عادت را به یک شخص ثالث منتقل می‌کند کودکان تقریباً "همگی از این حقیقت غافلند که آنها با شروع به این کار به عملی روی می‌آورند که بسیار بد است و با آن به خود صدمه می‌زنند. چنانچه والدینشان اعتماد آنها را به خود جلب می‌کردند و به خطری که با آن روبرو هستند هشدارشان می‌دادند تا حد زیادی امکان داشت برضد یک چنین نفوذها از آنها محافظت کنند در حال حاضر تعداد متناهی از افراد به‌زعم اینکه دانش به‌تنهایی برای جلوگیری از یک چنین خطاکاری کافی نیست، با تعلیم بهداشت جنسی در مدارس و حتی در یک جای دیگری سخت مخالفند. ممکن است این موضوع در پاره‌ای از موارد حقیقت داشته باشد. آری، ممکن است دانش در کلیه موارد کافی نباشد ولی دانائی باعث خواهد شد به‌کودک و یا جوان فرصت مبارزه کردن داده شود و این چیزی است که رازداری که باعث مستور ماندن این موضوع در حال حاضر شده، به‌او هرگز نمی‌دهد. جهان پر از مردان و زنان جوانی است که از ضعفها و دردهای دماغی ناشی از بی احتیاطی‌های اولیه رنج می‌برند و فریاد برمی‌آورند: "اگر می‌دانستم، اگر فقط می‌دانستم، به‌یک چنین کار دست نمی‌زدم". من نمی‌دانم چند هزار نامه از مردان دریافت داشته‌ام که در آن آنها از من تقاضای کمک کرده‌اند. در اکثر آنها توضیح داده بودند چگونه این عادت را شروع کردند و تقریباً "در کلیه موارد اظهار داشته بودند که آنها نمی‌دانستند چه قدر این عادت بد و ناهنجار است.

آن طور که مردم محترم عفت‌فروشی اصرار می‌ورزند ممکن است راست باشد که دانش به‌تنهایی نمی‌تواند در کلیه موارد فوق جلو رذائل را بگیرد ولی من متذکر می‌گردم که دانش تنها غالبا " کافی خواهد بود که این عادت را بشکند و شکستن یک عادت هم خیلی دشوارتر از برحذر بودن از پیدایش آن است. مسلما " این موضوع حقیقت دارد که چگونگی شکل‌گیری اخلاق و تعلیم و تربیت دینی در اموری چون عادت فوق اهمیت به‌سزایی دارد ولی بچه‌های مدرسه یک شنبه و حتی کشیش‌های سالمند که هر روز یک‌شنبه انجیل را موعظه می‌کنند، گاهی به‌این عادت که غالبا " در اثر نادانی به‌آنها سرایت می‌کند، روی می‌آورند * اکنون بسیاری از انجمن‌های مدارس دولتی یک‌شنبه اداره‌ای به‌نام " اداره‌ی تطهیر " (Department of purity) دارند. آنها به‌وسیله نشریات ادبی، خطابه‌ها و کنفرانسها، سرگرم پخش این دانش بسیار لازم و ضروری می‌باشند. ارزش شکل‌گیری اخلاق و تعلیمات اخلاقی در این حقیقت تغییری به‌وجود نمی‌آورد که نفس دانش هم لازم است و هم مطلوب. فکر می‌کنند چنانچه بچه‌ها را وادار کنیم تا چشمشان بسته در بیشه‌ای پر از چاه و ریگ روان راه‌بروند چه خواهد شد؟ معهدا هم اکنون ما با دورنگاهداشتن آنها از کسب دانش لازم که این قدر برای حفظ وجودشان ضرورت دارد، به چنین کاری دست زده‌ایم. آنچه در اینجا بیش از همه مقصر است عفت‌فروشی ماست. گاهی این عادت از دیگران کسب نمی‌شود بلکه تصادفا " و یا چنانکه در میمونها دیده شده در اثر کنجکاوی آغاز می‌گردد. به ندرت هم به‌علت بروز خارش و یا وجود التهاب در جهاز تناسلی

است و این هم ناشی از پاکیزه نگاه نداشتن عضو مربوطه است . چنانچه اعضای فوق بطور جدی پاکیزه نگاه داشته شود ، پسر و یا دختر جوان هم معمولا " از وجود این اعضاء ناآگاه خواهند ماند مگر اینکه توجهشان از طریق نفوذهای خارجی به این اعضاء معطوف گردد ، ولی حتی موقعی که به دلایلی نظیر دلائل فوق این عادت آغاز شود ، باز جهالت و عفت فروشی واقع در پشت سرش مقصر اصلی خواهد بود .

مساله پاکسی جهاز تناسلی جزو مسائلی است که حتی به وسیله کسانی که در بسیاری چیزهای دیگر پاک و مهذب هستند مورد بی اعتنائی قرار می گیرد . باید نیازهای بهداشتی بدن در این امر از همان آغاز عمر به هرچه آموخته شود . پزشکانی که تجربه زیاد درباره اختلالات جهاز تناسلی و مجرای ادرار دارند ، این حقیقت را تأیید می کنند که هنوز پاکیزگی همگانی و حتی کلی و عمومی نشده است . تقریبا " باور نکردنی به نظر می رسد که این موضوع در کشورهای متمدن که در آن آب و صابون یک چیز عادی است صدق پیدا کند . بی اعتنائی به جزئیات مربوط به طهارت و پاکیزگی کامل آن چنان است که آدمی را به یاد کثافت زهاد و پستی قرون وسطی می اندازد و اغلب هم این کثافت دارای یک منشاء مشابه است . یکی از معلمان مدرسه یک شب که پزشکش او را از این لحاظ یک متخلف وحشتناک یافته بود اظهار داشت که به نظرش به فکر پاکیزگی این اعضاء بودن و یا آنها را پاکیزه نگاه داشتن یک گناه است * استفاده از صابون و آب به مقدار زیاد برای پاک نگاه داشتن این اعضاء در

* در قرون وسطی راهبات با یک پوشش نازک به استحمام می پرداختند تا مبادا دستشان مستقیما " به اعضای جنسی شان بخورد و آنها را تحریک بکند ! (مترجم) .

جلوگیری از خارش و تحریک آن موثر می‌باشد. موقعی که اعضای فوق‌الذکر التهاب می‌یابد و در برابر صابون از خود حساسیت نشان می‌دهد، محلول اسید بوریک یک پاک‌کننده^۶ خوب و یک عامل ضد عفونی‌کننده بسیار موثر می‌تواند باشد.

سنینی که استمناء در آن بیشتر دیده می‌شود، بین بلوغ و میانسالی است گو اینکه ممکن است تقریباً "در هر زمان دیگر هم وجود داشته باشد. مردان و بعضی زنان در طول دوران زندگی سالمندی به این عادت ادامه می‌دهند. گاهی استمناء در آغاز دوران کودکی و حتی در نوزادی، معمولاً "در اثر خارش و تحریک آغاز می‌شود. ولی فرا رسیدن دوران بلوغ و رشد سریع دستگاه تناسلی و غریزه جنسی موجب به وجود آمدن خطرناک‌ترین دوران می‌شود و در سنوات معدود بعدی از هنگام پیدایش یک چنین تغییرات است که استمناء از هر زمان دیگر تضعیف‌کننده‌تر می‌گردد و باعث کاهش و به‌هدر رفتن یک مقدار زیاد منی می‌گردد. سوءاستفاده‌های جنسی که ممکن است برای بزرگسالان نسبتاً "با تولید ناراحتی کم قابل تحمل باشد، در دوران بلوغ و یا کمی بعد از آن روی بدن آن قدر اثر نگذارد که باعث از بین رفتن بنیه شخص گردد.

نتایج زیان‌آور استمناء از نظر اثری که روی بدن می‌گذارد، دو تا است چون این عادت اولاً "به نفس عمل جنسی صدمه می‌رساند و ثانیاً "بنیه را ضعیف می‌گرداند به عبارت دیگر، از یک سوی ایسن عادت نیروی جنسی را از کار می‌اندازد و از طرف دیگر بطور کلی به نیروی بدن صدمه می‌رساند مشکل است بگوئیم کدام یک از این دو ضعف، مقدم بر دیگری است زیرا موارد فرق می‌کند ولی اصولاً "و قاعدتاً "هردوی عوارض در کنار هم قرار گرفته‌اند استمناء عیناً "به چه مقدارش زیان‌آورست. در این باره عقیده‌ای که نویسندگان

مختلف ابراز داشته‌اند آنقدر با هم فرق می‌کند که حتی خوانندگانی که راجع به این موضوع مطالبی خوانده‌اند با اشتیاق منتظرند تا یک ایده‌ی نسبتاً " روشن درباره‌اش به‌چنگ آورند .

قبل از هر چیز دیگر باید اشاره به این مطلب بکنیم که بدون شک و تردید نویسندگان متقدم درباره‌ی مضرات این عادت غلو کرده‌اند . در این هم شکی نیست که برخی از استنباطات نویسندگان متاخر از اظهارات نویسندگان قبلی نشات گرفته است . از سوی دیگر در حال حاضر هم نویسندگانی هستند که به‌طرف تفریط رفته و اظهار می‌دارند استمناء در اکثر موارد خیلی کم ضرر دارد و یا هیچ ضرر ندارد .

هردوی این افراط و تفریط‌ها خطاست . حقیقت اینکه یک شخص بتواند از یک تجربه جان سالم به‌در برد ، دلیل بر آن نیست که آن تجربه برای او خوب و یا بدون عوارض بد بوده است .

بدون شک بسیاری از نویسندگان معاصر با دست کم گرفتن اثرات سوء استمناء دارند به‌مردم صدمه زیاد می‌رسانند . آنها در باره اغراق‌گویی‌های نویسندگان قدیمی به‌حدی مطالب زیاد دارند که به‌خوانندگان خود بگویند که ممکن است خواننده پیش خود فکر کند این عادت آن قدرها هم آسیب‌رسان نیست و در نتیجه‌این چنین اندیشه ممکن است درصدد شکستن این عادت بر نیاید . من کاملاً " موافقم که نقطه‌نظری که هشداردهنده است ، معمولاً " مطلوب و پسندیده نیست چون باعث پیدایش یک سلسله نگرانیها در ذهن مرد و یا زن می‌شود که مایه تشدید بیماری و سخت‌تر کردن مبارزه بر ضد این عادت می‌گردد ولی در عین حال معتقدم خیلی احمقانه است این اثر را در طرف بگذاریم که عادت استمناء اهمیت چندانی ندارد و یا بگوئیم که تقریباً " هرکسی به‌آن مبتلا بوده است و قسمت

اعظم این افراد هم توانسته‌اند علی‌رغم ابتلاء به‌این عادت، سلامتی خود را به‌خوبی، بی‌اینکه نقص و عیبی در وجودشان پیدا شود، حفظ نمایند. حقیقت این است که استمناء ولو بحد اعتدال هم باشد، زیان‌آورست و چنانچه در آن زیاده‌روی شود، فوق‌العاده مخرب است. اگر کسی بعد از رسیدن به‌سن کهولت، این عادت را شروع کند، نتایجش نسبتاً "کمتر جدی خواهد بود ولی متأسفانه تقریباً" در کلیه موارد، این عادت قبل از ۱۸ سالگی و غالباً "بین ۱۴ و ۱۶ سالگی آغاز می‌گردد و گاهی از ۱۲ سالگی و یا ۱۳ سالگی تا زمان ازدواج و احیاناً" حتی بعد از آن، ادامه می‌یابد. این موضوع واقعاً "حقیقت دارد که چنانچه کسی در اوایل دوران جوانی خیلی زیاد به‌این عمل دست بزند، نتایجش غالباً" بحد کافی جدی خواهد بود که تصاویر قلمی نقاشی شده به‌وسیله نویسندگان احساساتی و اغراق‌گویی‌ها وحشتناک نسل گذشته را توجیه نماید. حتی در دوران سالمندی، این عادت بحد کافی تضعیف‌کننده بوده و باعث کاهش انرژی جسمانی و قوای دماغی و روحی و بلندپروازی قربانیان آن می‌گردد. علاوه بر آن، عملکرد جنسی را هم ضعیف و مختل نموده و یک حالت عدم قابلیت برای ازدواج را فراهم می‌نماید. ابتلاء به‌این عادت حتی در دوران زندگی سالمندی یک خطر جدی است.

نکته‌ای را که باید درم نظر داشته باشیم آن است که زیانی که می‌رسد بیشتر ارتباط دارد به‌طول مدت زمانی که این عمل ادامه می‌یابد. خوشبختانه همانطور که به‌آن اشاره کردم، بسیاری از افراد به‌مجرد اینکه به‌خطر پی می‌برند، از این عادت دست برمی‌دارند در مواردی هم ممکن است این عادت چنان آنان را در چنگال خود گرفتار نموده باشد که ترک آن برایشان مشکل گردد ولی با مبارزه

دائم برای غلبه بر آن ، تعداد دفعاتی که شخص به این عمل روی می آورد ، ممکن است به حدی کاهش یابد که دیگر زیانی از آن به او نرسد . در بسیاری از موارد ، این عادت سرانجام فقط بعد از دو الی سه سال مبارزه ، ترک می گردد .

همچنین بجاست به خاطر داشته باشیم که از این لحاظ بعضی بنیه ها قویتر از بنیه های دیگر بوده و می تواند خیلی بیشتر در برابرش مقاومت بکند . هم چنانکه بسیاری از مردان بدون اینکه اثرات فوری در آنها ظاهر شود ، می توانند نوشابه های الکلی و تنباکو را تحمل کنند گو اینکه سموم مزبور مستمرا " در حال صدمه رساندن به آنهاست کسانی هستند که ادعا می کنند استمناء هرگز به آنها صدمه نرسانده است . احتمال دارد مردی که این طور احساس می کند ، بطور طبیعی دارای قدرت فوق العاده جنسی باشد ولی من فکر نمی کنم که این گفته از روی راستی بر زبان آورده شده باشد . من با کسانی که می گویند فقط افراط در استمناء زیان آورست ، موافق نیستم . این عمل هر قدر هم به حد اعتدال صورت گیرد مانند نوشابه های الکلی و دخانیات که حتی مقدار خیلی کمش هم ضرر دارد ، زیان خواهد رساند ولو معتاد به آن فوری متوجه اثرات بد آن نگردد .

حقیقت آن است که استمناء همیشه اعم از اینکه کسی در جوانی به آن مبتلا شده باشد و یا در دوران کهنولت ، تضعیف کننده است . این فرآیندی است که در طی آن به تدریج همان کار انجام می گیرد که اخته کردن بطور ناگهانی انجام می دهد . معنی استمناء از زیر خراب شدن آهسته و تدریجی رجولیت و مردانگی و جمیع چیزهایی است که با آن توأم است . اینکه درباره ضرری که از آن می رسد اغلب مبالغه می شود بدون شک مبتنی بر حقیقت است ولی با در نظر گرفتن این حقیقت که عمل استمناء وقتی که بحد افراط انجام

گیرد مرد را برای ازدواج و زندگی نالایق می‌گرداند حقیقتی است که هر نوع کوشش برای کاستن جبران خطر آن ممکن است بطرز جنایتکارانه گمراه‌کننده باشد. ممکن است نتایج در موارد مختلف فرق بکند و از به‌هدر رفتن منی در اثر انزالهای شبانه و یا بیماری دوالی الی ناتوانی جنسی کامل قابل درجه‌بندی باشد. بگذار مرد جوانی که خود را به‌طرز یاس آور مبتلا به ناتوانی جنسی می‌یابد، از برخی از اطباء خود سؤال کند منظورشان از اینکه می‌گویند این عادت بطور اخص صدمه‌رسان نیست، چیست؟ آنچه معروف به انزال قبل از موقع* و انزال سریع هم خوانده شده، حالتی است که به علت اینکه قابلیت ازدواج را از شخص سلب می‌نماید به اندازه ناتوانی جنسی کامل خطری جدی و یکی از عادی‌ترین نتایج روی آوردن مردان به استمناء است. البته درجات مختلف انزال قبل از موقع وجود دارد از وضع ملایم و معتدل آن گرفته تا حساسیت فوق‌العاده که حتی کمترین تحریک باعث انزال می‌شود. و یا حتی قبل از کوشش به برقرار کردن رابطه جنسی انزال صورت می‌گیرد. کم‌وبیش انزال قبل از موقع همیشه نتیجه استمنائی بوده که تا بحد زیاد انجام گرفته است. در زنان غالباً "نتیجه استمناء رخ دادن تاخیر در شور و هیجان** جنسی در اثر کاسته شدن از حساسیت است. در بعضی موارد، ممکن است منجر به بروز انزال قبل از موقع در زنان هم بشود. ممکن است استمناء هم در مرد و هم زن تولید ناتوانی جنسی بکند و یا فقدان کامل میل جنسی را باعث گردد.

استمناء گرایش به آن دارد که مراکز عصبی ستون فقرات را خسته کند همچنین آن‌چنان التهابی در ارگانها و غدد مختلف چهار

تناسلی به وجود می‌آورد و چنان از قوه آنها می‌کاهد که باعث تولید بیماری " دوالی " و بزرگ شدن پروستات و التهاب مجرای ادرار مخصوصاً " مجرای ادرار خلفی و گاهی هم نقصان قوه رشد و نمو بیضیتین و یا سایر اعضا می‌شود و همچنین موجب اتلاف منی و باعث بروز اختلالات ویژه‌ای که بعداً " به تفصیل درباره‌اش صحبت خواهیم کرد ، می‌گردد .

اثرات عمومی جسمانی استمناء علاوه بر اثری که روی خود جهاز تناسلی می‌گذارد ، در علائم زیر ظاهر می‌شود : فقدان انرژی ، سستی عمومی بدن ، تضعیف سیستم عضلات ، حالت خود را کشیدن بر روی زمین در هنگام گام برداری ، کاهش رشد عمومی بدن ، ضعف مثانه و یا ضعف سیستم مجرای ادرار ، زردی و رنگ‌پریدگی چهره که غالباً " در اطراف چشم نیز با حلقه‌های سیاه توأم است و همچنین بروز جوش و کورک بر روی چهره ، همراه با ضعف حافظه ، دشواری در مطالعه کتاب و با تمرکز قوای دماغی ، فقدان اعتماد به نفس و تمایل به خودداری از معاشرت با دیگران مخصوصاً " با جنس مخالف و بالاخره عدم توانایی به نگاه کردن مستقیم در چشم دیگران . البته این علائم فقط در افرادی که سخت مبتلا به این عادت هستند بطور یک نمونه برجسته و واقعی دیده می‌شود . هرگاه عادت تا به حد افراط پیش‌رفته باشد ، علائم و عوارض فوق‌الذکر بروز نخواهد کرد . مخصوصاً " عوارض دماغی و یا روحی خیلی اهمیت دارد و ممکن است با درجات مختلف مشهود گردد . یک شخصیت ذهنی قوی طبیعتاً " ممکن است بر برخی از این عوارض فائق آید . مثلاً " ممکن است که او قادر شود به کمک قدرت اراده بر عدم اعتماد به نفس خود غلبه کند ولی در بسیاری از موارد این عوارض ضد اجتماعی فوق‌العاده بارز و برجسته هستند . از جمله این عوارض که بطور مستمر

دوام دارد ضعف حافظه و ضعف تمرکز قوای دماغی است . ولی برخلاف آنچه برخی از نویسندگان قدیمی گفته‌اند شکل و قیافه ظاهری شخص همیشه دلالت بر آن ندارد که او به‌این عادت مبتلاست . وقتی که کسی نیروی حیاتی فوق‌العاده‌ای به‌ارث برده باشد ، ممکن است نیرومندی طبیعی او قادرش سازد بی‌اینکه عوارض خارجی ظاهر شود ، از قوای جنسی خود کلی سوءاستفاده بنماید . بنابراین ما قاعدتا " نمی‌توانیم از روی ظاهر در این مورد به‌قضاوت پردازیم . صحبت‌های زیادی درباره‌ی چهره شخصی که مبتلا به استمناست ، شده است . گفته می‌شود که یک بیننده‌ی دقیق قادرست مانند یک صفحه‌از یک کتاب گشاده ، آن را بخواند . و همچنین در باره طرز راه رفتن مبتلایان به استمناء حرفها زده‌اند . درحالی که هزارها مورد وجود دارد که در آن نه در چهره و نه در طرز راه رفتن چیزی دیده می‌شود که دلالت بر ابتلاء به‌این عادت بکند . افرادی هستند که عملا " مبتلا به ناتوانی جنسی هستند ولی معه‌ذا تا آنجایی که موضوع به‌چهره مربوط شود ، ظاهرشان بسیار خوب و سالم است . فقط یک‌آزمایش از توانائی آنها در ورزش و یا یک امتحان از اعصاب آنها ممکن است بطور آشکار چگونگی وضع و حال آنها را نشان بدهد .

درباره‌ی رابطه‌ی غرور جوانی و یا کورک با این عادت حرفها زده شده . در حالی که پیدا شدن یک چنین وضع اغلب نتیجه ابتلاء به‌عادت فوق است ، معه‌ذا همیشه نمی‌توان آن را یک نشانه واقعی از آن دانست . چگونگی وضع طبیعی پوست خیلی ارتباط دارد با پیدایش غرور جوانی . افرادی که پوست چرب دارند ، از این لحاظ بیشتر در معرض ابتلاء هستند . کسانی که بطور طبیعی دارای پوست چرب هستند بیشتر امکان دارد به‌جوش و کورک مبتلا شوند و این

جوش و کورک هم معمولا " در چهره و شانه‌ها پیدا می‌شود چون در این قسمت بدن است که غدد ترشحي خیلی بیشتر وجود دارد . آنچه به اصطلاح کرم‌گوشتی * غرور جوانی خوانده می‌شود ، چیزی غیر از انباشته شدن ترشحات روغنی خشک غدد شحمی که در نتیجه بسته شدن جوشها تولید می‌شود ، نیست . جوش معمولی از عفونت ملایمی که از مجرای یکی از این غدد و یا از ریشه موئی سرچشمه گرفته ، به وجود می‌آید . مخصوصا " در هنگامی که این غدد زیاد فعالند ممکن است مشکلات و دردهای فوق‌الذکر پدید آید .

غدد شحمی مانند سایر غدد بدن در جوانی یعنی از هنگام بلوغ تا دوران پختگی ، از هر وقت بیشتر ، فعالند . بیشتر به همین خاطر است که جوانانی که دوره‌ی فوق را طی می‌کنند غالبا " جوش درمی‌آورند ولی در این جوش در آوردن استمناء لزوما " دخالتی ندارد . با رعایت دقیق نظافت و با مانع مسدود شدن مجاری ریز و همچنین با گرفتن جلو عفونت می‌توان به میزان زیاد از پیدایش جوشها جلوگیری کرد . همچنین آب سرد و یخ به علت اینکه مسامات را مسدود و یا منقبض می‌کند ، مفید می‌باشد ، آب ولرم و یا گرم جوشها را باز می‌کند و باید بطور کلی از مصرف آن اجتناب کرد .

در عین حال یک عامل دیگر در غرور جوانی وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد و آن مساله خون پاک و مقاومت در برابر عفونت است موقعی که انسان از سلامتی کامل برخوردار است عفونت قادر نیست برای خود جای پائی باز کند ولی وقتی که از نیروی حیاتی کاسته می‌شود و جریان خون ضعیف می‌گردد و عملکردهای حیاتی عیب پیدا می‌کند ، این جوشها به آسانی به رشد و نمو

می پردازند .

در این تردیدی نیست که استمناء گرایش به آن را دارد که عملکردهای داخلی را مختل و عمل هضم غذا را تضعیف کرده و به کیفیت خون آسیب رساند در نتیجه امکان آن پیدا می شود که جوشها به وجود آیند .

به عبارت دیگر ، غرور جوانی اغلب روی چهره ، شانه ، سینه و پشت شخصی که مبتلا به استمناء است به صورت عارضه‌ای که حکایت از کاسته شدن نیروی حیاتی می کند ، به وجود می آید و آن چنان که برخی تصور کرده اند یک نشان مثبت نیست . در بعضی موارد تندرستی شخص به تدریج در طی سالیان دراز روی به کاهش می گذارد و ظاهر شدن این گونه جوشها در طی یک مدت دراز ممکن است دلالت بر وجود نقص و عیب در بدن نکند .

نتایج عصبی استمناء بسیار جدی است و بیش از همه در زنان مبتلا به آن آشکار می شود . به دنبال این عادت معمولاً " نئوراستنی ، کاهش قوه حافظه و خستگی دماغی ، احساس می شود . پس از ترک این عادت شخصی که مبتلا به ناراحتی های فوق الذکر بوده تدریجاً از شرش رهایی می یابد ولی مادام که شخص از انزالهای شبانه ر یا احتلام رنج می برد ، اثرات اختلالات عصبی مزبور را هم احساس خواهد کرد .

مساله جنون ناشی از استمناء که این همه نویسندگان متقدم در باره اش به قلم فرسائی پرداخته اند از جمله مسائلی است که باید مورد توجه خاص قرار گیرد . همچنین رساله هایی که پزشکان چاچول باز به منظور ترساندن قربانیان و پول گرفتن از آنها نوشته اند طوری خطرات جنون ناشی از این عادت را بد جلوه داده اند که باید با تاکید هرچه تمامتر حرف راستش را بزنیم ، و سخن راست هم . طبق

تحقیقات وسیع علمی آن است که هیچ کس نباید نگران آن باشد که ممکن است در نتیجه مبتلا بودن به این عادت، دچار جنون گردد. این عادت بحد کافی یک شر است، دیگر لازم نیست چیزی بر آن بیفزائیم افراد ترسیده به وحشت افتاده نامه‌های دردناکی به من نوشته و التماس کرده‌اند به خاطر خدا آنها را از تیمارستان که اطمینان داشتند ناراحتی‌هایشان آنها را بدان سوی می‌راند، رهایی دهم.

حال تنها همین آگاه بودن از این حقیقت که استمناء باعث جنون نمی‌شود، اذهان هزاران نفر را از ترسی که گاهی بدترین نتایج را به بار می‌آورد و در بسیاری از موارد باعث شکنجه‌های روحی آن‌چنانی می‌شود که قربانی احساس می‌کند مورد تهدید قرار گرفته که عقل خود را از دست بدهد، می‌رهاند. پیداست که یک چنین ترس بیش از نتایج جسمانی ناشی از نفس خود عادت استمناء به قربانی‌اش صدمه می‌رساند.

یک مقدار زیاد از مطالعات علمی با نتایج امیدبخش در جنون فوق‌الذکر انجام گرفته است. حقیقت آن است که این خطر ابداً وجود ندارد که کسی از علل عادی دچار جنون گردد مگر اینکه در خانواده‌ای متولد شده باشد که در آن سابقه جنون وجود داشته و به صورت یک ضعف موروثی اعصاب که شخص را مستعد ابتلاء به اختلالات دماغی می‌نماید، درآورده باشد. سابقاً گفته می‌شد که اشخاص در اثر کار زیاد و یا افسردگی دچار جنون می‌شوند و لسی حقیقتش آن است که یک چنین اتفاق در مورد کسی که اعصاب طبیعی دارد، رخ نمی‌دهد. اگر موضوع فوق حقیقت می‌داشت میلیونها نفر می‌بایست دیوانه می‌شدند. شوک و یا اندوه و یا فشار اعصاب ناشی از کار زیاد ممکن است علت "فعال" و یا "برانگیزنده" جنون

در مورد کسی باشد که ارثاً "بدان گرایش داشته است . ولی حتی در این مورد هم بیشتر احتمال دارد عامل تعیین کننده اعتیاد به نوشابه‌های الکلی و یا نوعی عامل مخرب واقعی دیگر باشد . البته شوک و یا اندوه این چنین اثر روی یک شخص سالم و نرمال ندارد . مناظر و صحنه‌های " تصویر متحرکی " که در آن افرادی ارائه داده شده‌اند که به‌علتی " دچار جنون " می‌شوند و یا عقلشان را از دست می‌دهند ، به یک طرز نابخشودنی دروغ و احمقانه است . حتی وقتی که کسی از نظر ارشی حساسیت به مبتلا شدن به جنون را داشته باشد او می‌تواند با پاکیزه نگاه داشتن خون و قوی و سالم نگاه داشتن اعصاب خود ، از آن برحذر باشد .

هرگاه جنون ارشی نباشد ، نتیجه اثر سمومی خواهد بود که وارد بدن و مغز می‌شود و یا ناشی از جراحاتی خواهد بود که به سر وارد می‌گردد . قسمت اعظم دیوانگی‌ها مستقیماً " به علت نابود شدن سلولهای مغز در اثر مسمومیت است . مثلاً " سم نوشابه‌های الکلی مسئول پیدایش یک چهارم (و یا حتی بیشتر) مبتلایانی است که در تیمارستان‌ها دیده می‌شوند . مواد مخدري که اعتیاد می‌آورد غالباً " مسئول و مقصرند . یک پرسونتاژ خیلی زیاد از تبهکاران ، چنانچه میخواره‌نباشند ، لااقل شیاطینی هستند معتاد به مواد مخدر . سم سیفلیس یک علت دیگر جنون است که تولید Paresis و یا فلج عمومی (که معمولاً " آن را " نرم شدن مغز " می‌خوانند) را می‌کند . گاهی به یک طریق مشابه سموم سایر بیماریها نیز روی مغز اثر می‌گذارد . پاره‌ای اوقات هم ضعف عقل عارضهٔ بعدی سرخک و یا یک بیماری عفونی دیگر دوران کودکی است .

من برای تشریح تمام این مطالب مربوط به جنون فقط به این علت خود را به زحمت انداختام تا نشان بدهم آن‌طور که یک زمان

تصور می‌شد، استمناء عامل تولیدکنندهٔ یک چنین کسالت‌ها نیست و همچنین می‌خواهم به‌شما اطمینان بدهم چنانچه بی‌خوابی به سرتان می‌زند و در اثر ترس از ابتلاء به‌جنون، سلامتی خود را از دست می‌داده‌اید می‌توانید لااقل ذهناً "این نگرانی را از خود دور نمائید. می‌خواهم شما این حقیقت را درک کنید که عوارض دماغی مذکور یعنی خستگی دماغی، ضعف حافظه، عدم توانایی تمرکز حواس (و غیره) اساساً "عوارض عصبی بوده و دلالت بر مبتلا شدن به‌جنون ندارد. اینها فقط دلالت دارد بر فقدان انرژی، فقرالدم و امتلاء بدن از مواد زائده.

یک حقیقت گمراه‌کننده وجود دارد که محتملاً "باعث پیدا شدن این باور شده که استمناء منجر به‌جنون می‌گردد و آن شیوع داشتن استمناء در بین افراد ضعیف‌العقل و دیوانه است! اینها کسانی هستند که به‌کلی فاقد قدرت خویش‌تنداری‌اند و بسیاری از اینها تمایل به‌آن دارند که در استمناء به‌افراط‌گرایند. در این گونه موارد، ما باید به‌این نکته توجه کنیم که نقص دماغی علت پیدایش این عادت است و نه بالعکس برای نویسندگان قدیمی کار خیلی آسانی بود که علت را جای معلول بگیرند.

و این هم یک حقیقت دیگر است: چنانچه می‌ترسید که دارید مجنون می‌شوید، این خود دلیل بر آن است که مجنون نمی‌شوید! در بین آزمایشهای قطعی که روی جنون به‌عمل آمده یکی این است که بیمار اطمینان کامل دارد که عاقل است. اگر کسی فکر می‌کند که او دیوانه است و یا از جنون می‌ترسد، محتملاً "او دچار بیماری نئوراستنی شده است ولی از این امر می‌توان با اطمینان این نتیجه را گرفت که او حتی با خطر ابتلاء به‌جنون روبرو نیست. من مخصوصاً " می‌خواهم این نکته را روشن کنم زیرا نگران این‌گونه چیزها بودن

جزو بزرگترین مشکلاتی است که مبتلایان به این عادت باید با آن کلنجار بروند. اگر جزو این گروه هستید، خوب است هم‌اکنون دیگر روی این‌گونه موضوعات نگران نباشید همین گفته در مورد لکوموتور اتاکسی* (Locomotor Ataxi) و سایر اختلالات شدید، صادق است. لکوموتور اتاکسی مانند "پارسیس" معمولاً نتیجه بیماری سیفلیس است. متخصصان خوبی وجود دارند که هنوز معتقدند استمناء و افراط کاریهای جنسی ممکن است در موارد استثنائی و حاد، تولید فلج و یا لکوموتور اتاکسی بنماید و امکان دارد این‌نوع حالت‌ها نتیجه خستگی مراکز عصبی ستون فقرات باشد. در بسیاری از موارد کسانی که به استمناء مبتلا هستند شکایت از درد و ناراحتی در ستون فقرات می‌کنند و این دلالت دارد بر مختل شدن یک جزء از مراکز عصبی ولی چنانچه فلج و اختلالات مشابه بروز نکند، فقط موقعی به وجود می‌آید که عمل جلق برای مدت متمادی ادامه یافته باشد.

به‌خاطر داشته باشید که اثرات عمومی استمناء بر روی بدن، ضعف و ناتوانی است که طبیعتاً روی همه ارگانها و عملکردها اثر می‌گذارد. این راست است که استمناء در بسیاری از موارد باعث مرگ شده ولی علتش به‌خاطر آن بوده که بدن بحدی ضعیف گردیده بود که شخص مبتلا به استمناء به‌آسانی به‌سل و یا هر بیماری دیگر که بر سر راهش بود، مبتلا گشته است. شک و تردیدی در این نیست که استمناء موجبات مقدماتی مرگ هزاران نفری که گواهی فوتشان را پزشک به‌نام یک نوع بیماری بخصوص دیگر صادر کرده است، فراهم کرده است.

درمان

مساله مهم آن است که چگونه ممکن است بر این عادت غلبه کرد؟ به دنبال مساله‌ی فوق، این سؤال پیش می‌آید که چگونه ممکن است کسی از ضعفی که ناشی از این عادت می‌باشد، نجات پیدا کند ما نه تنها باید به نفس خود عادت بدهیم بلکه باید اختلالات مختلفی که این عادت در جهاز تناسلی به دنبال می‌آورد، نیز مورد توجه قرار بدهیم. تا حد زیادی نفس همان درمانی که برای غلبه بر اثرات این عادت لازم می‌باشد، به ما کمک خواهد کرد که بر علیه به مبارزه پرداخته و بر آن غلبه کنیم.

اقدامات درمانی باید دارای دو جنبه باشد: جسمانی و دماغی. برای ما مشکل است که بگوئیم کدام یک از این دو درمان نقش مهمتری بازی می‌کند. زیرا هر دو بطور مطلق لازم و اساسی هستند. شخص نمی‌تواند بدون اتخاذ یک رویه دماغی صحیح و تقویت اراده (که موجب می‌گردد شخص خویشتنداری شدیدی را که در این مورد بایستی به کار برده شود، را حفظ کند) به موفقیتی نائل گردد عادت قویترین شیئی در جهان است. وقتی که عادت استمناء برای یک مدت طولانی ادامه یافته باشد، باید از همان آغاز خود را برای یک جنگ و ستیز شدید و احتمالا "طولانی مهیا کرد. و این نیروی است که دیگران در آن پیروز گشته‌اند و شما هم می‌توانید، در صورت استقامت پیروز بشوید.

قبل از هر چیز دیگر، بنای نیرومندی جسمانی یک امر الزامی است و این کار نه تنها باید به خاطر نفس خود نیرومندی انجام گیرد بلکه باید به خاطر کسب قدرت مغزی بیشتر جهت مبارزه هرچه تمامتر با این عادت زشت، به مرحله عمل گذارده شود.

هم چنانکه می‌دانید رشد اراده و قوای ذهنی نیرومند درجسمی

که عملکردهایش ضعیف است و خون بحد کافی در مغز شخص مبتلا به این عارضه جریان ندارد و سیستم اعصابش هم مختل می‌باشد، به‌دشواری صورت می‌گیرد لذا شخص باید برای پرورش قدرت و نیرومندی جسمانی، به هر کاری که ممکن است دست یازد. هر قدر بیشتر بتوانید از جهات دیگر به کمال رشد جسمانی نائل گردید، به همان میزان بیشتر می‌توانید امیدوار باشید که به قدرت جنسی نائل خواهد گشت. به بدن خود و نیرومندی آن مباحثات کنید و تا آنجایی که می‌توانید باید از طریق انجام ورزشهای مختلف که در یک فصل مجزای بعدی شرحش را خواهم داد، خود را به صورت یک ورزشکار درآورید و با دست زدن به فعالیت‌های ورزشی در هوای آزاد که با توان عضلانی و نیروی بدنیتان، مناسب باشد، تن خود را تقویت کنید*.

به خاطر داشته باشید که موثرترین طریق بازسازی هر عضوی در بدن، آن است که کیفیت خون را بهتر کنید و بر جریان آن بیفزایید. به خاطر همین است که ورزش و سایر اقداماتی که می‌تواند بنیه شخص را بطور کامل بنا کند جهت غلبه کردن بر اثرات افراط‌کاریهای جنسی لازم و ضروری است. در فصول بعدی به تفصیل درباره‌ی ورزش و سایر عواملی که در به وجود آوردن نیرومندی موثرند، سخن خواهیم گفت.

غذا مهم است و باید از نظر کیفیت تحریک‌کننده نباشد. نباید گوشت و تخم مرغ زیاد مصرف شود و در بعضی موارد هم که جذب مواد غذایی به خوبی انجام نمی‌گیرد، باید بالکل از خوردن آن،

* برنار مکفادن یعنی نویسنده این کتاب تا چهل سالگی ضعیف و دائم بیمار بود او از طریق خواندن و بکار بستن اصول درمان طبیعی و روی آوردن به ورزش سلامتی خود را بازیافت و تقریباً "صد سال عمر کرد (مترجم).

خودداری شود. گوشت‌های قرمز مخصوصاً " در بعضی موارد تحریک کننده و نامطلوب است گوا اینکه این‌گونه غذاها در مورد ناتوانی جنسی مفید می‌باشد. اثرات سوء ماهی و مرغ کمتر است و می‌توان آنها را به حد اعتدال مصرف کرد. نه تنها از نوشابه‌های الکلی بلکه حتی از چای و قهوه باید اجتناب کرد لازم به گفتن نیست که فلفل، سوسهای تند و هر نوع ادویه قدغن است این موضوع الزاماً در مورد نمک صدق پیدا نمی‌کند. خوراکیهای نپخته مخصوصاً "میوه‌جات، سالاد، آجیل، دوغ و سایر چیزهایی که می‌توانید به صورت خام بخورید، باید زیاد در رژیم غذایی بگنجانید.

همچنین بسیار لازم است که جلو بیوست را بگیرید. در این شک و تردیدی نیست که در موارد بسیار، این یک عامل مهمی است جمع شدن مواد در قولون بطوری فشار بر پروستات وارد می‌آورد و در سایر اعضاء اختلال ایجاد می‌کند که باعث ایجاد تحریکاتی در اعضای مربوطه می‌گردد. لذا باید تخلیه معده بطور منظم و مرتب انجام بگیرد. در اثر تورم یافتن و باد کردن بیش از حد قولون نباید سایر اعضاء تحت فشار قرار گرفته و تحریک گردد.

تا آنجایی که مساله مربوط به درمان دماغی استمناء می‌شود، نخستین لازم‌هاش آن است که شخص با اراده راسخ جهت شکستن عادت استمناء وارد نبرد شود و در این کار استقامت ورزد تا سرانجام پیروز گردد. عمل لازم دوم آن است که درباره‌اش نگرانی به خود راه ندهد و عمل سوم آنکه سرگرم کار باشد و زندگی خود را با انواع و اقسام فعالیت‌های دماغی پر کند بطوری که عادت قدیمی مزبور دیگر فرصت پیدا نکند که خود را آشکار گرداند و یا نگرانان سازد. مغز شما باید طوری با مسائل دیگر سرگرم باشد که دیگر فرصتی برای اندیشیدن درباره موضوعات شهوت‌انگیز وجود نداشته باشد.

عمل لازم چهارم آن است که شخص نباید خیلی زیاد تنها باشد و باید تا آنجایی که ممکن است با افراد مهذب و با فرهنگ معاشرت بکند.

چنانچه عادت استمناء رسوخ کرده باشد، ممکن است ازاینکه علی‌رغم بهترین تلاشهای خود نتوانستید از شرش خلاص شوید، مایوس گردید. این یک تجربه نسبتاً "عادی در مورد کسانی است که برای یک مدت طولانی به‌خویشتنداری می‌پردازند و آن وقت فشار عادت قدیمی بحدی زیاد می‌شود که باعث "سقوط" آنها می‌شود. ولی لااقل نتیجه تلاش و تقلایشان آن بوده که خود را کمتر در این عادت غرق کنند و همین امر یک موفقیت بزرگ است. ولی شخص نباید تنها به‌آن پیروزی قناعت بکند. شخص باید تا زمانی که براین ضعف مسلط‌نشده، از مبارزه دست برندارد چنانچه گاهی با شکست‌روبرو شدید، مایوس نگردید و هربار که با عدم موفقیت برخورد کردید با اراده‌ای راسخ‌تر مبارزه خود را از سر بگیرید تا سرانجام بر این عادت غلبه نمائید و برای اینکه بر این عادت به‌طریق آسانتر غلبه کنید قوای جسمانی و عقلانی خود را تقویت کنید. به‌خاطر داشته باشید هربار که در مقابل گرایش به استمناء مخالفت کردید و به‌مقاومت پرداختید، شما کمک به‌ایجاد عادت مقاومت در خود می‌نمائید. هربار که در مقاومت کردن موفقیتی به‌دست آوردید ولو گاهی به‌عقب‌نشینی بپردازید، معه‌ذا با مقاومت دائم بر ضد این انگیزه و مبارزه مردانه با این عادت شما به‌تدریج قدرت اراده‌ای را که قادرتان خواهد ساخت بطور کامل از این عادت دست بردارید، در خود به‌وجود خواهید آورد. کسانی هستند که می‌توانند از همان آغاز برای همیشه این عادت را ترک کنند. تصمیم بگیرید شما جزو این گروه باشید ولی چنانچه شکست

خوردید ، مایوس نشوید و شدیدتر از پیش به مبارزه خود ادامه بدهید .

در خود ، غرور و عزت نفس بیرورانید . سرتان را بالا بگیرید . دیگران را وادار کنید به شما احترام بگذارند . شغلتان هرچه بخواهد باشد ولو فقط بررسی یک رشته باشد ، تصمیم بگیرید شما بهترین کوششهای خود را در انجام آن خواهید نمود . بدین طریق هم احترام به خود و هم احترام دیگران را به خود جلب خواهید کرد . اثر روانی سلوک شما نسبت به دیگران عامل بزرگی است . هرچه که بر احساس غرور شما می افزاید ، به افزایش نیرومندی شما هم کمک خواهد کرد . در این مورد بخصوص ، پاکیزگی شخصی کمک خیلی زیادی به ما می کند . نسبت به پاکیزگی شخصی و لباس خود ، حتی یک سلوک پر از وسواس و مشکل پسند ، در پیش بگیرید . احساس پاکی بی عیب و نقص ، خیلی زیاد بر عزت نفس شما می افزاید . اثرات آن بر تمام طبیعت اخلاقی شما چنان است که باعث می شود با رغبت خیلی کمتر به یک عمل ناشایست تن در دهید . این عمل را مورد آزمایش قرار بدهید و نتیجه اش را ببینید .

ساختمان جسمانی بسیاری از افراد طوری است که طرز لباس پوشیدنشان ، خیلی ارتباط پیدا می کند با طرز تلقی دماغیشان . اصولاً " لازم نیست جامه گرانبها باشد ولی باید پاکیزه ، آزاد از لکه های چرب نگاه داشته شده و نیاز به اطو نداشته باشد . یقه ها باید کاملاً " پاک و با طراوت باشد . ولی این سخن راست است که هر چه لباسها از نظر کیفیت بهتر باشد ، انسان در آن احساس راحتی بیشتر می نماید . اگر شما متوجه شوید که خوب لباس پوشیدن و پاکیزه بودن ، کمک به افزایش احساس غرور و عزت نفس شما می کند ، در این صورت ، عادت خوب لباس پوشیدن را در خود بیرورانید .

روانشناسی لباس موضوعی است که اهمیت ارزش آن را دارد که مورد توجهش قرار بدهیم. برای برانگیختن عزت نفس خود به هر عملی که ممکن است هرچه بخواهد باشد - متوسل شوید. مخصوصاً "استخوانهای خود را با عضلات خوش ترکیب، متناسب و رشد کرده بپوشانید. یک سینه‌ی خوش ترکیب از نظر جامه پوشیدن به صورتی که در شما غرور ایجاد کند، از هر چیز دیگر بیشتر کمک خواهد کرد. چنانچه بدنی را بپرورانید که بتوانید به داشتن آن احساس غرور کنید، شما کمتر تمایل پیدا خواهید کرد که از آن سوء استفاده بکنید. از نگران بودن و فکر کردن درباره مشکلات زندگی بپرهیزید. ذهن خود را از گرفتاریها دور نگاه بدارید. من قبلاً "شرح دادم که خطری از ابتلاء به جنون وجود ندارد و عوارض دماغی چیزی غیر از نتیجه ضعیفی نیست که به دنبال اتلاف مایعات غنی و حیات بخش شیمیایی که می بایست صرف بنای نیرومندی مغز، استخوان و عضلات شود بیهوده به هدر می رود. شما می توانید بطور کامل تکیه بر این حقیقت بکنید که وقتی که اعضای حیاتی خود را تقویت کردید و بدن خود را بطور کلی نیرومندتر نمودید، قوای دماغی شما قدرت کامل خود را باز خواهد یافت و شما قدرت جنسی خود را به تدریج از نو به دست خواهید آورد.

بنابراین، شما می توانید تمام این نگرانیها را از ذهنتان دور کرده و قلباً و روحاً برای باز به دست آوردن رجولیت خود به تلاش پردازید. گذشته را از یاد ببرید، در حال و آینده زندگی کنید. تصمیم بگیرید که قصد آن را دارید از طریق دادوستد و سرگرم شدن به حرفه‌ای، به چه کارهایی دست بزنید. عزم خود را جزم کنید که در شغلی که انتخاب کرده‌اید، موفق شوید و در این راه به تلاش و فعالیت پردازید و تمام ضعفها و عللی را که موجبات

پیدایش آن می‌گردد را از یاد ببرید. بگذارید افکارتان مثبت و سازنده باشد. این امر موجب می‌شود که خیالات حزن‌انگیز از بین بروند. این راست است که بسیار آسانتر است بگوئیم: "نگران نباشید" تا اینکه عملاً "نگران نباشیم ولی طریقه نگران نبودن آن است که ذهن خود را با اشیاء دیگر غیر از مشکلاتمان پر کنیم. در این صورت، نگرانی از نظر دور گشته و به دست فراموشی سپرده خواهد شد. بگذارید گذشته‌ی مرده، مردگان خود را دفن کند. شما می‌خواهید به‌بهترین معنی، از خود یک مرد بسازید، آری، می‌خواهید از هر حیث یک مرد شوید. بگذارید این تصمیم را سخ شما را خرسند و خشنود نگاه بدارد.

فعالیت دماغی بزرگترین شئی در دنیا است. به وسیله آن شما قادر می‌گردید با این عادت و با هر عادت دیگر به مبارزه برخیزید علائق و دل‌بستگی‌هایتان هر قدر هم زیاد و متعدد باشد شما می‌توانید وقتتان را صرف آنها کنید. یگانه چیزی که موفقیت را غیر ممکن می‌سازد، گذراندن وقت به بطالت و کاهلی است.

کاهلی یک مانع مسلط نشدنی است. اگر هیچ کار ندارید تا به انجامش برسانید، برای خود یک کار پیدا کنید. عدم فعالیت به ذهن شما اجازه می‌دهد که یا درباره اندیشه‌های شهوت‌آلود به تفکر پردازید و یا درباره وضع خود نگران باشید. باید از هر دوی این حالت‌ها به شدت برکنار باشید. تنبل و کاهل نباشید. کاری را به انجام برسانید! به کارهای متعدد پردازید! قبل از هر کار دیگر، به محض بیدار شدن با یک جست از بستر خواب بلند شوید این عمل را تبدیل به یک عادت بکنید. ولو بستر خواب نرم و گرم باشد، برای یک مدت طولانی در آن دراز نکشید چنانچه عوض بیدار شدن، مشغول فعالیت بشوید، به حد کافی خسته خواهید شد

تا چنانچه به رختخواب بروید مجدداً " بلافاصله به خواب بروید. در نتیجه وقت خیلی کمی خواهید داشت که هم چنان بیدار باقی بمانید. برای اینکه ذهنتان را مشغول نگاه بدارید، به همه نوع سرگرمی و سرچشمه‌های علائق روی بیاورید. مادام که این سرگرمیها و علائق تمام توجه شما را به خود جذب می‌نماید، اهمیتی نخواهد داشت که خود آنها چیستند. این سرگرم بودن بیش از هر چیز دیگر به شما کمک خواهد کرد که بر عادت استمناء غلبه کنید. تا آنجا که می‌توانید یک هوسباز باشید، به آوازه‌خوانی روی آورید. این کار برای شما مفید خواهد بود. آوازه‌خوانی هم کیفیتی الهام‌بخش در بردارد و هم از نظر جسمانی به شما فایده می‌رساند، و یا به یک نوع موسیقی روی آورید. چنانچه دوست داشته باشید، به دسته ساززان بپیوندید و ساز بزنید، به این کار حتماً اقدام نمایید. این عمل موجب می‌شود تا آنجایی که میل داشته باشید از مصاحبت با دیگران برخوردار شوید. چنانچه به هنر علاقمند باشید، به تحقیق در اطراف هنر بپردازید. اگر به نویسندگی و یا هنرپیشگی آماتوری علاقمندید، به هر کدام که در دسترس شماست، روی آورید. هر آنچه که می‌تواند ذهن خود را با افکار سالم و سازنده پر نماید، مفید خواهد بود. چنانچه شیمی جذبتان می‌نماید، آن را دنبال کنید. ممکن است در مکانیک استعداد داشته باشید، در این صورت مهارت مکانیکی را در خود پرورانید. می‌توان قایقرانی و یا هر نوع رانندگی دیگری را توصیه کرد ممکن است عکاسی، تلگراف بی‌سیم و یا ساختن مدل هواپیماها مورد علاقه شما باشد. هر کس قادرست چیزهایی پیدا کند که برایش جاذبه دارد.

از همه مهمتر، سرگرمی‌های بزرگی را که در هوای آزاد انجام می‌گیرد، از یاد نبرید. ممکن است در آغاز قوه عضلانی لازم

برای دویدن از یک طرف روستا به طرف دیگر در خارج از جاده‌های اصلی را نداشته باشید. و یا میل به انجام ورزشهای سخت را نداشته باشید ولی شما لاقل می‌توانید با پیاده‌روی و یا محتملاً " دویدن مختصر روزانه این نوع ورزشها را شروع کنید تا اینکه سرانجام قوه لازم را به دست آورید و برای انجام سرگرمی‌هایی که زور بیشتری لازم دارد، مهیا شوید. برطبق آنچه مناسب با قدرت جسمانی شماست، ورزشهایی چون شنا، توپ‌پازی با دست، اسکی هاکی، کرجی‌رانی، تنیس، بیسبال، گلف، اسب‌سواری، باغبانی کوهنوردی، بالای درخت رفتن، پیاده‌رویهای طولانی و یا هر چیز دیگر که شما را از کاهلی به در آورد و در عین حال باعث رشد و تقویت بدنتان گردد، مفید خواهد بود.

البته الزام‌آورست، که باید از متمرکز کردن فکر خود بر روی خیالات شهوت‌آلود، اجتناب ورزید. اندیشه‌ی سکس را از ذهن خود دور کنید. به خاطر داشته باشید مطالبی را که من درباره استمناء فکری (که به اندازه استمناء در عمل بد است و معمولاً به منزله نخستین قدم در اقدام به استمناء و سوءاستفاده از خود می‌باشد) چه گفتم. هر وقت دیدید ذهنتان از این قبیل افکار پر است، فوراً از جای خود بفرساید و به یک نوع کار و فعالیت، دست یازید. هیچ اهمیت ندارد این فعالیت از چه نوع است. دور دستگاه ساختمانی که در آن زندگی می‌کنید، بدوید، کله معلق بزنید، نرده‌ی عقب باغ و یا جلو پنجره را محکمتر نمایش دهید و یا به هر کار کوچک دیگر که نیاز به رسیدگی دارد، برسید. به حمام با آب سرد اقدام کنید، قالیها را تکان دهید، پیانو بنوازید و یا هر کار دیگری که به ذهنتان می‌رسد، انجام دهید. هرچه این فعالیت بیشتر و از نظر دماغی برانگیزنده‌تر باشد، بهتر است. نوعی فعالیت را

طرح‌ریزی کنید که همیشه باعث می‌شود موقع اقدام به آن هر نوع فکر شهوت‌آلود که وارد ذهنتان می‌شود، فوراً "از بین برود". یگانه طریقه‌ای که به وسیله‌اش قادر می‌گردید این نوع افکار را از کلسه‌ی خود بیرون کنید آن است که اندیشه‌های نوع دیگر را به ذهن خود راه بدهید. چنانچه پیشنهاد من مبنی بر اینکه هیچ وقت کاهل باقی نمانید را به کار بندید، دیگر هیچ مشکلی در میان نخواهید داشت.

ممکن است وقتی که عادت قدیمی به سراغتان می‌آید و به اغویتان می‌پردازد بهترین کار آن است که فوراً "مصاحبه‌ی برای خود پیدا کنید و با او به صحبت بپردازید. و این البته در صورتی است که یک چنین فرصت به شما دست بدهد. زیاد در تنهائی به سر نبرید. اثر روانی استمناء در ایجاد فقدان اعتماد به نفس، خجالت کشیدن در هنگام برخورد با آدمها و میل به برحذر بودن از آنها، مخصوصاً "میل به برحذر بودن از جنس مخالف است. این موضوع ثابت می‌کند که این عمل نه تنها توهینی است به تمامیت جسمانی یک فرد بلکه یک توهین روحی و اخلاقی هم هست هر قدر هم در روانشناسی پیشرفت‌هایی شده باشد، در این شک نیست که هنوز اطلاعات ما درباره‌اش بس ناقص است. قسمت اعظم اسرار ذهن آدمی هنوز مجهول مانده و تشریح نگردیده است ولی لااقل در این مورد بخصوص این موضوع واضح و روشن است که نفس قلب و روح یک مرد جوان در اثر انجام این عمل غیرطبیعی دچار شوک گشته و این شوک ظاهراً "اثر روی ضمیر باطن او می‌گذارد. اصطلاح "زخم روح" آن چنان که بعضی روانشناسان به کارش می‌برند، ممن است بیانگر این حقیقت باشد. این تاثیر می‌بایست خیلی شدید باشد که این چنین انحراف از سلوک اجتماعی را باعث می‌گردد و

موجب می‌شود که شخص از افراد دیگر کنارکشیده و قادر به رویارویی و نگاه کردن در چشمانشان نباشد. ممکن است این حالت تجلی وجدان و ناخودآگاهی باشد. ظاهراً "شخص استمناء کننده در اعماق ذهن ناخودآگاه خود احساس عمیقی از گناهی که مرتکب می‌شود، می‌کند. و این احساس شبیه به گناه او در اجتناب کردنش از نگاه کردن به دیگران و معاشرت با آنها مخصوصاً "با جنس مخالف، به تظاهر می‌پردازد.

توضیح و تفسیر هرچه بخواهد باشد، عملی که برای ترک این عادت باید انجام گیرد آن است که بجای منزوی شدن، با دیگران به معاشرت پردازیم. بزرگترین اشتباه آن است که بیش از حد تنها باشیم. اگر شما بتوانید حتی کلیه لحظات و ساعات بیداریتان را با دیگران طی کنید، این عمل شما را از گرفتاری به در خواهد آورد و ترک عادت فوق را بطور کامل آسان خواهد ساخت. بهر حال تا آنجائی که ممکن است اوقات خود را با دیگران صرف کنید ولی البته کسانی که با آنها معاشرت می‌کنید نباید افراد نامهذب با دیدگاه‌های مفسده‌آمیز باشند. داشتن رفقای بد، بالطبع بدتر از نداشتن هیچ رفیق است بهر حال با گرایش به طرف خجالتی بودن و یا نداشتن اعتماد به نفس مبارزه کنید. در این صورت به زودی در خواهید یافت که دیگر به سهولت مضطرب و دستپاچه نخواهید شد و در حالیکه عادت استمناء را پشت سر می‌گذارید، بیش از پیش خود را از این وضع و حالت عجیب فکری و روانی آزاد خواهید یافت.

بیش از هر چیز دیگر من قویاً "توصیه می‌کنم بجای روی آوردن به عیش و عشرت‌های جاهلانه و دوست شدن با زنان ناپاک و غیر مهذب بهتر است اوقات فراغت خود را سرگرم مطالعه کتاب‌های

خوب شوید و یا هنری بیاموزید و یا به باغبانی بپردازید . بهر حال مشغول بودن به یک کار مفید باعث می‌شود که شخص افکار هرزه و ناپاک را از یاد ببرد و خود را پاکدامن نگاه بدارد و از این طریق از شره‌های آن برخوردار شود . بدین طریق دارای زندگی واقعا " سعادتمندانه شده از خطر ابتلا به امراض خطرناک مقاربتی هم مصون باقی خواهید ماند . البته در هنگام معاشرت دست همدیگر را گرفتن و خیلی زیاد به هم نزدیک و خودمانی شدن کار درستی نیست . غالبا " این یک برنامه بسیار خوبی است که شخص در اجتماعات یک گروه مذهبی هم مشرب و دمخور چنانکه در مساجد و کلیساها دیده می‌شود ، شرکت جوید . البته برای هر کس لازم است که مساله شخصی خود را مورد بررسی قرار بدهد . در پرتو آنچه من فوقا " بیان داشته‌ام شخص باید بتواند یک نوع سیستم برای حفاظت خود در برابر تسلیم شدن به جبر و فشار عادت ، برنامه‌ریزی بکند . اگر هیجان و تحریکات مخصوصی در جهاز تناسلی وجود داشته باشد ، کمپرس با آب سرد روی ستون فقرات که باید هر بیست دقیقه و یا بیشتر انجام بگیرد ، یک اثر تخدیرکننده رضایت‌بخشی خواهد داشت . حوله‌ای را از درازا تا کنید و آب سرد آن را بچلانید و آن را روی ستون فقرات قرار بدهید . این عمل ، عکس‌العمل زیان‌آور معالجه با برومورها و سایر داروها برای کاستن از هیجان جنسی مصرف می‌شود نخواهد داشت .

برنامه بسیار خوبی خواهد بود چنانچه گاهگاهی در خانه خود محل اقامت خود را تغییر بدهیم و در یک اطاق دیگر سکونت نمائیم و یا حتی به یک محیط کاملا " تازه نقل مکان کنیم . بدین طریق شخص بهتر خواهد توانست از تحت‌تاثیر قوه تلقینی که ممکن است در اثر

باقی ماندن در محیط قدیمی به انسان روی آورد ، خلاص شود . من نمی‌گویم این عمل لازم و ضروری است ولی به نظر من این کار غالباً یاری‌دهنده و مفید خواهد بود .

کتاب‌های خوب ، شعر ، تاریخ ، خطابه ، و موسیقی و کلیه انواع هنرهای الهام‌بخش ، نفوذهای تلطیف‌کننده‌ای است که برای بالا بردن اندیشه‌های خود به سطحی رفیع‌تر ، مفید و ارزشمند خواهد بود . تابلوهای زیبا هم یاری‌دهنده‌اند .

تا چه حد ممکن است شخص بر اثرات سوء استفاده جنسی از نفس خود غلبه کند ؟ ممکن نیست جوابی به این پرسش داد که در کلیه موارد مناسب و درخور باشد . جواب جزءاً " بستگی دارد به نیروی طبیعی که هم فرد از آن برخوردار است و جزءاً " هم ارتباط دارد به میزان ابتلاء به این عادت و جزءاً " هم مربوط است که تا چه زمان شخص برای اصلاح خود تلاش و کوشش می‌کند . در مورد چیزی که من آن را یک مورد عادی و متوسط می‌خوانم ، چشم‌انداز آینده همیشه خوب است . مواردی که حتی بدتر از حد متوسط است ، همیشه یاری‌دهنده‌اند . حتی موقعی که ناتوانی جنسی وجود داشته باشد ، اغلب امکان دارد به میزان نسبتاً زیاد از نیروی مردانگی را بازیابیم . منظورم از این گفته آن نیست که شخصی همیشه قادر خواهد بود به همان میزان از قدرت جنسی که در صورت عدم روی آوردن به استمناء افراطی می‌داشت نیروی مردانگی خود را بازیابد اگر در استمناء افراط نکرده باشد ، ممکن است به قوه مردانگی به میزان فوق بدون اینکه صدمه دائم دیده باشد دست یابد . بهر حال ، نتایجی که از این طریق حاصل می‌شود ، خیلی بیش از تلاشی که در این راه می‌شود ، ارزش دارد .

من صریحاً اظهار می‌دارم که شخص نمی‌تواند در عرض یک

هفته و یا یک ماه، تغییرات انقلابی به وجود آورد. این کار به یک مدت زمان طولانی نیاز دارد. چنانچه عادت فوق برای چندین سال ادامه یافته باشد، ممکن است به مدت دو و یا سه سال تربیت بدنی مداوم و پاکیزه زندگی کردن و پاکیزه اندیشیدن نیاز داشته باشد تا یک تغییر رضایت بخش بهتری تحقق پذیرد. به خاطر داشته باشید که من نمی توانم در مواردی که مبتلایان شدید است همان قول علاج سریع و یا حصول نتیجه کامل را بدهم که در مورد مبتلایان عادی و متوسط می دهم. معهذا در مورد بعضی افراد ادامه به این کار به مدت چند ماه نتایج شگفت انگیزی به بار خواهد آورد. ممکن است بگویم که بطور کلی طول مدت برای تحصیل نتایج رضایت بخش جزءاً بستگی دارد بر تعداد سنواتی که قربانی در تحت تاثیر و نفوذ این عادت بوده است و این حق را هم برای خود محفوظ نگاه می داریم که بگویم وضع معتاد به این عادت چنانچه در هنگام بلوغ و یا در نزدیکی بلوغ بدان مبتلا شده باشد خیلی بیش از زمانی که در هنگام پختگی و یا در نزدیکی دوران سالمندی شروع کرده باشد، جدی و خطرناک خواهد بود.

از موارد معدود چنانچه به دنبال ابتلاء طولانی به این عادت ناتوانی جنسی کامل برای چند سال ادامه یافته باشد نمی توان انتظار نتیجه مشخص و برجسته ای را داشت. در بسیاری از یک چنین موارد، بهبود وضع امکان پذیر است ولی در برخی از موارد هم امکان پذیر نیست موقعی که در این چنین موارد استثنائی، کوشش مستمر نتیجه ای به دست ندهد، من احساس می کنم علتش معمولاً "به خاطر آن است که مراکز عصبی مربوط خیلی خسته شده و یا به اصطلاح "سوخته شده" است. ولی مواردی که در آن بهبود وضع جنسی امکان پذیر نیست. به ندرت مشهود می گردد و حتی در این گونه

موارد هم تندرستی و بنیه کلی را می‌توان بهبود بخشید . محتملاً " می‌توان عملکرد غدد توالد و تناسل را تا حدی که روی تندرستی بطور کلی واکنش نشان می‌دهند ، بهتر کرد گویا اینکه "نیرو" غیر قابل برگشت است .

یک سؤال مهم دیگر که طی نامه‌هایی که به من نوشته شده و درباره‌اش عقیده مرا خواسته‌اند وجود دارد که فکر می‌کنم برای هزاران نفر دیگر هم قابل توجه باشد و این است که آیا امکان دارد قربانی استمناء پس از حصول تندرستی و سلامت ، دارای فرزندان سالم و نرمال شود ؟ در پاسخ به این پرسش می‌گویم که این امر هم‌اکنون بستگی به نیروی حیاتی کنونی شما دارد . چنانچه پس از اثرات تضعیف‌کننده حماقت‌های سابق ، سلامت و نیرومندی خود را بازیافته باشید ، می‌توانید مطمئن باشید که دارای اولاد سالم و نرمال خواهید شد . این مساله آن قدر که ارتباط به وضع کنونی‌تان دارد ، به گذشته‌تان مرتبط نیست . راست است که گذشته شما دخالت زیاد در تعیین وضع کنونی‌تان داشته است ولی چنانچه شما امروز سالم و نیرومند باشید ، همین یک امر مهم می‌باشد . راست است که استمناء ، ممکن است علت سترونی موقت گردد . و ضعف عمومی از نیروی حیاتی جرم نطفه ، بکاهد ولی می‌توان براین وضع به وسیله افزودن بر بنیه و قدرت جسمانی غلبه کرد .

در طی نامه‌های متعدد ، از من سؤال شده که آیا عادت استمناء که مدت‌ها ترک گشته از خود یک اثر دماغی باقی می‌گذارد و از نظر موروثی فرزندان تحت تاثیرش قرار می‌گیرند یا خیر ؟ از این لحاظ هم لازم نیست ترسی به خود راه داد . طبیعت مهربان و مآل‌اندیش بحد کافی از پلاسمای نطفه در برابر این نوع نفوذها ، محافظت می‌نماید تا آنجائی که مساله با کودکان سالم ارتباط پیدا

می‌کند ، نکته‌ی مهمی که باید مورد توجه قرار گیرد مساله‌ی نیروی حیاتی ، تغذیه کامل ، مصرف نکردن نوشابه‌های الکلی و سایر سموم است چنانچه پدر و مادر هر دو بطرز صحیح تغذیه شوند و دارای نیروی حیاتی فراوان باشند و از شر اثرات مواد محرک و سموم آزاد باشند ، می‌توانند مطمئن باشند که دارای فرزندان سالم و نیرومند خواهند شد .

یک مساله دیگر حیاتی قابل توجه وجود دارد که ارتباط پیدا می‌کند به صلاحیت ازدواج کردن در پی ابتلاء به عادت استمناء . این موضوع هم بیشتر بستگی پیدا می‌کند به شرایط زندگی خصوصی شخصی و وضع جسمانی و جنسی کنونی شخص تا به مساله اشتباهات گذشته‌اش. با توجه به این حقیقت که اکثریت مردان در دورانی از زندگی خود استمناء می‌کرده‌اند . آشکارا پیدا است که اکثر کسانی که اکنون ازدواج کرده‌اند ، می‌بایست به این کار دست زده باشند . منظورم آن نیست که کلیه مردانی که ازدواج کرده‌اند شوهران رضایت‌بخشی از کار درمی‌آیند بلکه منظورم این است که مردی که به استمناء می‌پرداخته و نه تنها از این عادت دست برداشته بلکه تا حدی سلامتی خود را هم بازیافته است ، مانند اکثریت همجنسان دیگر خود برای ازدواج لایق است . برای او ازدواج نه تنها امکان پذیر است بلکه مفید هم هست .

ولی نباید ازدواج بطرز بی‌محابایی آن‌طور که معمولاً " پزشک خانواده " توصیه می‌نماید صورت بگیرد . در آغاز شخص باید یک دوره جدی و مستمر از نوسازی جسمانی را در پیش بگیرد تا اطمینان حاصل کند که برای ازدواج لیاقت پیدا کرده است . چنانچه دچار ناتوانی جنسی جزئی و یا ضعف محسوس و قابل لمس باشد ، مصلحت اقتضا می‌کند که شخص برنامه دو الی سه سال برای تجدید بنای

نیروی حیاتی را طرح کند . اقدام به ازدواج به عنوان درمان عادت استمناء ، خیلی توصیه شده است . راست است که در بعضی از موارد که عادت استمناء برای مدت طولانی ادامه یافته و در دوران زندگی میانسالی به علت نداشتن همسر انجام گرفته باشد ، ممکن است ازدواج راه حل کامل برای برطرف کردن این مساله باشد . ولی وقتی که شخص برده‌ی این عادت شده باشد و بطور قطع در اثر ابتلاء به آن ضعیف گشته باشد ، ازدواج خطرناکترین طریقه درمان خواهد بود . چنانچه روابط زناشویی بطرز صحیح تنظیم نشده باشد . ممکن است کسی که مبتلا به این عادت بوده ، بیش از پیش رنج ببرد و سرانجام دچار ناتوانی جنسی کامل گردد . در بسیاری از موارد فشار و جبر این عادت بحدی است که حتی پس از ازدواج ادامه می‌یابد که البته در این صورت ازدواج توصیه نمی‌شود . شخص باید اول به عادت استمناء غلبه کند و بعد به ازدواج اقدام نماید . چنانچه استمناء کننده بتواند ثابت کند که او می‌تواند در هر نوبت مدت چندین ماه خود را به کلی از چنگ استمناء به درآورد و ارباب خود باشد ، و همچنین ثابت نماید که او به معنی حقیقی کلمه یک مرد می‌باشد ، در این صورت می‌توان به او اجازه داد که اقدام به ازدواج بنماید . با این اشارات به عنوان راهنما ، هر مرد باید بتواند مساله شخصی خود را حل بکند .

فصل بیست و چهارم

ضایعات منی

ضایعات منی در بین مردان جوان بحدی یک امری عادی است که می‌توان گفت که تقریباً "همگانی" است. این ضایعات حتی وقتی که بطور قطع تضعیف‌کننده نیست غالباً "مایه اضطراب و نگرانی زیاد فکری است".

اگرچه این ضایعات اغلب به شکل انزالهای شبانه (احتلام) در هنگام خواب بروز می‌کند، ممکن است به صورت انزالهای روز هم ادامه یابد. و این انزالهای هنگام روز اغلب رابطه با فشار آوردن بخود در هنگام قضای حاجت بروز می‌کند و یا گاهی به صورت تخلیه از پشت به داخل مثانه است و یا به صورت نشد تدریجی است که آن را Spermatorrhea خوانند. این ضایعات غیر ارادی مایع منی بعضی اوقات بسیار تضعیف‌کننده و در برخی از موارد دیگر هم ممکن است بیشتر ترسناک باشد تا زیان‌آور و اگرزیانی هم می‌رساند بیشتر از طریق اثراتی است که ذهناً "روی قربانی خود می‌گذارد".

ضایعات شبانه چون بسیار عادی است و عمومیت دارد. مساله‌ای است دارای اهمیت. مخصوصاً "در نوشته‌های اطباء چاچول باز بحدی چیزهای ترسناک درباره‌اش نوشته شده که باید به مرد جوان بطور روشن اهمیت واقعی آن را نشان بدهیم و همچنین او را در خرج کردن دلارهای پس‌انداز شده خود برای معالجه شدن به وسیله این نوع پزشکان قلابی، نجابتش بدهیم.

چنانچه پزشک چاچول باز را رها کنید و به نزدیک پزشک معتبر و معروف بروید، ممکن است به شما گفته شود که انزالهای شبانه چنانچه به فواصل خیلی نزدیک رخ ندهد، امری کاملاً "طبیعی" است. بدون شک و تردید، این موضوع راست است که چنانچه شما نیرومند باشید و این انزالتها به فواصل ده روز (و یا بیشتر) رخ بدهد احتمال دارد آنها اثرات زیان‌آوری نداشته باشند. می‌توانید درباره این موضوع کاملاً مطمئن باشید بخصوص اگر بلافاصله پس از رخ دادن انزال احساس ضعف زیاد ننمائید. یک عده زیاد از مردان جوان شکایت می‌کنند که روز بعد از شبی که در آن محتلم می‌شوند، آنها احساس سستی و افسردگی فوق‌العاده می‌نمایند. این یک نتیجه عادی در موارد خیلی جدی است، معه‌ذا من فکر می‌کنم در اکثر موارد منشاء این گونه عوارض فکری بوده و نتیجه ترس و وحشتی است که قربانی از ناراحتی خود احساس می‌کند. باید به خاطر داشته باشیم که آنچه برای یک بنیه، زیان‌آورست ممکن است ظاهراً اثری روی بنیه یک فرد دیگر نداشته باشد. برای کسی که نیرومند و فعال است این‌گونه ضایعات ممکن است عملاً "تضعیف‌کننده نباشد" ولو اینکه مکرر و به فاصله یک هفته (و یا بیشتر) رخ بدهد. البته این‌گونه موارد استثنایی هستند. چه انزالهایی که به فواصل فوق رخ بدهد معمولاً "زیان‌آورست. من فقط به این خاطر این موضوع را

ذکر می‌کنم تا نشان بدهم یک قاعده کلی آهنین در این مورد وجود ندارد.

علت اولیه ضایعات منی را باید اساساً " در عوامل تحریک کننده زندگی مصنوعی مان جستجو کرد ولی نه مورد در ده مورد علت مستقیمش بدون شک مبتلا بودن به عادت استمناء است در اثر این عادت ترشحات دائم مایع منی بطور فعال برقرار می‌شود و پس از اینکه عمل استمناء متوقف می‌گردد، ترشحاتی که به سرعت روی هم انباشته می‌شود بالطبع از طریق این انزالها که به فواصل رخ می‌دهد مخرجی برای خود پیدا می‌کند. تکرر این انزالها بیشتر بستگی دارد به اندازه‌ی استمنائی که شخص کرده و وضعی که در اعضای مربوطه‌اش به وجود آمده است. همچنین غالباً " در مورد کسی که ازدواج کرده و معتاد به داشتن مباشرت جنسی منظم بوده این اتفاق پیش می‌آید که در هنگامی که رابطه فوق ناگهانی قطع می‌شود، وی دچار انزالهای غیرارادی گردد.

پزشکان گاه به قدری پیش می‌تازند که اظهار می‌دارند ضایعات شبانه تجربه‌ای نرمال است که کلیه جوانان سالم و نیرومند می‌کنند این راست است که اغلب ورزشکاران نیرومند ممکن است یک چنین تجربه‌ای را داشته باشند ولی من معتقدم معمولاً " یک علت ویژه برای آن وجود دارد ممکن است انزالهای شبانه‌گاهی در مرد جوان و پرخون که هرگز رابطه‌ی جنسی نداشته است و یا هرگز به استمناء نپرداخته، به صورت ترشح طبیعی غدد جنسی بروز کند و شاید جزئاً " نتیجه هیجان‌ات کم و بیش عاشقانه باشد چون شکی در این نیست که افکار شهوانی، داستان‌های عشقی، نمایشهای تاتری، جوکهای کثیف و سایر عوامل تحریک کننده در کلیه موارد ارتبساط زیاد دارد با مساله فوق‌الذکر. ولی من تمایل به آن دارم که فکر

کنم چنانچه یک علت مستعد قبلی (مانند استمناء و یا شهوترانی همیشه مبتنی بر عادت) وجود نداشته باشد ، ضایعات منی هم کمتر رخ خواهد داد .

به همین دلیل من به سختی آماده‌ام که قبول کنم ضایعات شبانه به معنی دقیق و جدی این کلمه واقعا " طبیعی باشد زیرا احساس می‌کنم غدد تناسلی آن قدر ترشحات اضافی به وجود نمی‌آورد تا یک چنین وسیله‌رهای از آن لازم و ضروری شود . باورم این است که چنانچه این غده‌ها بیش از حد تحریک شوند و بیش از حد کار کنند این نوع ترشحات همیشه کم و بیش غیرطبیعی خواهند بود گو اینکه از نقطه نظر عملی ممکن است چنانچه مکرر ترشح شود ، عملا " صدمه‌ای نرساند .

ادعا شده است که این انزالها ممکن است در مردان جوان سالم از نقطه نظر وظائف الاعضائی طبیعی باشد . این فقط در تحت شرایط مخصوص است که انزالهای فوق الذکر وابسته به ناخوش‌شناسی * گردیده و یا دلالت بر وجود نوعی ضعف و اختلال بکند . در حالی که من هرگز به معنی جدی این کلمه آنها را وظائف الاعضائی نمی‌دانم ، معهذا ما در مواردی که ظاهرا " هیچ گونه صدمه واقعی نمی‌رسانند به تصور اینکه آنها فقط به صورت مخرجی برای دفع ترشحات انباشته شده عمل می‌کنند می‌توانیم از نقطه نظر عملی چنین به حسابشان بیاوریم . ولی مرد جوان چگونه باید این موضوع را تشخیص بدهد ؟ چگونه ممکن است او بداند چه موقع این حالت جدی و خطرناک هست و چه موقع نیست ؟

تکرر ضایعات یک علامت خطرناک بودن آن است گوا اینکه به نفسه

این امر کفایت نمی‌کند. قاعدتا " انزالهای شبانه که دو و یا سه بار در ماه دیده شود، نگرانی‌آور نیست. معمولا " روز بعد هیچگونه نتیجه تضعیف‌کننده‌ای بروز نخواهد کرد و بعدا " هم هیچگونه نقصانی در تندرستی و انرژی شخص پیدا نخواهد شد. در مورد یک عده از جوانان قوی و پرخون ممکن است بدون اینکه نتایج جدی به بار آورد انزال بیش از این هم رخ بدهد. گو اینکه رخ دادن آن یک بار در هفته را (به استثنای کسانی که دارای نیرومندی غیرعادی هستند) باید بیش از حد به حساب آورد. تکرر بیشتر، نیاز به مراقبت دارد و در این مورد باید درمانی را که اکنون شرح می‌دهم به مرحله اجرا گذاشته شود. ضایعاتی که قربانی را روز بعد و یا چند روز بعد، افسرده، عصبانی و ناراحت رها می‌کند و ماهی یک و یا دو بار رخ بدهد، باید مورد توجه فوری قرار گیرد. هیچ نیاز نیست که اظهار بدارم در چنین موارد آنها مربوط به قسمت ناخوشی‌شناسی هستند. مواردی وجود دارد که در آن روزی یکبار انزال و یا حتی بیشتر رخ می‌دهد ولی چنین افراط‌ها نادر است. وقتی که نتیجه فوری ضایعات منی جسمانی باشد، امتلاء فکری سستی عمومی بدن، سستی عملکردهای حیاتی و دشواری تمرکز حواس هنگام مطالعه و یا تفکر می‌شود، در این صورت این علائم ویژه دلالت صریح دارد بر وابسته بودن آن به بخش ناخوش‌شناسی ولی وقتی که اثرات سوء فوری مشهود نگردد، ممکن است نشانه آن باشد که این ضایعات در حال کاستن ذخائر بدن بوده و مسئول تضعیف بنیه شخص درخفاست. لذا عدم وجود دلیل و مدرک دال بر اینکه به تن صدمه رسیده، همیشه یک علامت مطمئن مبنی بر اینکه شخص از سلامتی برخوردار است نمی‌باشد.

چگونگی علائم که با انزالها توأم است وسیله قابل اعتمادی

جهت تعیین این حقیقت است که آیا آنها دارای جنبه‌ی وظایف-
الاعضائی هستند و یا نیستند .

قاعدتا " چنانچه شخص ، یک مرد جوان سالم باشد ، ضایعات
شبانه‌توام با رویاهای عاشقانه و احساسهای جسمانی مخصوص که
حکایت از شور جنسی * دارد ، می‌باشد . در نتیجه این چنین
شخص ، از خواب بیدار می‌گردد .

ولی مرد جوانی که دچار این چنین ضایعات مکرر می‌شود ، به
آن چنان ضعف عملکرد جنسی گرفتار خواهد شد که سرانجام بدون
اینکه رویا ببیند دچار انزال و یا دچار احساسات شهوانی خواهد
گشت و از خواب هم بیدار نخواهد شد در مورد آنها این ضایعات
بطور اشباه‌ناپذیر ناشی از بیماری بوده و ممکن است به دنبال آن
دچار ضایعات در هنگام روز هم بشود و این ضایعات با کمترین
هیجان جنسی پدید گردد و حتی بدون علت هم به وجود آید و
شخص مبتلا به آن حتی آگاهی نیابد که دچار ضایعاتی شده است .
در بعضی موارد هر نوع هیجان دماغی و یا کوشش غیرعادی دماغی
کافی است که باعث تولید ضایعاتی گردد . این نکته را می‌توانید
درک کنید که وقتی که انزال در هنگام روز صورت بگیرد معمولا "
علتش این است که اعضای جنسی بطور جدی تضعیف گردیده‌اند .
در تحت این چنین شرایط ، احساس یا خیلی کم است و یا اینکه
احساس بالکل وجود ندارد ممکن است شخص از این لحاظ به حدی
ضعیف شود که حتی تماس با لباس یک زن و حتی گفتگو با او باعث
انزال گردد .

حال می‌توان گفت که ضایعات شبانه‌ای که توام با رویاهای

شهوة، نیز و احساسهائی است که بعد از بیدار شدن پیدا می‌شود. نماینده‌ی نوع انزالهای غیرارادی نرمال و ظائف الاعضائی است. چنانچه این نوع انزالها مکرر رخ بدهد جای هیچگونه نگرانی نیست. ولی وقتی که رویا و یا احساس نباشد و شخص از خواب بیدار گردد واضح و روشن است که اعضای جنسی و مراکز عصبی که در تحت کنترلشان دارد دچار یک ضعف قطعی گشته‌اند. وقتی که ضایعات در هنگام روز رخ بدهد دلالت بر ضعف شدیدتر اعضای جنسی و مراکز عصبی که در تحت کنترلش می‌باشد، دارد.

حتی مواردی از ضایعات وجود دارد که در آن انزالها از عقب به طرف مثانه صورت می‌گیرد و در خارج ظاهر نمی‌گردد البته معنی این یک حالت ضعف شدید اعضاء و دفع و انزال سنت و ضعیف است. در اینجا عضو مربوط فاقد قدرت لازم می‌باشد. یک انزال قوی مایع را بطریق عادی دفع می‌کند. در یک چنین موارد، ادراری که برای نخستین بار در هنگام صبح دفع می‌شود، تیره خواهد بود و آزمایشها نشان خواهد داد علتش به خاطر آن بوده که ادرار مزبور بامنی مخلوط شده بوده. چنانچه وضع و احوال چنین باشد انسان وقتی که صبح از خواب برمی‌خیزد، احساس خستگی و افسردگی می‌نماید و تمام علائم عسادی با ضایعات تضعیف‌کننده توأم در او دیده می‌شود. در حالیکه ظاهراً "علتی برای پیدایش این حالت پیدا نمی‌توان کرد. ولی این را هم باید متذکر گردم که تنها تیرگی ادرار لزوماً دلالت بر وجود این چنین اختلال ندارد. چون این امر ممکن است به خاطر وجود حالت نزله در مثانه و یا وجود یک نوع اختلال دیگر باشد. تنها از راه آزمایشهای آزمایشگاهی است که می‌توان علت یک چنین تیرگی را بطور قطع، تعیین کرد - معالجه این چنین اختلال همان است که در مورد ضایعات منی که در تحت

شرایط دیگر بروز می‌کند، بکار گرفته می‌شود.

خروج بی‌اختیار منی (Spes matorhea) خطرناکترین و تضعیف‌کننده‌ترین نوع ضایعات مربوط به منی است ولی قاعدتا " در مراحل آخر و یا آخرین مرحله این بیماری که از یک حالت بد به صورت بدتر گرایش پیدا کرده دیده می‌شود. گاهی این بیماری علامت وجود بیماری در مغز یا وجود بیماری ارگانیک در نخاع شوکی است. معمولا " دردسر و اختلال با ضایعات شبانه، رویاهای عاشقانه و بیدار شدن آغاز می‌گردد. چنانچه این وضع مکرر رخ بدهد و یا حالت حزن شدید تولید شود، به دنبالش ضعف در اعضای جنسی پیدا می‌شود تا اینکه به بیمار موقعی که شبانه ضایعاتی دست می‌دهد، بیدار می‌گردد. آن وقت زمانی می‌رسد که در موقع روز هم انزالهایی صورت می‌گیرد و بیمار آن را حس نمی‌کند. در این وضع نعوذ هم صورت نمی‌گیرد. با ناتوانتر شدن، ممکن است به بیماری " خروج بی‌اختیار منی " هم دچار شود. در این حالت منی چکه‌چکه بدون اینکه یک علت تحریک‌کننده وجود داشته باشد در هر موقع و یا در تمام اوقات از بیمار خارج می‌گردد. این اختلال غالبا " تشبیه شده به شیری که از آن دائم آب می‌چکد، وقتی که این اختلال استقرار می‌یابد و دائمی می‌شود، بیمار دچار ضعف شدید می‌گردد زیرا اختلال فوق‌الذکر با کاهش یافتن وحشتناک تمام ذخائر حیاتی بدن توأم می‌باشد.

ولی خیلی اهمیت دارد که بین Spermatorrhea (خروج بی‌اختیار منی) و (Prostatorrhea) (ترشح آبکی پروستات) فرق بگذاریم. بیماری دوم فقط ضایعاتی است که از ترشحات غده پروستات خارج می‌شود. حقیقت این است که بیماری " خروج بی‌اختیار منی " خیلی غیرعادی است ولی " ترشح آبکی پروستات "

نسبتاً " عادی و عمومیت دارد و در حالی که از دست دادن منی فوق‌العاده تضعیف‌کننده است از دست دادن مایع پروستات خطر خیلی کمتری دارد البته چاقول‌بازان در نوشته‌های خود تا آنجایی که توانسته‌اند مرد جوان را ترسانیده‌اند. لذا آنها همه علائم و عوارضی که توام با از دست دادن بلغم، مایع پروستات و یا چیزهای دیگرست، دلالت بر ابتلاء به بیماری خروج بی‌اختیار منی دانسته‌اند. لذا چنانچه بیماری مرد جوان را نکشد، نگرانی ناشی از آن او را حتماً " خواهد کشت. من در فصل مربوط به غده پروستات درباره‌ی ترشح آبکی پروستات صحبت خواهم کرد. این بیماری غالباً "توام با ضایعات منی است. یگانه‌ی طریقی که به وسیله آن شخص قادر می‌گردد فرق بین منی که بدون اختیار خارج می‌شود و ترشح آبکی پروستات را تشخیص دهد، آزمایش آزمایشگاهی است. اگر نگران هستید، ارزش آن را دارد پولی را که برای این چنین آزمایش لازم است صرف بکنید تا خیالتان راحت شود و مطمئن گردید که در ادرار شما نطفه منی وجود ندارد ولی بیماری "خروج بی‌اختیار منی" به حدی غیرعادی است که در اغلب موارد شما می‌توانید مطمئن باشید که آنچه را از ادرارتان خارج می‌شود مربوط به پروستات است فقط موقع ابتلاء به ضعف شدید، با تمام علائم و عوارض نئوراستنی، آیا ضرورت دارد که مساله خروج بی‌اختیار منی را مورد توجه قرار بدهید.

یک شکایت عادی در رابطه با ضعف قوای جنسی، ضایعات منی است که تصور می‌شود در هنگام قضای حاجت خارج می‌شود. پزشکان چاقول‌باز برای ترساندن مردان جوان حرف‌های زیادی در این باره زده‌اند. باز در اینجا هم، بلغمی که ظاهر می‌شود معمولاً "، مایع پروستاتی است گو اینکه مواردی وجود دارد که واقعاً خروج بی‌اختیار مایع منی است. حقیقت این است که این ضایعات منی که به هنگام

قضای حاجت ظاهر می شود ، اگرچه به هیچ وجه طبیعی نیست آن قدر هم که جلوه داده شده خطر جدی دربر ندارد . این ضایعات به اندازهی خروج بدون اختیار منی واقعی و یا ضایعات منی که در هنگام روز پدید می آید ، هشداردهنده و ترسناک نیست ممکن است در هنگام قضای حاجت ، ترشحات بلغمی سایر غدد کوچک هم در این ترشحات قاطبی شود . چنانچه شخص به مقدار زیاد ضایعات منی داشته باشد ، ممکن است در این ترشحات ، منی هم مخلوط شده باشد . ولی چنانچه ضایعات منی دیگری در اثر تحریک کم و یا بدون هیچگونه تحریک و احساس به وجود آید ، در این صورت احتمال دارد ضایعاتی که در هنگام قضای حاجت پدید می گردد ، چیزی غیر از مایع پروستاتیک نباشد . بنابراین ، این عارضه نباید شما را خیلی زیاد بترساند گو اینکه این امر احتمالاً " دلالت بر آن دارد که غده پروستات کم و بیش بزرگ و حساس شده است . (به فصل مربوط به غدهی پروستات و اختلالات آن نگاه کنید) من می بایست در اینجا متذکر گردم که نداشتن بیوست در این گونه موارد کمک زیاد به بهبود حال مریض می کند و او از اینکه گاهگاهی نیاز پیدامی کند که برای جلوگیری از باد کردن روده^۶ بزرگ که باعث فشار آمدن خیلی زیاد بر روی غدهی پروستات و مخازن منی می شود ، به تنقیه دست یازید . در هنگام قضای حاجت همیشه از فشار آوردن به خود ، اجتناب ورزید و سعی کنید عمل تخلیه به صورت طبیعی انجام بگیرد . چنانچه آب کافی بنوشید و میوه بخورید ، ممکن است از عهدهی یک چنین کار برآئید . همچنین در هنگام قضای حاجت ، فشار آوردن بر مجرای ادرار خلفی که زیر خایه دان (Scrotum) در ناحیه عجانی قرار گرفته ، کمک به جلوگیری از این ضایعات خواهید کرد .

خروج ترشحات بلغمی در هنگام ادرار کردن نیز در اغلب موارد

علامت ابتلاء به "ترشح آبکی پروستات (Prostatorrhoea) است گو اینکه در موارد استثنایی ممکن است ادرار چکه‌چکه مخلوط با منی (Mictarition Spermatorhea) واقعی که دلالت بر ضعف و سستی مخازن منی و مجراهای دفع منی دارد، باشد. در این‌گونه موارد یک معالجه حسابی لازم و ضروری خواهد بود. Spermatorhea و یا خروج بدون اختیار منی ظاهر نمی‌شود مگر بعد از استمناء کردن به‌حد افراط، مثلاً "مانند موقعی که برای مدتی هر روز و یا حتی بیش از آن، دست به‌این عمل زده شده باشد. در برابر سوءاستفاده‌هایی از این قبیل جای تعجب نخواهد بود چنانچه ارگانهای مربوط از پای درآیند در بعضی موارد ممکن است در حالیکه قربانی هم‌چنان به‌این عادت ادامه می‌دهد، بیماری خروج بی‌اختیار منی آغاز گردد.

نتایج ضایعات منی بیش از حد روی بنیه، عیناً "شبه به‌اثرات استمناء روی بنیه است چنانکه در اینجا هم منی سرشار از مواد شیمیایی که مملو از نیروی حیاتی است، به‌هدر می‌رود حتی موقعی که شخص از استمناء دست برمی‌دارد ممکن است در اثر تکرر ضایعات شبانه همان عوارض تضعیف‌کننده بروز بکند مگر اینکه سلامتی عمومی بدن به‌سرعت از نو بنا گردد. حتی در این موقع شخص برای مدتی قادر نمی‌گردد از نتایج حاصله، اجتناب ورزد. ضایعات شبانه را نمی‌توان ناگهان به‌یک باره قطع کرد.

بالتبع تن آدمی به‌سختی می‌تواند به‌هدر رفتن مکرر منی سرشار از فسفور را جبران کند. مانند استمناء اثری که این ضایعه مخصوصاً "بر مغز می‌گذارد، خیلی زیاد است. از دست رفتن حافظه، فقدان انرژی دماغی، فقدان همت بلند، دشواری در تمرکز فکر در هنگام کار کردن و یا مطالعه کردن برای یک مدت نسبتاً "طولانی،

از علائم برجسته ضایع شدن منی بطور جدی است بنابراین به خاطر داشته باشید به مجرد اینکه در قابلیت فکر کردن و به خاطر سپردن و سایر کارهای فکری وضع بهتری پیدا کردید ، قدم بزرگی در بهبود وضع خود برداشته‌اید ولو اینکه هنوز ضایعات منی بطور کامل قطع نگشته باشد . شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید این ضایعات فوراً قطع گردند . ولی چنانچه شما بتوانید از تکرار آن بکاهید و یا اگر متوجه شوید در موقع بروز اثر تضعیف‌کننده کمتری روی شما دارند می‌توانید مطمئن شوید اصلاح کلی در حال شما رخ داده و می‌توانید از این لحاظ خیلی دلگرم و امیدوار باشید .

از لحاظ عوارض جسمانی بیمار مبتلا به ضایعات منی در موارد جدی احساس ضعف زیاد در عضلات و اعصاب می‌نماید . او فاقد نیرو و قدرت تحمل است . با کمترین کوشش به نفس نفس می‌افتد و حتی ممکن است به تپش قلب عصبی دچار شود او احساس خستگی می‌نماید و در پاهایش احساس سنگینی می‌کند ، جریان خونس ضعیف است و احتمال دارد در معده و روده‌ها احساس ناراحتی بکند . ممکن است از اشتهايش خیلی کاسته شود و یا از سوی دیگر ممکن است مانند گرگ غذا بخورد و ظاهراً " به نظر برسد که به حد کافی غذا نخورده است معمولاً " زبان او بازدار است و احتمال دارد که دچار بیوست و یا اسهال باشد و حالت تهوع به او دست بدهد و یا استفراغ بکند و یا دچار اختلالات دیگر جهاز هاضمه گردد . گاهی ممکن است دچار سردرد باشد و در پشت سر دردهایی را احساس بکند ، و دارای یک ستون فقرات ضعیف باشد و کم‌وبیش در محل عجان (Perineum) احساس ناراحتی بکند گاهی جهاز تناسلی از کار افتاده و سرد است بیضتین کوچک و حساس و گاهی هم دردناک می‌گردد . در بعضی اوقات به علت وجود حالت برافروختگی در اعضای تناسلی ، میل

به آمیزش جنسی افزایش می یابد ولی ولو اینکه قوای جنسی از میان رفته و یا از قدرتش کاسته شده باشد، این از دست رفتن و معیوب شدن قوای جنسی ثابت و تغییرناپذیر است و تقریباً "در کلیه موارد و در جایی که ناتوانی جنسی کامل بروز نکرده باشد، توام با انزال قبل از موقع منی است .

البته این علائم بارز و برجسته معمولاً "در کسانی دیده می شود که از بیماری "خروج بی اختیار منی" و یا سایر ضایعات افراطی رنج می برند . حتی انزالهای شبانه نرمال و عادی و یا به اصطلاح "احتلام مرطوب" چنانچه زیاد و مکرر رخ بدهد تضعیف کننده اند گو اینکه خیلی کمتر، مشخص و معلوم می باشد .

هزاران تن از مردان جوان شکایت از این دارند که در هنگامی که در حضور جنس مخالف که به شدت به او علاقمند می باشند، از آنها یک و یا دو قطره ماده مخاطی خارج می گردد . بالطبع بسیاری از آنها فکر می کنند این یک علامت خطرناک است و دلالت دارد بر ضعف بودن و یا شاید هم دچار بودن به "خروج بی اختیار منی" است .

ولی در این مورد بخصوص، چنانچه این پدیده به دنبال نعوذ باشد، جای هیچگونه نگرانی نیست و ممکن است فقط یک تخلیه و دفع کوچک غدهای باشد و معمولاً "رابطه‌ای با حالت کلی جنسی شخص ندارد . در بعضی موارد، چنانچه میزان ترشحات خیلی زیاد باشد، ممکن است این ترشحات منی و یا مایع آبکی پروستات باشد . باید متذکر گردم این علائم بجز در مورد افرادی که هنوز ازدواج نکرده اند، به ندرت بروز می کند . آنها فقط نتیجه تحریک اعضای جنسی است . لازم به تذکر نیست که مردان ازدواج نکرده باید از این نوع هیجان‌ات برحذر باشند زیرا از هر لحاظ غیرسالم

و نامطلوب می باشد ، وقتی که دچار یک چنین حالت غیرعادی شدید ، نترسید . ولی خودتان را هم در وضعی قرار ندهید که دوباره با همین وضع روبرو شوید زیرا چنانچه این وضع زیاد تکرار شود ، صدمه جدی به شما خواهد رساند . یگانه راهی که از نظر وظائف الاعضائی برای مرد ازدواج نکرده گشاده است آن است که از نفوذهای مربوط به تحریکات جنسی برحذر باشد چون قادر به ارضای شهوت خود نیست ، او نباید کاری کند که یک چنین میلی در او پرانگیخته شود چون با انجام این عمل فشار غیرلازم روی اعصاب مربوط وارد می شود بگذارید غریزه جنسی تا زمانی که هنوز ازدواج نکرده اید ، در خواب باشد فقط یک راه مطمئن برای مرد مجرد وجود دارد و آن برحذر بودن از کلیه نفوذهایی است که اعضای جنسی او را تحریک می کند .

درمان

در مورد ضایعات شبانه ، شخص چه می تواند بکند ، او باید جهاز تناسلی را سالم تر نموده و اعصاب ، عضلات کلیه انساج مربوطه را تقویت نماید . برای انجام این کار نخستین چیزی که لازم می باشد ، بهبود جریان خون و بازسازی قوت و نیرومندی بدن برطبق موازینی که در فصل مربوط به بنای قوه مردانگی ذکر شده است می باشد . ولی چنانچه بر بعض اصول مربوط به حفاظت ذهن از افکار شهوانی و نفع ذهای محرک شهوت رعایت نشود ، شما در این کوشش با مانع بزرگی روبرو خواهید شد . همانطور که قبلاً " پیشنهاد کردم این کار را می توانید با پر کردن وقت خود با فعالیت های مفید و دل بستن به علائق پسندیده انجام بدهید بطوری که دیگر جایی و

یا وقتی برای افکار شهوانی باقی نماند . به خاطر داشته باشید آنچه در آغاز یک چنین دردسری را به وجود آورد ، طرز تلقی دماغی بود . مادام که افکار شهوانی را به خود راه بدهید ، موجبات التهاب اعضای تناسلی هم فراهم و کیسه‌های منی با ترشحات خیلی زیاد پر خواهد شد . این راست است که انباشته شدن منی در کیسه‌های منی جزءاً " روی مغز اثر می‌گذارد و باعث می‌شود ذهن ما به این‌گونه افکار معطوف گردد ولی در عین حال با کوشش به‌نگاه داشتن قوه تخیل و تصور در حالت آرامش و محفوظ نگاهداشتن پاکی ذهن و با اندیشه‌های نوع دیگر ، شما قادر خواهید بود از این وضع و حالت ، اجتناب کنید . این مساله بیشتر مربوط می‌شود به عادت دماغی ، از خواندن کتاب‌های وسوسه‌آمیز خودداری کنید . رمان‌هایی که در آن نویسنده‌اش درباره عشق‌های شهوانی به قلم‌فرسایی پرداخته ، نخوانید . از رفتن به تاترهای مضحکه‌آمیز نیز پرهیزید . از راز و نیازهای عاشقانه با جنس مخالف و از تحت نفوذ سایر حالات و وضعیت‌های عاشقانه قرار گرفتن اجتناب ورزید .

تا آنجایی که ممکن است راه‌های دیگر را در پیش گرفته و یک زندگی غیرتحریک‌آمیز را طی کنید . تا زمانی که حال شما بهتر نشده تحت‌تاثیر هرگونه هیجان قرار گرفتن نامطلوب و زیان‌آور خواهد بود . طی یک زندگی آرام در روستا شفابخش است مگر اینکه به‌حدی یکنواخت و فاقد جذابیت باشد که باعث شود ذهن بمسائل سگسی معطوف گردد . به‌همین جهت زندگی روستائی برای بعضی مردم بدترین نوع زندگی است گو اینکه در اغلب موارد بهترینش به‌شمار می‌رود .

مادام که عصبانیت و حساسیت که باعث بروز ضایعات در اثر کمترین تحریک می‌گردد موجود باشد خوردن غذاهای غیرتحریک

کننده اهمیت به سزائی خواهد داشت . لذا گوشت باید با امساک مصرف شود . چنانچه تخم مرغ مصرف گردد باید به روزی یک دانه محدود شود . از مصرف نوشابه های محرک و ادویه جات باید پرهیز گردد . باید مخصوصاً " از پر خوری اجتناب کرد . موقع رفتن به بستر خواب شخص نباید چیزی بخورد . بهتر است هنگام عصر غذای سنگین خورده نشود نیروبخش ترین غذا باید فقط در هنگام ظهر صرف شود .

شاید اهمیت بیشتر داشته باشد که قبل از رفتن به بستر خواب و یا در هنگام عصر آب نوشیده نشود و حتی موقع صرف شام از مصرف آب اجتناب کرد . علتش به خاطر آن است که وقتی در هنگام شب مثانه پر باشد ، در اثر فشار آمدن به غده های پروستات و کیسه های منی ، انزال رخ خواهد داد و باعث تحریک اعضای مربوط خواهد شد . مثانه باید قبل از رفتن به بستر خواب خالی شود . چنانچه بتوانید این عادت را در خود ایجاد کنید که ساعت دوی بامداد از خواب برخاسته و مثانه را خالی کنید ، این عمل کمک زیادی خواهد کرد که از انزال منی جلوگیری کند . لازم نمی بینم بیش از این ، نکته فوق را مورد تاکید قرار بدهم .

باید مراقب بیبوست هم بود چون بیبوست باعث شدت یافتن این ناراحتی می شود و غالباً " یک علت کمک کننده است تا بحدی که یک قولون قسمت های اطراف خود را پر می کند و یک روده بزرگ متورم ، مستقیماً " بر غده پروستات و کیسه های منی فشار وارد می کند چنانچه قبل از رفتن به بستر خواب بتوانید امعای خود را خالی کنید ، خیلی به نفع شما خواهد بود احتمال دارد چنانچه سعی کنید ، بتوانید یک چنین عادتی را در خود به وجود آورید (به مطالبی که در یک فصل دیگر درباره بیبوست نوشته ام نگاه کنید) .

از خوابیدن بر پشت ، خودداری کنید چنانچه متوجه شوید که ممکن است در هنگام خفتن ، بر پشت بخوابید کاری به جا خواهد بود که یک کمر بند که از حوله تشکیل شده باشد و با یک قطعه پارچه به اندازه و شکل مناسب و با گرهی بزرگ در وسط آن و یا یک شئی سفت شبیه به آن را فراهم آورده و آن را دور کمر خود ببندید تا چنانچه در صدد برآمدید بر پشت بخوابید ناراحت شوید و اجباراً "وضع خود را تغییر بدهید . وضعیتی که در کتاب - Vitality Supsem خود با نصف اندام و نصف صورت به طرف پائین مصور کرده ام ، مخصوصاً" برای این ناراحتی بسیار مفید می باشد .

زندگی در هوای آزاد و ورزش زیاد جهت تقویت جهاز تناسلی مخصوصاً" توصیه می شود برای این منظور ، حرکات ورزشی مذکور در فصل مربوط به ورزش جهت بنای نیروی مردانگی ، رضایت بخش خواهد بود . بسیاری از افراد احساس می کنند در هنگام عصر خیلی راحت تر می توانند به ورزش بپردازند . ولی گاه به نظر می رسد ورزش کردن قبل از رفتن به بستر خواب در اثر تحریک بیش از حد اعضای مربوطه بر ناراحتی می افزاید . در این گونه موارد باید ورزش فقط در هنگام صبح انجام بگیرد و عصر باید در آرامش بگذرد مگر اینکه قصد پیاده روی را داشته باشید . ولی در کلیه موارد ورزشهایی که واقعا" به نیرومندی تن کمک می کند ، بایستی در عرض روز انجام بگیرد .

کلیه انواع حمام سرد و توام با ورزش مفید واقع خواهد شد . مثلاً" شنا بسیار زیاد توصیه می شود . ولی حمام سرد ته نشین (cold sitz - bath) در اغلب یک چنین مواردی ارزش مخصوص و فوق العاده ای دارد و نه تنها باعث تقویت بدن بطور کلی می گردد بلکه اثر تقویتی مخصوص روی قوای جنسی می گذارد و ارگانهای

مربوطه را به صورت مطلوب درمی آورد و چنانچه مرتب هر روز صبح پس از ورزش انجام بگیرد، کمک زیاد به غلبه بر یک چنین وضعی خواهد کرد. هرچه آب سردتر باشد، بهتر است برای حمامهای تهنشین، تنشورهای مخصوص وجود دارد ولی شما می توانید از تن شوری عادی با ریختن مقدار ۸ الی ۹ اینچ آب در آن و یا یک تغار رخت شویی استفاده کنید. طرز استفاده هم بدین طریق است که به اندازه ی ۸ الی ده اینچ آب در آن ریخته و در آن می نشینید بطوری که فقط قسمت رانها و لگن خاصره در آن قرار بگیرد. بدن شما باید قبل از اینکه حمام کنید بحد کافی گرم باشد. در زمستان بهتر است در یک اتاق گرم به حمام پردازید تا فوراً بهبود یابید. چنانچه توانائی شما برای تحمل آب سرد و شفا یافتن کم باشد، گذاشتن پا در آب گرم قبل و یا در هنگام استفاده از حمام تهنشین، مفید خواهد بود می توانید از یک الی پنج دقیقه در حمام باقی بمانید. چنانچه تحملش را داشته باشید، آب سردتر برای یک مدت کوتاهتر موثرتر از آب ولرم برای یک مدت طولانی تر خواهد بود.

ولی حتی از حمام تهنشین باید با قدری احتیاط استفاده کرد. من مواردی را می شناسم که در آن حمام تهنشین آب سرد، بر تکرر ضایعات افزوده است. علتش شاید به خاطر آن بوده که اثر حیات بخش یک چنین حمامها در موارد فوق بیش از حد بر ترشح فعال افزوده در حالیکه عضلات و اعصاب کنترل کننده هنوز برای کنترل آن ناتوان بوده اند. "معمولاً" استفاده مداوم آب سرد به موقع خود تمام این اعضاء را به صورت مطلوب در آورده و عاقبت الامر باعث کاهش ضایعات خواهد شد. ولی در این گونه موارد معمولاً "بتر است به جای آب سرد از حمام تهنشین گرم استفاده شود تا بدینوسیله از هر نیوع لغزش و تحریک نجات یافته و اعصاب آرام گیرد. نباید از یسار

ببریم که در بسیاری از موارد ضایعات بیش از حد شبانه مرتبط است با وضع فوق‌العاده حساس غده پروستات و مجرای ادرار خلفی (Posterior urethra) پیدا است باید هر چه سریعتر به این وضع و حالت پایان داد، حمام گرم تنشین، یکی از رضایت‌بخش‌ترین و موثرترین وسیله درمان است. برای این منظور از ۱۱۵ درجه و یا ۱۱۸ درجه فارنهایت و یا گرم به‌حدی که شما تحملش را داشته باشید، ممکن است مورد استفاده قرار بگیرد. شستشو باید سه‌الی پنج دقیقه ادامه یابد و به‌دنبالش باید با اسفنج به‌ماساژ سریع پرداخت و یا اینکه جهاز تناسلی را با آب سرد شست تا بدینوسیله از سختی بیش از حد عروق جلوگیری شود. چنانچه مثانه دچار تحریکاتی شده باشد، برای رفعش حمام تنشین مفید واقع خواهد شد. وقتی که به‌نظر برسد غده‌ی پروستات بیش از حد تحریک و حساس شده و بطور کلی باعث پیدا شدن ضایعات گردیده باید برای مدتی درمان متمرکز بر دفع اختلالات پروستات که در باره‌اش به تفصیل در فصل مربوطه به‌بحث پرداخته‌ایم، به‌مرحله اجرا گذاشته شده و همانطور که در فصل مربوطه ذکر گردید از شستشوی روده راست با آب گرم استفاده شود.

ولی شخص نباید تنها متکی به‌حمامها و معالجات موضعی از این قبیل بشود. هر کاری که ممکن است برای تقویت قوه حیاتی و بهبود وضع جریان خون انجام داد، باید به‌عمل آید. کوه‌نوردی، تفریحاتی که در هوای آزاد انجام می‌گیرد، پیاده‌روی در روستاها و خوابیدن در فضای آزاد مخصوصاً "بسیار مفید است".

هواخوری برای تقویت اعصاب بسیار نافع است از پوشیدن لباس اضافی و بیش از حد گرم نگاهداشتن بدن، باید اجتناب شود. مخصوصاً "نباید قسمت پائین‌تنه، خیلی گرم باشد و با جامه

تنگ پوشانیده شود. استفاده از پیراهن‌هایی که اطراف شکم را می‌پوشاند و شلوارهایی که ران‌ها را مستور می‌دارد، به طرز تاسف‌آوری باعث می‌شود قسمت‌های مورد نظر بیش از حد پوشانیده شود. چنانچه دستگاه تناسلی مانند آنکه در دامن مردانه اسکا تلندیها دیده می‌شود، بشود خنک نگاه داشت و در معرض هوایش قرار داد، نفع زیادی خواهد رساند. همچنین خوب است در موقع خوابیدن برای این قسمت از بدن، حمام هوا فراهم گردد. به این معنی که بایک سنجاق قفلی ریسمانی را وسط زیرشلواری خود وصل کنید و سپس ریسمان را از قسمت انتهایی رختخواب گذرانیده و بالای سر خود ببندید. من چگونگی این برنامه را در کتاب خود به نام "Vitality Supreme" (نیروی حیاتی در اوج خود) به تفصیل شرح داده‌ام.

مدت لازم برای غلبه بر ضایعات شبانه خود چه قدر است؟ این فقط یک مساله تقویت اعضای مربوط به عضلات و مراکز کنترل اعصاب است ممکن است در بسیاری از موارد، در صورتی که دستوری که برای درمان در این کتاب داده شده به دقت مورد اجراء گذاشته شود، در عرض چند هفته‌ی معدود نتایج شگفت‌آوری حاصل شود. در موارد دیگر، چندین ماه طول خواهد کشید تا کوششهایی که در این راستا می‌شود، به نتیجه‌ای برسد. هنگامی که اختلال ریشه دوانیده، و عمیق شده باشد، ممکن است برای غلبه بر آن بطور کامل نیاز به دو الی سه سال درمان باشد گو اینکه معمولاً "می‌بایست خیلی قبل از سپری شدن چنین مدتی حالتان بهتر شود. تصمیم بگیرید موقعی که ضایعات بحدی کاهش می‌یابد که دیگر ضعیف‌تان نمی‌کند از وضع خود اظهار خوشنودی بکنید. البته نباید به همین یک موفقیت قناعت کنید. باید به تلاش خود ادامه بدهید و بر قدرت اعصاب و نیروی

جسمانی خود بیفزائید تا اینکه سرانجام بطور کامل از شر ناخوشی رهایی یابید .

مادام که در یک چنین وضع پراز ضعف هستید به ازدواج نپردازید هنگامی که به مقدار زیاد بر ضعف خود غلبه کردید ازدواج بکنید ، ممکن است از این نوع ناراحتی نجات پیدا کنید . منظورم این نیست که ازدواج همیشه از ضایعات منی جلوگیری می کند چه علیرغم ازدواج ممکن است از این ضایعات رنج ببرید . ولی قاعدتا " متوجه خواهید شد که بعد از ازدواج چنانچه بنیه و نیروی جنسی خود را قبل از اقدام به این عمل تا حدی تقویت نموده باشید ، دیگر یک چنین ضایعات رخ نخواهد داد .

معالجه " خروج منی بدون اراده " و بروز ضایعات منی در هنگام روز . شبیه به ضایعات شبانه است . ولی شخص باید در رعایت آنچه در آن بدن نیاز دارد سخت گیرتر و دقیقتر باشد در این گونه موارد بیش از پیش لازم است که درباره وضع غده پروستات تحقیق شود و معالجه باید متناسب باشد با آنچه که مورد نیاز می باشد .

باید اضافه کنم که اطبای متعارف برای رفع ضایعات شبانه بدون توجه به نیازهای فردی بهر بیمار برومورها را تجویز می کنند . برومورها اغلب موثر واقع می شوند . منتهی به قیمت فلج ساختن تمام عملکرد جنسی و چنانچه استعمال آنها برای یک مدت طولانی ادامه یابد ، امکان دارد که باعث بروز ناتوانی جنسی شود . گاهی بیمار پس از اینکه تحت یک چنین درمان قرار گرفت احساس می کند کاهش در ضایعات پیدا شده ولی بهزودی وضع او پس از ترک مصرف برومورها ، دو برابر بدتر می شود و این امر نشان می دهد که برومورها باعث ناتوانی او شده اند . جای تردید است که مصرف برومورها اطمینان بخش و یا مقرون به صرفه باشد زیرا وقتی که مثرثمر واقع

۲۳۰/ بلوغ و ازدواج

شود محتملاً " بیش از نفس بیماری که برای درمانش مورد استفاده قرار گرفته ، زیان می‌رساند .

فصل بیست و پنجم

حقائق ساده درباره‌ی

بیماری دوالی ضفن

معنی دوالی ضفن (Varicocele) به‌زبان ساده واریس خایه‌دان است. موقعی که بیماری خفیف و ملایم باشد ناراحتی مخصوصی وجود ندارد و نتایج مهمی به‌بار نمی‌آورد ولی وقتی که اختلال شدید باشد ممکن است درد و حساسیت فوق‌العاده‌ای تولید کند و در صورتی که بیماری خیلی شدت پیدا کرده باشد، جریان خون در بیضتین و در اطراف آن مختل می‌گردد بطوری که باعث منقبض شدن و یا نقصان قوه نامیه این غدد می‌گردد. مانند هر نقطه دیگر بدن این غده بر فراهم بودن خون بحد کافی متکی می‌باشند. البته کاسته شدن از قوه نامیه بیضتین ممکن است بیشتر نتیجه‌ی همان سوءاستفاده‌هایی باشد که باعث پیدایش بیماری دوالی ضفن می‌گردد. ولی در این هم تردیدی وجود ندارد که مختل شدن جریان خون گرایش آن را دارد که منتج به یک چنین نتیجه‌ای بشود. ولی وقتی که تداخلی در جریان خون رخ نداده

است دوالی ضفن در وضع بیضتین و ذر اندازه‌ی نیروی مردانگی ، خیلی کم اثر خواهد گذاشت . چنانچه در شخص علائم و عوارض کوچک و بی‌اهمیت ظاهر شود ، او نباید به‌خود اجازه بدهد که تحت‌تاثیر هر مطلبی که پزشکان چاچول‌باز دربارهٔ این موضوع نوشته‌اند قرار گیرد و به‌وحشت افتد . قاعدتا " این بیماری را می‌توان به‌سهولت از طریق متدهای طبیعی خیلی ساده معالجه کرد . وقتی که هیجان سکسی وجود دارد ، بیماری دوالی ضفن به سهولت تولید می‌شود و نتیجه پیدایش آن هم التهاب جهازتناسلی است این بیماری بیشتر در کسانی که پرتحرک و فعال نیستند به علت اینکه جریان خون آنها بطور کلی قوی نیست ، تولید می‌شود مخصوصا " کسانی به‌آن مبتلا می‌شوند که عروق و یا وریدهای قلبی آنها ضعیف است ، مانند کسانی که وراثتا " مبتلا به‌واریس می‌باشند ولی البته یک چنین میراث خیلی نادر است .

بالتبع وجود هر حالت ضعف در انساج کمک به پیدایش و رشد این اختلال می‌کند . زیاد ایستادن ، تشدیدش می‌نماید ولی نباید زیاد ایستادن را علت بروز آن دانست زیرا ایستادن در کسی که نیرومند است ، هیچ اثر ندارد . البته استمناء یک‌علت عمده بروز دوالی ضفن است ولی احتمال دارد عدم کف نفس فکری آن را تولید کند هیجان سکسی ترضیه نشده که چندین بار تکرار شود ، بطور قطع کم‌وبیش تولیدش می‌کند ولی چنانچه کسی ضعیف و انساجش بی‌قوت و جریان خورش نامنظم باشد ، ممکن است بدون اینکه به افراط‌کاری نوع مخصوص روی آورده باشد مبتلا به دوالی ضفن شود شاید لباس تنگ تا حدی در تولید این بیماری مقصر باشد . در بسیاری از موارد بیبوست باعثش می‌گردد . پوشیدن فتق‌بند و وجود یک تومور و یا هر نوع مانع دیگری که جریان خون را برهم زند ،

ممکن است این بیماری را تولید نکند. گاهی سوزاک به علت التهاب یافتن سیاهرگ‌ها در هنگامی که این بیماری در قسمت‌های دورتر جهاز تناسلی رخنه می‌کند، باعث پیدایش این بیماری می‌شود. رسیدن صدمه به وریدهای مربوط به علت بروز برخی از موارد خطرناک بیماری دوالی ضفن است.

در واقع دوالی ضفن یک ناخوشی است که ورید منوی Spermatic Cord و نه بیضه، دچارش می‌گردد گو اینکه ممکن است بیضه هم در اثر پیدایش بی‌نظمی در جریان خون از آن صدمه ببیند.

ورید منوی چیزی است غلاف مانند که بیضه‌ها را سرپا نگاه می‌دارد. بیضه از آن در خایه‌دان آویخته است. ورید منوی حاوی رگ‌های خروجی بیضه‌ها (Vas deferens) و یا مجرایبی است که از طریق آن مایع منی از بیضه به مخزن منی که در زیر مثانه قرار دارد، جریان می‌یابد. این عضو پوش محافظ‌ورید منوی است که به بیضیتین و ورید، خون می‌رساند. عروق در این قسمت از بدن به شکل یک شبکه درمی‌آید. در نتیجه وقتی که مانند آنچه در بیماری دوالی ضفن رخ می‌دهد، ملتهب و متورم می‌گردد، شکل یک مشت - کرم Bunch of worms درمی‌آید که اغلب هم به این صورت تشبیه شده است. هر بیضه رگ منوی مجزا و موجودی خون مخصوص خود را دارد و هر یک در دو طرف بیضیتین ممکن است بدون اینکه بیضه دیگر تحت تاثیر قرارگیرد مبتلا به این بیماری شود.

باید این نکته را در مد نظر داشت که در برخی از موارد عروق مزبور در موقعی که بنحو احسن از سلامتی برخوردارند، پری و پیچاپیچند و در نتیجه چنانچه شخص قادر باشد وجود آنها را آشکارا احساس نکند، این امر دلالت بر آن ندارد که شخص مبتلا به دوالی ضفن

است. بنابراین خود را به آسانی تسلیم ترس نکنید. وقتی که دوالی ضفن در مرحله خطرناک خود است همیشه به شکل یک تومور و یا غده‌ای که می‌توان آن را دید، ظاهر می‌شود ولی وقتی که دست بر رویش بگذارید معلوم می‌شود چیزی جز مجموعه‌ای از عروق متورم بیش نیست. ممکن است استسقاء بیضه و باد فتق هم باعث آشکار شدن غده در خایه‌دان بشود. دوالی ضفن اغلب در مردان جوان دیده می‌شود زیرا افراط کاریهای جنسی که موجب بروزش می‌شود بیشتر بین جوانان شایع است ولی مواردی هم وجود دارد که این بیماری در اثر اختلالی که در دوران سالمندی در اثر ضعف در جریان خون و ضعف انساج بدن بروز می‌کند، عارض سالمندان می‌گردد. قاعدتا "در موقع ابتلاء به دوالی ضفن، خسایه‌دان. Scrotum خیلی پائین آویخته است و ممکن است در آن احساس سنگینی و کشش به طرف پائین، بشود و ممکن است قسمت اطراف آن بسیار حساس و دردناک گردد. در موارد دیگر هم ممکن است به غیر از تورم وریدها علامت دیگر از وجود این بیماری در شخص دیده نشود ولی در کلیه موارد باید وسیله درمانی مناسب اختیار گردد تا جریان خون در بیضه به بهترین شکل صورت گیرد.

طول بیشتر ورید منوی دردست چپ تا حدی مسئول این حقیقت است که معمولا " دوالی ضفن در سمت چپ بروز می‌کند و یا اینکه تقریبا " همیشه در این قسمت وضع بدتری دارد. چه طبیعتا " شبکه بزرگتری از رگها در ورید طولیتر قرار دارد. جریان خون هم ممکن است در سمت چپ بیشتر مختل شود زیرا ورید منوی سمت چپ به صورت زاویه قائمه به سوی ورید کلیوی باز می‌شود. و این یک وضع مساعد است برای بازگشت جریان خون در هنگامی که جریانش ضعیف است. به علاوه این ورید منوی چپ از جلو خمیدگی سین شکل روده

(Sigmoid Fleaure) عبور می‌کند و این چینی است از قسمت پائین قولون وقتی که بیوست بروز می‌کند ، فشار وارد بر آن در جریان خون بازگشتی به‌تداخل می‌پردازد و باعث به‌وجود آمدن بیماری دوالی صفن می‌گردد . لذا چنانچه بیوست وجود داشته باشد ، نخستین وظیفه شخص آن است که از آن جلوگیری بکند . فشارهایی که در هنگام برداشتن بارهای سنگین بر شخص وارد می‌آید مخصوصاً " در هنگام ابتلاء به بیوست ، باعث سد جریان خون از این ورید می‌شود این وضع هم خیلی کمک می‌کند به تولید بیماری دوالی صفن وقتی که دیواره‌های عروق و مخصوصاً " دریچه‌ها فوق‌العاده فرسوده وضعیف می‌شود ، ممکن است وقت کمی لازم شود تا نتیجه رضایت‌بخش حاصل گردد . وقتی که بیماری شدت پیدا نکرده باشد درمان فوراً " موثر واقع می‌شود ولی شخص نباید انتظار داشته‌باشد که حجم و اندازه عروق فوراً " به‌حالت سابق خود بازگردد . چنانچه هم‌چنان که اغلب اتفاق می‌افتد ، دیواره‌های عروق خیلی زیاد کلفت شود ، وقت زیادی لازم خواهد شد تا از نظر اندازه از حجمش به‌اندازه کافی کاسته شود ولی لااقل دیواره‌ها نیز تقویت پیدا کرده و عروق کار انتقال خون را به‌طرز رضایت‌بخش انجام خواهد داد و آنچه لازم است هم همین است چنانچه بتوان در عرض چند روز معالجه بر وضعیت حساس عروق غلبه کرد ، ولو آنها برای یک مدت طولانی از نظر حجم غیرطبیعی باقی بمانند ، بیمار می‌تواند از وضع خود راضی و خوشنود باشد .

جراحی یک طریقهء رایج برای درمان این بیماری است ولی جراحی به‌ندرت لازم می‌شود . درمان جراحی معمولی عبارت است از بستن یک شریان‌بند در اطراف ورید مزاحم به‌طریقی که آن را با مسدود کردن جریان خون به‌سویش ، کاملاً " از کار بیندازد . نتیجه‌اش

آن است که خون وریدی مجبور می‌شود کانال دیگری برای خود بسازد و یا پیدا بکند. این کار هم غالباً " در حالیکه ورید قبلی نیروی خود را از دست داده و از کار می‌افتد، با بزرگ شدن عروق شعریه انجام می‌گیرد. بدون شک چنانچه اصلاح و بهبود از طریق درمان امکان‌پذیر باشد، بهتر است استفاده از عروق قدیمی هم چنان ادامه پیدا کند ولی این موضوع هم راست است که در موارد استثنایی که به نظر می‌رسد سوپاپ‌های عروق فرسوده و عروق بطور کلی بزرگ و متورم گردیده و حساس و دردناک شده، ممکن است عمل جراحی لازم شود. ولی در اینجا به‌سخن پزشک چاچول‌باز گوش ندهید و به‌سراغ یک پزشک حرفه‌ای حاذق بروید. و قبل از هر چیز دیگر، درمان از طریق پرورش نیروی بدنی را مورد آزمایش قرار بدهید.

درمان

همچون سایر اختلالات جنسی در اینجا نیز رفع نیازهای فکری و روحی در درمان مهم است. نباید خیالات شهوانی در ذهن راه یابد. از قرار گرفتن در تحت‌تاثیر سایر نفوذها که محتملاً " ممکن است باعث ایجاد هیجان جنسی و مآلاً " التهاب قسمت‌های مربوط شوند، برحذر باشید. نباید با جنس مخالف طوری عشقبازی کرد و به‌راز و نیاز پرداخت که شهوتی که غیرقابل‌ترضیه است، بیدار گردد. چنانچه این‌گونه احتیاطات به‌عمل نیاید هیچ‌گونه درمانی موثر واقع نخواهد شد. در صورتی که عادت استمناء وجود داشته باشد، باید ترک گردد.

مهمترین معالجه موضعی، استفاده از کمپرس آب سرد و مهمترین

درمان عمومی ، ورزش است .

ورزش اثر دو برابر در تقویت کلیه انساج ، اعم از عضلانی و غیر عضلانی و بهبود کلی وضع جریان خون ، دارد . وقتی که اعضاء مربوطه ، آن قدر حساسیت نداشته باشند که ورزش دردناک گردد ، باید با شدت وحدت هرچه بیشتر به ورزش پرداخت . التهاب‌های موقت ، معمولا " با یک ساعت ورزش برطرف می‌گردد و ورزش باعث می‌شود که جریان خون در سراسر بدن با قوت ادامه یابد . حتی پیاده‌روی ، با قدمهای تند و سریع (مثلا " چهار میل در ساعت و یا حتی سریعتر از آن) غالبا " کافی خواهد بود . برای غلبه کردن بر این نوع کسالت و ناراحتی ، آهسته راه رفتن فایده‌ای ندارد . تا آنجایی که ممکن است یک ورزشکار باشید . چنانچه قادر باشید خود را با بازیهایی چون تنیس ، توپ دستی ، هاکی و بسکتبال سرگرم نگاه بدارید . بهر نوع بازی ورزشی که نیاز به دویدن و فعال بودن دارد ، بپردازید . شنا یک ورزش ایده‌آل برای دوالی ضفن است زیرا شنا اثر خوب آب سرد را توأم با آن نوع ورزش پا که برای این بیماری مناسب‌تر است ، دارا است . همچنین به علت اینکه در موقع شنا ، وضع بدن کم و بیش در حال افقی قرار می‌گیرد ، فشار خون روی شاهرگهای قسمت پائین بدن کمتر است و موجب می‌گردد خون وریدی خیلی راحت‌تر به قسمت‌های مربوطه بازگردد .

قسمت اعظم حرکات مخصوصی که در فصل مربوط به ورزش برای ایجاد نیروی مردانگی ذکر کرده‌ام جهت معالجه دوالی ضفن می‌تواند مفید واقع شود ، گو اینکه برای رهائی فوری از درد ناشی از این اختلال ، من مخصوصا " حرکاتی که به صورت واژگون انجام می‌گیرد و عبارت است از پائین آمدن فشار وزن بدن روی شانه‌ها و قسمت پشت گردن در حالی که پاها به طرف بالا امتداد پیدا کرده است ،

را توصیه می‌کنم. این وضعیت کمک به کاستن فشار خون روی رگهای بزرگ مربوط به قسمت پائین بدن می‌نماید. به خاطر داشته باشید که وضعیت راست و عمودی که نژاد انسانی در موقع ایستادن ایجاد می‌نماید، ایجاب می‌کند که یک مقدار زیاد از جریان خون در رگهای بزرگ انباشته شود. این خون باید به وسیله قلب و به کمک دریچه‌های عروق که در برقرار نگاه داشتن سنگینی خون اثر دارند و جریان آن را در جهت صحیح برقرار نگاه می‌دارند با فشار به طرف بالا رانده شود. وقتی که دیواره‌های عروق به طریقی ضعیف گردد، احتمال آن را دارد که عروق بزرگ شکم تورم پیدا کند فشار جریان خون و وضعیت واژگون بدن که در اثر ورزش فوق‌الذکر به وجود می‌آید، موجب می‌شود که خون از ورید منوی راحت‌تر بازگردد و عروق بزرگ را از قرار گرفتن در تحت فشار رهائی دهد. ورزشهایی که در وضع افقی انجام می‌گیرد مخصوصاً "ورزش پشت علاوه بر منافع دیگرش اثری کم‌وبیش مشابه دارد. یک نوع نئوراستنی وجود دارد که گفته می‌شود به علت به وجود آوردن یک چنین تورم در شاهرگهای بزرگ شکم پدیدار می‌شود. به نظر می‌رسد در بسیاری از موارد کمپرس سرد و موضعی برای درمان دوالی ضغن، کافی است. گرفتن حمام تنشین سرد هر روز صبح برای درمان این بیماری ایده‌آل است گو اینکه حمام گرمش نتیجه‌بخش‌تر خواهد بود به شرطی که هم صبح و هم عصر انجام بگیرد و یا اینکه فقط صبحها انجام گیرد و یا اینکه جهاز تناسلی در موقع مناسب در هنگام روز و یا قبل از خفتن در هنگام شب با اسفنج آغشته با آب سرد، شسته شود. هرچه آب سردتر باشد بهتر است.

وقتی که عروق خیلی دردناک باشد، استفاده از حمام تنشین گرم برای چند دقیقه و یا شستن موضعی با آب گرم که به دنبالش باید

موضع با آب سرد شسته شود ، نتیجه سریعتری به دست خواهد داد . در این‌گونه موارد استفاده متناوب از آب گرم و سرد که در آن آب سرد باید همیشه در آخر مورد استفاده قرار گیرد ، نتیجه سریعتری به دست خواهد داد . شخص باید کاری بکند که جریان خون در این عروق آزادتر گردد . چنانچه بیضتین در اثر بیماری دوالی ضفن به شدت قوه نامیه خود را از دست داده باشد ، باید خواستار جریان یافتن هرچه فعالانه‌تر ، خون گردیم . چند بار شستن اعضاء با آب گرم و سرد به صورت متناوب و فواصل کوتاه مفید خواهد بود چنانچه درد شدید وجود داشته باشد نباید اقدام به ورزش کرد . از فتق‌بند هرگز نباید استفاده شود مگر اینکه برای رهایی از حساسیت و یا درد شدیداً لازم گردد . در این صورت برای یک مدت استفاده از فتق‌بند مقرون به صرفه خواهد بود ولی قبلاً " باید اطمینان حاصل کرد که بیضتین به طرز صحیح در برابر شکم قرار گرفته‌اند تا خون در عروق بطور طبیعی به طرف پائین جریان یابد . ولی زیاد تکیه بر فتق‌بند نکنید و به محض اینکه دیدید نیازی به آن نیست ، کنارش بگذارید . این برنامه را روزانه تا کنار گذاشتن آن ، فقط در طی یک بخش از روز مورد اجراء قرار بدهید . در این صورت به تدریج متوجه خواهید شد که می‌توانید از فتق‌بند به کلی صرف نظر کنید . در کلیه‌ی موارد باید علل این ناخوشی را که در این فصل ذکر گردیده مورد بررسی قرار بدهید تا اطمینان حاصل کنید کدام یک از این علت‌ها در مورد شما صادق است چنانچه مبتلا به هیوست باشید باید قبل از هر چیز دیگر ، درمانش مورد توجهتان قرار گیرد و سایر علل باید در هنگام درمان در مقام دوم قرار گیرد .

فصل بیست و ششم

اختلالات غده پروستات

غده پروستات ، عضو کوچکی است که چنانچه شما از یک زندگی سالم برخوردار باشید ، درست کار می کند ولی چنانچه آن را به زحمت اندازید ممکن است دردسرها و ناهنجاریها برای شما فراهم بکند . احتمال دارد این غده بیش از آنچه اغلب تصور می کنید یک قسمت مهمتری از جهاز تناسلی باشد چه این عضو مرکز اصلی احساس جنسی در مرد دانسته شده است و ترشحات آن تا حد زیادی کمک می کند به پیدایش کل مایع منی و قدرت انقباض عضلانی آن هم نقش مهمی در انزال منی دارد . مجراهای دفع منی از میان پروستات می گذرد . چون این عضو روی گردن مثانه قرار گرفته است ، ارتباط نزدیک با عملکردهای غده پروستات داشته و غالباً در اختلالاتش دخالت دارد .

غده پروستات عضوی است که یک جزء از آن عضلانی است ، وزنش کمی بیش از نیم اونس* و اندازه اش در حدود یک بلوط

* هر اونس ۳۳ گرم است .

است. و شکل آن هم مانند بلوط است در اطرافش مجرای ادرار در حال خروج از مثانه قرار دارد. پروستات به کنترل جریان ادرار کمک می‌کند و هرگاه خیلی زیاد بزرگ شود، بالطبع در جریان آزاد ادرار اختلال ایجاد می‌کند. زیرا باعث انقباض مجرای ادرار می‌شود. به همین جهت مردان وقتی که پا به سن می‌گذارند ممکن است شدیداً به زحمت اقتند. وضع پروستات را به کمک معاینات دیزیتال (Digital Examination) که از طریق معاینه مستقیم انجام می‌گیرد، معلوم می‌کنند. چه به این طریق می‌توان حجم و وضع اطراف این غده را به آسانی احساس کرد. این عضو کمی جلو در منطقه عجانی (Perineal) و یا چنانچه ممکن است در عبارت دیگر بیان کرد، روی کف لگن خاصره قرار دارد.

پروستات در بیماری سوزاک سرچشمه ناراحتی‌های بسیار است چه هر وقت این بیماری به زوایای درونی پروستات می‌رسد، صدمات بسیاری بر آن وارد می‌آورد و احتمال دارد نه تنها این بیماری برای مدتی در پروستات باقی بماند بلکه حتی پس از آنکه آنجا را ترک کرد اثراتی از خود باقی بگذارد. پزشکان حاذق و مجرب جملگی برآنند که ولو سوزاک درمان شود، غده پروستات بعد از ابتلاء به این بیماری دیگر هرگز همان نیست که سابقاً بود. حقیقت آن است که التهاب حاد پروستات (Prostatitis) یک ناخوشی بسیار دردناک و جدی است و تقریباً همیشه نتیجه ابتلاء به بیماری سوزاک است ولی بعضی عفونت‌های فعال نیز (مانند داخل کردن میل جراحی ناپاک و یا سایر ابزارهای استریزه نشده به داخل مجرای ادرار) ممکن است آن را تولید بکند. همچنین ممکن است نتیجه وارد آمدن جراحی باشد من در فصل مربوط به امراض زهروی در باره التهاب حاد پروستات به تفصیل به بحث خواهم پرداخت.

یک نوع التهاب غده‌ی پروستات که کمتر فعال است معمولا " پروستاتی تیس مزمن خوانده می‌شود، ممکن است از علل نامبرده زیر سرچشمه بگیرد: استمناء، هیجان دائم جنسی (مخصوصا "موقعی که ترضیه نشود)، داشتن افکار شهوانی، جماع ناتمام، افراط کاری در مباشرت‌های جنسی، وجود بقایای سوزاک پس از معالجه، استفاده از تزریقات تحریک‌کننده، نعوظ، بیبوست و وجود سنگ در مثانه. در اغلب موارد، سوءاستفاده‌های جنسی و یا هیجان جنسی مسئول پیدایش این بیماری است.

در رابطه با پروستاتی تیس مزمن معمولا "کم‌وبیش مایع لزجی از این غده ترشح می‌شود. این ترشح غالبا "در هنگام قضای حاجت رخ می‌دهد ولی ممکن است بعد از پیشاب کردن و در سایر اوقات هم ترشح شود. این ترشح (ترشح آبکی پروستات) (Prostatorrhea) خوانده شده است. و اغلب این نوع ترشحات با (خروج بی‌اختیار منی) (Spesmatorrhea) اشتباه می‌شود من قبلا "درباره این موضوع در فصل مربوط به ضایعات منی مطالبی نوشته‌ام.

پزشکان چاقول‌باز به‌مردان جوان می‌گویند که این ترشح پروستاتی همان ترشحات منی است و آنها محکوم به‌مرگ نابهنگامند مگر اینکه جهت معالجه خود، فوراً "صدو یا دویست دلار پول به‌آنها پرداخت کنند.

در پروستاتی تیس مزمن، غده پروستات کم‌وبیش حساس و تحریک‌شده، می‌باشد. ممکن است حجما "بزرگ‌شده و یا بزرگ نشده باشد. چنانچه بزرگ شده باشد، ادرار به‌راحتی و یا لااقل مانند سابق بطور آزاد خارج نمی‌شود. گاهی ممکن است ادرار، در اثر مخلوط بودن با مخاط مربوط به‌نزله خارج شده از مجرای پروستات

کمی سفیدرنگ باشد و ممکن است پس از ادرار کردن کمی درد احساس شود گاهی هم ممکن است دردهای مبهم در پشت و رانها احساس گردد همچنین ممکن است در محل عجان (Perineum) بیمار کمی احساس تحریک و یا ناراحتی بکند . معمولا " عصبانیت ، افسردگی روحی و تمایلات حزن آور و یا تمایل به فکر کردن درباره بیماریهای خود و اغراق گوئی درباره آنها ، با عوارض فوق الذکر تواما " دیده می شود . پنداشته می شود در بسیاری از موارد پروستاتی تیس مداوم منجر به نئوراستنی می شود گو اینکه به حقیقت نزدیکتر است ، اگر بگوئیم عادات و حالاتی که به طریق فوق روی پروستات اثر می گذارد ، نئوراستنی را نیز تولید می کند . معهذاً تردیدی در این نیست که این بیماری اثرات خیلی زیاد روی دستگاه اعصاب می گذارد .

اکنون بعضی کپاوشگران شک دارند که ممکن است ترشحات پروستات رابطه نزدیک با عملکردهای بدن (مانند عملکرد مربوط به ترشحات بیضتین ، ترشحات تیروئید و آدرنال و سایر ترشحات غدهها) داشته باشد . یک چنین نظریه ممکن است اثر و نفوذ یک چنین اختلالات روی اعصاب را توضیح بدهد و دلالت دارد بر نیاز فوری خلاص شدن هرچه زودتر از ترشحات آبکی پروستات و یا به اصطلاح (Psostatorrhea) . این اختلال به هیچ وجه به اندازه (Spermatorrhea) جدی و خطرناک نیست . معهذاً نباید آن را نادیده گرفت ولو اینکه خطرش کمتر است ، این اختلال بیش از خروج بی اختیار منی " شیوع دارد و تقریباً " در هر مورد ، موقعی که در ذهنتان این سؤال پیش می آید که ماهیت ترشح مزبور ممکن است چه باشد ، امکان آن هست که شما تصور بکنید که این ترشح نباید چیزی غیر از ترشح آبکی پروستات باشد . ولی البته فقط از طریق آزمایش آزمایشگاهی که وجود و یا عدم وجود Spermatozoa

را نشان می‌دهد، تشخیص کامل و مطلق آن امکان‌پذیر تواند بود. "ترشح آبیکی پروستات" مستقیماً به علت وجود یک حالت سستی و لینت در مجاری پروستات که تعدادشان بین ۱۵ الی ۲۵ است و به داخل مجرای ادرار گشوده می‌شوند، به وجود می‌آید. این سستی و لختی بالطبع با یک حالت تضعیف شده‌ی عضو فوق‌الذکر توأم می‌باشد. علت اینکه چرا ترشح مخصوصاً در هنگام فشار آوردن به خود در موقع قضای حاجت زیاد می‌شود، به خاطر آن است که غده فوق‌الذکر طوری قرار گرفته است که یک چنین فشار باعث فشار آمدن بر پروستات می‌شود و مایع را در مجراهای شل و سست به خارج می‌ریزد. در پروستاتی‌تیس حاد، موقعی که عضو متورم و فوق‌العاده حساس است، هر نوع تخلیه امعاء ممکن است تولید دردهای شدید بنماید. همچنین بالطبع انقباض یافتن پروستات و قسمت‌های مجاور آن پس از ادرار کردن باعث تسریع در خروج یک مقدار از ترشحات در هنگامی که ضعف بر بیمار غلبه کرده است، می‌شود.

این بزرگ شدن تدریجی غده پروستات است که معمولاً مردان سالمند را اینقدر به زحمت و عذاب می‌افکند. ممکن است این ناخوشی طوری آهسته شروع به ظاهر شدن نماید که بیمار متوجه ابتلاء به آن نشود تا اینکه معلوم گردد که این عضو در خارج شدن آب به داخل پرداخته و در عین حال موجبات تکرار ادرار گشته است. چنانچه در رابطه با این بیماری، در مثانه هم اختلالی پیدا شود وضع بیمار خیلی بدتر خواهد شد. یک چنین بزرگ شدن پروستات ممکن است دنبال التهابی باشد که در اوایل زندگی در پروستات بروز کرده و یا ممکن است در اثر یبوست، پروستات تحریک شده به وجود آمده باشد و یا در اثر وجود حالت اسیدی در ادرار و یا ابتلاء به بیماری مثانه و یا هر ناخوشی دیگری که باعث التهاب

قسمت‌های مجاور این غده گردیده، بروز کرده باشد. یک زندگانی توام با افراط کاری در آمیزش جنسی و یا هر نوع سوءاستفاده دیگر از نیروی جنسی در اوایل زندگانی یک عامل مستعدکننده برای ابتلاء به این بیماری است. بزرگ شدن پروستات گاهی توام با درد است و گاهی هم درد وجود ندارد.

درمان

در موقع اقدام به معالجه غده‌ی پروستات، نخست باید علل بروز این اختلال را مورد بررسی قرار داد. چنانچه علت واقعی آن چنانکه معمولاً هست، در اثر یک نوع هیجان جنسی باشد باید جلو آن گرفته شود. مصلحت در آن است که یک استراحت کامل جنسی برای مدتی برقرار شود. چنانچه بیمار متاهل باشد، بجاست که در یک بستر مجزا، تنها بخوابد. چنانچه بیمار عادت به استمناء داشته است باید از این عمل دست بردارد و چون فشار فوق‌العاده‌ی شهوت ترضیه نشده زیان دارد، نباید جماع ناتمام یا هر عمل که شبیه آن است صورت بگیرد. چنانچه ذهن خود را پر از افکار شهوانی نگاه بدارید، هیچ نوع درمانی مفید واقع نخواهد شد.

معالجه بنیه‌ای، صرف‌نظر ناکردنی است. هرچه بنیه شما قویتر و جریان خون شما بهتر باشد، زودتر درمان خواهید یافت. حقیقت آن است که ورزش یکی از مهمترین قسمت‌های درمان در بیماری "ترشح آبکی پروستات" است. مذبذب و مردد نباشید. بگذارید ورزش شما یک ورزش واقعی باشد. البته در موقع بروز حالت التهاب حاد شدید، باید از ورزش خودداری کرد تا اینکه حساسیت و تحریک‌پذیری شدید غده‌ی پروستات برطرف گردد چنانچه پروستات دچار التهاب شدید شده باشد، موثرترین طریقه درمان حمام گرم

ته‌نشین (Hot sitz-balt) است . این کار باید هر روز عصر انجام بگیرد . یک طریقه درمان فوق‌العاده موثر ، شستشوی روده راست با آب ولرم است چون روده‌ی راست در کنار پروستات قرار دارد ، می‌توان مستقیماً " از طریقه روده راست به درمان پروستات اقدام کرد . مفهوم شستشوی روده راست شستشوی کامل قولون نیست کافی است این شستشوی را باید محدود به روده راست rectum کرد . و بهترین طریقه برای انجام این کار هم استفاده از آب ولرم به صورت آب جاری است که در این حال و وضعیت باید آب را گذاشت به سرعت داخل روده راست شده و در هر دو الی سه دقیقه (و یا بیشتر) از آن خارج گردد . برای شستشوی روده راست ابزارهای مخصوص وجود دارد که می‌توان آنها را از داروخانه‌ها خریداری نمود ولی شما می‌توانید این کار را با آب دزدک فواره‌ای معمولی (Fountain Syringe) انجام بدهید . البته چنانچه بیوست وجود داشته باشد ، گاه به‌گاه شستشوی کامل مطلوب خواهد بود ، گو اینکه مرجحاً " می‌توان با نوشیدن آب ، خوردن میوه‌جات و توجه به رژیم غذایی بطور کلی و همچنین ماساژ شکم و ورزش ، این کار را انجام داد .

شستشوی روده بزرگ با آب گرم ، یک اثر تسکین‌بخش فوق‌العاده روی پروستات در هنگامی که این غده ملتهب است دارد . در مواردی که ضایعات منی بیشتر به خاطر تحریک‌پذیری غده پروستات باشد ، هم‌چنان که در فصل مربوط به این موضوع اشاره کرده‌ایم ، این طرز درمان بسیار موثر واقع خواهد شد . چنانچه قبل از رفتن به‌بستر خواب این عمل انجام گیرد ، طوری تمام سیستم را آرام خواهد کرد که امکان دارد . در هنگام شب جلو هرگونه ناراحتی را بگیرد . به عبارت دیگر چنانچه معلوم شود که حمام ته‌نشین با آب

سرد در کاستن و متوقف ساختن ضایعات شبانه اثر ندارد، در این صورت طرز درمان فوق موثر واقع خواهد شد. ممکن است این شستشو توام با حمام تنشین گرم انجام بگیرد. هرگاه درمان به طریقه دوم ناراحت کننده باشد، با گذاشتن قطعات پارچه خیس و گرم بر روی ناحیه عجان که پشت خایه‌دان قرار دارد، می‌توان به همان نتیجه نائل گردید. حتی می‌توان از یک کیسه کوچک آب گرم استفاده کرد گذاشتن کیسه آب گرم برای چند دقیقه بر روی ناحیه عجان، اثر تسکین دهنده و آرام بخش دارد.

در "پروستاتی تیس" حاد که از سوزاک به وجود می‌آید شستشوی معاً مستقیم با آب گرم مخصوصاً اهمیت به سزائی دارد. برای این منظور شخص باید یا از حمام تنشین استفاده کند و یا حوله مرطوب گرم روی ناحیه عجان بگذارد. چنانچه بیماری شدت پیدا کرده باشد، ممکن است لازم شود که بیمار در بستر خواب باقی بماند و یا تا آنجائی که ممکن است آرام گرفته و به استراحت پردازد. چنانچه روی زمین نشسته باشید رانها را روی بالش طوری قرار بدهید که متمایل به طرف بالا باشد. به هیچ گونه ورزش نباید دست زد. غذای غیرتحریک کننده و نوشیدن آب گرم بسیار مفید خواهد بود. در رژیم غذایی که باید اتخاذ گردد، باید گوشت به کلی ترک و یا خیلی کم مصرف شود. از خوردن تخم مرغ، آجیل و یا غذاهائی که مقدار مواد پروتئینی آن زیاد است، باید خودداری شود. در واقع همولا" بهتر از همه رژیم شیر است. همچنین ممکن است در این گونه موارد خارج کردن ادرار با کمک سوند از طریق مجرا انجام گیرد. (این کار باید فقط بوسیله یک متخصص ویا پزشک حاذق انجام بگیرد) چنانچه در غده پروستات زخمی تولید شود ممکن است عمل جراحی لازم گردد.

پروستاتی تیس عادی در هنگامی که غده دچار حساسیت، التهاب و یا تخرش خیلی زیاد نشده باشد، در برابر یک طرز معالجه دیگر بهتر واکنش نشان می‌دهد. استفاده از حمام سردته‌نشین هر روز جزو این طریقه درمان است که باید هم‌چنان که قبلاً" تذکر داده شد توام باشد با یک مقدار زیاد ورزش شدید. در یک چنین مورد، بعد از اینکه از تراکم خون و یا شدت التهاب کاسته شد، شخص باید بیشتر درصدد آرام نگاه داشتن مجراهای پروستات برآید. تقویت این انساج چیزی لازم و ضروری است شستشوی ناحیه‌عجان با ابزاری که آب از آن چون فواره بیرون می‌ریزد و یا حتی شستشوی روده راست با آب سرد، بسیار نافع خواهد بود. ولی مادام که التهاب شدید و تحریک‌پذیری وجود داشته باشد، معالجه با آب گرم لازم و ضروری است.

معمولاً" در این‌گونه موارد ماساژ دادن به پروستات مفید خواهد بود. چنانچه درجه التهاب به حد متوسط باشد و حساسیت زیاد وجود نداشته باشد، ماساژ دادن ملایم نیز مفید واقع خواهد شد. این ماساژ با انگشتان از طریق فرو بردن آن در داخل امعاء مستقیم (rectum) انجام می‌گیرد. انجام این کار به وسیله شخص خود بیمار کم‌وبیش دشوار است و این کار هرگز نباید طوری انجام بگیرد که برای مریض دردناک و ناراحت‌کننده باشد. موقعی هم که وضع غده پروستات خیلی حساس است، نباید به یک چنین عمل دست زد.

چنانچه در غده‌ی پروستات اختلالی بروز کند، اغلب دیده شده که مجرای ادرار خلفی در اثر همان نوع سوءاستفاده‌ها و علت‌های جنسی کم‌وبیش التهاب پیدا کرده و حساس شده است قاعدتاً" معالجه‌ی غده پروستات، شامل همان چیزهایی است که مجرای

ادرار هم لازم دارد. حمام تهنشین گرم بطور مستقیم روی آن اثر دارد و ماساژ ملایم پشت و زیر خایه‌دان نیز کمک خواهد کرد. در هر دو مورد بهبود کاملاً بستگی دارد به بهبود کیفیت خون و وضع جریان آن. لذا آنچه در این دو مورد مفید واقع شود برای وضعیت و حالت دیگر هم مفید خواهد بود.

در مورد بزرگ شدن غده‌ی پروستات در سنین بالا، بسیاری از پزشکان توصیه می‌کنند غده از طریق عمل جراحی و بطور کامل برداشته شود. البته امکان دارد در برخی از موارد، یک چنین درمان لازم شود، ولی چنانچه متدهای طبیعی صحیح در درمان اتخاذ گردد، این‌گونه موارد بسیار معدود خواهد بود. تقویت بنیه به‌منظور بالا بردن قوه حیاتی، توجه به مراقبت از اختلالات مثانه (در صورت وجود داشتن چنین اختلالاتی) و دفع بیوست و اقدام به حمام تهنشین گرم و شستشوی روده راست با آب گرم، معمولاً این منظور را برآورده خواهد کرد. هرگاه التهاب شدید وجود داشته باشد، معالجه با آب گرم مخصوصاً لازم خواهد بود ولی وقتی که التهاب وجود نداشته باشد استفاده از کمپرس با آب سرد روی ناحیه‌ی عجان و لگن خاصره به‌علت اینکه باعث تقویت انساج می‌شود، موثرتر خواهد بود. بهر حال همیشه باید وضع مثانه مورد توجه قرار گیرد.

چنانچه بزرگ شدن پروستات در هر زمان که بخواهد باشد، به مرحله خطرناک برسد و توام با عدم توانایی در ادرار کردن گردد، ممکن است یک و یا دو روزه و یا محتملاً "اتخاذ رژیم شیر و استراحت کامل، لازم شود. وجود یک وضع اسیدی در ادرار نه تنها باعث تورم مثانه و یا ابتلاء به‌نزله مثانه می‌شود بلکه غده پروستات را نیز ملتهب می‌سازد.

محتملاً " ادراری که در مثانه حبس می‌گردد ممکن است یک چنین حالت اسیدی را تولید کند و یا تولید آمونیاک بنماید. یک طریقه علاج آن است که به مقدار زیاد آب گرم نوشیده شود تا بدین طریق جریان ادرار افزایش یابد. و آن را طوری رقیق سازد که دیگر تحریک‌کننده نباشد. گاهی برای نجات جان بیماری که در تحت یک چنین شرایط قرار دارد، استفاده از میل مجرای بول فوق‌العاده لازم می‌گردد. گوا اینکه این سوند بایستی وسیله پزشک و یا یک متخصص در مجرای بول فرو برده شود. با تنها نوشیدن آب گرم، می‌توان به نتایجی که کمتر از معجزه نیست نائل گردید. به علت افزایش مقدار آب در مثانه، جریان ادرار به صورت قویتری انجام می‌گیرد و محتویات آن بطور کاملتر تخلیه می‌گردد. گذشته بر این به وسیله نوشیدن آب گرم، در محتویات آن مواد اسیدی و محرک کمتر پیدا خواهد شد. در تحت یک چنین شرایط، مثانه ملتهب زودتر و سریعتر بهبود خواهد یافت.

لازم به تذکر نیست که باید از نوشابه الکلی به شدت پرهیز کرد زیرا نوشابه‌های الکلی باعث پیدایش یک چنین مشکلات می‌شوند همچنین یک رژیم غذایی حاوی غذاهای غیرتحریک‌کننده باید در پیش گرفته شود. بجای چای و قهوه از آب گرم استفاده کنید. ارزش رژیم شیر در یک چنین موارد را هم باید به یاد داشت. به علاوه نوشیدن چند فنجان آب گرم در اول بامداد توصیه می‌شود.

در کلیه اختلالات پروستاتیک معمولاً " نوشیدن آب گرم توصیه می‌شود چنانچه شخص با ضایعات شبانه روبرو باشد، باید از ساعت چهار بعد از ظهر دیگر آب ننوشد ولی او می‌تواند مقادیر زیاد آب در طی روز مصرف بکند. چنانچه آب سرد نوشیده شود باید خرد خرد آشامیده شود نه اینکه بلعیده گردد.

فصل بیست و هفتم

ناتوانی جنسی

از نقطه نظر عملی می توان گفت ضعف جنسی به درجات مختلف وجود دارد ولی ناتوانی جنسی به مفهوم فقدان کامل قوه‌ی نعوظ است منتهی ممکن است شخص در موقعی که نعوظش ضعیف است و مدت دوامش هم کوتاه است عملاً " دچار ناتوانی جنسی شده باشد . آنچه معمولاً " انزال قبل از موقع و همچنین گاهی ناتوانی جنسی موقت خوانده می شود یکی از رایج ترین نوع یک چنین ضعف جنسی است . این وضع از نظر نالایق کردن فرد برای ازدواج غالباً به اندازه‌ی ناتوانی جنسی کامل خطرناک است این حالت عبارت است از حساسیت فوق العاده و یا تحریک پذیری که سرانجام منجر به انزال قبل از موقع شده و در موارد شدید امکان دارد قبل از مبادرت به مباشرت جنسی یک چنین وضع به خودنمایی پردازد . انواع دیگر ضعف جنسی وجود دارد که اگرچه غیرعادی است ، ممکن است در آن هیجان جنسی (Orgasm) و انزال منی فوق العاده

به تاخیر افتد و یا اصلاً " پدید نیاید .

علل ناتوانی جنسی را می‌توان در کلیه حالاتی که باعث کاهش نیروی مردانگی می‌شود، یافت. نگارنده این علل را در فصل بیست و دو تحت عنوان " چگونه نیروی مردانگی نابود می‌گردد " با ذکر جزئیات خلاصه کرده‌ام. استمناء و ضایعات منی مداوم و بیش از حد، جماع ناتمام، هیجان جنسی ارضاء نشده، ذهن شهوت‌آلود، ابتلاء به عادات غیرطبیعی از هر قبیل، اعتیاد به نوشابه‌های الکلی مسمومیت از تنباکو، اعتیاد به مواد مخدر، زیاده‌روی در کار و فعالیت، نگران بودن، فشار دماغی و یا عاطفی و بالاخره کلیه حالاتی که گرایش به تضعیف بدن دارد. جزو علل ناتوانی جنسی می‌باشد درمان با برومورها که از طرف اطباء چاچول باز به اندازه پزشکان معتبر مورد استفاده قرار می‌گیرد، ممکن است در بسیاری از موارد علت مستقیم و فوری یک چنین اختلالات باشد. در بعضی مشاغل، در تماس بودن با فلزات سیمی و مخصوصاً " مسمومیت ملایم از سرب ممکن است اثر زیاد در ایجاد این اختلالات بنماید. هوای گرم خط استوا، چون هوای هند و یا فیلیپین، ممکن است در طی زمان در اثر اثرات مخربی که روی دستگاه اعصاب و قوای جنسی به طور کلی دارد، کلاً و یا جزئاً " تولید ناتوانی جنسی بنماید.

در واقع یک رابطه ضروری و مستمر بین ضعف جنسی و سوءهاضمه وجود ندارد ولی عجیب آن است که اغلب آنها را می‌توان توأم با هم یافت. از یک شخص نحیف و لاغر مبتلا به سوءهاضمه اصولاً نمی‌توان انتظار داشت یک جفت و شریک زندگی خوب از کار درآید. در بعضی موارد به نظر می‌رسد که کار فکری سخت و طولانی اثرات بد روی عملکرد جنسی می‌گذارد گو اینکه در اغلب یک چنین موارد احتمالاً " ممکن است قبلاً " علل و عوامل کمک‌کننده و مستعد دیگری

در این ضعف دخالت کرده باشد. بهرحال چنانچه شخصی که کار فکری انجام می‌دهد و از نظر ناتوانی جنسی رنج می‌برد مدت چند هفته و یا چند ماه در اردو و یا روستا زندگی بکند، غالباً "حالش بهتر خواهد شد. تمام مشاغلی که نیاز به فعالیت و جنب‌وجوش جسمانی ندارد، طبعاً" از این لحاظ کم‌وبیش مضر خواهد بود.

غالباً "یک رابطه‌ی نزدیک بین فربه‌ی و ناتوانی جنسی وجود دارد. فربه‌ی غالباً" با سالخوردگی توأم است و دلالت بر فقدان انرژی و نیروی مردانگی دارد. چنانچه چاقی خیلی زود در اوائل زندگی بروز بکند، علامت خوبی نیست. این است که وجود یک مقدار چربی در اغلب افراد یک امر طبیعی است و موقعی که بطور مساوی در بدن پخش شده و به تدریج کسب شده باشد با فعالیت و تندرستی هم‌آهنگ است ولی وقتی که چربی در سراسر بدن پخش نشده باشد و یا موقعی که پیش از وزن طبیعی بدن باشد، در این صورت چربی معمولاً "کم‌وبیش دلالت بر بروز انحطاط و اختلال در تندرستی می‌کند و ممکن است با ناتوانی جنسی توأم باشد. و یا آن را تولید بکند. لذا چنانچه فکر می‌کنید دارید چاق می‌شود بهتر است تا آنجایی که ممکن است به فعالیت بپردازید. سعی کنید همیشه با صلابت و نیرومند باشید.

تنگی مجرای ادرار که بطور کلی نتیجه سوزاک است گاهی با ناتوانی جنسی و یا بروز نوعی ضعف در این جهت، توأم می‌باشد غالباً "سوزاک به علت اثری که روی مجرای پروستاتیک (Prostatic urethra) غده پروستات و یا اعضای دیگر جهاز تناسلی می‌گذارد یک علت آشکار ناتوانی جنسی است. تعدادی از بیماریهای بنیه‌ای مانند دیابت، فقرالدم شدید، سرطان خون، بیماری آدیسون، بیماریهای که از غده تیروئید معیوب برمی‌خیزد،

لکوموتور آتاکسی و یا سایر بیماریهای ستون فقرات، جراحات وارده بر ستون فقرات و یا مغز و یا پیدایش تومورها، ممکن است گاهی علت بروز ناتوانی جنسی گردند. درپاره‌ای اوقات سمومی که از مالاریا، تب تیفوئید و یا سایر امراض عفونی ترشح می‌شود و به اعضای جهاز تناسلی حمله می‌کند، ممکن است باعث یک چنین اختلالی بشود و البته به‌خاطر دلائل میکانیکی وجود نقصهای مختلف در اعضای بدن ممکن است باعث ناتوانی جنسی شوند. شک و تردیدی در این نیست که در موارد خیلی جدی و سرسخت مخصوصاً "چنانچه بعد از افراط‌کاریهای جنسی بروز بکند، عیب و اختلال واقعی کم‌وبیش در خستگی و فلج مراکز عصبی ستون فقرات که عملکرد جنسی را تحت کنترل دارد، نهفته است. گاهی یک چنین ناخوشی‌ها را مخصوصاً "وقتی که مزمن شده و به مدت طولانی ادامه یافته باشد به‌سختی می‌توان معالجه کرد.

قاعده کلی آن است که علائم اولیه ضعف‌جهاز تناسلی علاوه بر ضایعات منی که ممکن است بروز بکند، در انزال منی قبل از موقع که معمولاً "توام با کاهش احساس آن است، نهفته است. ولی در اکثر موارد، در آن واحد، از هیجان جنسی کم‌وبیش کاسته می‌شود و گاهی هم عملاً "یک چنین احساس هیچ وجود ندارد. به موقع خود، درحالی که بیمار ضعیف‌تر می‌شود، احساسی در او به‌وجود می‌آید که می‌توان به آن حالت "تکان خوردن به مجرد لمس شدن" خواند. و این عبارت است از حساسیت مفرطی که انزال درنخستین لحظه‌ی برقرار شدن رابطه جنسی و حتی قبل از برقرار شدن رابطه‌ای در اثر بروز تنها "هیجان" رخ می‌دهد. البته این پدیده، بسیار اضطراب‌آور است و معنی آن ضعف فوق‌العاده اعصاب و عضلات و معمولاً "وجود التهاب و حساسیت در غده پروستات و اعضای

وابسته به آن است. به دنبال یک چنین وضع و جالت، چنانچه اوضاع از بد هم بدتر شود، گاهی امکان دارد که شخص کاملاً "مبتلا به ناتوانی جنسی گردد. علائم و عوارضی که با ناتوانی جنسی توأم است، اختلاف زیاد با هم دارد. در بعضی مردان میل به معاشرت با زنان ادامه پیدا می‌کند و یا شاید حتی اشتهای شهوانیشان علی‌رغم عدم وجود توانایی ارضای آن، افزایش یابد. چنانچه میل برای مخالفت یا جنس مخالف، هم چنان وجود داشته باشد، یک علامت امیدوارکننده است و ممکن است علامت آن باشد که در قوه‌ی نعوظ عیب پیدا شده و بطور موقت از دست رفته باشد. در یک چنین وضع، غده‌های سیستم تولید مثل به همان میزان صدمه ندیده‌اند. ظاهراً "سیستم بطور کامل از نفوذ مداومی که در این غده وجود دارد، محروم نشده و ممکن است شخص لااقل باز یک مقدار از ویژگی‌هایی که با نیروی مردانگی توأم است، برخوردار باشد در این صورت، غریزه‌ی جنسی هنوز زنده است و این خود معنایی دربر دارد ولی در سایر موارد، ناتوانی جنسی اشتهای جنسی اصلاً وجود ندارد و قربانیان ممکن است حتی یک نفرت مثبت نسبت به زنان داشته باشند. این وضعیتی است خیلی جدی‌تر از وضعیت اولیه و دلالت بر فقدان نیروی مردانگی به میزان خیلی بیشتر دارد. در این مورد، امید درمان یافتن هم خیلی کمتر است، وقتی که یک مرد مبتلا به ناتوانی جنسی بطور مطلق، علاقه‌ای به جنس مخالف نشان نمی‌دهد می‌توان در تحت هرگونه شرایط او را از نظر جنسی مرده به حساب آورد. حتی در یک چنین مورد اکثراً "درمان و یا بهبود وضع امکان‌پذیر است ولی این کار وقت خواهد گرفت و صلاح نیست دوباره نتیجه‌اش بطور قطع قولی داده شود.

چنانچه در ارتباط با ناتوانی جنسی کلی و یا جزیی میل به

آمیزش روی به افزایش بگذارد معمولا " علتش به خاطر التهاب شدید غدّه‌ی پروستات، تحریکات ناشی از بیوست، بروز نوعی اختلال در ستون فقرات و با بروز حالات بیمارگونه دیگر است.

همچنین مواردی وجود دارد که در آن ممکن است یک مرد بطور جدی مبتلا به ناتوانی جنسی نباشد و به خاطر نداشتن میل جنسی، نسبت به زنان بی‌اعتنا باشد.

در ارتباط با ناتوانی جنسی غالبا " بطور کم و بیش ممکن است نقصان قوه نامیه در اعصاب جنسی مخصوصا " در بیضتین، پیدای شود. ولی در عین حال حتما " ضرورت ندارد یک چنین عارضه‌ای بروز بکند. چنانچه یک چنین حالتی بطور بارز وجود داشته باشد معمولا " غلبه بر آن دشوار خواهد بود.

ناتوانی جنسی روحی، یک حالت دماغی خالص است و معمولا " عارضه‌ای است موقتی و ناشی از عواطف، اضطراب، عصبانیت، هیجان و تلقین به نفس. این عارضه یک چیز جدی و مهم نیست و دلالت بر وجود نقص عضوی و بنیه‌ای ندارد و معمولا " تحت شرایط نرمال خود بخود از بین می‌رود. به عبارت دیگر ناتوانی جنسی روانی یک حالت موقت است و می‌توان آن را به یک وضعیت موقت مانند اختلال معده تشبیه کرد.

عده‌ای از نویسندگان بر اساس تئوری اینکه افرادی که از ناتوانی جنسی رنج می‌برند حقیقت این که این اختلال یک اساس روانی دارد را مورد تمسخر قرار می‌دهند. البته این موضوع راست نیست که این‌گونه افراد با این باور که آنها دچار ناتوانی جنسی گشته‌اند، هیپنوتیزم شده‌اند ولی در عین حال چیزی به نام ناتوانی جنسی وجود دارد و هر مرد باید درباره کیفیت و چگونگی وضعیت خود اطمینان حاصل کند.

عصبی شدن تقریباً " به هر علتی که باشد ممکن است ناتوانی روانی موقت را به وجود آورد. هر نوع ترس ممکن است آن را تولید بکند از قبیل ترس از ابتلاء به بیماری زهرووی، ترس از آبستنی منتج از آن و با ترس از اینکه ممکن است کسی باعث قطع عمل جماع شود و یا آن را کشف نماید. ممکن است اضطراب موقت بروی انسان اثر بگذارد. ناتوانی که از این طریق تولید می شود به طوری بر اضطراب خواهد افزود که بطور موقت وضع نومیدکننده خواهد بود. بالطبع هر نوع هیجان ممکن است یک عامل مولد ناتوانی جنسی گردد. نفس میل شدید و یا اشتیاق مباشرت جنسی ممکن است باعث شکست شود و نگذارد انسان به منظور خود برسد و یا اینکه ممکن است شخص تحت تاثیر ناپاکی اطاق و یا ناپاکی لباس قرار بگیرد.

بدون شک تلقین فکری و یا چیزی که به آن تلقین یه نفس Auto suggestion گویند غالباً " بزرگترین علت بروز ناتوانی جنسی روانی است. ممکن است یک مرد درباره ی شایستگی خود برای ازدواج دچار شک و تردید گردد. ممکن است درباره عاداتی که در گذشته داشته و یا درباره نتایج حاصل از بیماری زهرووی که به آن مبتلا بوده، خیلی اظهار نگرانی کند و در نتیجه این ایده در سرش راه یابد که او دچار ناتوانی جنسی شده است. نتیجه اش آن است که نگرانی او درباره ی این موضوع عملاً " فلجش می سازد و مادام که بر این طرز تلقی غلبه نکرده او عملاً " دچار ناتوانی جنسی باقی خواهد ماند. علاوه بر این، ممکن است دچار اضطراب و پریشانی هم بشود ولی معنی یک چنین وضع آن نیست که او واقعا " دچار ناتوانی جنسی شده است. چند هفته پس از ازدواج وضع او روبراه شده و سروسامان خواهد گرفت یک اشتباه بزرگ مردانی که می پندارند

دچار ناتوانی جنسی شده‌اند آن است که آنها موقع سر زدن به یک زن هرجائی خود را می‌آزمایند. البته یک چنین چیز نه توصیه‌کردنی است و نه بخشودنی. از هر نقطه‌نظر این کار خطاست و هرگز یک چنین آزمایش موفق از کار در نخواهد آمد. شخص نمی‌تواند با کوشش به برقرار کردن رابطه جنسی با یک زن بیگانه، درباره وضع خود قضاوت بکند زیرا ممکن است عوامل دیگر از قبیل ترس از ابتلا به یک نوع بیماری زهرویی، ترس از جذاب‌نبودن، نگرانی از اینکه نتیجه این رابطه چه از آب درخواهد آمد و بالاخره اضطراب و پریشانی، کمک به ایجاد ناتوانی جنسی روانی می‌کند. در بعضی موارد نفس اینکه چنین کوشش به خاطر آن به عمل می‌آید که معلوم گردد او استعداد چنین کاری را دارد و یا نه، کافی است که در این کار با شکست روبرو شود، دریک چنین رابطه جمیع شرایط مربوط به رابطه رضایت‌بخش که تنها در یک ازدواج سالم و سعادت‌مندانه پیدا می‌شود، مفقود است. مردی که متوجه می‌شود تا آنجایی که مساله مربوط به یک زن غریبه می‌شود، عملاً "احساس ناتوانی جنسی می‌کند، ممکن است در موقعی که با زنی که عمیقاً دوستش دارد، ازدواج می‌کند خود را از نظر جنسی کاملاً توانا یابد در یک رابطه ایده‌آل هم محبت هست و هم شهوت.

هرگاه به یک مرد در موقعی که با یک زن هرجائی روبرو می‌شود ناتوانی جنسی دست بدهد، او باید به خود تبریک بگوید که غرازش سالم است. آشنایی با یک زن هرجائی توام با پست کردن عملکرد جنسی است. این در واقع تا حدی یک انحراف از حالت طبیعی است. مردانی را که دارای بهترین غرازند نمی‌توان به این طریق اغوا کرد.

در موارد معدودی که مرد در طی زندگی برای مدتی طولانی تا

زمان ازدواج با پاکدامنی کامل زندگانی کرده و غریزه جنسی خود را مدام سرکوب نموده، ممکن است تا حدی خویشتنداری جنسی که کم و بیش منتج به ناتوانی جنسی می شود در خود پرورش بدهد ولی البته این وضع زیاد دوام ندارد. همچنین نمونه‌هایی وجود دارند که در آن ناسازگاری خلق و خوی و یا اختلاف دوجانبه بین یک جفت مانند آنچه در "ازدواج‌های مصلحتی" دیده می شود، به نظر می رسد که ناتوانی جنسی تولید می کند ولی یک چنین حالت را نمی توان فی الواقع ناتوانی جنسی خواند. بی تفاوتی و یا نبودن میل در زن بالطبع یک عامل مهم است ولی در تحت یک چنین شرایط نباید اقدام به برقراری رابطه زناشویی کرد.

اینکه گفته اند نوشابه‌های الکلی وسیله خوبی برای تقویت قوای جنسی است عقیده‌ای است کاملاً "غلط و نادرست همانطور که توماس ادیسون مخترع معروف گفته است هم چنانکه ریختن شن بجای بنزین برای به حرکت درآوردن ماشین کاری خطا و نادرست است نوشیدن نوشابه‌های الکلی نیز همین اثرات روی بدن دارد. یعنی نه تنها فایده‌ای از آن به بدن نمی رسد بلکه هم‌ه‌ماش ضرر دارد بخصوص که اثرات بسیار سوئی روی اعصاب می گذارد و کبد را از کار می اندازد از آن بدتر اینکه قوای برتر دماغی را فلج می کند و بدین وسیله هر نوع احساس خویشتنداری را کشته و ترس و نگرانی و ملاحظاتی که سابقاً "اثر جلوگیری کننده داشت، را از بین می برد. در واقع نوشابه الکلی هم چنان که برای بدن بطور کلی زیان آور است، روی عملکرد جنسی هم اثرات زیان آوری دارد (به فصل بیست و دو نگاه کنید) در تحت شرایط ایده آل یک ازدواج سعادت‌مندانه دیگر خطر ناتوانی جنسی روانی وجود ندارد و در تحت شرایط غیر اخلاقی و غیر طبیعی چنانچه شخص موقتاً احساس کند که نمی تواند خود را پست و کوچک بکند، باید به

خود تبریک بگوید .

نئوراستنی جنسی* اصطلاحی است که اغلب برای تعیین ضعف عظیم عصبی و بنیه‌ای وابسته و یا ناشی از ضعف جنسی ، مورد استفاده قرار می‌گیرد . این بیماری زیاد فرقی با بیماری نئوراستنی نوع دیگر ندارد جز اینکه این نئوراستنی نتیجه سوءاستفاده و یا افراط کاری‌های جنسی است این راست است که ناتوانی جنسی و یا تا حدی ضعف جنسی ممکن است نتیجه نئوراستنی تولید شده از کار زیاد و نگرانی و یا هر نوع دیگر فشار روحی و دماغی و یا عاطفی دیگر هم باشد ، بالطبع عملکرد جنسی مانند هر عملکرد دیگر در اثر پائین آمدن نیروی مردانگی ، بدی جریان خون و یا فقرالدم مختل می‌گردد و وقتی که ضعف جنسی یک علامت برجسته یک چنین وضعیت باشد ، ممکن است آن را جزو نئوراستنی جنسی طبقه‌بندی کرد . ولی قاعدتا " این اصطلاح در مورد ضعف عصبی ناشی از فشاری که در اثر سوءاستفاده‌های جنسی و ضایعات منی بر سیستم اعصاب و ذخائر حیاتی وارد می‌شود ، اطلاق می‌گردد بعضی متخصصان هم ادعا می‌کنند ممکن است نئوراستنی جنسی نتیجه سرکوب دائم غریزه جنسی برای سالیان دراز باشد مانند مردی که دارای انگیزه‌های قوی و فعال سیکسی است ولی مجبور است یک زندگی کاملاً " پرهیزکارانه و بی تقوی را در پیش گیرد این یک موردی است که زنان غالباً " بیش از مردان گرفتارش هستند . ممکن است نئوراستنی جنسی در موارد مختلف به شکل‌های مختلف درآید ولی علاوه بر ضعف‌ها و اختلالات موضعی جنسی از قبیل ضایعات منی گرفته تا ناتوانی جنسی ، عوارض برجسته دماغی که

*Sexual neurasthenia

من قبلا" در رابطه با افراط‌کاریهای استمناء و ضایعات منی ذکر کرده‌ام یعنی خستگی مغزی، ضعف حافظه و عدم توانایی کار کردن همواره موجود خواهد بود. شخصی که مبتلا به این بیماری است بازیچه‌ای است در دست خلق و خوی خود او متمایل به آن است که دائم نگران باشد و مشکلات خود را به طرز اغراق آمیزی بزرگ کند و یا ممکن است گرفتار انواع و اقسام ترسهای پوچ و واهی شود. در رابطه با این بیماری احساس درد در ستون فقرات و در اطراف قسمت پائین آن * معمولاً یک چیز عادی است. فقدان انرژی کلی در بدن و ضعف در تحمل مشکلات هم در او دیده می‌شود.

از نظر علائم و عوارض دیگر است که در هر مورد اختلاف زیاد با مورد دیگر دیده می‌شود. یکی از مشخصات بعضی از این عوارض بروز اختلالات در جهاز هاضمه است. در موارد دیگر اختلالات مجاری ادرار جزو عوارضی است که در این بیماری برجستگی خاص پیدا می‌کند. بیوست‌های شدید و مداوم را بایستی از نقطه نظر وضع سلامتی جنسی هر فرد مورد مطالعه قرار داد. در نئوراستنی جنسی ممکن است بیوست برور بکند گو اینکه گاهی ممکن است توام با دوره‌هایی از اسهال هم باشد. وقتی که اختلالات مثانه مخصوصاً وجود داشته باشد میل مداوم به ادرار کردن در هنگام روز به وجود می‌آید ولی برخلاف وضعیتی که در هنگام ابتلاء به بیماری پروستات و سایر بیماریهای مثانه بروز می‌کند، در هنگام شب یک چنین مشکلات پیدا نمی‌شود در نوع اختلال عمل شروع ادرار کردن با اشکال برخورد می‌کند و ممکن است شخص در حضور دیگران اصلاً قادر نباشد ادرار کند معمولاً هم در آخر کار ادرارش قطره قطره

* به عربی به این قسمت "ملا" گویند و انگلیسی آن *small of the busx* می‌باشد و معادل فارسی آن را پیدا نکردم (مترجم)

می‌چکد و دلالت دارد بر ضعف موضعی .
 نئوراستنی جنسی ، اختلالات جریان خون توام با کم‌وبیش تپش قلب است آن‌چنان که به‌قربانی این خیال دست می‌دهد که نکند به‌یک نوع بیماری قلبی مبتلا گشته است . تپش قلب سریع می‌شود و کمترین تلاش موجب می‌گردد که نبض ضعیف شود . بد سرعت به‌نفس نفس می‌افتد و دست‌وپایش سرد می‌گردد . به‌آسانی صورتش از خجالت سرخ می‌گردد . این علامت نامرتب بودن جریان خون است غالباً " در چشمانش عوارض خستگی دیده می‌شود . نقطه‌های سیاه از جلو چشمش می‌گذرند . ممکن است نسبت به‌صدا حساسیت پیدا کند . عوارض دیگر مربوط به‌نئوراستنی نیز ممکن است هویدا گردد .

ناتوانی جنسی در پیری

بدیهی است در دوران پیری از نیروی مردانگی بسی کاسته می‌شود گو اینکه مقدار کاهش آن در افراد مختلف فرق می‌کند . چنانچه کسی یک زندگانی خالی از هر نوع افراط و تفریط را طی کرده و بطور کلی نیرومندی تن خود را در طی زندگانی حفظ کرده باشد ، او می‌بایست تا پایان عمر ، لااقل یک مقدار از نیروی مردانگی خود را هم‌چنان محفوظ نگه دارد . مردان زیادی بوده‌اند که موفق به‌این کار شده‌اند . بسیار اتفاق افتاده است که آنها حتی بعد از ۸۵ سالگی دارای فرزند شده‌اند . البته این‌گونه اتفاقات غیرعادی است ولی این خود نشان می‌دهد که طبیعت در تحت شرایط سالم توانائی انجام چه کارهایی را ممکن است داشته باشد . گفته می‌شود که مچنیکف دانشمند روسی در یک مرد صدساله جرمهای نطفه‌ی زنده و فعال پیدا کرده است . قوای جنسی بحدی از نزدیک ارتباط

به نیروی کلی بدن دارد که چنانچه شخص خود را قوی و فعال نگاه
 بدارد، باید بتواند آن را حتی تا دوران پیری حفظ نماید و لذا
 برای اینکه در یک چنین کار موفق گردد باید نیروی مردانگی خود
 را تلف ننموده و در طول عمر به حد اعتدال از نیروی جنسی خود استفاده
 کرده باشد.

پس از ۴۵ و یا ۵۰ سالگی، یک مرد متوجه خواهد شد که بهترین
 برنامه آن است که در برآوردن خواهشهای جنسی خود، میانروی
 را تا منتهی درجه رعایت کند. من حتی می‌توانم بگویم مساله این
 که مرد تا چه حد می‌تواند دارای نیرو و توان (Procreative
 Power) باشد بیشتر بستگی دارد به اینکه چگونه در اوائل زندگی
 این نیرو مورد حفاظت قرار گرفته و یا به هدر رفته است.

بدون شک در بسیاری از موارد بهتر است از آغاز دوران کهولت
 به بعد، انسان پرهیزکارانه زندگانی کند. احتمال زیاد دارد که در
 این سن زمان مادر شدن از نظر وظائف الاعضائی در مورد یک زن،
 سپری گشته باشد. ولذا بالطبع او باید در این سن به تدریج این
 عملکرد را از یاد برده و به آن بی‌اعتنا باشد و خود را سرگرم
 اشتغالات دیگر نماید. در مورد مردان، من جرات نمی‌کنم قاعده‌ای
 وضع کنم. هر کس باید زندگی خود را مطابق با نیازهای فردی و
 خصوصیات بنیه‌ای خود تنظیم نماید ولی در این شک و تردید
 نیست که در سنین بالا رعایت میانروی و حفظ پاکدامنی به نفع
 شخص است و چه بسا ممکن است جلو بیماری پروستات را که بسیاری
 از افراد سالخورده از آن رنج می‌برند، بگیرد. زیرا پا گذاشتن
 تقوی در یک چنین سنین ممکن است بسیار تضعیف‌کننده از کار در
 آید. مردان پیر که زنان جوان را به همسری برمی‌گزینند، غالباً
 به سرعت پیرتر می‌شوند. هرگاه قلب ضعیف و یا انسان به تصلب

شرائین مبتلا گشته باشد، پاکدامنی و پرهیزکاری فوق العاده لازم و ضروری می‌گردد.

در حالی که این سخن راست است که نیروی مردانگی باید به میزان زیاد تا پایان عمر باقی بماند. ما باید انتظار آن را داشته باشیم که از قدرتش بسی کاسته شود در بسیاری از موارد، ناتوانی جنسی بعد از ۶۵ سالگی را باید یک پدیده‌ی طبیعی و ظایف الاعضائی به‌شمار آورد و حتی اگر قبل از آن هم بروز کند، نباید نگران شد البته بروز ناتوانی جنسی در پنجاه سالگی نابهنگام است گو اینکه ممکن است یک چنین ضعف نتیجه طبیعی زندگانی جنسی فوق العاده فعال باشد. ممکن نیست حلوائ خود را خورد و در عین حال آن را در اختیار خود داشت. در کلیه‌ی موارد، وضع انسان هر طور که باشد ارتباط پیدا می‌کند به عادات اولیه زندگانی اش. بسیاری از مردان جوان حتی قبل از ۲۰ سالگی خود را تقریباً "خسته می‌نمایند. این نوع حقایق باید مورد توجه قرار بگیرد. البته بروز ناتوانی جنسی قبل از پنجاه سالگی امری غیرطبیعی است ولی می‌توان آن را در بسیاری از مردان زیر پنجاه مشاهده کرد ناتوانی جنسی در اواخر عمر مانند سایر اختلالات جنسی معمولاً "توام با ضعف جسمانی و یا کم‌وبیش یک حالت نئوراستنی و اختلالات عمومی عملکردی است ولی موارد استثنایی معمولاً "در مردانی که سنشان بالای سی سال است، دیده می‌شود به این معنی که به نظر می‌رسد این امر به‌استثنای اثری که بر روی مساله ازدواج و یا پدر شدن دارد، برای آنان توأم با هیچ نوع ناراحتی نیست و یا اگر ناراحتی هم باشد، این ناراحتی بسیار کم و مختصر است به عبارت دیگر شخص گاهگاهی ممکن است مردی را پیدا بکند که در اواسط عمر دچار ناتوانی جنسی شده ولی معهداً بحد کافی از تندرستی برخوردار

بوده و دارای حسن اندام است من با تعدادی معدود از یک چنین افراد برخورد کرده‌ام که معالجه در مورد ضعف موضعی آنها خیلی کم اثر داشت. یک چنین موارد معمولاً "به دنبال یک دوره افراط - کاری خیلی زیاد در زندگی افراد بالغ و رشد یافته و همچنین افرادی که دوران رشد را طی می‌کنند، بروز می‌کند. علتش احتمالاً به خاطر آن است که مراکز عصبی کنترل‌کننده‌ی ستون فقرات خسته و یا فلج گشته و این امر باعث گردیده که قدرت نعوظ را از دست بدهد در حالیکه ظاهراً "ترشحات غدد که جهت حفظ و نگاهداری سلامتی و قوت عملکردهای معمولی بدن لازم است، به حد کافی فعال می‌باشد ولی همانطور که ذکر کردم این‌گونه موارد بسیار استثنایی است. قاعده‌ی کلی آن است که ضعف جنسی و ضعف کلی بنیه، با هم هستند و با تقویت بنیه و بهبود دادن به کیفیت خون، بهتر گردن جریان خون و تقویت انساج و اعضای بدن می‌توان یک بهبود مشابه و هم‌آهنگ در جهاز تناسلی به وجود آورد.

درمان

بنابراین آنچه هم‌اکنون بیان داشته‌ام دلالت دارد بر مهمترین خصائص طریقه درمان این بیماری، بدن باید بطور کلی تقویت گردد و دستورات کلی که در فصل مربوط به پرورش نیروی مردانگی داده شده باید به مرحله اجراء گذارده شود. پیشنهاداتی که در باره‌ی ورزش عضلانی داده شد بسیار مهم است. ورزش عضلانی را باید یکی از مهمترین قسمت‌های اساسی درمان بشمار آورد گوا اینکه هوای تازه، برخورداری از آفتاب، خواب کافی، غذای تقویت‌کننده و اقدام برای تصفیه خون، همه لازم می‌باشد تا خود را آنجایی که به صورت نمونه‌ای کامل از رجولیت و مردانگی در آورد.

در کلیه موارد اعم از اینکه انزال قبل از موقع باشد و یا نئوراستنی جنسی و یا ناتوانی جنسی کامل روی آوردن به استراحت کامل، لازم و ضروری است نباید به هیچ نوع شهوت رانی دست زد. این استراحت باید در عرض یک و یا دو سال به مدت دو الی سه ماه ادامه یابد.

علل و وضعیتی که در بن این مشکل وجود دارد، باید مورد توجه و بررسی قرار گیرد، مثلاً "در مورد نئوراستنی جنسی، با کم و بیش ناتوانی جنسی که آشکارا اکثراً بستگی به ضایعات مداوم منی دارد، باید قبل از انتظار بهبودی کامل و مشخصی به این وضعیت خاتمه داد. و پیشنهاد مخصوصی را که در فصل مربوط باین موضوع داده‌ام باید به دقت و بطور جدی به مرحله اجرا گذارده شود. در بسیاری از موارد که انزال قبل از موقع منی رخ می‌دهد که مقدار زیاد تراکم خون و یا التهاب در غده پروستات دیده میشود که موجبات حساسیت فوق العاده غده‌ی فوق الذکر را فراهم می‌نماید. به یک چنین وضع باید پایان داده شود (به فصل مربوط به این موضوع نگاه کنید) گاهی هم شخص سروکار پیدا می‌کند به اثرات باقی مانده از بیماری سوزاک در غده‌ی پروستات و یا در مجرای خلفی ادرار معمولاً وقتی که انزال قبل از موقع فوق العاده شدید وجود داشته باشد، اهمیت خیلی زیاد دارد که از درمان تحریک‌کننده اجتناب گردد. در این‌گونه موارد، رژیم غذایی باید تهی از گوشت قرمز، ادویه، نوشابه‌های محرک باشد و تخم مرغ باید نسبتاً کم مصرف گردد. حتی حمام‌تشنین سرد ممکن است زیاد تحریک‌کننده باشد و ممکن است حمام‌تشنین گرم موثرتر واقع شود گو اینکه این نوع حمام باید بعداً "موقعی که حساسیت زیاد غده پروستات برطرف گردید، جای خود را به حمام‌تشنین سرد بدهد.

به خاطر داشته باشید که حمام تهنشین سرد مخصوصاً " برای تقویت انساج و مراکز اعصاب تضعیف شده مفید می باشد اگر اعضاء خیلی حساس و ملتهب باشد ، این عمل بسیار موثر واقع خواهد شد و چنانچه التهاب وجود داشته باشد حمام تهنشین گرم اثر آرام بخش خواهد داشت ولی هرگاه آب سرد را بتوان طوری مورد استفاده قرار داد که موجبات تشدید ناخوشی را فراهم نکند ، معمولاً اقدام به این کار از هر عمل دیگر بهتر خواهد بود . قاعدتاً " هرچه آب سردتر بهتر خواهد بود .

در مورد کسی که مبتلا به ناتوانی جنسی کامل است مخصوصاً " چنانچه این ناتوانی برای مدتی دوام یافته باشد ، یک رژیم کم و بیش محرک ، توصیه می شود . این رژیم هم باید شامل مواد غذایی کامل باشد یا تخم مرغ به مقداری که اشتها آن را می طلبد و مقدار زیادی شیر و یا دوغ (در صورتی که مشهوی باشد) و همراه با مصرف یک بار در روز گوشت (در صورت داشتن میل به آن) . رژیم شیر تنها برای دوالی سه ماه در بعضی موارد که مشکل جذب و هضم غذا وجود داشته باشد ، کمک کننده خواهد بود .

حمام تهنشین سرد در ناتوانی جنسی کامل ، بسیار با ارزش و مفید خواهد بود ولی استفاده از حمام تهنشین سرد و گرم ، از آن هم بیشتر ، موثر خواهد بود . برای این منظور دو تنشور با آب گرم با حرارت ۱۱۰ الی ۱۱۳ درجه فارنهایت لازم می باشد . در حمام تهنشین آب گرم یک دقیقه و بعد در حمام تهنشین آب سرد دو الی سه دقیقه بمانید . سپس به حمام تهنشین آب گرم برگردید و باز در حمام تهنشین آب سرد بنشینید و بدین ترتیب چندین بار آبها را عوض و بدل کنید و حمام خود را با آب سرد پایان دهید .

چنانچه حمام تنشین متناوب برایتان راحت نباشد از حمام تنشین آب سرد در هنگام صبح به مدت ۳ الی ۵ دقیقه استفاده کنید و در هنگام عصر و یا هر موقع دیگر در عرض روز جهاز تناسلی خود را با اسفنج آغشته در آب سرد و گرم بطور متناوب پاک کنید و دهنشده این شستشو را با آب سرد پایان دهید . ممکن است برای این گونه معالجه پنج الی ده دقیقه اختصاص بدهید . حمام آفتاب که در آن اعضای مربوط بطور مستقیم در معرض اشعه خورشید قرار می گیرند ، در یک چنین موارد ، دارای فایده ای ویژه ای خواهد بود البته این توصیه ها باید توأم گردد با دستوره ای کلی که در فصل " پرورش نیروی مردانگی " داده شده است .

موقعی که اعضاء کم و بیش از کار افتاده و یا تضعیف گشته است استفاده از یک چنین درمان شفا بخش مخصوصا " بسیار لازم خواهد گشت مگر اینکه حالت حساسیت فوق العاده ای که هم اکنون به آن اشاره شد ، وجود داشته باشد ولی شخص باید قبل از اینکه خود را با نگرانی آزار بدهد ، اطمینان حاصل کند که واقعا " یک حالت هرز رونده و یا فقدان رشد و نمو وجود دارد . غالبا " تصور از کار افتادگی (Atrophy) فقط در عالم خیال وجود دارد . کسی که مبتلا به نئوراستنی جنسی شده است تمایل به آن دارد که درباره این جور چیزها نگران باشد . برخی از افراد ایده ای اغراق آمیز در باره ای اینکه حجم جهاز تناسلی بطور طبیعی چه اندازه است ، دارند حقیقت این است که مردان از لحاظ حجم جهاز تناسلی اختلاف زیاد با هم دارند . ظاهرا " این اختلاف ربطی به نیروی مردانگی و یا طول و قد یک فرد ، ندارد . بعضی افراد درشت هیكل اعضای تناسلی نسبتا " کوچک دارند در حالی که افراد کوچک اندام گاهی اعضای جنسی نسبتا " بزرگ دارند . حجم و اندازه ، هیچ ربطی به

قدرت و قوت ندارد. قاعده‌ای وجود ندارد که در این مورد قابل به‌کارگیری باشد کوا اینکه عضو یک فرد بطور متوسط در حال نعوظ به اندازه‌ی پنج الی شش اینچ می‌باشد. در حالت استراحت و همچنین نعوظ آلت مرد ممکن است خیلی کوتاه باشد بی‌اینکه دلالت بر وجود نقص بکند. از کارافتادگی این عضو چیزی غیر عادی نیست. انقباض غیر عادی آن ممکن است به علت نگرانی و یا عصبی شدن باشد بخصوص در هنگامی که مورد معاینه پزشکی قرار گرفته باشد. حجم زیاده از اندازه کوچک این عضو معمولاً " مادرزادی است.

ولی از کارافتادگی واقعی بیضتین احتمال دارد نتیجه افراط در استمناء، و یا افراط در شهوترانی باشد. احتمال دارد که در اکثر موارد کوچک و منقبض شدن خیلی زیاد عدد نتیجه‌ی استمنائی باشد که از اوائل زندگی آغاز گشته و بطور مداوم در طی سنوات رشد و نمو، ادامه یافته. ولی همین نتیجه ممکن است از سوزاک و یا سایر بیماریهای عفونی که تولید التهابات شدید بکند، به وجود آید. گاهی بر مبنای تئوری اینکه هر عضو بدن که به‌کار انداخته نشود تمایل به آن دارد که ضعیف شده و از کار افتد، اظهار عقیده می‌شود که از کارافتادگی جهاز تناسلی در نتیجه پاکدامنی و عدم مباشرت جنسی است ولی اینکه این قاعده در این مورد قابل به‌کارگیری هست و یا نیست، بسیار مشکوک به نظر می‌رسد. ظاهراً " حقایق نشان می‌دهد که تقریباً" در کلیه‌ی کارافتادگی‌های اعضای جنسی که گفته می‌شد ناشی از پرهیزکاری بوده، یک علت قطعی و مستقیم دیگری (از قبیل نوع سوءاستفاده جنسی) .

دخالت داشته است البته کوچک و منقبض شدن این اعضاء در مورد یک مرد ضعیف و پارسامنش، از ضعف و ناتوانی او سرچشمه گرفته است.

برای درمان اعضای فرسوده عاقل، نیاز به آن هست که کلیه‌ی انساج و قوای عصبی و هاضم‌های و عضلانی بدن یه‌هر طریقی که ممکن است از نو تقویت گردد و در عین حال درمان موضعی آن چنان که در فصل ناتوانی جنسی تشریح گردیده است به‌کار گرفته شود. تستشوی گرم و سرد موضعی و با حمام‌ته‌نشین باید ادامه یابد گو اینکه ممکن است برای بهتر کردن جریان خون طرق دیگری در پیش گرفت. در چنین موارد معالجه با بادکش توصیه می‌گردد. بعضی اوقات این نوع معالجه مفید واقع می‌شود. ولی یک چنین معالجه به‌ندرت توصیه می‌گردد زیرا باعث تحریک زیاده از اندازه‌ی اعصاب و عروق می‌گردد. عمل مک‌زنی که با این دستگاه‌ها انجام می‌گیرد، خون خیلی زیاد در اعضا به‌جریان می‌اندازد و اگرچه ممکن است در موارد معدود اثر مفیدی از خود باقی بگذارد ولی اندازه‌ی ارزش داشتن آن قابل سوال است. چنانچه یک چنین معالجه به‌کار گرفته شود. باید کوتاه و مختصر باشد بعد از اینکه انجام گرفت بیمار باید با اسفنج فرو برده شده در آب سرد ماساژ داده شود و یا باید اقدام به حمام‌ته‌نشین سرد شود تا جلو لختی و یا اتساع عروق خونی را بگیرد. طریقه‌ی معالجه‌ی دیگری که در موارد شدت بیماری موثر می‌باشد ولی باید با دقت و احتیاط انجام بگیرد، ارتعاش میکانیکی است. این معالجه نباید مستقیماً روی خود عضو بیمار به‌کار گرفته شود. بلکه باید روی قسمت پائین لگن خاصره و یا شکم، کمی بالاتر از استخوان شرمگاه انجام گیرد تا بدین ترتیب بتواند روی عروقی که خون به‌جهاز تناسلی می‌رساند اثر بگذارد. مدت این طریقه‌ی درمان هم باید خیلی کوتاه باشد و باید قبل از انجام آن بیمار از حمام‌ته‌نشین سرد و یا ماساژ بدن با اسفنج فرو برده شده در آب سرد استفاده بکند. چنانچه از نظر

ضایعات منی اختلالی وجود داشته باشد، نباید از این طریقه‌ی معالجه استفاده شود. هم طریقه درمان ارتعاشی و هم طریقه درمان بادکشی آخرین چاره برای رفع ناتوانی جنسی قابل استفاده است. گو اینکه از نظر نتیجه نمی‌توان بطور قطع قول مثبتی. درباره آن داد.

در مورد کسی که مبتلا به ناتوانی جنسی کامل شده است از نظر درمان چه امکاناتی وجود تواند داشت؟ تا چه حد مردی که از نظر ناتوانی جنسی رنج می‌برد می‌تواند به وضع خود سروسامان بدهد؟ اینها سئوالاتی است بسیار جالب توجه و مهم. من تا حد زیادی در فصل مربوط به نتایج استمناء به این سئوالات پاسخ داده‌ام. بسیاری از کسانی که مبتلا به ناتوانی جنسی کامل بوده‌اند، درمان یافته‌اند. ولی من نمی‌توانم قول بدهم همیشه نتیجه این طرز درمان مثبت از کار در خواهد آمد. چنانچه مرض مزمن شده باشد، معمولاً "درمان دشوار است ولی می‌توانم بگویم در اکثر موارد بهبود رضایت بخشی امکان پذیر تواند بود. یک جزء این بهبود بستگی دارد به خود شخص. اندازه‌ی صدمه‌ای که از استمناء و یا افراط کاریه‌های گذشته می‌رسد و یا خرابی‌هایی که بیماریهای زهروی وارد می‌آورد نیز تا حدی در اندازه‌ی موفقیت در معالجه اثر دارد. موقعی که التهاب موضعی علت این بیماری باشد، معمولاً "درمان کامل امکان پذیر است ولی چنانچه مراکز اعصاب کم و بیش فلج گشته باشد تحصیل نتایج قابل توجه دشوارتر خواهد بود. انتظار نداشته باشید به سرعت درمان یابید. تصمیم بگیرید تا هنگامی که به وضع طبیعی بازنگشته‌اید، پرهیزکارانه زندگانی کنید معنی این عبارت آن است که باید از چند ماه معدود الی دو سه سال از مباشرت جنسی خودداری کنید.

نیروی مردانگی بدن انسان طوری است که اغلب حتی بعد از آنکه خرابی کامل بر آن وارد گردید، قادر است خود را چنان از نو بسازد که شخص واقعا "دلیلی خواهد داشت که به ساختمان جسمانی خود، ببالد و افتخار کند.

فصل بیست و هشتم

سترونی

سترونی و یا عقیمی عبارت است از عدم توانایی تولید مثل به هر علتی که بخواهد باشد. این حالت، بسته به علل پرورش، ممکن است موقت و یا دائمی باشد.

بسیاری از افراد ذهناً "سترونی را با ناتوانی جنسی اشتباه می‌کنند ولی از نظر معنی در این دو اصطلاح فرق زیادی وجود دارد. یک مرد ممکن است عقیم باشد بی‌آنکه مبتلا به ناتوانی جنسی باشد. به عبارت دیگر، او ممکن است از نظر ترشحات منی کمبود داشته باشد و یا ممکن است در منی اش جرم نطفه وجود نداشته باشد. گو اینکه ممکن است از هر حیث دیگر کاملاً "سالم و توانا باشد. از سوی دیگر ممکن است منی به طرز سالم تشکیل شود، و دارای نطفه سالم باشد ولی به علل میکابیکی و یا در اثر ناتوانی جنسی به عقیمی دچار گردد. البته این راست است که در موارد بسیار، همان شرایط تضعیف‌کننده که مردی را دچار ناتوانی جنسی

می‌کند، ممکن است او را عقیم هم بکند. گاهی نطفه ممکن است کاملاً "فاقد جرمهای نطفه نباشد ولی معه‌ذا چون ضعیف و فاقد نیروی حیاتی است عمل بارگیری صورت نگیرد. موقعی که بیضتین از هر حیث سالم باشد، ممکن است در نتیجه‌ی انسداد مجرا هم، سترونی تولید گردد.

بدون شک سوزاک غالباً "علت سترونی در مردان می‌شود و این به‌خاطر اثرات مخربی است که این مرض روی بیضتین می‌گذارد ولی بیشتر به‌خاطر انسداد ضمیمه بیضه، به‌دنبال التهاب ناشی از سوزاک است. البته وقتی که بیماری تا این حد به‌عماق نفوذ نکند سترونی به‌وجود می‌آید. تنگ شدن مجرای ادرار که معمولاً ناشی از ابتلاء به‌سوزاک است، ممکن است در موارد نادر در اثر تداخل ناشی از عبور مایع منی (که در تحت شرایط فوق به‌طرف عقب به سوی مثانه سوق داده می‌شود) باشد.

گاهی سترونی از آماس غده بناگوش سرچشمه می‌گیرد و آن در موقعی است که عفونت به بیضتین سرایت کرده و باعث یک التهاب مخرب می‌گردد. کودکی که به‌این صورت مبتلا می‌شود و بعد شفا می‌یابد و به‌ظاهر تندرستی خود را باز می‌یابد، سالها بعد متوجه خواهد شد که از ازدواج او فرزندی حاصل نمی‌گردد. در این گونه موارد و همچنین در هنگامی که سترونی ناشی از بیماری سوزاک باشد موجبات عقیمی غیرقابل درمان را فراهم خواهد کرد. تب تیفوئید و یا سموم سایر بیماریهای عفونی ممکن است در موارد نادر باعث عقیمی شود. گاهی اختلالات بنیه‌ای مانند بیماری قند و یا چاقی باعث پیدایش یک چنین وضع می‌شوند.

اشعه رونتگن و یا اشعه‌ی ایکس به‌علت اثری که روی جرم نطفه می‌گذارد، باعث سترونی موقت می‌گردد. در اثنای چند سال اول

بعد از اینکه این اشعه کشف شد، موقعی که هنوز خیلی کم درباره‌ی اثرات وظائف الاعضائی، اطلاعاتی به دست آمده بود، تعداد معتنا بهی از مردان برای مدتی عقیم گشتند ولی اوپراتورهای دستگاه اشعه ایکس می‌توانند با پوشیدن پیشدامن فلزی که اشعه قادر به عبور از آن نیست، از خود محافظت کنند. مردانی که در معرض اشعه ایکس قرار گرفته‌اند چند ماه بعد، چنانچه غده‌هایشان دیگر در معرض این اشعه قرار نگیرد، باروری خود را باز می‌یابند. گفته می‌شود اشعه‌ی رادیوم هم اثراتی مشابه دارد.

آنچه سترونی عملکردی (Functional Sterility) خوانده می‌شود یک پدیده‌ی نسبتاً "عادی است و معمولاً" نتیجه‌ی فقدان نیروی حیاتی است. حالت ضعف بدنی از هر علتی که سرچشمه گرفته باشد و یا ناشی از اثرات تضعیف‌کننده‌ی افراط‌کاریهای جنسی باشد، ممکن است مسئول یک چنین وضع و احوال در یک چنین موارد باشد. نوشابه‌های الکلی، داروهای حاد و قوی اعتیاد "مسمومیت از سرب، تب‌های شدید و نفوذهای تضعیف‌کننده‌ی مختلف دیگر. هم قادرند یک چنین نتیجه‌ی را به بار آورند. در یک چنین موارد ممکن است جرم نطفه در مایع منی وجود داشته باشد ولی تعدادش به حدی کم و به حدی ضعیف باشد که ممکن است موجبات باروری را فراهم نکند و حتی ممکن است منی عملاً "وجود نداشته باشد. تقریباً" در کلیه این‌گونه موارد، یا بازسازی تندرستی عمومی بدن ممکن است به سهولت بیمار را درمان کرد و بدین طریق نیروی عملکردی بیضتین را از نو برقرار نمود در اینجا درمانی که توصیه می‌شود همان است که برای ناتوانی جنسی معمول می‌باشد. در این مورد، متدهای کلی بنای قوه مردانگی و دقت زیاد در اجتناب از افراط‌کاریهای زناشویی، توصیه می‌شود. همچنین استراحت کامل از مباشرت‌های

جنسی برای چند ماه مفید خواهد بود. محتملاً "استمناء" منتج به سترونی نمی‌گردد مگر در مواردی که در آن بحدی افراط شده باشد که بیضه‌ها دچار از کارافتادگی شده باشند و ناتوانی جنسی بروز کرده باشد. قاعدتا "یک مرد پس از ترک عادت استمناء برای چند سال و کسب تندرستی و قوت بدنی بحد کافی، هم‌چنان از نظر جنسی قوی باقی خواهد ماند و قادر خواهد بود دارای اولاد سالم و طبیعی بشود. این مساله جزو مسائلی است که بیشتر بستگی دارد به وضع و حال کنونی او با وضع و حال گذشته‌اش. چنانچه یک شخص نیروی مردانگی خود را باز یافته و سترون نباشد، او پدر و یا مادری رضایت‌بخش از کار درخواهد آمد.

همانطور که گفتیم، سترونی ناشی از سوزاک تقریباً همیشه غیرقابل درمان است ولی گاهی ارزش آن را دارد که شخص سعی کند معالجه مستمر به‌وسیله حمام تهنشین گرم و ماساژ ملایم بیضتین را مورد آزمایش قرار بدهد. در یک چنین مواردی باید (ضمیمه بیضه) معمولاً "سفت و قلنبه می‌شود چنانچه بر این حالت غلبه کنیم و چسبندگی‌ها را از بین ببریم بطوری که از نو راهی باز شود تا از طریق آن ترشحات منی خارج گردد، ممکن است باروری از نو برقرار گردد. باید تصدیق کنیم که شانس تحصیل یک چنین موفقیت زیاد نیست زیرا فقط در موارد فوق‌العاده استثنائی است که یک چنین نتیجه ممکن است عاید گردد. ولی معهذاً ولو شانس یک در میلیون باشد، ارزش آن را دارد که از آن استفاده کنیم. مواردی هم وجود دارد که در آن عملکرد غده‌ی پروستات مختل می‌گردد و ممکن است مخازن منی مسئول سترونی باشد زیرا ترشحات این اعضا را که با منی مخلوط می‌گردد، خیلی ارتباط دارد با تندرستی و فعالیت جرم نطفه، وجود التهاب و حالت چرکی در این اعضا

گرایش به آن دارد که موجبات نابودیش را فراهم کند و یا از نیروی حیاتی‌اش بکاهد. در این‌گونه موارد، معالجه غده پروستات در درمان موثر واقع خواهد شد.

گاهی به نظر می‌رسد، بی‌فرزند ماندن نتیجه‌ی یک خوی و خلق ویژه و یا ناسازگاری بنیهای است. گاهی اتفاق می‌افتد که هم زن و هم شوهر بطور انفرادی سالم و بارور هستند. ولی فاقد مواد شیمیایی بخصوصی می‌باشند، که در هنگام انجام عمل باروری جهت تولید یک زندگی نوین، لازم می‌باشد. مرد ممکن است با ازدواج مجدد و زن هم با ازدواج مجدد، دارای اولاد بشوند ولی قادر نباشند با هم فرزندی به‌وجود آورند. نمی‌توان علت این پدیده را توضیح داد ولی این یک حقیقت ثابت شده می‌باشد. ممکن است اکثراً "یک چنین اتفاق موقعی رخ بدهد که هم آهنگی جنسی بین آنها وجود نداشته باشد.

موقعی که به‌نظر می‌رسد دلیل خوبی برای بی‌فرزند ماندن وجود ندارد و موقعی که به‌نظر می‌رسد محتملاً "ترشحات مهبل دارای اثرات نابودکننده و باعث تضعیف نطفه قبل از پایان یافتن عمل باروری است، لقاح مصنوعی غالباً" به‌عمل آمده و اغلب موفق هم گردیده است. تلقیح مصنوعی عبارت است از ریختن چند قطره مایع منی به‌داخل رحم زن. ولی این کار نباید انجام بگیرد مگر به وسیله یک پزشک ماهر در تحت شرایط ضد عفونی شده ابزارآلات و به‌کمک سرنگ استرلیزه شده حتی یک پزشک نباید به‌یک چنین تجربه دست بزند مگر اینکه دارای تبحر کامل و دقیق درباره تکنیکی که این کار لازم دارد، باشد. در این جاشکست‌ها غالباً "خیلی بیش از پیروزیهاست.

وقتی که از نظر اصل و نسب و با سایر دلایل برای

یک مرد، داشتن فرزند امری نامطلوب باشد سترونی باید به وسیله یک عمل جراحی ساده که Vasectomy خوانده شده، انجام بگیرد. این عمل عبارت است از قطع یک قسمت deferens، Vas و یا مجرای منی در هر یک از دو طرف بطوری که دیگر مخرجی برای خروج ترشحات بیضتین وجود نداشته باشد بدینسان سترونی به صورت میکانیکی تولید می شود. این طریقه درمان بسیار توصیه شده است. در برخی از ایالات آمریکا تا حدی در ارتباط با مجانین، جنایتکاران ابلهان و سایرین که برای پدر و مادر شدن نالایق تشخیص داده شده اند، به کار گرفته شده است. گاهی هم افرادی به اختیار خود تن به یک چنین عمل جراحی داده اند؛ این عمل هیچ اثری روی قابلیت شخص برای ازدواج نمی گذارد زیرا به غریزه جنسی و قدرت جنسی آسیبی نمی رساند و فقط جلو تولد بچه را می گیرد. در این گونه موارد ترشح منی مجدداً جذب بدن می گردد. گزارش داده شده است که در بعضی موارد در نتیجه یک چنین عمل جراحی مشخص از نظر تندرستی حالش بهتر شده است علتش هم ظاهراً "به خاطر آن بود که جلو تضييع مکرر مایع منی گرفته شده بود.

روزگاری تصور می شد که بچه دار شدن تقریباً همیشه به علت وجود نقصی در جهاز تناسلی زن است ولی اکنون معلوم شده که بچه دار شدن به میزان خیلی زیاد مربوط به وضع جهاز تناسلی شوهر می باشد، لذا چنانچه کسی بخواهد بچه دار شود بهتر است هم زن و هم شوهر مورد معاینات پزشکی قرار بگیرند تا معلوم شود اشکال کار در کجاست.

فصل بیست و نهم

پرورش نیروی مردانگی

برای کسی که به هر علتی دچار فقدان مردانگی شده و بنیه‌اش در نتیجه‌ی آن کم‌وبیش کاستی گرفته است فقط یک راه منطقی برای دنبال کردن وجود دارد و آن این است که مانند یک مرد کار بکند و واقعا " مرد شود . من می‌دانم که تمایل به دل‌سردی یک ضعف مشخصه معمول در کسانی است که اساسا " به این طریق ضعیف گشته‌اند . به همین جهت من به‌آنان می‌گویم که طبیعت جهت بازگرداندن و وضعیت طبیعی یک قسمت و یا سرتاسر بدن بطرز شگفت‌انگیزی به عکس العمل می‌پردازد شما متوجه می‌شوید که چنانچه فرصتی داده شود نیروی مردانگی بسیار دیرپا و مقاوم است . در واقع نیروی تولیدمثل ، چنان امری حیاتی و با دوام است که حتی معمولا " بعد از یک مقدار زیاد سوءاستفاده جنسی ، شخص قادر است نیروی از دست‌رفته خود را باز به‌چنگ آورد و حتی وقتی که نمی‌توان مردانگی شخص را به مقدار اصلیش بازگردانید ، می‌توان تقریبا " در اکثر

موارد به چنان بهبودی و پیشرفت در آن دست یافت که شخص حتی قادر می‌شود با ازدواج کردن به سعادت نائل گردد و پدر سعادت‌مندی بشود.

واقعیت آن است که تعداد زیادی از مردان در دوره‌ای از زندگی خود و یا در دوران طفولیت، جوانی و رجولیت به استمناء پرداخته و یا به بیماریهای زهرروی مبتلا گشته‌اند. معه‌ذا اکثر این مردان در زندگی خود کمابیش موفق بوده‌اند و خود را تا حد زیادی از نتایج بی‌احتیاطی‌های مختلف نجات داده‌اند و این موفقیت تنها به خاطر آن بود که دیگر به عادت زشت خود ادامه نداده‌اند تنها زمان به‌آنان کمک کرده است که سلامتی خود را بازیابند. این موضوع به حدی حقیقت دارد که بعضی از نویسندگان مقالات پزشکی متمایل به ناچیز شمردن اثرات زیان‌آور سوءاستفاده و افراط در مباشرت جنسی شده‌اند. مسلم است که این یک اشتباه است چرا که یک چنین عادات همیشه تضعیف‌کننده و مخرب می‌باشد ولی اگر موضوع حقیقت دارد که اغلب تنها زمان باعث درمان نتایج بد حاصل از یک چنین عادات است، شما می‌توانید مطمئن شوید که یک دوره مداوم معالجه و تعلیم و تربیت مناسب که مخصوصاً " برای پرورش نیروی مردانگی طرح‌ریزی شده، می‌تواند بطور نامحدود موثر و مفید واقع شود.

از جمله موضوعات مهمی که باید در رابطه با پرورش نیروی مردانگی مورد توجه قرار گیرد، مساله بازسازی و تقویت نیروی حیاتی و عصبی بدن است تمام ارگانیسم باید به هر صورتی که ممکن است، تقویت گردد خون باید پاک و غنی گردد، اعضای حیاتی باید پرمایه‌تر شود و جریان خون باید قوی‌تر و فعال‌تر گردد. هر یاخته بسیار کوچک باید سرشار از نیروی حیاتی شود وقتی که این کار انجام

شد طولی نخواهد کشید که شما به مقدار لازم و رضایت بخش از نیرومندی جنسی برخوردار خواهید شد .

چنانچه شما دچار ضعف اعصاب و یا چیزی نزدیک به آن گشته باشید ، می‌توانید انتظار آن را داشته باشید که از نظر نیروی مردانگی ترقی و پیشرفت کنید . شما احتیاج به اعصاب و عضلاتی قوی و منبع ذخیره‌ی نیروی عصبی به حد کافی دارید تا بتوانید نیروی مردانگی را پرورش دهید . بسیاری از افراد بر این عقیده‌اند که سیستم اعصاب در واقع سرچشمه‌ی کل انرژی و قوای آدمی می‌باشد . هر عملکرد بدن وابسته به جریان یافتن نیروی عصبی از مغز و ستون فقرات است و تا آنجائی که بتوانی جنسی به معنای خستگی مواکز اعصاب تیره پشت است و یا لافل وابسته به آن می‌باشد نهایت اهمیت را دارد که سیستم اعصاب تا بحدی تقویت گردد که از آن حداکثر تیرومندی حیاتی به دست آید .

نخستین قدم لازم و اساسی برای پرورش نیروی مردانگی ، به دست آوردن طرز تلقی مساعد ذهنی است . در واقع همه چیز بستگی دارد به تصمیم و پافشاری شما در پیاده کردن برنامه پرورش نیروی مردانگی که من پیشنهادش می‌کنم . زیرا چنانچه شما فاقد تصمیم و پافشاری باشید ، به تدریج موضوع معالجه و برنامه سلامت خود را از یاد خواهید برد و از به ثمر رساندن تلاشهای خود ، باز خواهید ماند . خود را متقاعد سازید که این یک مبارزه مشکل است و سپس تصمیم بگیرید تا پیروزی از تلاش دست برنخواهید داشت . دیگران این کار را کرده‌اند و موفق شده‌اند ، شما هم می‌توانید از دلواپسی و نگران بودن خودداری کنید و هرچه بیشتر به تلاش پردازید مهمتر از همه این است که یک گرایش ذهنی پاکیزه در خود پرورش بدهید خود را از افکار شهوانی و از هر چیزی که هیجان جنسی را تحریک

می‌کند، دور نگاه بدارید همانطور که قبلاً "توصیه کرده‌ام تاجایی که ممکن است با اشخاص پاکیزه ضمیر و روشن دل دیگر به‌خصوص با جنس مخالف بی‌اینکه خیلی زیاد با آنها خودمانی شوید، به معاشرت پردازید.

در رابطه با علل ناتوانی‌اش، هرکس باید درباره خود به مطالعه پردازد. در اکثر موارد، علل بسیار ساده و روشن هستند، آن را می‌توان در نوعی سوءاستفاده از دستگاه تناسلی یافت. در موارد دیگر وضعیت مزاجی ممکن است که علت اصلی باشد مانند وقتی که کیفیت خون در اثر اختلالات هاضم‌های و هر نوع اسرافکاری دیگر، و فشار بر اعصاب و کار کردن بیش از حد، دگرگون شده باشد. تمام اینها را باید در نظر گرفت تا در آینده از هرگونه اثر ناتوان‌کننده جلوگیری به عمل آید.

طی یک زندگی پرهیزکارانه سخت برای یک مدت، امری ضروری است. شخص باید به استراحت کامل جنسی پردازد. اگر ازدواج کرده باشد خوب است، در یک تخت جداگانه بخوابد و لازم است که به تمام اعضاء، عضلات و بافت‌ها در مراکز عصبی فرصت کامل برای بهبود یافتن بدهد. رعایت اعتدال تنها کافی نیست بلکه امساک برای مدتی هم لازم می‌باشد. اینکه تا چه مدت این کار لازم و ضروری است، بستگی دارد به مقدار ضعف که در هر شخص مبتلا وجود دارد. چند ماه ممکن است برای یک بهبود رضایتبخش کافی باشد ولی از نظر استراحت شاید دو الی سه سال لازم گردد. همچنین به خاطر داشته باشید که بعد از یک بار مبتلا شدن به ضعف نیروی مردانگی شدید شخص باید بعد از بهبود یافتن وضعش، در روابط زندگی زناشویی‌اش جانب اعتدال را رعایت بکند. برای یک شخص صرف نمی‌کند با افراط‌کاریهای خود درصدد اتلاف نیروی حیاتی و مردانگی

خود برآید .

در رابطه با توصیه ازدواج کردن که مکرر آن را پزشکان جهت رفع ناتوانی جنسی می‌دهند ، من باید در اینجا تکرار کنم که این بدترین کاری است که می‌توان کرد و مخصوصاً " یک بی‌انصافی است نسبت به زن مورد. نظر این عمل در واقع مانند هدیه کردن " کالای ضایع شده " می‌باشد گو اینکه در اینجا مفهومی غیر از آنچه در نمایشنامه‌ای که تحت عنوان فوق آمده است باید گرفت . غالباً " معنی آن ، ازدست دادن و محروم شدن از اندک نیروی مردانگی است که برای یک مرد باقی می‌ماند . قبل از فکر کردن به ازدواج ، به تقویت خود بپردازید . در عین حال من تصدیق می‌کنم که مواردی وجود دارد که یک زندگی زناشویی نرمال به پرورش نیروی مردانگی کمک می‌کند . مشروط به اینکه شخص بطور جدی ناتوان نشده و فقدان نیروی مردانگی اش کم و در حد اعتدال باشد . به عبارت دیگر مانند زمانی که مشکل اصلی ضایعات منی و یا بیماری دوالی صفن باشد . ولی باید اصولی که در فصول اولیه^۱ این کتاب ذکر گردیده کاملاً " رعایت گردد . آری ، میانروی ضروری است همانطور که از آنچه که در فصول گذشته گفته‌ام باید درک کرده باشید ، آزاد بودن از عادات مشروب‌خواری ، استعمال دخانیات و اعتیاد به سایر انواع مسکرات و مواد مخدر جهت به دست آوردن نیروی مردانگی به حد اعلی ، یک امر صرف نظر نکردنی است . به سخن کسی که به شما می‌گوید شراب محرک قوه جنسی است و همچنین از پزشکی که برای شما نسخه استرکنین یا هر نوع داروی مقوی دیگری که فرض می‌شود دارای اثرات محرک است می‌نویسد بپرهیزید تحریک بیش از حد نه تنها تحلیل‌برنده و تضعیف‌کننده است بلکه این داروها دارای اثرات مخرب مستقیم هم هستند و در نتیجه استفاده از آنها ، به منزله^۲

نقض قرض است. اکثر نویسندگان به مرد جوان می‌گویند که از پزشک چاقول‌باز حذر کرده و به پزشک خانواده مراجعه کنید. ولی پزشک متخصص هم ممکن است به اندازه پزشک حقه‌باز از طریق استفاده از هر نوع درمان دارویی آسیب برساند. ولی از سوی دیگر او مانند پزشک چاقول‌باز وضعیت بیمار را بد جلوه نداده او را نخواهد ترساند.

پزشک چاقول‌باز، قابل تحقیرترین انگل انسانی است که روی زمین وجود دارد. او یک طفیلی است که نه رحم و نه شرف و نه راستی و درستی سرش می‌شود. در چاپیدن قربانیانش با وسائلی که در دستش هست هیچ تردید به خود راه نمی‌دهد و بزرگترین سود او ترساندن مردان جوان با این باور است که آنها نیروی مردانگی خود را از دست داده‌اند حال آنکه ممکن است در واقع مشکل آنان فقط ضایعات شبانه و یا عوارض خفیف بیماری دوائی ضغن باشد و یا حتی ممکن است کاملاً " نرمال باشند.

در رابطه با هر نوع درمانی که ممکن است شخص از یک پزشک حقه‌باز دریافت کند، قربانی باید خوشحال باشد اگر اختلالی را که سابقاً " فقط خیالی بوده است واقعاً " تولید ننموده باشد. کلاهبرداری به وسیله تسمه الکتریکی اکنون دیگر کهنه شده است. حتی تحصیل نکرده‌ترین مرد کوچه و بازار امروزه می‌داند که در این نوع ابزارهای بی‌ارزش چیزی وجود ندارد. برای من همین قدر کافی است که در اینجا بگویم اولاً " آنها الکتریکی نیستند و اگر هم باشند نتایج شگفت‌انگیزی که ادعا می‌شود که تولید می‌کنند تولید نمی‌کنند. یکی از بهترین عوامل برای بدست آوردن نیروی مردانگی تمرینات ورزشی عضلانی است. شما نمی‌توانید متوقع " مرد بودن در کاملترین مفهوم این کلمه باشید مگر آنکه جسماً " فعال بوده و

دارای عضلات محکم و ورزیده باشید . فعالیت قانون بزرگ زندگی است . فقط به وسیله استفاده از سیستم عضلانی است که شخص قادر می‌گردد اعضای حیاتی دیگر خود را تقویت نماید . رکود به معنی زوال هر عضو و نسج بدن است . بنابراین برای بنای نیروی مردانگی ، مطلقاً " ضروری است که شما خود را تا جایی که ممکن است به سرحد کمال برسانید . در واقع در دنیا چیزی نیست برای منظوری که در نظر دارید ، بتواند جای تمرینات عضلانی را بگیرد . آن چنان این کیفیت در درمان مهم است که من فصلی برای این موضوع اختصاص داده‌ام .

یکی دیگر از مهمترین ضروریات ، اتخاذ رژیم غذایی مقوی و مغذی است . شخص نمی‌تواند بدون غذای مناسب ، بدن خود را بسازد در سفره‌های عادی ، آن قدر اشتباهات زیاد رژیمی دیده می‌شود که لازم است توجه مخصوص به این موضوع داده شود . از آنجا که این عامل برای پرورش نیروی مردانگی حائز اهمیت بسیار است من برای آن هم فصلی اختصاص داده‌ام .

هوای تازه و زندگی در محیط باز دارای اهمیت به‌سزایی است اکسیژن را به‌درون سیستم بدن خود فرو برید . بگذارید این هوا به شما خون خوب سرخ رنگ که نشانه سلامتی و نیروی مردانگی است بدهد . شما می‌توانید مرد محیط باز را از مرد محیط بسته از ظاهرش تشخیص بدهید . اولی دارای آب و رنگ سلامت و تندرستی است او تنومند و قوی به‌نظر می‌رسد . دیگری رنگ‌پریده و فاقد چشمان روشن و درخشان و گام‌هایی توام با پرش که نشانه فراوانی نیروی حیاتی است ، می‌باشد . او ممکن است رنگ مرگ را نداشته باشد ولی رنگ‌پریدگی‌اش نزدیک به آن است . شخص نمی‌تواند در بهترین حالتش باشد مگر اینکه قسمت معینی از روز را در هوای آزاد بگذراند

این کار باید دست کم حدود دو تا سه ساعت و ترجحا " بیشتر طول بکشد . طرح ایده آل برای پرورش نیروی مردانگی آن است که در محیط باز کار و زندگی کنیم و حتی در محیط باز بخواهیم . اگر شخص بتواند به این ایده آل برسد باید تا آنجایی که ممکن است بکوشد به آن نزدیک شود .

اگر مردی در طول روز مشغول کار است ، دلیلی ندارد که نتواند عصرها را به پیاده روی طولانی و یا با یک سرگرمی دیگر در هوای آزاد بگذراند . برای این منظور دوچرخه سواری و اتومبیل رانی بسیار مفید است . هر نوع اتومبیل رانی این منظور را برآورده می کند . منتهی در مورد شخصی که دارای غده پروستات متورم یا حساس می باشد ، استفاده از موتورسیکلت سواری توصیه نمی گردد .

ولی اگر شخص نمی تواند تمام وقت در محیط باز باشد حداقل قادر خواهد بود تنها با باز کردن پنجره های اطاقش از جریان هوای تازه در محیط بسته برخوردار شود . با باز کردن پنجره ها ، محیط باز را به داخل خانه خود بیاورید تقریبا " هر کس قادر است در زمستان به اطاق هایی که بسیار گرم شده اند و یا هوایی که برای سلامتی بسیار خشک محسوب می شود عادت کند . هوای گرم علاوه بر اینکه آلوده و کثیف است ، باعث سستی و لختی بدن می شود . بالعکس هوای خنک و یا سرد ، انرژی زا و نیروبخش است . بدن دارای خاصیت تعدیل و منطبق کردن خود با تغییرات درجه حرارت است . اگر شما پنجره های تان را باز بگذارید ، به زودی به هوای خنک تر عادت کرده به علت اینکه درجه حرارت پائین تر است و از جریان اکسیژن بهتر و بیشتر برخوردار می شوید ، دارای نیروی مردانگی بیشتر خواهید گردید . گرایش تمدن به این است که انسان را به موجودی که در یک محیط بسته زندگی می کند ، تبدیل نماید و با

حبس کردن بیش از حد او در یک چنین محیط او را به ناپودی کشاند اگر او دچار سل نشود دست کم نیروی مردانگی اش کاهش یافته و مقاومتش در برابر اختلالات دیگر کم خواهد شد. ما باید یک مبارزه دائم بر علیه گرایشهای هیجان‌آور زندگی در محیط بسته را در پیش بگیریم با این کار نه تنها زندگی را طولانی‌تر خواهیم ساخت، بلکه مادام که زنده‌ایم از زندگی بیشتر و نیروی مردانگی فراوانتر، برخوردار خواهیم شد.

دستگاه‌های تهویه پیچیده‌ای که توسط کارشناسان اختراع شده است بعضی از آنها بحد کافی خوب کار می‌کنند و بعضی به آن خوبی نیستند ولی هنوز هم سیستم تهویه‌ای اختراع نشده است که در فراهم کردن هوای تازه برای شما در اطاقتان مانند کار ساده‌ی باز کردن پنجره‌ها، کار کند. دستگاه تهویه‌ی اصیل و واقعی شما همین پنجره است.

درباره‌ی ارزش تحریک و نیرو بخشیدن به ستون فقرات و سیستم اعصاب مرکزی در رابطه با پرورش نیروی مردانگی، هر چه بگوئیم اغراق‌آمیز نخواهد بود. در حالیکه سیستم اعصاب مرکزی سرچشمه انرژی است که به وسیله‌اش تمام عملکردهای بدن انجام می‌گیرد، رابط میان دستگاه تناسلی با مغز و سیستم عصبی بخصوص بسیار نزدیک است چنانکه حتی آموزش‌نندیده‌ترین اشخاص آن را تجربه کرده‌اند. ما همه اثرات مستقیم و فوری استفاده غلط از دستگاه تناسلی بر روی سیستم اعصاب آگاه هستیم. من قبلاً "علائم عصبی و روانی را که از این علت برمی‌خیزد تذکره داده‌ام. بنابراین مهم است که اعصاب را تقویت نموده و مراکز ستون فقرات را نیرو بخشیم همانطور که قبلاً" اشاره کردم ناتوانی جنسی در اکثر موارد عمدتاً "مسئله‌ای است مربوط به خستگی و یا ضعیف شدن مراکز عصبی

ستون فقرات که دستگاه تناسلی را تحت کنترل دارد، بنابراین معالجات مناسب ستون فقرات همراه با ترتیب بدنی و استراحت دادن بیشتر به قوای عصبی، غالباً "بسیار موثر واقع خواهد شد. تمرینات برای پشت و ستون فقرات مانند آنهایی که در فصل بعد به آن اشاره خواهیم کرد، بدون شک موثرترین و باارزشترین وسیله برای نیرو بخشیدن به مرکز عصبی ستون فقراتی می باشد. به وسیله این تمرینات، تمام عضلات، پیوندها و قسمت های مجاور تقویت شده و عضروفهائی که مهره های ستون فقرات را نگاه می دارند، چنان نیرومند می شوند که مهره ها در یک ردیف نگاه داشته شده و مانع فشار وارد آمدن بر نخاع شوکی می گردند. همچنین جریان خون در طول تمام منطقه ستون فقرات بهتر می گردد. طراز استفاده از تمرین و معالجات مربوط به ستون فقرات که به دقت طرح ریزی شده اند در فصل مربوط به سیستم *Mechanical Physcultopathy* تشریح گردیده است. (این موضوع در جلد سوم *Dائرة المعارف تربیت بدنی اثر مک فادن Macfadden's Encyclopedia of Physical Culture* توضیح داده شده است). ممکن است در موارد صحب العلاج بیماری فوق، از این تمارین استفاده کرد. برای بسیاری از مبتلایان به بیماری فوق (استئوپاتی) معالجه ناخوشی به وسیله مالش و جابجا کردن رگ و پی و استخوان هم مفید می باشد ولی در موارد عادی می توان با استفاده از کمپرس های متفاوت سرد و گرم بر روی ستون فقرات و گاه هم با استفاده از ارتعاشات میکانیکی نتایج خوبی به دست آورد.

کمپرس گرم روی ستون فقرات می تواند به تنهایی بسیار موثر واقع شود، بخصوص اگر این کمپرس در قسمت پائین پشت و ستون فقرات به کار برده شود. اگر شخص بخواهد تمام سیستم را در آن

واحد نیرو بخشد می‌تواند برای این منظور از حوله‌ای که آن را از درازا تا کرده است به‌نحوی که تمام طول ستون فقرات از پشت گردن به پائین را در برگیرد، استفاده کند، آب آن را باید زمانی که تا حد تحمل داغ است چلانند و هر نیم دقیقه یکبار عوض کرد. راحت‌ترین وضعیت برای این کار آن است که در هنگام انجام آن بر روی شکم دراز بکشید. چنانچه آب گرم در دسترس نباشد، گذاشتن کمپرس آب بر روی ستون فقرات چون نیروبخش است ممکن است مفید واقع شود ولی این کمپرس به اندازه کمپرس آب گرم محرک و موثر نیست.

من استفاده از ارتعاش میکانیکی را برای هنگامی که ارزشش را داشته باشد توصیه می‌کنم ولی نتیجه گرفتن از آن را تعهد نمی‌کنم منتهی می‌گویم که بطور قطع این یک وسیله برای ماساژ دادن اناساجی که به‌طریق دیگر قابل دسترس نیست می‌باشد و همچنین وسیله‌ای است برای تسریع جریان خون. برای این منظور بخصوص باید آن را روی ستون فقرات در قسمت پائینی پشت چند اینچ پائین‌تر و بالاتر، به‌کار بست. ارتعاش نباید بطور مستقیم با اعضای تناسلی بکار گرفته شود.

عادات حمام گرفتن مناسب نیز بطور قابل توجهی در پرورش نیروی مردانگی موثر است تمام انواع حمامهایی که بطور کلی برای سلامتی مفید است برای این منظور نیز قابل استفاده است. چرا که حمام بطرز مطلوبی روی وضعیت جنسی شخص اثر می‌گذارد و یک یا دو حمام گرم با صابون که معمولاً "در هر هفته به‌منظور پاکیزگی انجام شود مفید و یاری‌دهنده است زیرا که سلامت‌بخش می‌باشد. به‌همین دلیل، هر نوع حمام سرد که بر قوت عمومی بدن بیفزاید و سیستم جریان خون را تسریع نماید نافع خواهد بود. شنا کردن

دارای ارزش استثنایی است ولی شخص نباید برای مدت طولانی در آب بماند. این راست است که شخصی که تنش با انساج چربی دار پوشیده شده است می‌تواند در آبی با درجه حرارت عادی بدون احساس ناراحتی به مدت دوساعت بماند. ولی مردی که چنین پوشش حفاظتی ندارد یعنی مردی که لاغر و نحیف است اگر برای مدت زیاد در آب سرد بماند، نیروی حیاتی زیادی را از دست خواهد داد.

ولی علاوه بر حمامهای معمولی بطورکلی، شکلهای مخصوص دیگری از استحمام کردن وجود دارند که در اکثر ناتوانیهای جنسی اثر فوق‌العاده‌ای دارند. مهمترین این نوع حمامها، حمام تهنشین سرد است که در آن شخص در ۸ الی پنج اینچ آب طوری می‌نشیند که فقط مفصل ران و لگن خاصره او در آب فرو برده می‌شوند. این حمام را می‌توان در هر نوع وان معمولی انجام داد به این ترتیب که پاها را بلند کرده و خارج از آب قرار می‌دهیم گو اینکه وان‌های بخصوصی هم برای این منظور ساخته شده است.

حمام تهنشین سرد اثر مقوی زیادی روی تمام سیستم وهمچنین بر قسمتهایی که تحت تاثیر بیماری قرار گرفته‌اند، دارد. احتمالاً "علتش جزئا" به خاطر آن است که شبکه‌ی اعصاب سمپاتیک که بسیار مهم است در شکم قرار دارد. اعضای تناسلی مخصوصاً "به وسیله این درمان تقویت می‌گردد و تمام انساج همه پرمایه‌تر شده و جریان خون بهتر گردیده و شخص در تمام آن قسمت از بدن که در آب بوده است، احساس زندگی و قوت می‌نماید. حمام تهنشین سرد معمولاً "در موارد بیماری بواسیر و یبوست بسیار موثر است. خصوصاً" در موقع ابتلاء به دوالی ضفن در اکثر موارد، اقدام تنها به این کار کافی خواهد بود.

من قبلا " نیز در چند فصل گذشته به حمام تنشین اشاره کرده‌ام در بسیاری از موارد ناتوانی کامل جنسی و نقصان قوه نامیه بیضه‌ها یک طریقه درمان محرک‌تر و موثرتر، اقدام به حمام تنشین سرد و گرم متناوب است. در این‌گونه موارد اگر شخص فقط یک وان داشته باشد، کمپرس کردن محل بطور متناوب با آب گرم و سرد و سرانجام گرفتن حمام تنشین سرد، می‌تواند برای رفع مشکل، مفید واقع شود. در موارد ورم غده پروستات با تحریک‌پذیری شدید برای پیشاب کردن و قسمت‌های دیگر، اقدام به حمام تنشین گرم بهترین کار خواهد بود. این عمل در مواردی که گاه‌گاه ضایعات منی بروز می‌کند، نیز مفید است در این‌گونه موارد باید به دنبال حمام کردن، دستگاه تناسلی را با اسفنج آغشته شده در آب سرد پاک کرد. چنانچه حمام تنشین را بطور مداوم بگیرید، قابل اعتمادترین و رضایت‌بخش‌ترین طریقه معالجه با آب جهت پرورش نیروی مردانگی است. شخص می‌تواند از یک تا پنج دقیقه برحسب درجه حرارت در آب باقی بماند. این عمل باید به دنبال تمرینات ورزشی انجام بگیرد. بهترین روش این است که حمام تنشین را صبحها بگیریم. اگرچه این یک قاعده حتمی و قطعی نیست. بطور کلی بهترین وقت برای گرفتن حمام تنشین گرم عصرها است.

یک طریقه رضایت‌بخش دیگر برای درمان موضعی، استفاده از آب به وسیله یک اسپری دستی کوچک است که شامل یک دوش کوچک که به انتهای لوله لاستیکی وصل شده و می‌توان انتهای دیگر آن را به شیر وان حمام اتصال داد می‌باشد. این یک وسیله دستی برای هر نوع معالجه با آب سرد است و در موارد ناتوانی جنسی و یا انزال منی قبل از موقع می‌توان با هدایت جریان آب به طرف ناحیه عجان در پشت خایه‌دان نتایج خوبی به دست آورد و بدین ترتیب

پروستات و مجرای ادرار خلفی را تحت تاثیر قرار داد. با تنظیم دقیق آب شخص می‌تواند از این اسپری دستی برای معالجه از طریق استفاده از آب سرد و گرم متناوب استفاده کند. در مورد دوالی ضغن و یا ناتوانی جنسی اگر یک قطعه یخ کوچک برای چند دقیقه روی ناحیه عجان نگاه داشته و همچنین اطراف خایه‌دان کشیده شود اثربخش خواهد بود. شخص نباید درمان با یخ را به مدت طولانی ادامه بدهد چنانچه قطعه یخ را در یک تکه پارچه کوچک و یا دستمال به پیچیم این کار خیلی راحت تر صورت خواهد گرفت.

حمام‌های هوا در بنای نیروی مردانگی بسیار مهم است. این نوع استحمام بطرز شگفت‌انگیزی سیستم اعصاب را پرمایه‌تر کرده و در درمان بی‌خوابی بسیار مفید واقع می‌شود. ما در لباس معمولی که در بر می‌کنیم بطرز مرسوم، معمولاً پوست را نه تنها به خاطر گرم کردن بدن بلکه به خاطر محروم کردن آن از تماس با هوا نیز خفه می‌کنیم. پوست با عملکرد دفع کثافات از مسامات، تنفس می‌کند. این وظیفه فقط تحت اوضاع طبیعی و یا به عبارت دیگر وقتی که پوست در معرض هوا قرار می‌گیرد، بطرز رضایت‌بخش انجام می‌گیرد بنابراین حمام‌های هوای روزانه بسیار با ارزش است. مخصوصاً قسمت پائین بدن باید تا آنجایی که ممکن است در تماس با هوا باشد. بدون شک پوشاندن این ناحیه با لباس‌های تنگ بسیار ضرر دارد. مدل ایده‌آل پوشیدن دامن مردانه اسکاتلندی است زیرا که این لباس اجازه نمی‌دهد هوا در این قسمت جریان نداشته باشد. ولی بهر شکل و صورتی که لباس را می‌پوشید، باید تلاش کنید تا آن جایی که ممکن است حمام هوا بگیرید. به عنوان مثال وقتی که در اتاق خود تنها هستید قبل از رفتن به بستر خواب همیشه می‌توانید به مدت قابل توجهی حمام هوا بگیرید. شما می‌توانید آن را در

حین نامه نوشتن یا مطالعه و یا انجام هرکار دیگر به انجام رسانید این یک قسمت مهم درمان است مالش دادن خشک و یا چیزی که من آن را حمام اصطکاکی می نامم طریقه بسیار موثری است برای پر مایه تر کردن اعصاب و تندرستی . سطح تمام بدن را با یک حوله زبر یا یک جفت برس نرم مالش بدهید تا پوست صورتی رنگ شود مالش دادن موجب می گردد شما کمی بیشتر ورزش بکنید . اثری که این کار روی پوست می گذارد ، قطعی است . در بسیاری از موارد هم باعث فائق آمدن بر گرایش پوست به جوش زدن می کند و همیشه پوست را نرم و صاف نگه می دارد . اصطکاک نه تنها باعث تحریک عملکرد دفع مواد زائد از پوست می شود بلکه سیستم اعضاء را پر مایه تر کرده و بیدارش می کند و این به خاطر وجود مقدار بیشماری از انتهای عصب هائی است که در سطح پوست قرار دارند . شخص باید به مدت پنج دقیقه صرف حمام مالش اصطکاکی (Friction bath) روی تمام سطح بدن بنماید .

حمام آفتاب هم که به منزله یک عامل محرک در ضعف جنسی دارای ارزش بسیار است . تمام انرژی موجود روی سطح زمین در اشکال مختلف زندگی از خورشید می آید . خورشید سرچشمه بزرگ انرژی است . تابش اشعه خورشید بر روی بدن بطور مستقیم موجب ازدیاد متابولیسم یا فعالیت یاخته ها می شود و نیروهای عصبی را تحریک می کند . در واقع اشعه ای که مستقیم بتابد چنان تحریک کننده و قوی است که به آسانی می توان از این طریق از مقدار زیادی از نور خورشید برخوردار شد . فزونی اشعه مستقیم آفتاب اثر مخربی دارد و می تواند باعث مرگ مرد سفید پوست ساکن مناطق گرمسیر گردد . بنابراین شاید در آغاز رعایت بعضی احتیاطات لازم و ضروری باشد . شخصی که دارای پوست روشن است به اندازه ی

شخص تیره پوست به ماندن زیاد در زیر اشعه خورشید احتیاج ندارد و نمی تواند مقدار زیادی از آن را تحمل بکند. ولی آفتاب آن چنان وسیله حیات بخش و موثری است که شخص نباید از معالجات حیاتی آن استفاده نکند. اگر پنجره ای دارید که نور خورشید از آن به داخل اطاق می تابد، می توانید حمام آفتاب و حمام هوا را تواما بگیرد. مخصوصاً این یک فکر بسیار خوبی است که هر روز به مدت کوتاهی اعضای تناسلی را مستقیماً در معرض اشعه خورشید قرار بدهید. من اعتقاد دارم در موارد ناتوانی جنسی و ناتوانی و نقصان قوه رشد و نمو اعضای جنسی این درمان در بیدار کردن حیات نوین و فعالیت غدد بسیار موثر واقع می شود. در موارد عقیمی نوع عملکردی که مربوط به وضعیت تضعیف شدگی می شود، حمام آفتاب می تواند بسیار موثر واقع شود.

مردانی که کار می کنند ممکن است قادر نباشند در تمام اوقات سال از مزایای اشعه خورشید برخوردار گردند ولی معمولاً می توانند روزهای جمعه این کار را بکنند. در هر صورت شخص باید از این لحاظ با احتیاجاتش وفق بدهد. رنگ سیاه بسیار نامناسب است. با پوشیدن لباسی به رنگ خاکستری یا خرمایی رنگ که دارای خلل و فرج باشد، امکان پذیر می شود که نور خورشید به مقدار زیاد از میان لباس به پوست برسد. مخصوصاً در فصل تابستان شخص می تواند با پوشیدن لباس مناسب حمام آفتاب بگیرد. کت و شلوارهای سبک کتانسی که اخیراً پوشیدنش در میان مردان رواج پیدا کرده بسیار قابل توصیه و سفارش است. به علاوه با پوشیدن لباسهای گشاد با بافت باز و درشت در تمام اوقات سال می توان پوست را کم و بیش حتی وقتی که شخص لباس پوشیده است، از هوا برخوردار کرد. هم لباسهای زیر و هم لباسهای رو، باید خلل و فرج دار و

دارای بافت باز باشند . چنین لباسها، حتی از جامه‌های تنگ بافت گرم‌ترند . از پوشیدن لباس تنگ بافت خودداری کنید . یک زیر پیراهن پشمین معمولا " بهتر از یک اورکت است .

همین ملاحظات باید در مورد روانداز تختخواب هم در نظر گرفته شود . شخص طبیعتا " مایل است در تختخواب به‌طور راحت گرم باشد ولی نباید بیش از حد گرم شود. لحاف‌های پنبه‌ای ممکن است به سبب گرمایی که می‌دهند ناصاف و سنگین باشند . پتو که دارای خلل و فرج و از نظر بافت شل و ول است به‌عنوان پوشش بدن مرجح می‌باشد . به‌رحال بهترین روش آن است که در طول شب در تختخواب با نپوشیدن پیراهن خواب و با استفاده از یک وسیله ساده در وسط تخت برای بلند نگاه داشتن روانداز از بدن از حمام هوا لذت ببریم ، این کار را می‌توان با قرار دادن یک سنجاق قفلی بزرگ در وسط روانداز و سپس گذراندن یک قیطان از آن که در دو انتهای تخت باید محکم وصل شود ، انجام داد . به این طریق روانداز تختخواب تا اندازه‌ای شبیه به یک چادر کوتاه خواهد شد و دارای حجره هوایی خواهد بود که شخص می‌تواند در آن بخوابد . چنین حمام هوای شبانه ، اگر بتوانید خود را گرم نگه دارید - که البته این یک امر بسیار ضروری است - مفید واقع شده به‌شما کمک بسیار خواهد کرد. اگر شما احساس کردید که احتیاج به پوشاندن شانه‌ها و بازوان دارید می‌توانید یک پیراهن خواب را در اطراف خط کمربند دور سینه ببرید و بدین ترتیب بقیه بدن را در معرض هوا قرار بدهید . من جزئیات بیشتر مربوط به این تدبیر را همراه با شرح و تصویری در کتاب Vitality Supreme خود آورده‌ام ولی فکر می‌کنم که در اینجا ایده را به اندازه‌ی کافی روشن ساختم .

جمیع نفوذهایی که در بنای تندرستی و نیروی حیاتی اثر دارند باید در رابطه با پرورش نیروی مردانگی و درمان اختلالات جنسی، در نظر گرفته شود. یکی از ضروری‌ترین آنها خواب است هیچ چیز مفید واقع نخواهد شد مگر آنکه شما به اندازه‌ی کافی بخواهید و نیروی حیاتی و انرژی خود را حفظ کنید. یکی از بزرگترین عیب امریکائیان، خیلی دیر خوابیدن است هزاران نفر که به فکر میخواری و پیا عیاشی‌های دیگر نیستند، در این مسئله به افراط می‌پردازند خوابتان را حتی برای خواندن شعر، فلسفه، یا کتاب‌های دینی ضایع نکنید. این کار اسراف است. بروید بخوابید و در هوای آزاد هم بخوابید. اگر شما امکان ترتیب دادنش را دارید در محیط باز بخوابید. یک تخت در پشت بام یا بالکن یا هر جایی که می‌توانید در فضای آزاد خارج از خانه نصب کنید. این کار را بیازمائید و آن را نه تنها به خاطر خودش بلکه به خاطر لذتش نیز انجام دهید. شما از خوابیدن چنان لذت خواهید برد که هرگز قبلاً نبرده بودید. زیرا چنان خوابتان خواهد برد که قبلاً هرگز نخوابیده بودید و این خواب به شما نیروی حیاتی خواهد بخشید.

تفریحات سالم که نیروی عصبی را بیش از حد تحت فشار قرار نمی‌دهد و آنچنان هیجان‌آمیز نباشد تضعیف‌کننده نیست که قابل توصیه‌اند. از هرگونه هیجان پرهیزید ولی تا آنجایی که می‌توانید از خوشی‌هایتان و از کارتان شادی بجوئید. در همان به‌وسیله خنده را پرورش بدهید. در هر فرصتی که به دست می‌آورد آواز بخوانید. دوستان هم ذوق و خوبی را پیدا کنید. اگر ممکن است کار در محیط باز پیدا کنید و از خسته کردن خود به خاطر انجام کار بیش از حد دوری گزینید. اگر کار بدنی می‌کنید جای هیچ‌گونه ترس و نگرانی نیست ولی اگر کار فکری می‌کنید و برای انجام آن

بیش از حد انرژی عصبی مصرف می‌کنید ، مراقب باشید هنگامی که مشغول کار نیستید اوقاتتان را در محیط باز صرف کنید و یا در محیط باز بخوابید و بدین وسیله خستگی‌های کار را جبران کنید خلاصه به هر کاری که بر قوت عمومی بدن می‌افزاید و اعصاب را قوی می‌سازد ، زوی آورید .

به‌خاطر داشته باشید که نمی‌توانید متوقع باشید که با به‌کار انداختن قسمتی از این توصیه‌ها و فراموش کردن بقیه آن ، نتیجه‌ای خواهید گرفت . فکر نکنید که تنها با گرفتن حمام تهنشین سرد و فراموش کردن بقیه درمان ، شفا خواهید یافت . تمام این اقدامات تا آنجایی که برای احتیاجات فردی شما لازم است باید مصرانه و با دقت دنبال شوند .

هر آنچه را که بدان اشاره کردم ، مهم است و بیش از همه تجربیاتی اهمیت دارد که آن را در فصل بعد بازگو خواهم کرد . اگر شما تصمیم گرفته‌اید از خود مردی بسازید به‌آن مانند یک مرد محکم بچسبید . من می‌توانم تعهد کنم که تا وقتی که قضیه شما یک قضیه استثنایی نیست در پرورش آن مقدار از مردانگی و انرژی توفیق خواهید یافت که هرگز لازم نیست از آن احساس شرمندگی کنید و حتی ممکن است دلیل خوبی باشد که به‌آن بنازید .

جمیع نفوذهایی که در بنای تندرستی و نیروی حیاتی اثر دارند باید در رابطه با پرورش نیروی مردانگی و درمان اختلالات جنسی، در نظر گرفته شود. یکی از ضروری‌ترین آنها خواب است هیچ چیز مفید واقع نخواهد شد مگر آنکه شما به اندازه‌ی کافی بخواهید و نیروی حیاتی و انرژی خود را حفظ کنید. یکی از بزرگترین عیب امریکائیان، خیلی دیر خوابیدن است هزاران نفر که به فکر میخواری و یا عیاشی‌های دیگر نیستند، در این مسئله به افراط می‌پردازند خوابتان را حتی برای خواندن شعر، فلسفه، یا کتاب‌های دینی ضایع نکنید. این کار اسراف است. بروید بخواهید و در هوای آزاد هم بخواهید. اگر شما امکان ترتیب دادنش را دارید در محیط باز بخواهید. یک تخت در پشت بام یا بالکن یا هر جایی که می‌توانید در فضای آزاد خارج از خانه نصب کنید. این کار را بیازمائید و آن را نه تنها به خاطر خودش بلکه به خاطر لذتش نیز انجام دهید. شما از خوابیدن چنان لذت خواهید برد که هرگز قبلاً "نبرده بودید. زیرا چنان خوابتان خواهد برد که قبلاً" هرگز نخواهید بودید و این خواب به شما نیروی حیاتی خواهد بخشید.

تفریحات سالم که نیروی عصبی را بیش از حد تحت فشار قرار نمی‌دهد و آنچنان هیجان‌آمیز نباشد تضعیف‌کننده نیست که قابل توصیه‌اند. از هرگونه هیجان بپرهیزید ولی تا آنجایی که می‌توانید از خوشی‌هایتان و از کارت‌ان شادی بجوئید. درمان به وسیله خنده را پرورش بدهید. در هر فرصتی که به دست می‌آورد آواز بخوانید. دوستان هم ذوق و خوبی را پیدا کنید. اگر ممکن است کار در محیط باز پیدا کنید و از خسته کردن خود به خاطر انجام کار بیش از حد دوری گزینید. اگر کار بدنی می‌کنید جای هیچ‌گونه ترس و نگرانی نیست ولی اگر کار فکری می‌کنید و برای انجام آن

بیش از حد انرژی عصبی مصرف می‌کنید ، مراقب باشید هنگامی که مشغول کار نیستید اوقاتتان را در محیط باز صرف کنید و یا در محیط باز بخوابید و بدین وسیله خستگی‌های کار را جبران کنید خلاصه بهر کاری که بر قوت عمومی بدن می‌افزاید و اعصاب را قوی می‌سازد ، روی آورید .

به‌خاطر داشته باشید که نمی‌توانید متوقع باشید که با به‌کار انداختن قسمتی از این توصیه‌ها و فراموش کردن بقیه آن ، نتیجه‌ای خواهید گرفت . فکر نکنید که تنها با گرفتن حمام تهنشین سرد و فراموش کردن بقیه درمان ، شفا خواهید یافت . تمام این اقدامات تا آنجایی که برای احتیاجات فردی شما لازم است باید مصرا نه و با دقت دنبال شوند .

هر آنچه را که بدان اشاره کردم ، مهم است و بیش از همه تجربیاتی اهمیت دارد که آن را در فصل بعد بازگو خواهم کرد . اگر شما تصمیم گرفته‌اید از خود مردی بسازید به‌آن مانند یک مرد محکم بچسبید . من می‌توانم تعهد کنم که تا وقتی که قضیه شما یک قضیه استثنایی نیست در پرورش آن مقدار از مردانگی و انرژی توفیق خواهید یافت که هرگز لازم نیست از آن احساس شرمندگی کنید و حتی ممکن است دلیل خوبی باشد که به‌آن بنازید .

فصل سی ام

تمرینات ورزشی برای پرورش نیروی مردانگی

من در آنچه که گذشت توجه زیادی به اهمیت تمرینات ورزشی در بررسی نیروی مردانگی معطوف نمودم . هر وقت بر قدرت مردانگی خود می‌افزائید در واقع بر انرژی عصبی خود و در نتیجه بر قوای مردی بدن خود افزوده‌اید هرچه خود را به‌عنوان یک مرد کاملتر کنید ، از هر لحاظ دیگر کامل‌تر خواهید شد . در این صورت باید برای ابدی کردن نسل خود هم بیشتر به‌تلاش و کوشش بپردازید . اگر شما آن قدر ضعیف ، نازک‌نارنجی و ناقص هستید که ارزش آن را نداشته باشید که نسلی از خود باقی بگذارید ، در این صورت بالطبع قوای مردی یک مرد کامل را از دست داده و یا هرگز قادر به پرورشش نخواهید بود .

فعالیت جسمانی به‌معنای ورزش اعضای درونی و همچنین عضلات است لذا هر یاخته‌ای در بدن از این ورزش نفع می‌برد ، به‌وسیله اثر گذاشتن بر جریان خون ، ورزش دارای این اثر است که خون

تازه، خالص و پراکسیژن را در تمام قسمت‌های بدن جاری می‌سازد و در نتیجه دارای یک اثر پاک‌کننده‌ی درونی است سلول‌های مرده و مواد زائد شسته شده و مواد سازنده تازه فراهم گشته و اکسیژن به هر نسج و سلول به‌دورترین نقاط برده شده و در نتیجه هر نسج و هر سلول سرشار از زندگی و انرژی می‌شود.

بی‌حرکت و راکد ماندن عضلات به‌معنی تحلیل رفتن خود عضلات است، به‌معنی چیزی بیش از این هم هست. به‌معنی کند شدن جریان خون و فقیر شدن کیفیت خون، به‌معنی عدم فعالیت عملکردی ارگان‌های حیاتی مختلف و بالاخره به‌معنی کم شدن نیروی مردانگی است. هیچ مردی نمی‌تواند از نظر جنسی نرمال باشد مگر اینکه "جسما" نیرومند بوده و از هر لحاظ بطور کامل زنده باشد. کسی که "جسما" ضعیف است دچار ضعف جنسی هم هست و یا به‌زودی خواهد شد زیرا ناتوانی جنسی مستقیماً "به‌دنبال عدم فعالیت طولانی عضلانی می‌آید. مردی که از نظر تمام قوای جسمانی‌اش طوری انحطاط پیدا کرده است که به‌صورت یک نمونه مسخره از یک مرد درآید، دیگر لیاقت آن را ندارد که به‌نسل خود ادامه بدهد. و همراه با این انحطاط کانالی که از طریق آن زاد و ولد صورت می‌گیرد نیز روی به‌انحطاط می‌گذارد.

لذا برای دوباره به‌دست آوردن نیروی مردانگی از دست‌رفته‌تان چنانچه از این لحاظ ضعیف شده‌اید تصمیم بگیرید که یک دوره آموزش جسمی مناسب در پیش بگیرید تا از لحاظ عضلانی از خود یک مرد واقعی بسازید. شما می‌توانید مطمئن باشید زمانی که وضع عمومی جسمانی و نیرومندی یک ورزشکار را پیدا می‌کنید دیگر از نظر وضع جنسی‌تان شکایتی نخواهید داشت.

وقتی که در رابطه با این موضوع ایده اینکه ورزش سازنده بدن

و نیروی مردانگی است ، تا حصول نتیجه ، منطقی به پیش تاختم ، در رابطه با چگونگی رشد کردن نیروی مردانگی غیر عادی هم به مطالعات و تجاربی دست یافتم . همانطور که مکرر شرح داده ام ، نیروی مردانگی به مقدار زیاد بستگی دارد به انرژی عصبی و بطور هم آهنگ کار کردن قوای عصبی بدن . دستگاه تناسلی و ارگانیزم عمومی بدن مطابق با وضعی که هر یک از آنها دارند ، روی یکدیگر کنش و واکنش دارند . به عنوان مثال اگر از خروج بی اختیار منی و یا هر نوع ضایعاتی که ناشی از ضعف عضلات غدد که نگاه دارنده مایع زندگی بخش بدن است رنج می برید ، چنین ضایعات بالطبع بر ارگانیزم عمومی بدن اثر می گذارد . هر قطره از این مایع حیاتی حامل مقدار زیادی انرژی است و از بین رفتن آن به معنی ضایع شدن مقدار زیادی نیروست . در اینجا مساله مساله بازگردانیدن قوت عضلاتی این عضو به حالت اولیه و افزایش نیرومندی کل دستگاه تناسلی که مجراهای دفع منی و کیسه های منی و مجرای خلفی ادرار شاملش می شود ، می باشد . این را هم به خاطر داشته باشید که ضایعات منی خصوصا در ناراحتی خروج بی اختیار منی و همچنین ترشح آبکی پروستات ، از وضع تضعیف شده این قسمت ها منتج می گردد . ضایع شدن مایع پروستات کاملا " مربوط می شود به یک حالت شل شدگی و تورم مجراهای پروستات . این یک امر ضروری است که تمام انساج ، عضلات و عصب های مربوطه تقویت گردد . معالجه موضعی با آب سرد ورزشهایی که جریان خون را بهتر می کند و کلیه نفوذهای یاری دهنده این انساج را به حالت نرمال بازمی گرداند . ولی تمرینات مربوط به این اعضاء خود بخود بطور مستقیم تقویتشان می کند و روش جدیدی است که من از آن صحبت می کنم .

این ایده به ذهنم خطور کرده که اگر واقعا " بتوان وسائلی یافت

که انساج عضلات غده پروستات را ورزش دهد، از این طریق فواید زیادی حاصل خواهد شد. به نظر من محل قرار گرفتن غده پروستات خود دلالت بر حکمت خدا برای نگهداری و بقای قوت عملکردی این عضو مهم دارد. شهرت دارد اگر یک عضله به مدت نامحدودی غیر فعال باقی بماند، نرم و شل می‌شود و یا حتی در بعضی موارد نیرویش را کاملاً از دست می‌دهد اکنون محل مخصوص قرار گرفتن غده پروستات یعنی احاطه کردن مجرای ادرار در گردن مثانه - به نحوی است که ورزش کردن روزانه آن را تا حد معینی در رابطه با عبور ادرار، تضمین می‌کند. اینکه این تدارک برجسته‌ی طبیعت طوری طرح‌ریزی شده است که با وجود ادامه پرهیز از آمیزش جنسی برای یک مدت طولانی نیروی مردانگی همچنان سرجایش باقی می‌ماند حقیقتی است که به نظر می‌رسد بسیار واضح و روشن است. بدینسان طریق ورزش دادن بیشتر این غده را ما به آسانی فرا می‌گیریم. شما احتمالاً متوجه شده‌اید که تا اندازه‌ای بر این اعضاء کنترل دارید زیرا احتمالاً هر کس بلافاصله پس از ادرار کردن سعی می‌کند که به کانال مجرای پیشاب با انقباض عضلانی در گردن مثانه و ناحیه عجان بطور کلی فشار می‌آورد تا چند قطره باقی مانده ادرار خارج گردد. شما می‌توانید عضلات مورد نظر را به اختیار خود منقبض کنید در حالی که این ورزش را تمرین می‌کنید متوجه می‌شوید که می‌توانید آن را بهتر و بهتر انجام بدهید.

احتیاج زیادی نیست که درباره‌ی ارزش تمریناتی از این نوع وارد جزئیات شویم. عملاً معلوم شده است که آنها بطور فوق‌العاده‌ای مفید هستند و ارزش آنها برای هر کس که این ایده را مختصراً بیازماید خود بخود آشکار خواهد شد. بنابراین من یک سری تمرینات که ممکن است آنها را حرکات کششی غده Gland Tensing Movements

Gland Tensing Movements و با حرکات کششی غده پروستات " بنامیم ارائه می‌دهم که هدف از آن شتاب بخشیدن به جریان خون در بهبود بخشیدن انساجی است که مستقیماً بر تمایلات جنسی اثر می‌گذارد . همچنین در حین جستجوی دانش قاطع تر در مورد این موضوع مهم ، متوجه محل قرار گرفتن اعصاب ستون فقرات که به طرف اعضای تناسلی انشعاب پیدا کرده ، شدم . به نظر من امری قطعی رسید که با قویا " ورزش دادن این قسمت بخصوص ستون فقرات ، اعصاب مزبور تحریک شده و با نیرومندی بیشتر و کاملتر عمل خواهند کرد . و بدینسان بر نیروی مردانگی و بنیه عمومی بدن خواهند افزود . روی چیزی که به آن ستون فقرات ناحیه بالائی کمر گویند در نزدیکی های انتهای ستون فقرات ، مهره‌ها قرار دارد که از آنها اعصاب ستون فقرات که بر تمام دستگاه تناسلی کنترل دارند و برای آن انرژی تامین می‌کنند ، خارج می‌شود . از این روی در این لیست تمرینات چند حرکت بسیار موثر برای تقویت بخشیدن و تحریک کردن این قسمت بخصوص پشت ، گنجانیده‌ام .

متخصصین براهین جمجمه (Phrenologist) گفته‌اند که مرکز عواطف و یا احساساتی که تحت تاثیر دستگاه جنسی هستند در پائین قسمت عصبی مغز قرار دارد . حال هیچ متودی برای ورزش دادن مستقیم مغز به شکلی که عضله‌ای را ورزش می‌دهیم ، وجود ندارد ولی این ایده از خاطر من خطور کرد که با تقویت عضلات واقع در پایه‌ی جمجمه یعنی عضلاتی که در پشت گردن قرار گرفته‌اند ، شخص می‌تواند تا حدی بر عملکرد جنسی اثر بگذارد . بنابراین من یک روش ورزش دادن به این عضلات تحت عنوان " حرکات کششی ستون فقرات بالائی " بعلاوه چند ایده کاملاً نوین برای ورزش دادن انساج عضلانی مجاور دستگاه جنسی پیشنهاد می‌کنم

که بدون شک چنانچه مرتباً " انجام بگیرند تاثیر قطعی خواهند داشت . خواهش می‌کنم بهر حال توجه داشته باشید که اگر شک و تردیدی در مورد قلب ، کلیه‌ها ، فشار خون داشته باشید انجام معاینه‌ای توسط یک پزشک قابل اعتماد با در نظر داشتن این تئوریها توصیه می‌کنیم .

حرکات کششی غده پروستات

بهترین طریق برای به دست آوردن توانائی منقبض کردن عضلات غده پروستات آن است که هنگام خالی کردن مثانه عبور ادرار را گاه به‌گاه متوقف کنید . عضلات مورد نظر آنهایی است که برای کنترل و یا متوقف کردن جریان ادرار به‌کار می‌رود بعد از آنکه شما توانائی ارادی منقبض کردن این عضلات را به دست آوردید بجاست هر بار فوراً " بعد از ادرار کردن پنج تا ده بار به‌اختیار خود آنها را منقبض کنید . این تمرین را بیش از اندازه انجام ندهید یک چنین اشتباه به‌بزرگ شدن غده پروستات منجر می‌شود و این وضع هیچ مطلوب نیست در این ناحیه عضلات درونی دیگری وجود دارند که باید در این انقباضها آنها را نیز گنجانید . بخصوص عضلاتی که مجاور روده راست و مقعد قرار گرفته است . من در اینجا به آن عضلات ارادی شکم که ما از آن در موقع کار کردن شکم کمک می‌گیریم ، اشاره نمی‌کنم بلکه منظورم عضلاتی است که به وسیله‌ی آنها ما در مقابل تکانه کار کردن شکم به مقاومت می‌پردازیم . این عضلات را تحت کنترل خود در آورید و بیاموزید که آنها را همراه با عضلات غده پروستات و قسمتهای اطراف آن با قوت منقبض کنید و

یا بکشید .

چند انقباض معدود این انساج ، اثر زیادی ندارد ولی اگر این حرکات را مرتباً " انجام بدهید در طول مدت کوتاهی بهبودی زیادی حاصل خواهد شد . شما می‌توانید این تمرینها را وقتی که پشت میز نشسته‌اید انجام بدهید و شاید متوجه شوید که اگر زانوانتان را جفت کنید و یا پا روی پا بیندازید می‌توانید عضلات را با قوت بیشتری منقبض کنید . شما می‌توانید این را به صورت یک قاعده در آورید و تمرین فوق را نه تنها بعد از ادرار کردن بلکه دو تا بیست بار در هنگام ظهر و شب و حتی در مواقع دیگر از روز ، به انجام برسانید . همچنین روش خوبی است که در فاصله‌های زمانی مکرر در وقت ادرار کردن تلاش قابل توجهی به خرج دهید که با فشار ادرار را تا حد امکان سریع خارج کنید . این کار البته تا حد معینی تمام این عضلات بعلاوه انساج عضلانی مثانه و شکم را ورزش می‌دهد من این روش را برای درمان تنگی مجرای ادرار ، بسیار گرانبها می‌دانم زیرا که فشار آوردن به جریان ادرار به این طریق باعث باز شدن و رفع هرگونه انسداد در مجرای ادرار می‌شود .

حرکات کششی ستون فقرات پائینی

برای اکتساب توانایی کشیدن عضلات پائین ستون فقرات ، انتهای یک انگشت را بر فراهند ستون فقرانی * و یا ساختمانی استخوانی ستون فقرات واقع در "صلا" (Small of the bacic) و انگشتان دیگر را بر عضلات واقع در دو طرف آن قرار بدهید سپس با تلاش ارادی ، عضلات واقع در این ناحیه را با قوت بکشید . در

ابتدا ممکن است این کار دشوار باشد ولی چنانچه بحد کافی عضلانی باشید به زودی کنترل کامل این عضلات را به دست خواهید آورد. شما باید این حرکات کششی و انقباض عضلات را تا حد خسته شدن دو و یا سه بار در روز و یا هر وقتی که مناسب می دانید، تمرین بکنید این تمرین را می توان وقتی که کمی به طرف جلو خم شده اید یا در حالت ایستاده و یا در حال دراز کشیدن انجام بدهید. چنانچه این ورزشها را با نظم کافی تمرین کنید، از تغییری که در نوع عضلانی انتهای ستون فقرات به وجود می آید، تعجب خواهید کرد بعلاوه شما متوجه گرایشی به راست ایستادن خواهید داشت و همچنین متوجه ناپدید شدن آن ضعف ستون فقرات که یک مانع بزرگ برای آنهایی است که از ضعف جنسی بهر شکلی که هست، رنج می برند، خواهید شد. بعداً در همین فصل برای کسانی که فرصتش را دارند به چند تمرین تکمیلی برای ستون فقرات اشاره خواهم کرد. ولی در کلیه موارد خصوصاً "توجه دقیقی به این حرکات کششی ستون فقراتی را لازم می دانم. اگر می خواهید نتیجه خوب به دست آید این تمرینات را با ایمان و با ابرام تمرین کنید.

حرکات کششی ستون فقرات بالایی

کنترل بر عضلات بالای ستون فقرات به همان صورت قسمت پائینی آن قابل حصول است. انگشتان را بر پشت گردن زیر پایه جمجمه قرار دهید و بکوشید با تلاش ارادی این عضلات را بکشید. در همان حال تا آنجایی که ممکن است از انقباض عضلات به جلو گردن، خودداری کنید. تمام توجه خود را بر عضلات پشت گردن

متمرکز سازید . اگر عضلات خوب رشد یافته باشد ، تلاش زیاد برای به دست آوردن کنترل کامل بر آنها لازم نخواهد بود . در غیر این صورت ، ممکن است انجام این کار کمی طول بکشد . وقتی که شما قادر به کشیدن آن بطور ارادی شدید دیگر احتیاجی نیست دستتان را آنجا بگذارید . شما می توانید با احساسی که عضلات خود می کنند ، بگوئید که آیا آنها بطرز مناسبی کشیده شده اند یا خیر .

این تمرین را می توان در وضع نشسته یا ایستاده و یا خم شده انجام داد گو اینکه به عنوان یک قاعده ، در ابتدا در وضع ایستاده بهتر می توان کنترل را برقرار کرد . آن را می توان دو و یا سه بار در روز تکرار کرد یا در هر وقتی که مناسب باشد به انجام رساند به شرط آنکه در هر بار تلاش شما از حد خسته شدن فراتر نروید .

ورزش دادن عضلات ستون فقرات گرایش به تقویت و تحرک ستون فقرات بطور کلی دارد . و این نیز باید بطور مناسبی بر دستگاه تناسلی واکنش داشته باشد . در این وضع و حال استفاده از این عضلات موجب می شود که شما بطور عمودی تر بایستید و یا بنشینید و به شما ظاهر مردانه تر بهتری هم می دهد . علاوه بر اثرات جسمانی که تمرینهای ورزشی دارد ، دارای اثرات روانی هم هست . علاوه بر این تمرینات مخصوص ، من خصوصاً " حرکات ذیل راکه کاملاً " تازه و جدید هستند پیشنهاد می کنم و آن را برای پرورش نیروی مردانگی قویا " توصیه می کنم . هر یک از این حرکات را میتوان در هر زمان از روز در اوقات مناسب انجام داد و می توان به آن ادامه داد تا وقتی که احساس خستگی دست بدهد .

تمرین فشار آوردن

این حرکت دارای اثر مفید بخصوصی بر روی اعضای درونی که

در قسمت پائین ناحیه شکم قرار گرفته‌اند دارد و آن شامل فشار آوردن خفیفی است درست مانند وقتی که شخصی تلاش می‌کند که شکمش کار کند. البته در هنگام شروع این تمرین باید برای پرهیز از هر نوع فشار اضافی احتیاط کرد مخصوصاً "در مواردی که شخص مبتلا به بیماری خروج بی‌اراده منی و یا باد فتق می‌باشد. در واقع وقتی که این دو نوع ناراحتی وجود دارند بهتر است که این تمرین اصلاً انجام نگیرد و یا دست کم خیلی سبک و به‌ندرت انجام گیرد. چیزی که به آن فشار آوردن در هنگام قضای حاجت می‌گوئیم وقتی که کمترین گرایش به تولید ناراحتی خروج از منی وجود داشته‌باشد زیان‌آور محسوب می‌شود ولی در تمرینی که فوقاً ذکر شد احتیاجی به فشار بیش از حد نیست. فقط فشاری لازم است که می‌توان آن را طوری تعدیل کرد که از هر نوع فشار بیش از حد جلوگیری کند. هر بار به این حرکت تا آنجا ادامه دهید که مختصری احساس خستگی نمائید.

تو کشیدن شکم

این تمرین دارای ارزش مخصوصی در افزایش قوت شکمی است و شامل فقط تو کشیدن قسمت پائین شکم تا آخرین حدی که در توان شماست می‌باشد. چنانچه این ناحیه‌ی شکم بحد کافی رشد یافته نباشد، ممکن است تمرین فوق در وهله اول سخت به‌نظر برسد ولی در اثر تمرین شبانه‌روزی قادر خواهید شد که کنترل کامل این عضلات را به دست آورید. شکم را تا جایی که ممکن است تو بکشید و سپس به استراحت پردازید. دوباره تمرین را تکرار کنید و بر این کار

هم‌چنان ادامه بدهید تا وقتی که احساس خستگی نمائید .

تمرین کششی مفصل ران

راحت‌ترین راه برای آموختن این تمرین آن است که آن را در زمانی که راست ایستاده‌اید انجام بدهید . عضلات بالای پاها و کفل ران را بکشید و در این وضع و حالت دستها را روی عضلات طوری قرار بدهید که بفهمید این تمرین را به‌طرز صحیح انجام می‌دهید یا خیر وقتی که این تمرین به‌طرز صحیح انجام بشود ، شما احساس خواهید کرد که هربار که عضلات را می‌کشید آنها در زیر دستانتان سفت می‌شوند . این حرکت باعث تسریع جریان خون در مفصل ران و قسمت بالایی پاها می‌شود و در نتیجه آن بهبود کیفیت وضع انساج که در کنار اعضای تناسلی قرار دارد بدون شک دارای اثراتی بس با ارزش خواهد بود .

تمرین کشیدن ستون فقرات

هدف این تمرین کشیدن ستون فقرات است در طول درازایش تا بدین ترتیب فعالیت بیشتر هر عضو در بدن عملاً " برانگیخته شود . یکی از فوائد این تمرین آن است که می‌توان آن را در هر جا و در حال نشسته یا ایستاده و یا موقع راه رفتن انجام داد ، تنها کافی است که تلاش کنید سر را به‌طرف بالا و عقب تا جایی که می‌توانید ، ببرید و ستون فقرات را بکشید و عضلات آن را در طول

دو قسمت با قدرت و تاجائی که ممکن است پیچ دهید . به استراحت پردازید و دوباره تمرین فوق را تکرار کنید تا وقتی که احساس خستگی نمائید .

من تمرین فوق را حائز اهمیت بسیار در پرورش نیروی مردانگی می دانم و لذا توجه مخصوص شما را به آن جلب می نمایم ولی مسلماً تمرینات اضافی مفید و یاری دهنده است . می توان حرکاتی را که در چند صفحه بعد به آنها اشاره شده است ، حرکات تکمیلی به حساب آورد . اگر شما دقت کافی دارید می توانید یک دوره ای آموزش مخصوص و انحصاری را طی کنید . ولی چنانچه قوای شما در آغاز محدود باشد و یا اگر وقت کافی در اختیار نداشتید ، می توانید بیشترین فایده را از تمرینات مخصوصی که فوقاً ذکر شد ، به دست آورید در رابطه با تمریناتی که برای عضلات بیرونی باید در پیش گرفت من می توانم بگویم دو یا سه نوع وجود دارد که باید مورد توجه دقیق قرار گیرند . اول ، حرکات مخصوصی که بر ناحیه جنسی ، به شکلی که بسیار تحریک کننده است ، اثر می گذارد دوم - تمرینات عمومی برای قوت بخشیدن به تمام بدن . سوم : تمرینات اضافی ستون فقراتی برای تحریک کردن سیستم عصبی و بدین طریق اثر گذاشتن بر روی دستگاه تناسلی .

تمرینات نوع اول ، شامل حرکات مخصوصی است که دارای طبیعت تحریک کننده می باشد و مخصوصاً " در درمان دوالی ضمنی با ارزش می باشد و همچنین در موارد ناتوانی جنسی و نیروی مردانگی از دست رفته مفید است . در مورد آنهاست که از استمناء و ضایعات شبانه و خروج بی اختیار منی و یا انزال قبل از موقع منی رنج می برند و هم اکنون دچار تحریک بیش از حد اعضای جنسی هستند ، این تمرینات دارای ارزش بسیار است ولی انجام این تمرینات برای آنان

به اندازه کسانی که جزو گروه اولند ، مطلوب نیست . این گونه موارد خصوصا " نیاز به تمرینات عمومی برای تقویت بخشیدن بطور کلی بدن دارد . تمرینات برای ستون فقرات در هر موردی با ارزش است تمرینات مخصوص تحریک کننده که برای تقویت بخشیدن موضعی بسیار با ارزش است ، آنهايي است که عضلات قسمت های مجاور بدن را به فعالیت برمی انگیزد مانند شکم ، مفاصل ران و قسمت بالایی ران خصوصا " عضلات مقربه ، رانها . یک چنین تمرینات نه تنها عضلات مخصوص مورد نظر را تقویت می کند بلکه جریان خون را در تمام اعضا و نسوج مجاور تقویت نموده و موجبات سرعت گرفتن آن را فراهم می کند

بالطبع این تمرینات مخصوص ، شامل حرکاتی مانند اینهاست :
به پشت دراز بکشید . مفصل رانها را تا جایی که ممکن است از روی زمین بلند بکنید در حالی که بر روی شکم دراز کشیده اید پاها و شانه ها را در حالیکه دستها را در پشت قرار داده اید از زمین بلند کنید . به پشت دراز بکشید ، زانوان را به طرف شکم هر دفعه یک کدام از آنها را و یا هر دو را با هم خم کنید . به پشت دراز بکشید . پاها را به حالت عمودی بکنید .
به پشت دراز بکشید و هر دفعه یک پا را به حالت عمودی بلند کنید و سپس سعی کنید آن را به داخل به سوی بدن تاب بدهید .
به طرف راست دراز بکشید و وزن قسمت پائین بدن را به روی پای چپ و یا قسمت بالایی پا قرار بدهید و سعی کنید مفصل رانها را کمی بلند کنید حرکات مشابهی در طرف چپ بنمائید . به پشت دراز بکشید و پاها را محکم نگهداشته و در حال نشسته بلند شوید .
روی پهلو دراز بکشید و پای بالای خود را تا آنجائی که ممکن است بلند کنید به روی صورت دراز بکشید و هر دفعه یک پا را به طرف

عقب و جلو بلند کنید . به پشت دراز بکشید ، و پای راست را روی پای چپ تاب بدهید و آن را تا جایی که ممکن است به طرف چپ دراز کنید . همین کار را با پای چپ به طرف سمت راست انجام دهید . به پشت دراز بکشید و با زانوان خم شده روی سینه هر پا را متناوباً "به طرف بالا بلند کنید . خیلی بهتر است چنانچه یک بالش سنگین زیر مفصل رانها قرار بدهید تا مفصل رانها در یک سطح بلندتر قرار گیرد .

هر تمرین دیگری که روی همان ناحیه عمومی بدن اثر داشته باشد ، می توان انجام داد . هر حرکت پاها که شامل حرکت " قیچی " و یا حرکت آکروباتیک موسوم به (Split) نزدیک باشد ، کم و بیش بر این ناحیه اثر می گذارد . شنا ، ورزش مهمی است زیرا که حرکت پاها در شنا چه به صورت حرکت " قیچی " باشد و چه به صورت قورباغه ای ، کاملاً " مناسب با نیازی است که ما در مد نظر داریم . در واقع شنا کردن دارای ارزش فوق العاده ای در پرورش نیروی حیاتی عمومی دارد هم نیروی مردانگی . تند دوید به همان طریق موثر است ولی یک چنین تمرین برای مردی که تضعیف شده است چنان خشن و شدید می باشد که باید در هنگام شروع کردنش وی احتیاط بکند و خود را بیش از حد خسته نکند . های کیکینگ (High Kicking) تمرین دیگری است که می توان آن را ستود ولی مانند دویدن باید بعد از آنکه شخص مقداری نیرومندی جسمانی کسب کرد ، انجامش داد . های کیکینگ را می توان در موارد دوالی ضفن چنانچه حساسیت و درد در شخصی که مبتلا به آن است وجود نداشته باشد ، توصیه نمود در مورد دوالی ضفن با تراکم زیاد خون در غده پریستات ،

خوب است که فشار خون را در این ناحیه دست کم تا جایی که به سیاهرگهای مورد نظر مربوط می‌شود، پائین آورد. به این ترتیب که هر دفعه دو تا سه دقیقه در وضعیت وارونه چند تمرین مخصوص باید اجرا کرد. یک وضعیت به این صورت است که مفاصل رانهای بلند شود و این عمل بوسیله استفاده از بالش انجام پذیر است یا دراز کشیدن روی سطح شیب‌دار در حالی که سربه طرف پائین است رضایت بخش خواهد بود و یا اینکه چیزی که کمی مشکل‌تر ولی موثرتر است آن است که وضعیتی به خود گیرید که بر روی شانه‌ها و پشت سر خود را در حال تعادل نگاه دارید. ابتدا به پشت دراز بکشید، مفصل رانها و قسمت پشتتان را آن قدر بلند کنید که بتوانید آرنجها را روی کف زمین بحال استراحت درآورید. سپس از هر دو طرف با دستهای خود بر قسمت پائین پشت (یعنی صلا) تکیه دهید و عملاً "بر پشت شانه‌هایتان بایستید".

در این وضعیت شما می‌توانید پاها را دور از هم نگاه بدارید و دوباره بهم نزدیک نمائید و به یک حرکت "قیچی" دست بزنید، پاها را خم کنید و به طرف بالا اندازید و حرکات دیگری که میتوانید برای خود ابتکار کنید به انجام برسانید. این وضعیت و این تمرینات موجب بیرون رانده شدن خون راکد از قسمت‌های متراکم می‌شوند. به خاطر داشته باشید که در وضعیت عمودی بدن که مخصوص انسان است، مقدار قابل ملاحظه‌ای خون در سیاهرگهای بزرگ وجود دارد که باید به طرف بالا به قلب بازگردانده شود. سیاهرگهای بزرگ شکمی گاهی همراه با فشار زیاد اتساع پیدا می‌کند. وضعیت فوق این حالت را برطرف می‌کند و بر حرکت خون در سیاهرگهای متراکم کوچک‌تر مساعدت می‌نماید. من این درمان را مخصوصاً "در مورد دوالسی ضفن که توام با درد زیاد است، توصیه می‌کنم".

معمولا " چنانچه قلب و دیگر اعضا سالم و هماهنگ باشند توام نمودن تمرینات ویژه‌ی دیگر (که شرحش را داده‌ام) با حرکات سازندهٔ بدن بطور کلی، بسیار مطلوب است زیرا در اکثر موارد شخص باید قوای عمومی بدن را تقویت کند. بهترین کار آن است که تمرینات عمومی و ستون فقراتی را در ابتدا هر روز صبح انجام دهید و سپس بعد از آنکه جریان خون افزایش یافت، تمرینات مخصوص را برای متمرکز ساختن جریان خون (البته تا حدودی) در ناحیه‌ی اعضای تناسلی، در پیش گیرید و سرانجام به یک مالش اصطکاکی و یک حمام تهنشین سرد دست بزنید. انجام این کارها جمعا " ۳۰ الی ۴۰ دقیقه و یا بلکه کمتر از این مدت طول می‌کشد. در ابتدا، زیاد بر خود فشار وارد نیاورید زیرا که تمام این تمرینات بسیار موثرند. آنها را تا حد خستگی زیاد، ادامه ندهید. در مورد این تمرینات جانب احتیاط را از دست ندهید و به تدریج فعالیت بیشتری بشوید. همانطور که قبلا " هم گفته‌ام در صورتی که اعضای جنسی در اثر استمناء، ضایعات منی و یا انزال قبل از موقع، بیش از حد تحریک شده باشند، همان بهتر که ورزش‌های مخصوص را دیگر به انجام نرسانید و به حرکات ستون فقراتی و بطور کلی تمرینات سازنده‌ی بدن، اکتفاء کنید.

یک شکل تمرین و یا ماساژ دادن که در موارد ناتوانی جنسی کامل محرک شناخته شده است، ضربت آهسته‌زدن بر روی شکم است. این عمل مخصوص در درمان بیبوست بسیار موثر واقع می‌شود و هم چنین به مثانه‌ی ضعیف کمک کرده و بر غدهٔ پروستات اثر می‌گذارد. این عمل شامل ضربت زدن و یا کوبیدن شکم به سرعت با سر انگشتان و یا پهلوی دستها و یا مشت است و براساس اینکه چه قدر قوی هستید و یا برای چه مدت می‌خواهید که درمان انجام بگیرد قرار

دارد ولی وقتی که تورم و یا تراکم خون در یکی از اعضای آن ناحیه وجود داشته باشد و یا اگر شخص از ضایعات منی رنج ببرد، این تمرین را نباید انجام بدهد. اکنون می‌رسیم به موضوع تمرینات اکنون می‌رسیم به موضوع تمرینات عمومی برای ساختار تمام قوای بدن که در هر مورد بهر شکلی که باشد ضروری است. قصد من آن نیست که برای این منظور برانجام یک نوع حرکات بخصوص اصرار ورزم زیرا شما ممکن است بخواهید به خاطر ذوق و سلیقه مخصوصتان به تمرینات متنوع دست بزنید. نوع تمرینات به اندازه‌ی این حقیقت که باید آن را حتماً انجام داد تا قوای عمومی تن خود را بسازد، اهمیت ندارد. تمام اعضای بدن را تا آنجایی که ممکن است کاملاً و دقیقاً بسازید.

به خاطر آنکه شما اهمیت این موضوع را نادیده نگیرید، بگذارید رابطه نزدیک موجود بین ضعف عمومی بدن و ناتوانی جنسی را قویاً مورد تاکید قرار بدهم شخصی که از نظر عضلانی ضعیف است، نمی‌تواند به طرز مثبت متوقع باشد که از نظر جنسی نیرومند شود مگر اینکه بدن خود را نیرومند سازد.

در واقع من معتقدم اگر شخص روزانه به مقدار کافی ورزش بکند تا جریان خونس برای مدتی طولانی قوی گردد، عملاً غیر ممکن است اختلالاتی مانند دوالی صفن، تراکم خون در پروستات، یا تراکم خون در هر قسمت دیگر از بدن به وجود آید. بدون اینکه درمان مخصوصی به عمل آید، بهبود وضع جریان خون، خودبخود و بطور چاره‌ناپذیر جریان خون را به حالت طبیعی درمی‌آورد و قسمت‌های بیمار شده را به حالت سالم بازمی‌گرداند. به عبارت دیگر، مرد ورزشکار، نه تنها می‌تواند سوءاستفاده‌های بیشتری را تحمل کند بلکه قادر است بر نتایج حاصل از هر نوع سوءاستفاده‌ای که

سابقاً" از تن خود می‌نموده، فائق آید. من می‌توانم قول بدهم که تمرینات فعالانه و مداوم مانند دوهای طولانی، تنیس، هندبال رقص، طناب بازی و یا خیلی تند راه رفتن و برقرار نگاه داشتن جریان فعال خون به مدت فقط دو تا سه ساعت در تمام انساج بدن هر نوع اختلال مربوط به دوالی ضفن و تراکم خون در مجرای پیشاب، پروستات و اعضای دیگر را شفا می‌بخشد. اگر شما بتوانید تمریناتی از این قبیل، در رابطه با هر نوع ورزش ویژه‌ای که جهت رشد و نمو لازم می‌باشد روزانه انجام بدهید و بدان وسیله جریان عمومی خون را به مدت دو و یا سه ساعت تحت تاثیر قرار بدهید. یک چنین ورزش دارای اثرات شفا بخش بس قوی خواهد بود.

من این را درک می‌کنم، آن کس که دچار ضعف جنسی است معمولاً در آغاز ناتوانتر از آن است که یک چنین برنامه پرزحمتی را دنبال کند. او نباید از همان اول، مبادرت به یک چنین کار بکند ولی این برنامه ایده‌آلی را نشان می‌دهد که او باید برای رسیدن به آن به تلاش پردازد. او باید به تدریج خود را بسازد ویژگیهای یک ورزشکار را در خود به‌پروراند تا بصورت تصویری از رشد عضلانی نرمال، در آید. انجام این کار در هر سنی امکان پذیر تواند بود. مبادا پیش خود چنین تصور بکنید که باید حتماً "زیر بیست و یا در یک سن بخصوص دیگری باشید تا بتوانید به پرورش قوای خود پردازید و نیرومند شوید*.

بالاتر از همه، من قدم زدن را به عنوان یک تقویت دهنده

* مولف این کتاب در یکی از کتابهای دیگرش می‌نویسد که وی تا چهل سالگی دائم مریض بود و خود را با دوا و ویتامین زنده نگاه داشته بود تا اینکه سرانجام راز سلامتی را در رژیم غذایی و ورزش پیدا می‌کند و به آن روی می‌آورد و سلامتی کامل خود را بازمی‌یابد. مولف این کتاب به قدری نیرومند شده بود که در ۸۰ سالگی

چتر باز گردید! (مترجم)

اساسی بنیه و یک ورزش عمومی برای به وجود آوردن قدرت و نیروی حیاتی توصیه می‌کنم. اگر شما قوی نیستید به حد اعتدال به پیاده‌روی پردازید و تا وقتی که احساس کمی خستگی نمائید به این کار ادامه بدهید خود را خیلی خسته و نیمه‌جان نکنید. هر روز بر طول مسافتی که می‌پیمائید بیفزائید تا اینکه قادر شوید روزی ده تا ۱۵ میل بدون احساس ناراحتی زیاد به پیاده‌روی پردازید. شما باید در اکثر موارد این وضعیت را در عرض سه ماه به دست آورید یا شاید هم زودتر و وقتی که قادر گشتید ده میل را بدون احساس خستگی راه بروید، علامت آن است که پیشرفت خوبی کرده‌اید. صرفاً با ول‌گشتن و یا کاهلی وقت نگذرانید. بلکه به چاکلی قدم بردارید بطوری که به نفس زدن و یا حتی عرق کردن بیفتید. این نوع راه رفتن است که نیروی حیاتی را خواهد ساخت.

مطالبی که من در باره‌ی اثر تقویت بخش زندگی کردن در "محیط باز" گفته‌ام را از یاد نبرید. سعی کنید مدتی در هوای باز و آزاد زندگی کنید و در حینی که قویتر می‌شوید، سرگرمیهای بیشتری برای خود در هوای آزاد ترتیب بدهید. هیزم شکنی به نظر من یک ورزش تقویت بخش است. ولی در ابتداء خود را بیش از حد خسته نکنید. گوی اندازی یک ورزش عالی نوع دیگری است. کار کردن در مزرعه بطور کلی قابل توصیه است. چنانچه در دهات زندگی می‌کنید، بالا رفتن از درخت دلپسندترین و رضایت بخش‌ترین ورزشی است که می‌توانم پیشنهاد و توصیه‌اش کنم. قبلاً "به‌شنا اشاره کرده‌ام در حینی که مشغول قوی شدن به اندازه کافی هستید من بازی‌هایی که انرژی زیاد لازم دارد چون هندبال، تنیس، بیس‌بال، فوتبال، هاکی، مشت‌بازی و کشتی را توصیه می‌کنم. ارزش اسب‌سواری قابل تردید است. مخصوصاً در مواردی که تراکم خون و یا حساسیت زیاد غده‌ی پروستات

وجود داشته باشد و بیماری دوالی ضفن روی به شدت گذاشته باشد .
به خاطر داشته باشید که زندگی در هوای آزاد بر قوت عصبی و
نیرومندی عضلانی می افزاید و شما مخصوصاً " نیازمند به ساختن
نیروهای عصبی بدن خود هستید .

به عنوان وسیله ای برای نیرو بخشیدن به سیستم اعصاب مرکزی
تمرینات ستون فقراتی حائز اهمیت استثنایی است . بر حرکات
کششی ستون فقرات که من مخصوصاً " به آن اشاره کرده ام ، می توانید
تمرینات دیگری که بر عضلات و پیوندهای پشت (خصوصاً "آنهاپی
که گرایش به کشیدن استخوان پشت را دارند) اثر ، اضافه
نمائید . در واقع تمام تمرینات کشیدن و خم کردن بدن را می توان
برای ستون فقرات مناسب دانست . ولی برای منظور فعلی ، شخص
باید توجه بخصوص بر حرکاتی که روی انتهای ستون فقرات اثر
می گذارد ، بنماید . در حالی که با دستانتان از جایی آویزان شده اید
مرحلاً " در یک نرده بلند و یا دیوار و یا در ، پاها را از مفصل
ران خم کرده و به طرف پشت بلند کنید - این عمل در قسمت پائین
ستون فقرات اثر می گذارد . همچنین برای این منظور روی صورت
دراز بکشید و با گرفتن چیزی شانه ها را پائین نگه دارید ، پاها را
از مفصل ران تا جایی که می توانید بلند کنید . در حالی که صورتتان
را بر روی زمین نهاده اید و پاها را به طرف پائین قرار داده اید ،
سر و شانه ها و سینه ها را تا آنجائی که ممکن است به طرف بالا بلند
کنید . از جای خود برخاسته در حالیکه ایستاده اید دستها را روی
مفصل ران قرار دهید و پاها را دور از هم و در دو طرف قرار داده
به طرف عقب و جلو خم شوید ، همچنین از سمت کمر به این طرف و آن
طرف بجنبید . سپس تن را دایره وار بگردانید . از مفصل رانها با
حرکت وضعی خود را اول به سمت راست و سپس سمت چپ بگردانید

در حالی که پشت خود را امتداد داده‌اید و بازوها را بالای سر گرفته‌اید، به دو طرف خم شوید. تمام این حرکات روی آن قسمت از ستون فقرات که مایلید برای این منظور تحت‌تاثیر قرار بدهید، اثر مستقیم خواهد گذاشت گو اینکه ورزشهای دیگر برای ستون فقرات بالائی از جمله خم کردن و امتداد دادن آن، به علت اثر کلی که روی تمام سیستم اعصاب وارد می‌آورد، می‌تواند به این منظور کمک کند. باید به این نکته اشاره کنم که در کتاب *Vitality Supreme* به ورزشهای ستون فقرات زیاد توجه داده‌ام ولی فعلاً آنچه را که در اینجا ذکر می‌کنم به خاطر برآوردن نیازهایی است که فعلاً در مد نظر دارم هر حرکت را فقط برای تعداد دفعات محدود انجام بدهید زیرا این حرکات فوق‌العاده انرژی‌زا و موثر می‌باشد ولی در انجام این ورزش از خود سستی و کاهلی نشان ندهید و اما وقتی را که باید ورزش بکنید تا اندازه‌ای بستگی دارد به نوع اوقات کارتان. ممکن است گاهی لازم شود که این ورزشها را در هنگام عصر انجام بدهید. من قاعده‌ای وضع نمی‌کنم جز اینکه بگویم بهترین موقع انجام این ورزشها قبل از رفتن به بستر خواب نیست زیرا در این موقع آن را خیلی تحریک‌کننده خواهید یافت. در اغلب موارد بهترین برنامه آن است که ورزشهای معمولی را هنگام صبح انجام بدهید یعنی در آغاز حرکات مربوط به رشد و نمو بدن و سپس تمرینهای ستون فقرات و بعد حرکات مخصوص را انجام بدهید و سپس اقدام به مالش سریع و سخت بدن نمائید و یک حمام سرد ته‌نشین بگیرید. چنانچه حمام سرد در مورد شما مناسب نباشد، خود را با اسفنج سرد پاک کنید. سپس مرجحاً "در هنگام بعد از ظهر اقدام به پیاده‌روی نمائید و یا به ورزش در هوای آزاد بپردازید ولی چنانچه شغل شما طوری

۳۲۲/ بلوغ و ازدواج

باشد که نتوانید این کار را بکنید تمرین مزبور را در هنگام عصر انجام بدهید .

فصل سی و یکم

غذاهایی که کمک به تقویت بنیه و نیروی مردانگی می‌کند

یکی از لوازم اولیه برای بنای نیروی مردانگی خوردن غذای گوارا و مغذی است. شما نمی‌توانید بدون استفاده از مصالح ساختمانی خوب و رضایتبخش به‌بنا کردن بپردازید. همچنین نمی‌توانید انتظار داشته باشید با رژیم که از نان سفید، قهوه و غذاهای غیرطبیعی تشکیل یافته، نیروی حیاتی و نیروی مردانگی را به‌چنگ آورید. شما نیازمند به‌خوراکیهایی هستید که دارای عناصر کافی جهت به‌وجود آوردن بنیه و نیرومندی مفید هستند. بخصوص وقتی که جسم در اثر ضایعات منی از نظر مواد حیاتی خیلی فقیر شده باشد، شما باید برای جبران این ضایعات بهترین غذاها را بخورید. ترشح منی یک مایع بسیار غنی فسفوریزه شده می‌باشد نهایت اهمیت را دارد که در این حالت، در رژیم غذایی خود یک مقدار زیاد املاح معدنی ارگانیک که سابقاً "به‌تدریج از بدن خارج گردیده است، وجود داشته باشد.

می‌توان گفت تمام غذاهایی که برای ساختار تندرستی و خون صالح و نیروی حیاتی لازم هستند برای ساختار نیروی حیاتی نیز بهترین غذا محسوب می‌گردند جز اینکه در مواردی چون مورد اخیر الذکر رژیم غذایی حتی بیش از مورد اول دارای اهمیت است. شخص باید از غذاهای فانتزی و سنگین خودداری کند و تا آنجائی که ممکن است غذاهائی ساده و گوارا که حتی المقدور باید در حالت طبیعی‌اش مصرف شود، برگزیند و میل کند.

چنانچه واقعا " غذاهای طبیعی بخورید، آنها عملا " مساله را حل خواهند کرد. معمولا " مردم متمدن به وسیله فرایند تصفیه کردن و یا به طرز صحیح نپختن غذا موجب می‌شوند بهترین قسمت آن به هدر رود. آرد تصفیه شده، شکر تصفیه شده، برنج بی‌شلتوک و غذاهائی که به طریق مشابه از حالت طبیعی به در آورده شده، باعث می‌شود که دیگر چیزی در این نوع غذاها غیر از مواد نشاسته‌ای و یا سایر مواد کاربوهدراتی باقی نماند. در نتیجه خوردن این نوع غذاها، اعصاب و استخوانها و خون دچار فقر غذایی می‌شود تا به حدی که دیگر عناصر لازمی که بدان نیاز هست، عملا " به آنها نمی‌رسد. در اینجا من طرفداری از این می‌کنم که تا آنجائی که ممکن است غذاهای طبیعی، غذاهای نپخته و تازه مصرف کنیم. میوه تازه و نپخته، سالاد، کاهو، کرفس، گوجه‌فرنگی، پیاز، شاهی آبی، کلم و سایر سبزیجات همراه با آجیل، تخم مرغ، شیر و یا هر غذای دیگری که خوردن آن در حالت خامی، لذت بخش می‌یابید، میل کنید و اطمینان حاصل کنید که از خوردنش لذت می‌برید و در نتیجه قادر می‌شوید که هضمش کنید.

میوه‌جات و سبزیجات حاوی مقدار مناسبی از فسفر، آهن، آهک و سایر املاح معدنی لازم، به شکل و صورت آلی هستند. بسیاری از

غذاهایی که کمک به تقویت بنیه و نیروی مردانگی می‌کند / ۳۲۵

این عناصر در شکل ملحی و غیرآلی خود، بسیار سمی‌اند. ولی شکل آلی آن برای تندرستی‌تان لازم می‌باشد. بگوئید به مقدار کافی از این املاح برخوردار شوید. این مواد را در سبزیجاتی مانند اسفناج، گل کلم، لوبیاسبز، کدو، کلم و سبزیجات دیگری که روی زمین می‌رویند به دست می‌آورید. همچنین شما می‌توانید آن را در سبزیجاتی که در داخل زمین رشد می‌کنند به دست آورید ولی در سبزیجات نوع ثانی، پورسانتاژ نشاسته بیشتر است. به همین جهت مصرف آنها در فصل زمستان مناسب‌تر است. اشکال در طرز پختن سبزیجات است. تقریباً "همه افراد آن را می‌جوشانند و آبش را که حامل مقدار زیاد املاح است به دور می‌ریزند و بدینسان با ارزش‌ترین عناصری که در آن وجود دارد و قسمت اعظم مزه‌اش را از دست می‌دهند. این کار بسیار احمقانه‌ای است. مایعی که در آن غذا پخته می‌شود بایست با غذائی که در آن پخته شده، خورده شود. بهتر است تمام سبزیجاتی را که می‌توان آنها را آب‌پز کرد به همین صورت مصرف نمائید.

نان سفید نه تنها بی‌بوسه تولید می‌کند بلکه فاقد املاح آلی است. نانی که از آرد گندم حاوی طعم طبیعی یعنی آرد با سبوس تهیه می‌شود را بخورید. اکنون نان‌پزیهای زیادی وجود دارند که نان پخته شده از آرد با سبوس می‌فروشند. و چنانچه شما مجبور باشید که شکر بخورید، شکر طبیعی قهوه‌ای رنگ که تا به حد مرگ تصفیه نشده است، را میل فرمائید. برای تهیه شربت‌ش از ملاس نوع قدیم "اورلثان جدید" استفاده نمائید همیشه به اتیکت شیشه‌های ملاس به دقت نگاه کنید زیرا اجزاء ترکیبی غیر مجاز معمولاً با حروف درشت رویش نوشته می‌شود. بهتر است بطور کامل از خوردن شکر و شربت قند خودداری کنید و هر وقت خواستید شیرینی بخورید

از عسل ، خرما ، انجیر ، کشمش ، مویز و شیرینی جات طبیعی دیگر مانند آن استفاده نمایند .

لازم نیست تذکر بدهم که باید از چای ، قهوه و هر نوع غذای محرک دیگر و همچنین نوشابه های الکلی پرهیز کرد خلاصه رژیم غذایی باید بطور کلی غیرتحریک کننده باشد . فلفل سرخ هندی ، سوسهای تند و هر نوع ادویه جات دیگر باید از غذا حذف شود . من سعی می کنم منوها را خلاصه کنم و با برای همه افراد خوراکیهایی را نام ببرم زیرا نیازهای فردی باید منظور نظر قرار گیرد . همچنین در کلیه موارد باید اندازهی اشتهای افراد را در نظر گرفت .

بیش از حد خوردن یک اشتباه بزرگ است . شما می توانید با خوردن غذاهای خام از این کار اجتناب کنید . غذا خوردن در حالی که هیچ اشتها نداریم ، یک جنایت بزرگی است بر علیه شکم . در صورت لزوم به عنوان صبحانه فقط میوه بخورید و روزی دوبار غذای سفت میل نمائید . بسیاری از افراد که تضعیف شده اند اشتها ندارند . معالجه این وضع ، برخوردار شدن از هوای آزاد بیشتر و خواب بیشتر است . خواب ، هوای آزاد و ورزش مناسب می تواند در هر کس اشتها تولید کند .

ولی علاوه بر ملاحظات کلی فوق الذکر ، کسانی که از نظر "سکس" بیش از حد تحریک شده اند از بعضی لحاظ نسبت به کسانی که از این طریق بخصوص خود را پرورش می دهند به رژیم غذایی نوع دیگر نیازمندند .

به عبارت دیگر ، مردی که ناتوانی جنسی دارد ، و از نظر "سکس" ضعیف گشته است بخصوص چنانچه سنش از چهل به بالا است ، احتیاج به یک غذای کامل همراه با گوشت ، تخم مرغ و سایر مواد بیاض البیضی

به حد کافی دارد ولی جوانی که از نظر جنسی بیش از حد تحریک شده است و گرفتار ضایعات منی، استمناء و با انزال قبل از موقع منی است، باید از خوردن گوشت بیرهیزد و تخم مرغ را هم به اعتدال بخورد.

شک و تردیدی در این نیست که گوشت بخصوص گوشت سرخ، تحریک کننده است. لذا مردی که دچار ناتوانی جنسی گردیده است و یا کسی که از نظر جنسی خیلی ضعیف شد ممکن است استیک، رست بیف، شیش کباب و گوشت‌هایی از قبیل گوشت نوع فوق‌الذکر بخورد گو اینکه نباید با آن شکم خود را بیش از حد پر کند. ماکیان، ماهی و خوراکیهای دریایی کمتر تحریک کننده و با ارزشتر هم هست. او می‌تواند تخم مرغ را هر اندازه که اشتها دارد، بخورد. چنانچه از نوشیدن شیر لذت ببرد و با او بسازد می‌تواند شیر را هم بخورد. در بسیاری از این گونه موارد، رژیم شیر یک وسیله درمان عمومی بسیار عالی است مشروط به اینکه سه الی چهار ماه ادامه پیدا کند و به استراحت کردن و زندگی در هوای آزاد توأم گردد. رژیم شیر نه تنها مواد بیاض البیضی را به مقداری تامین خواهد کرد که ترشحات منی را تحریک کند بلکه شیر، آهک، فسفر و املاح معدنی را بطوری تامین خواهد کرد که باعث تسریع رشد بدن گردیده و موجبات تقویت آن گردد.

کسانی که شیر تازه را دوست نمی‌دارند معمولاً از نوشیدن آب دوغ و یا شیر مخمر شده متنفع توانند شد و خیلی هم بهتر هضمش خواهند کرد با توصیه کردن شیر و تخم مرغ، منظورم آن نیست که آنها به مفهوم عادی کلمه تحریک کننده‌اند بلکه منظورم آن است که آنها به اندازه کافی عناصر غذایی که باعث ساختار نیروی جنسی می‌شود را فراهم می‌کنند.

از سوی دیگر کسی که باید با ضایعات شبانه و یا استمناء بستیزد، خوب است از رژیم غذایی نباتی تبعیت نماید و بطور کامل از تخم مرغ بپرهیزد و یا آنها را بحد اعتدال مصرف کند. او حتی نباید ماهی و یا مرغان خانگی به مقدار زیاد بخورد گو اینکه این نوع گوشت‌ها، کمتر قابل ایرادند ولی او می‌تواند به مقدار محدود آنها را مصرف کند. منظورم آن نیست که باید خود را از کلیه غذاهای حاوی مواد بیاض‌البیضی محروم کرد. من مخصوصاً "آب دوغ و یا شیر مخمر شده را توصیه می‌کنم تا این گونه عناصر در موارد فوق، تامین گردد گو اینکه در بعضی موارد ممکن است شخص شیر تازه را ترجیح بدهد. آجیل، به خاطر مواد بیاض‌البیضی که دارد با ارزش و تحریک‌کننده است. آنها به حدی غنی هستند که مصرف مقدار خیلی کم از آن کافی است.

غذاهای فوق‌الذکر نقش زیادی در تولید پیوست دارد. چون پیوست جزاً " باعث پدید آمدن بسیاری از اختلالات جنسی است و یا لاقلاً بسیاری دیگر از اختلالات را تشدید می‌کند، باید توجه مخصوص به آن داده شود، نان سفید یکی از علل بزرگ تولید پیوست است. نان سبوس دار را مصرف نکنید. کماجهای سبوس دار را داغ داغ با کره بخورید. چنانچه صبحانه تان از مواد غله‌ای تشکیل یافته آن را با سبوس قاطی کنید و بخورید. چنانچه مبتلا به پیوست می‌باشید، از پنیر، ماکارونی، برنج، آرد شجرالخبز و سایر غذاهایی که نشاسته زیاد دارند، بپرهیزید. شوربای تهیه شده از آرد جو دو سر و غلات با پوست، برای شما بسیار مفید است. چنانچه روزی یک کاسه از آرد جو دو سر نپخته و یا خوراک بلغور با مقداری خرما، انجیر و یا کشمش (مرجحا" انجیر) و کمی خامه بخورید، در اغلب موارد کمک به دفع پیوست خواهد کرد. بایسد

آزادانه میوه و سبزیجات مصرف کرد. به مقدار زیاد سیب، پرتقال، گریب فروت، هلو، آلوسیاه، خربزه، هندوانه و سایر میوه‌های تازه بخورید. عادات مربوط به آب نوشیدن رابطه نزدیک با طرز کار کردن شکم دارد. چنانچه بحد کافی آب بنوشید ممکن است به بیوست دچار نشوید. اگر ورزش بکنید بالطبع بحد کافی آب خواهید نوشید. چنانچه ورزش نمی‌کنید، عادت آب نوشیدن را در خود به وجود آورید. آب را خیلی سرد ننوشید، آب گرم از همه بهتر است در واقع بهترین طریق غلبه بر بیوست که می‌توانم پیشنهاد کنم نوشیدن آب گرم و ورزش کردن در هنگام صبح است. من این برنامه را در کتاب *Vitality Supreme* خود تشریح کرده‌ام. در هنگام ضرورت، از تنقیه استفاده کنید ولی دارو نخورید. مسهل اگرچه در دفع بیوست اثر موقت دارد، باعث تشدید بیوست می‌شود چنانچه غذای شما درست باشد و بحد کافی ورزش بکنید و آب بنوشید دیگر هیچ لازم نخواهد شد که به تنقیه متوسل شوید چنانچه از نظر هضم غذا یک ناراحتی مخصوص داشته باشید، ممکن است لازم شود که یک بررسی وسیعتر درباره غذا و رژیم غذایی خود بنمائید. ولی بطور عادی من معتقدم پیشنهادهایی را که در اینجا داده‌ام کافی خواهد بود. همیشه غذایی را که می‌خورید خوب بجوید. مادام که غذا کاملاً در دهانتان حل نشود، مهم نیست با چه سرعت آن را می‌خورید. غذای خود را با آب نوشیدن، قورت ندهید، گو اینکه می‌توانید برای دفع تشنگی خود در حین غذا خوردن آب هم بنوشید. به بزاق دهان فرصت بدهید تا با غذا مخلوط شود.

به خاطر داشته باشید یک رژیم غذایی غیر تحریک‌کننده

خون خالص تولید کند و نیروی حیاتی را پرورش دهد.

زیاد بر نیروی جنسی نیز می‌افزاید غذایی که زیاد تحریک‌کننده است ممکن است یک حالت غیرعادی تب‌آلود جنسی به‌وجود آورد ولی یک زندگی ساده سرشار از سلامتی که از خوردن غذاهای ساده به‌دست می‌آید، به‌شما نیروی مردانگی واقعی و غرائز نرمال تحت کنترل قرار گرفته خواهد داد.

فصل سی و دوم بیماریهای مردان — معالجه خانگی آنها

خواهشمندم به این نکته توجه کنید که من عقیده ندارم دستوراتی که در اینجا می‌دهم می‌تواند جای یک پزشک حاذق را بگیرد. موقعی که شخص قادر نمی‌گردد از یک متخصص دستور بگیرد، می‌توان از این دستورات استفاده کرد و یا ممکن است این دستورات در موقع انتخاب یک پزشک باهوش که کاملاً "و دقیقاً" از پاتولوژی و فیزیولوژی درمان طبیعی آگاه است مفید واقع شود.

بدون شک بیماریهای زهروی وحشتناک‌ترین بیماریهای است که در حال حاضر بشریت در معرض قرار گرفته. این بیماری‌ها هم به خاطر ردائتش و هم به خاطر خرابیهای که به وجود می‌آورد، و گستردگی شیوعش، بیش از هر نوع بیماری دیگر که جهان معاصر با آن آشناست خرابی وارد می‌آورد. معهذا عجیب است و جای بسیار تاسف که این بیماریها را مستور نگاه داشته‌اند. به کودکان مطالبی درباره‌ی مملک، اریون، سرخک، سل و سایر اختلالات قابل

احترام" بیان می‌داریم ولی حتی یک کلمه به‌عنوان هشدار درباره بیماری‌هایی که خیلی خطرناک و وحشت‌آورتر از بیماری‌های سابق-الذکر است بر زبان آورده نمی‌شود.

سل "طاعون سفید" خوانده شده است و بیماری‌های زهروی هم که قربانی‌های بیشتر دارد، به‌حق "طاعون سیاه" خوانده می‌شود. در بین کسانی که اطلاعات کافی دارند، جملگی بر آنند که هیچ طاعون و هیچ‌جنگی در تاریخ جهان، حتی جنگ جهانی، به‌اندازه‌ی این امراض عفونی خرابی و بدبختی به‌بار نیاورده و در دهه‌های آخر قرن بیستم خرابی‌های آن بیش از هر در زمان دیگر وحشت‌آور بوده‌چه شرایط تمدن و زندگی بشری طبیعتاً" باعث گستردگی این امراض شده بطوری‌که هم‌اکنون امراض مزبور تهدید به‌مسموم کردن تمام نوع بشر را می‌نماید. به‌علت اینکه همه این موضوع در استتارنگاه داشته شده، حقایق دقیق مربوط به شیوع این اختلالات را نمی‌توان معلوم کرد ولی می‌توان مطمئن بود که هر نوع برآوردی که ممکن است بشود، از رقم واقعی‌اش کمتر خواهد بود. یکی از متخصصان اظهار می‌دارد که در ایالات متحده‌ی آمریکا پنج میلیون سیفلیسی وجود دارد*. دیگران معتقدند که ۱۲ الی ۲۵ درصد مردان جوان مبتلا به این بیماری می‌شوند و اما درباره‌ی اندازه شیوع سوزاک، برآوردهای متخصصان دقیق ارتشها، بیمارستان‌ها، درمانگاه‌ها و کلینیک‌های خصوصی تعداد مبتلایان را بین ۷۵ الی ۹۵ درصد مردانی را که به ۳۰ سالگی رسیده‌اند ارزیابی شده است.

گفته می‌شود که بیماری زهروی یک نوع مجازات شدیدی است که

* البته این رقم اکنون خیلی بیشتر است (مترجم).

خطاکاران یحوق گرفتارش می‌شوند . متاسفانه افراد معصوم به‌اندازه‌ی افراد خطاکار از این بیماری رنج می‌برند . شاید هم بیشتر رنج ببرند . غالباً " چه بسا اتفاق می‌افتد که زنان و کودکان بهای آن را می‌پردازند . سوزاک برای یک زن خیلی خطرناک‌تر از آن است که برای مرد است و در بدترین شکلش غالباً " منجر به ناقص شدن عضو و یا عمل جراحی روی اعضای جنسی می‌شود . معه‌ذا بعضی متخصصان تخمین زده‌اند که در آمریکا بیش از یک میلیون از زنان معصوم از این بیماری رنج می‌برند . شاید کسانی که مبتلا به این بیماری هستند بیش از تعداد روسپیانی باشند که در آمریکا وجود دارد . یک شوهر می‌تواند به‌طریقی بسیار ساده همسر خود را مبتلا به این بیماری بکند و یا اینکه چنانچه مبتلا به این بیماری باشد ، با ازدواج کردن این کار را خواهد کرد و یا اینکه ممکن است بعد از ازدواج مبتلا به این بیماری شود . یکی از محققان تخمین زده است ۴۵ درصد سترونی زنان به‌خاطر مبتلا شدن آنها به این بیماری است . شک و تردیدی هم در این نیست که این بیماری مسئول ۷۵ درصد عمل جراحی است که روی زنان انجام می‌گیرد . نابینائی در نوزادان یک نتیجه دیگر اختلال به‌اصطلاح کوچک و جزئی است که سی درصد نابینایی‌ها را به‌آن نسبت می‌دهند .

از سوی دیگر سیفلیس نه‌تنها تندرستی را از بین می‌برد بلکه بسیاری از قربانی‌های خود را از شکل انداخته ، چلاق و ناقص و دیوانه ساخته و بسیاری را هم می‌کشد این بیماری به‌اولاد شخص هم منتقل می‌شود . آن را قاتل بزرگ کودک خوانده‌اند . زیرا سیفلیس باعث سقط جنین‌های بیشماری می‌شود . کودکان را ناقص الخفله کرده است . هر سال سی الی چهار هزار مرگ در آمریکا تنها در اثر ابتلاء به سیفلیس موروثی رخ می‌دهد .

یک نسبت معتدابه از اختلالات مربوط به سکتته ناشی از سیفلیس شراثین مغز است بیماری لکوموتوراتاکسی (Locomotor ataxia) و جنون موسوم به Paresis و یا " نرم شدن مغز " تقریبا همیشه از این مرض سرچشمه می گیرد .

گاهی این بیماریها بیماریهای خصوصی خوانده می شوند ولی از نحوی که این امراض انتشار می یابند خیلی بیشتر بجاست که آنها را بیماریهای عمومی خواند و با آنها به صورت یک بیماری عمومی مقابله کرد . هیچیک از بیماریهایی که قابل انتقال است نباید خصوصی دانست و از آنجا که شخص مبتلا لزوما " برای یک شخص دیگر خطر دارد ، هیچ کس حق ندارد به این نوع بیماری مبتلا شود به علاوه این موضوع فقط یک مساله تندرستی نیست بلکه مساله اصلاح نژاد و اصل و نسب هم هست .

سوزاک این بیماری در آمریکا عموما "Clap" خوانده می شود از نظر نام علمی به آن Blennorrhagia و یا Urethritis-Specific می گویند . این بیماری نه تنها یکی از عادی ترین بیماریهای زهروی است بلکه در مردان بیش از هر بیماری دیگر شیوع دارد . باعثش میکربی است موسوم به Gonococcus که به غشای مخاطی مجرای ادرار حمله می کند . تقریبا " همیشه افراد در هنگام آمیزش جنسی به آن مبتلا می شوند ولی ممکن است هر نوع غشای مخاطی مورد حمله قرار گیرد و وقتی که عفونت به چشم می رسد (چنانکه گاهی هم می رسد) تولید التهاب شدید می نماید که چنانچه یک معالجه اساسی صورت نگیرد در مدتی کوتاه منجر به نابینائی کامل می شود . یک بار ابتلاء شخص را در برابر حملات بعدی مصون نگاه نمی دارد .

بسیاری از مردان درک نمی کنند این بیماری چه قدر خطرناک

است . بعضی ها فکر می کنند این اختلال یک شوخی بزرگ است بعضی ها هم که لاف می زنند که به آن مبتلا شده اند ، فکر می کنند این بیماری فقط نشان می دهد که چه بچه شیطانی هستند ! اینها واقعا " که خیلی احمق اند . بسیاری از مردان آن را هم چنان با بی اعتنائی رها می کنند که زکام را ! آنان درباره نتایجی که این بیماری به بار می آورد هیچ فکر نمی کنند . حتی چنانچه معالجه شوند ، غشای مخاطی آنها تحت تاثیر قرار گرفته ، بعدها هرگز آن چنانکه بودند نخواهد بود . برطبق گفته بهترین متخصصان بعد از ابتلاء به این بیماری دیگر یک مرد همان نیست که سابقا " بود . اگرچه این بیماری معمولا " یک اختلال موضعی است معهدا گاهی میکربها به داخل غشاء نفوذ کرده و وارد خون می گردند و تولید مسمومیت مرگبار خون (Septicemia) می کنند روماتیسم سوزاکی بدترین نوع روماتیسم است . این نوع آلودگی در مفاصل ، قلب ، عضلات ، پی ها و سایر اعضا نفوذ می کند . بیش از نصف بیماریهای روماتیسمی که در جوانان زیر سی وجود دارد ، منشاءش روماتیسم است گاهی مرگ ناگهانی در اثر بیماری قلبی به علت رخنه کردن عفونت سوزاک در آستر قلب است . گواهی مرگ گاهی علت واقعی مرگ را ذکر نمی کند .

ابتلاء همسر معصوم نه تنها ممکن است زندگی و تندرستی اش را تباه سازد بلکه ممکن است باعث سقط جنین و یا سرایت عفونت به چشم نوزاد در هنگام تولد گردد . نابینایی از این عفونت در هنگامی که عفونت به چشم حمله ور می شود به نام Ophthalmia neonatorum موسوم است و می توان از آن با به کار بردن فوری نیترات دوآرژان که میکرب را می کشد ، جلوگیری کرد . چنانچه این کار انجام نگیرد نوزاد در عرض دو و یا سه روز بینایی خود را بالکل از دست می دهد . شگفتا که با همه این خطرات که این بیماری دارد

هنوز عده‌ای سوزاک را چیزی بدتر از زکام و سرماخوردگی به حساب نمی‌آورند!

وقتی که سوزاک محدود به بخش جلو مجرای ادرار (Urethra anterior) باشد آن را ورم مجرای قدامی (Urethra anterior) خوانند چنانچه معالجه بطرز صحیح و سریعاً انجام بگیرد می‌توان انتظار شفای کامل را داشت گو اینکه حتی در یک چنین مورد ممکن است تنگی مجرا به دنبال آید. ولی چنانچه عفونت به عقب برگردد و تبدیل به ورم مجرای خلفی (urethritis posterior) گردد، وضع خطرناکتر خواهد شد. در این صورت معالجه این بیماری دشوارتر می‌گردد و ممکن است منجر به تولید یک بیماری پیچیده گردد و اختلال به دنبال اختلال دیگر را به وجود آورد.

یک نوع نادر از ورم مجرای بول ساده وجود دارد که باعث میکرب کنوکه نیست مثلاً "دزنتیجه ترشحاتی است که از رحم ملتهب ترشح می‌شود و یا اختلال شدید سوزاک مزمن غیر مزمن زنان (Leucorhea) و گاهی هم در اثر آمیزش جنسی در هنگام قاعدگی (که در این هنگام ترشحات رحم سالم نیست) به وجود می‌آید. البته این عفونت با مقایسه با التهاب "ویژه" و یا التهاب سوزاکی یک نوع عفونت ملایم است. معمولاً این نوع ورم مجرای بول را می‌توان با نظیف نگاه داشتن خود و خوردن غذای سبک و با گرفتن روزه و نوشیدن آب به مقدار زیاد و توجه عمومی به سلامتی عمومی به سرعت درمان کرد. گاهی این مرض در اثر ایجاد سوءظن و برانگیختن اتهامات، ایجاد ناراحتی‌های خانوادگی می‌کند.

سوزاک با التهابی که از سه روز تا یک هفته بعد از ابتلاء به وجود می‌آید، آغاز می‌گردد. نخستین علامت احساس خارش و

غلغلک در انتهای مجرای ادرار است مجرا قرمز می‌گردد و ترشح خفیفی از چرک خاکستری رنگ دیده می‌شود و آلت کمی متورم است و در قسمت زیرین آن وقسمت‌های قرمز حساسیت مشخصی دیده می‌شود. این حالت وضعی را نشان می‌دهد که می‌توان آن را مرحله‌ی اول بیماری سوزاک خواند. و این مرحله هم سه الی چهار روز دوام دارد. حتی در این موقع ممکن است خروج ادرار با درد توام باشد. علائم و عوارض اولیه به تدریج بیش از پیش مشخص‌تر می‌گردد تا اینکه به مرحله دوم یعنی التهاب شدید، می‌رسد. در این مرحله ترشحات خیلی زیاد شده و سفت و زرد رنگ می‌شود. گاهی قسمت آخر آلت متورم گشته و خیلی قرمز و دردناک می‌گردد. در این مرحله خروج ادرار با درد شدید توام گردیده و احساس سوزش شدید می‌شود. این مرحله التهابی معمولاً "دو الی چهار هفته و یا حتی بیشتر ادامه یافته و سپس به تدریج روی کاهش می‌گذارد. دوره‌ی سوم مرحله‌ای است که در آن از مقدار ترشحات و درد کاسته می‌شود. بالطبع بسیار مهم است که بیماری را محدود به مجرای بول قدامی بکنیم و نگذاریم عفونت به غده پروستات، مثانه و سایر اعضای دوردست سرایت بکند. در این صورت در عرض چند هفته غلبه بر این بیماری امکان‌پذیر خواهد بود.

چنانچه بیماری به مجرای خلفی پیشاب برسد بردفعات تکرار ادرار و درد بسی افزوده می‌شود. گو اینکه ممکن است ترشحات روی به کاهش گذارد. همچنین ممکن است بیمار دچار حبس البول گردد. از روی اندازه تیرگی ادرار می‌توان دقیقاً "موضع بیماری را کشف کرد.

در ورم مجرای بول قدامی، قسمت اول ادرار که خارج می‌شود تیره است و قسمت آخرش صاف و روشن. و این حقیقت را می‌توان

در نخستین قسمت از ادرار که داخل یک لیوان می‌شود و بقیه آن را که در لیوان دوم خالی می‌گردد، مشخص کرد. در ورم مجرای ادرار خلفی هم نمونه ادرار لیوان اول و هم نمونه ادرار لیوان دوم تیره خواهد بود.

به دنبال بیماری ورم مجرای خلفی پیشاب، امکان التهاب مثانه و حتی کلستین همیشه وجود دارد. و این اختلال در بعضی موارد منتج به بیماری شدید و حتی مرگ می‌گردد. لاقل در یک چنین موارد، عفونت غده پروستات بروز می‌کند و ممکن است به دنبالش غده فوق‌الذکر بطور دائم بزرگ شود امکان دارد غده‌ی کاوپر (Cowper) نیز در این مرحله از بیماری صدمه ببیند. ممکن است در این غده‌ها زخمهایی تولید شود، زخمهایی در غده پروستات و یادر کلیه مخازن منی هم ممکن است مریض شوند. و عفونت ممکن است در طول مجرای منی پیش رفته و وارد خود بیضتین گردد. و چه بسا به ضمیمه بیضه که لوله نازکی است در اول و بخش اول Vas deferens را تشکیل می‌دهد، حمله‌ور شود. این بسته شدن دائم ضمیمه بیضه در اثر یک چنین التهاب است که در اغلب موارد تولید سترونی در مردان می‌کند.

Chordee یک علامت اضطراب‌آور مرحله التهابی سوزاک است که گاهی نعوظ دردناکی را ایجاد نموده و آلت را به طرف پایین خم می‌سازد. در یک چنین مورد ماساژ ملایم الزامی است و در غیر این صورت ممکن است باعث ریختن خون زیاد از آلت گردد و به تنگی مجرای بول منجر شود. استفاده از کمپرس سرد موضعی با حمام تهنشین گرم در هنگام عصر قبل از رفتن به بستر خواب توصیه می‌گردد.

وقتی که غده پروستات هم دچار این اختلال می‌گردد و

التهابش شدت پیدا می‌کند، امکان دارد کم‌وبیش تب بروز کند و حالت وجود گرما و سنگینی و محتملاً "مقداری زیاد درد در ناحیه" عجان احساس گردد. معمولاً "کار کردن شکم باعث بروز درد شدید می‌شود و امکان هم دارد کم‌وبیش در بیمار میل به تخلیه دائم معده پیدا شود. پیشاب کردن مکرر یک قاعده کلی است گو اینکه ممکن است بیمار دچار حبس‌البول هم بشود متأسفانه غده پروستات طوری ساخته شده است که جای بسیار مناسبی برای پنهان شدن میکرب گنولگ، بعد از آنکه ظاهراً "به‌نظر می‌رسد که بیماری درمان گشته است، می‌باشد. در گوشه و کنار این ارکان سلولهای چرکینی که حاوی میکرب است ممکن است سالها پس از آنکه بیمار تصور می‌کند که معالجه شده است به‌حال خوابیده باقی مانده و بعداً "بیدار و فعال شده مجدداً" مریض ظاهراً "شفا یافته را به‌بیماری مبتلا کند و یا ممکن است همسر معصوم را مبتلا به‌این بیماری بنماید. ممکن است ورزشهای شدید و یا افراط در شهوت‌رانی اثر آن را داشته باشد که راه را بروی میکرب‌های گنوکک که به‌ترتیب فوق جمع شده‌اند باز کند.

سوزاک مزمن (Gleet) این حالت را می‌توان سوزاک مزمن در مجرای ادرار خواند چنانچه بیمار بطور طبیعی بهبود یابد، ترشحات و عوارض بیماری در موقعی که بیماری حاد است، به‌تدریج ناپدید می‌گردد تا اینکه اعضاء سلامتی خود را تا حدی باز می‌یابند گو اینکه حتی در این موقع ممکن است در غشای مخاطی یک حالت نزله وجود داشته باشد. در اغلب موارد در غده‌ی پروستات هم پس از اینکه میکرب‌ها نابود می‌گردند ممکن است حالت نزله وجود داشته باشد. ولی وقتی که مرحله سوم ورم مجرای ادرار بطور مستمر توأم با التهاب مزمن باشد، این وضع و حالت را "Gleet"

خوانند . معمولا " این حالت در یک و یا چند نقطه متمرکز می شود و در چنین نقاط همیشه خطر تنگی مجرا وجود دارد .

عوارض بعدی سوزاک ممکن است در موارد مختلف با هم فرق کنند و این عوارض عبارتند از : ناتوانی جنسی ، سترونی ، تنگی مجرای ادرار ، انزال قبل از موقع منی ، ترشحات آبیکی پروستات ، نئوراستنی جنسی ، مالیخولیا ، افسردگی شدید ، روماتیسم ، بیماری قلبی ، بیماری کلیه ، بیماری مثانه و بیماریهای مزمن دیگر . معهذ در نظر بعضی سوزاک چیزی بدتر از یک سرماخوردگی ساده نیست !
 معالجه موفقیت آمیز سوزاک لااقل جزئا " مربوط می شود به پاک کردن خون . نباید از طریق معده معالجات درونی داروئی انجام بگیرد حتی معالجات داروئی موضعی باید خیلی مختصر و ملایم باشد ، بسیاری از متخصصان تزریق دارو در تحت یک چنین شرایط را روا نمی دانند زیرا در این صورت خطر آن است که عفونت به داخل مجرای ادرار خلفی مثانه و غده پروستات رانده شود گواين که یک چنین خطر خیلی کم وجود دارد .

برای بهتر کردن هرچه زودتر خون ، خوردن یک غذای خیلی سبک به مدت ۲ و ۳ روز ضروری است و این غذا باید بیشترش مرکب باشد از سبزیجات ، حبوبات و سالاد . می توان آب دوغ را هم توصیه کرد . در مواردی که بیماری شدید باشد مخصوصا " وقتی که عفونت به غده پروستات هم سرایت کرده باشد ، گرفتن چند روز روزه بطور گاه گاه مطلوب خواهد بود . در پروستاتی تیس شدید پس از پنج الی هفت روز ، روزه باید رژیم انحصاری شیر را توصیه کرد گو اینکه این رژیم در هنگامی که سوزاک فعال است نباید توصیه گردد . در مصرف گوشت تا هنگامی که عوارض التهاب از بین نرفته باید امساک کرد . در خوردن تخم مرغ ، آجیل ، حبوبات و خوراکیهای حاوی پروتئین

باید حتی المقدور پرهیز شود. بخصوص نوشیدن هرچه بیشتر آب اهمیت زیاد دارد - هرچه آب بیشتر نوشیده شود، بهتر است. معمولا "نوشیدن آب گرم بیش از آب سرد مفید است. و بهتر آن است که این آب تا آنجا که ممکن است آب گرم باشد. مصرف لیموناد مجاز است ولی نباید خیلی قوی و یا خیلی شیرین باشد. نوشیدن آب هرچه بیشتر بعد از مبتلا شدن به این بیماری معمولا "اثرات حمله را خفیف تر می نماید. ریزش بیشتر ادرار باعث می شود میکرب های بیماری بیشتر دفع گردند و این موضوع حتی بعد از آنکه التهاب فعال می گردد، صادق است همچنین ادرار رقیقتر و کمتر آزاردهنده شده و در نتیجه تا حدی سوزش و دردی که در هنگام ادرار احساس می شود، کاهش می یابد. ممکن است این نوشیدن آب مهمترین جزء درمان باشد و خیلی کمک کننده کاهش التهاب و مانع می شود عفونت به قسمت مجرای ادرار خلفی راه یابد. برای اجتناب از تحریک شدن قسمت های ملتهب و بخاطر جلوگیری از پخش شدن عفونت به سایر قسمت ها، استراحت بسیار لازم است. اگر بیماری شدید و حاد باشد، استراحت در رختخواب مطلوب است چنانچه باید در حرکت باشید تا آنجایی که ممکن است آرامش خود را حفظ کنید.

از یبوست باید برحذر بود. قولون را تا آنجائی که ممکن است پاکیزه و خالی نگاه دارید. تنقیه گرم مخصوصا "موقعی که در غده پروستات التهاب باشد، مفید می باشد.

از نوشابه های الکلی باید سخت پرهیز شود چه نوشابه های الکلی اثر تحریک کننده و تضعیف کننده روی انساج دارد. از تنباکو ادویه جات و کلیه نوشابه های تحریک کننده پرهیز کنید. مادام که اثراتی از بیماری هم چنان باقی می ماند باید از شهوترانی و حتی

هیجان‌ات‌سکسی اجتناب کرد. از هر نوع هیجان و هم‌چنان از بیش از اندازه گرم نگاه داشتن خود پرهیز کنید .

رعایت نظافت کامل ، الزامی است . موضوع مسری بودن مرض عفونی بودن ترشحات آن را باید همیشه در مد نظر داشت یک شخص اهمال‌کار ممکن است بیماری را به‌چشم خود انتقال دهد و یا دیگری را مبتلا به‌سوزاک نماید . ممکن است با دست‌های ناپاک خود ، حوله‌ای را آلوده کند و به‌این وسیله باعث شود یک عضو دیگر خانواده مبتلا به‌نابینایی شود . حوله‌ها و دستمال‌ها ، پیراهن‌ها و یا سایر جامه‌ها که با این‌گونه ترشحات آلوده می‌شوند ، با آب جوشیده کاملاً " بشوئید و استریلیزه کنید . مطمئن‌ترین برنامه شستن مکرر اعضاء با آب و صابون بستن انتهای آلت با پنبه ضد عفونی شده برای جذب کردن ترشحات و حفاظت از جامه در برابر کثافت و آلودگی لازم است . کار خوبی خواهد بود چنانچه علاوه بر این گونه پوشش‌ها در داخل زیر جامه یک جفت لباس شنا هم بپوشید . کمپرس آب سرد از التهاب خواهد کاست . بهتر است برای این منظور از آب نمک سرد استفاده شود . اگر مناسب باشد کاری بسیار بجاست که اعضاء جنسی بطور دائم با کمپرس آغشته با نمک فوق‌الذکر پوشانیده شود و هرچند وقت یک‌بار عوض گردد . باید این کمپرس‌ها در هنگام عصر و یا هر وقت دیگر از روز که امکان دارد مورد استفاده قرار گیرد . تمام این‌گونه لباس‌ها و پوشش‌ها باید مرجحاً " سؤال شود . پس از دست‌مالی هر یک از اعضاء دست‌های خود را خوب بشوئید .

استفاده از پرمنگنات دوپتاس و یا نیترات دوآرژان ممکن است صدمه خیلی زیاد برساند چنانچه از این‌گونه تزریقات استفاده شود باید محلول آن خیلی رقیق و ضعیف باشد . تزریقات قوی غالباً "

غشای مخاطی را خراب می‌کند. مهم است که انساج از نیروی حیاتی و قدرت و مقاومت خود محروم نگردند. قاعده‌ی خوبی که باید رعایت شود آن است که تزریقات بحدی قوی نباشد که نشود از آن برای چشمان نیز استفاده کرد.

هدف اصلی هر نوع تزریق باید حفظ نظافت باشد یک تزریق ملایم ضد عفونی‌کننده ممکن است جهت پاک کردن غشاها، شستن کانال مربوط به مجرای ادرار مورد استفاده قرار گیرد و بدین ترتیب بسیاری از میکرب‌ها از تن به خارج ریخته شود در نخستین مرحله شستوی کانال با یک محلول خیلی ملایم سولفات دوزینک اغلب می‌توان فوراً جلوی بیماری را گرفت و چه بسا علائم و عوارض آن نیز ناپدید می‌گردد غالباً "محلول خیلی ضعیف پرمنگنات دوپتاس به خصوص در مرحله‌ی حاد بیماری غالباً" مورد استفاده قرار می‌گیرد محلول پرمنگنات مزبور فقط به‌میزانی است که آب را رنگین کند ولی بحدی نیست که تزریق را دردناک کند و حتی بحدی نیست که بیمار احساسش نماید. تزریقات دردناک، همیشه زیان‌آورند. در موقع تزریق باید خیلی دقت شود که مایع در مجرای ادرار با ملایمت و به تدریج تزریق گردد. تزریقات و یا سایر اقدامات طبی باید به وسیله یک پزشک حاذق صورت بگیرد. شایسته نیست بدون داشتن اطلاعات لازم به این گونه معالجات دست زد.

یکی از ارزش‌ترین اقدامات درمانی حمام‌های گرم و سرد تنشین است که باید از گرم به سرد و سه‌الی چهار بار انجام بگیرد. آب سرد باید تا بحدی که قابل دست‌یابی است، سرد باشد و آب گرم هم باید بحدی گرم باشد که بیمار بتواند بی‌اینکه بسوزد، تحملش را بکند. از سه‌الی پنج دقیقه در آب گرم بنشیند. سپس به سرعت برخاسته و در تنشوری که حاوی آب سرد است بمدت یک و یا

دو دقیقه و یا تا بحدی که آب به طرز ناراحت‌کننده سرد می‌شود ، بنشینند . بدین طریق روزی ۳ الی پنج بار از آب گرم به سرد و بالعکس جابجا شوید . چنانچه التهاب بطور غیرعادی شدید باشد ، ممکن است این طرز معالجه روزی دوبار صبح و عصر بطرزى که مفید واقع شود ، انجام بگیرد .

در بعضی موارد که بیماری شدید است ، استفاده از پارچه پیچی‌های حاوی گل (Mud Packs) * در تمام شب مفید خواهد بود . در مرحله سوم موقعی که عوارض روی به‌گاهش می‌گذارد ، می‌توان حمام تهنشین برای صبح و عصر توصیه گردد .

طرز درمان باید از نظر رعایت جزئیات چه در هنگامی که مخازن منی و یا ضمیمه بیضه بیمارند و یا سایر قسمت‌ها ، دچار اختلال گشته‌اند ، یکی باشد و تغییر نکند . اصلاح و بهبود وضعیت خون در همه احوال مهم است . گلیت (gleet) سوزاکی است که درمان نگشته است . به‌همین جهت وقتی که سوزاک به‌این مرحله می‌رسد ، نیاز به‌درمان طولانی دارد . در این شکل مزمن بیماری ، ورزش زیاد مطلوب می‌باشد . بالعکس در مراحل حاد بیماری نیازی به‌ورزش نیست . همچنین موقعی که پروستات و مخازن منی بیمار می‌شوند ، یک مقدار زیاد ورزش سخت ، بعد از آنکه بیمار شفا یافت لازم می‌گردد . انجام این کار هم جزء " به‌خاطر آن است که آنچه از بیماری باقی مانده است آشکار گردد تا از بین برده شود .

پس از ابتلاء به‌سوزاک ، چه موقع برای ازدواج خالی از خطر تواند بود ؟ این سؤال یک سؤال دردناک است چه امکان اینکه میکرب‌ها در گوشه و زوایای پروستات و سایر اعضا برای مدت طولانی

* منظور گلی است که در داخل قطعات تمیز پارچه می‌پیچند و آن را روی موضع

بعد از درمان یافتن باقی مانده و کمین کرده باشند تا باز مریض، بیمار شود وجود دارد. چنانچه بیماری به مجرای ادرار قدامی محدود شده باشد و شخص در وضعی قرار گرفته باشد که از راز این حقیقت بطور مثبت آگاهی دارد، در این صورت مساله خیلی ساده خواهد بود و شخص قادر خواهد گشت با خاطر جمع در عرض یک سال بعد از اینکه کلیه علائم و عوارض بیماری ناپدید گشتند، ازدواج بکند اگر هیچگونه اثری از عفونت باقی نمانده باشد حتی لازم نیست برای ازدواج اینقدر معطل شود. ولی وقتی که میکرب خیلی عمیقتر ریشه دوانیده باشد، شخص حق ندارد درباره ازدواج بیندیشد مگر اینکه به مدت دو سال پس از ابتلاء اثری از علائم فعال بیماری دیده نشود و ازدواج هم در این موقع در صورتی باید انجام بگیرد که ترشحات آبیکی پروستات و منی و ترشحات غشای مخاطی بطور کلی، دقیقاً مورد آزمایش قرار بگیرد و ثابت شود که بیمار کاملاً "شفا یافته و از هرگونه عوارض بیماری نجات پیدا کرده است".

سوزاک نکات برجسته و مهم که موقع درمان سوزاک باید رعایت

شود.

موقعی که نخستین علائم سوزاک ظاهر می شود و یا حتی ظنین می شوید که ممکن است به این بیماری مبتلا شده باشید، باید محلول ضعیف و آبیکی سولفات دوزتک و یا پرمنگنات دوپتاس تهیه و تزریق گردد. این تزریق باید هر سه و یا چهار ساعت برای لااقل دو و یا سه ساعت تزریق و به تدریج از میزان تکرار این تزریقات کاسته شود هر قدر آب سرد و یا گرم که میل داشته باشید، بنوشید. در نخستین روزهای ابتلاء باید هر نیم ساعت و یا یک ساعت یک لیوان نوشیده

شود. این نوع احتیاطات بدون درمان اضافی غالباً "میکربها را می‌کشد و بدینسان قبل از اینکه مرض پیشرفت بکند، بیمار را درمان می‌کند."

چنانچه ناخوشی ادامه یابد، در این صورت همانطور که قبلاً گفتیم می‌توان روزی یک و یا دو بار به حمام تهنشین گرم و سرد اقدام کرد. حوله‌های مرطوب سرد لاقط در یک بخش از شب باید روی قسمت‌هایی که تحت تاثیر بیماری قرار گرفته است، به کار برده شود. باید برای برحذر بودن از بیوست مراقبت زیاد به عمل آورید گو اینکه چنانچه آب به مقدار کافی نوشیده شود و یک چنین مشکل وجود داشته باشد، آن را برطرف خواهد کرد.

به دنبال روزه کوتاه که برای این بیماری توصیه کرده‌ام غالباً کار به جایی خواهد بود برای تقویت نیرومندی لازم بدن جهت از بین بردن بیماری برای ارضای اشتها به خوردن خوراکیهای مغذی پردازیم.

ورزش فعال یعنی ورزشی که در آن جنب و جوش خیلی زیاد وجود داشته باشد توصیه نمی‌شود. لاقط چند روز اول معالجه تا آنجایی که می‌توانید آرام و بی‌حرکت باشید.

گلیت (gleet) خصائص مهم درمان: معالجه کلیت تقریباً بطور کلی بستگی دارد در فرایند افزایش نیروی حیاتی. این امر بالطبع ایجاب می‌کند یک دوره تمرینات ورزشی، حمام اصطکاکی (Friction bath) و به دنبال آن حمام‌های سرد و پیاده‌روی طولانی انجام بگیرد و غذای گوارا و سالم خورده شود.

می‌توان معالجه را با یک روزه‌ی کوتاه آغاز کرد گو اینکه این کار به غیر از اثراتی که روی اعضای جذب‌کننده می‌گذارد، نفع چندانی نخواهد داشت. هر عملکرد بدن بایستی برای درمان این بیماری

به کار افتد .

علاوه بر این ، یک نکته بسیار مهم هست که دارای اهمیتی فوق العاده است . در فصل مربوط به ورزش ، شما حرکتی را می یابید که برای تحریک غدهٔ پروستات و این غده هم اهمیتی قاطع برای مجرای ادرار دارد . چنانچه این ورزش دو تا سه دفعه در روز انجام بگیرد کمک زیادی می کند که این اختلال دفع گردد .

تنگی مجرا عبارت است از تنگی غیرطبیعی کانال که مانع جریان یافتن ادرار می گردد . پیدایش این وضع غالبا " نتیجهی بیماری سوزاک است گو اینکه ممکن است علل دیگر هم باعثش گردد . "گالیت" غالبا " در اثر تنگی مجرا و یا به دنبال آن پدید می گردد تنگی توام با التهاب ، ممکن است یک حالت موقت و نتیجه تورم باشد و بالطبع گرایش آن را دارد که در کانال ایجاد مانع کند و یا آن را مسدود سازد . این اختلال معمولا " بطور کامل علاج پذیر است ولی چنانچه خطرناک باشد به تنگی عضوی که معمولا " کم و بیش تغییر دائم در ساختار کانال ایجاد می کند ، منجر می گردد . مواد شیمیایی قوی و یا دُزهای اشتباهی داروهای درمانی که برای تزریقات مورد استفاده قرار می گیرد ، ممکن است تنگی مجرا را ایجاد بکند تومورها و ترسبات و ته نشین های مواد خارجی هم ممکن است آن را تولید بکند . استمناء و افراط کاریهای جنسی ، مباشرت جنسی با خشونت ، که منجر به تولید احتقان ممتد در اعضاء می شود ممکن است منتج به سفت شدن دیواره های مجرای بول به نحوی گردد که جلو جریان ادرار را بگیرد . تنگی اسپاسمی ، منشاء عصبی دارد ، یعنی این نوع تنگی ناشی از اسپاسم عضلانی است .

در تنگی التهابی و اسپاسمی چند روز روزه توام با نوشیدن آب به هر مقدار که ممکن باشد و استفاده از قطعات پارچه مرطوب

و سرد روی اعضاء متاثر از بیماری مخصوصاً "توصیه می‌شود .
 چنانچه علت بروز یک چنین عوارض از سوزاک باشد ، هدف
 از معالجه باید از بین بردن آن مرض باشد و چیزی دیگر لازم نخواهد
 بود . معالجه بنیه‌ای و تصفیه خون ، امری اساسی است .
 علت این حالت هرچه بخواهد باشد ، نوشیدن آب بطور آزاد
 هم بخاطر اینکه باعث می‌شود ادرار با سوزش کمتر خارج گردد و
 هم به خاطر اثر میکانیکی که در مجرا به علت خروج مقدار زیاد آب
 از آن به وجود می‌آید ، مفید خواهد بود . چنانچه حبس‌البول وجود
 داشته باشد باید فوراً اقدام به استمداد طبی شود .
 پزشکان بطور عادی ، تنگی مجرا را با استفاده از میل و تا
 حدی هم به وسیله ماده اکال ، معالجه می‌نمایند . من عقیده ندارم
 که می‌توان ماده اکال را توصیه کرد البته شخص هرگز نباید خودسرانه
 به این طریق روی خود به آزمایش پردازد . دفع کردن مقادیر زیادی
 از ادرار غیر سوزش آور به دنبال نوشیدن آب به مقدار زیاد ، راه
 بهتری برای اتساع و گشودگی قسمت منقبض مجرا خواهد بود چنانچه
 تنگی مجرا عضوی باشد ، شخص حتی می‌تواند مجرای ادرار را در
 لحظه ادرار کردن بفشارد و بدین طریق ادرار را به طرف کانال
 عقب رانده و موجب شود قسمت منقبض ، اتساع پیدا کرده و یا
 مفتوح گردد . بکار بردن کمی فشار در واقع او را در تحت یک‌چسین
 شرایط ، این امر مهم را بسیار مجهزتر خواهد کرد . انساج (که
 معمولاً "موقع به‌کار بردن میل جراحی صدمه می‌بینند) آسیبی
 نخواهد دید ولی وقتی که التهاب خیلی زیاد باشد ، شخص باید
 در موقع ایجاد این متد دقت زیاد نماید چه خطر آن هست که
 گسیختگی مجرای ادرار در اثر به وجود آمدن اختلالات پی‌درپی به
 وجود آید چنانچه حساسیت خیلی زیاد باشد ممکن است اصلاً " از

این گونه وسائل استفاده نشود بلکه هم چنان که برای درمان سوزاک بطور خلاصه نوشتیم طریقی برای درمان در پیش گرفته شود که التهاب برطرف گردد . گذاشتن کمپرسهای مرطوب روی موضع همیشه مفید خواهد بود چنانچه درد وجود داشته باشد کمپرس باید گرم باشد ولی در غیر این صورت سرد . به پزشکان چاچول باز اعتماد نکنید و از معالجاتی که در آگهیها دیده می شود و ادعا می گردد که با حل کردن قرصهایی تنگی مجرا برطرف خواهد شد ، اجتناب ورزید .

تنگی مجرا (مختصات مهم مربوط به معالجه آن)

معالجه این اختلال تا حد زیادی بنیه ای است . حمام تنه نشین گرم و سرد که در مورد بیماری سوزاک توصیه شده چنانچه روزانه انجام بگیرد بسیار مفید و با ارزش خواهد بود . حمامهای تنه نشین باید صبحها گرفته شود و لااقل در طی یک قسمت از شب قطعات پارچه مرطوب سرد باید روی محللهای متاثر از بیماری گذاشته شود . یک روزه کوتاه و رژیم غذایی بسیار سخت به مدت چند روز نافع خواهد بود گو اینکه یک رژیم غذایی کامل توام با مقدار کافی ورزش در هوای آزاد جهت پرورش نیروی مردانگی که برای معالجه این بیماری لازم است ، مورد نیاز خواهد بود .

استفاده از پارچه پیچی حاوی مقداری گل را در موقعی که این بیماری شدت می یابد ، بسیار مفید خواهد بود .

ورزشهای مربوط به پیروستات و مجرای منی که در فصل سیام ذکر شده ، برای دفع این اختلال نافع خواهد بود .

شانکر نرم یک عفونت موضعی است . این اختلال که از سه بیماری زهرووی دیگر کمتر شیوع دارد و خطرش هم کمتر است شانکر نرم به

صورت یک زخم معمولاً "روی سر قضیب (آلت مرد) دیده می‌شود و از آن ترشحات چرک‌دار خارج می‌گردد. این بیماری عوارض بنیه‌ای و یا غیر بنیه‌ای به وجود نمی‌آورد جز اینکه در بسیاری از موارد در غدد لنفاوی کشاله‌ران عفونت راه پیدا می‌کند و باعث به وجود آمدن چیزی می‌گردد که به آن خیارک گویند چنانچه مراقبت زیاد به صورت نظیف نگاه داشتن اعضاء به عمل نیاید ممکن است در شخص چندین قرحه از همین نوع پدیدار گردد. این بیماری به ندرت سرایت می‌کند مگر اینکه شخص با کثیف‌ترین نوع از زنان آمیزش جنسی بکند ممکن است قرحه بسیار شدید باشد و احتمالاً "یک قسمت زیاد از انساج را از بین ببرد ولی وقتی که معالجه صورت بگیرد، زخم کاملاً از بین می‌رود. در موارد استثنائی و نادر، موقعی که عفونت به شراین بزرگتر خون می‌رسد و وارد جریان عمومی خون می‌گردد، یک عفونت کلی و یا تسمم خون از آن ناشی می‌شود و این وضع ممکن است به هلاکت شخص منتهی شود.

برای اینکه فرقی بین شانکر سفت که زخم نخستین سیفلیس می‌باشد شانکر فوق‌الذکر گذاشته شود این شانکر موسوم به شانکر نرم شده است. خیلی مهم است که بین این دو شانکر فرق بگذاریم بعضی از متخصصان معتقدند که آزمایش خون و درمان یک معالجه دقیق میکروسکوپی یگانه وسیله مطمئن برای رسیدن به این منظور است زیرا بعضی اوقات شانکر نرم ممکن است سفت باشد و شانکر سیفلیس نرم! امکان آن هم هست که کسی در آن واحد بهر دو بیماری مبتلا شود. شانکر سیفلیس سفت و یا پینه خورده نیست ولی معمولاً "دارای یک چنین وضع می‌باشد و عموماً "صاف و براق با ترشحات خیلی کم است و یا هیچ ترشح ندارد. شانکر نرم دارای حواشی ناهموار و مژرس است و ترشح چرکین خیلی زیاد دارد. وانگهی شانکر

نرم به سرعت و همیشه در عرض یک هفته و غالباً " پس از دو و یا سه روز بعد از ابتلاء " به رشد می پردازد ولی بالعکس شانکر سیفلیس ظاهر نمی شود مگر پس از سه هفته تمام و یا حتی دیرتر از آن از زمان ابتلاء و اما زخم سیفلیس که توام با شانکر نرم هم هست و نتیجه رو به وخامت گذاشتن و پیچیده شدن بیماری سیفلیس می باشد، در آغاز شکل شانکر نرمی که به سرعت در حال رشد است، را دارد.

معالجه شانکر نرم به میزان زیاد ارتباط پیدا می کند به پاکیزگی گو اینکه بهبود وضع خون هم اهمیتی به سزا دارد. همانند بیماری سوزاک، نوشیدن آب بحد وفور و خوردن غذای ساده و سبک لااقل تا چند روز پس از ابتلاء به این بیماری، لازم و ضروری است. بیمار باید مراقب باشد ترشحات زخم به سایر نقاط بدن منتقل نگردد. شستن موضع با صابون و آب گرم و با یک ماده ی ضد عفونی کننده دیگر در هنگام شب و یا روز، ضروری است. بعد از آن هم برخوردار شدن از حمام تنه نشین سرد، فایده بخش خواهد بود بعد از آن باید با پنبه جاذب رطوبت و black wash (که با افزودن گالومل به آب آهک ساخته می شود) روی زخم را پوشاند و آن را به دور آلت پیچید. پنبه را باید بطور دائم روی زخم گذاشت تا چرک آن را بگیرد و مانع پخش شدن آن به اطراف اعضاء شود. چنانچه زحمتی در میان نباشد باید شستشوی مکرر بیشتری انجام بگیرد.

شانکر نرم : مهمترین خصوصیات درمان آن

چون یک اختلال موضعی است که در اثر عفونت موضعی به وجود می آید چنانچه black wash که سابقاً " ذکرش به میان آمد، روی قسمت های بیمار گذاشته شود علائم اولیه فوراً از بین رفته و

بیماری معمولاً " به سرعت درمان می‌یابد . چنانچه مرض به حد کافی پیشرفت کرده و توام با ورم در کشاله ران باشد ، در این صورت حمام تنه‌نشین گرم و سایر خصوصیات درمانی باید به‌کار گرفته شود . همانطور که سابقاً " شرحش را دادم تمیز نگاه داشتن اعضاء به طور مستمر و مداوم لازم است .

یک روزهی کوتاه و یا اتخاذ رژیم غذایی در آغاز درمان نافع خواهد بود ولی با پیشرفت درمان ، رژیم غذایی باید بحد کافی حاوی مواد مغذی باشد تا بتواند حداکثر نیروی حیاتی را به وجود آورد .

خیارک

خیارک یک التهاب و تورم غده لنفاوی در کشاله‌ی ران است که از عفونت تولید می‌شود و معمولاً " منشاء زهروی دارد . خیارک ساده ممکن است به علت عفونت ساده باشد و معمولاً " خطری دربر ندارد . خیارک زهرآگین معمولاً " از شانکر نرم سرچشمه می‌گیرد و ویروس آن ممکن است به دیگران هم سرایت کرده و آنها را هم بیمار نماید . خیارک ناشی از سیفلیس معمولاً " دردناک نیست و فقط شکل وجود یک تورم در غدد لنفاوی را دارد . معمولاً " به دنبال شانکر نرم ، خیارک بروز می‌کند . این اختلال دردناک بوده و غالباً " تولید جراحت می‌کند . این خیارک ممکن است چند روز بعد از ظاهر شدن شانکر نرم و یا قدری دیرتر ظاهر شود . چنانچه خیارک به دنبال ابتلاء به سوزاک ظاهر گردد معمولاً " بعد از یک و یا دو هفته ظاهر خواهد شد .

نخستین علائم و عوارض خیارک عبارتند از سفتی و تورم غده ، درد در کشاله ران ، بروز حساسیت ، تولید حرارت ، بد رنگ‌شدگی

مانند آنچه در هر التهاب دیگر دیده می‌شود، می‌باشد. در پیک اختلال ساده و ملایم، عوارض از این بیشتر پیشرفت نخواهد کرد. ولی وقتی که اختلال جدی‌تر می‌شود، ممکن است قبل از تولید جراحی، درد برای چندین روز ادامه یابد و وقتی هم که درد روی به‌گاهش نهاد موضع متأثر از بیماری، نرم می‌شود. آن‌گاه رنگ خیارک سیاه شده و سرانجام شکافی در آن تولید گشته و مانند هر زخم دیگر از آن چرک ترشح می‌شود. این چرک را باید از بین برد و در رعایت نظافت باید دقت زیاد کرد. چنانچه اختلال شدید باشد عمل جراحی کمک می‌کند به‌سرباز کردن زخم. حصول اطمینان از اینکه چرک کاملاً خارج شده، به‌صرفه خواهد بود. چنانچه چرک در انساج و اطراف آن رخنه کند، زخمهای دیگر تولید شده و یا پوست در چندین نقطه سوراخ سوراخ شده و زخمهای فیستولی ایجاد نموده و کم‌وبیش باعث پیدایش ضایعات نسجی خواهد شد. وقتی که خیارک شانکر سرباز می‌کند، کناره‌های آن با ویروس شانکر نرم جراحی‌دار شده و تقریباً همیشه درمانش سخت و بطئی می‌گردد.

نخستین علائم ناخوشی دلالت دارد بر نیاز بیمار به آرام گرفتن: در واقع تلاش شدید ممکن است وسیله‌ای شود برای انتقال عفونت اولیه به‌غده لنفاوی. در این صورت درمان‌بنیه‌ای لازم می‌شود و نوشیدن آب به‌مقدار زیاد، خوردن غذای سبک، میوه فراوان و سبزیجات و برکنار بودن از بیوست، ضرورت پیدا می‌کند. یک و یا دو روز روزه هم توصیه می‌گردد. البته بیماری اولیه باید همراه با معالجات مربوط به حمام‌های تهنشینی و سایر معالجات مورد نیاز باید قبل از هر چیز دیگر مورد توجه قرار گیرد. وقتی که ورم خیلی دردناک باشد، حمام تهنشین گرم بخصوص خیلی مفید واقع می‌شود. از تنقیه‌های گرم نیز ممکن است استفاده شود. این

معالجات عمومی تقریباً " در کلیه موارد از تولید جراحات جلوگیری می‌کند مخصوصاً " لازم است از هر نوع نوشابه الکلی پرهیز شود .
 در آغاز به‌کار بردن کمپرس سرد و حمام تهنشین غالباً " تسکین بخش است ولی چنانچه بارد شدیدتر شود ، آب گرم تسکین بخش تر خواهد بود . پس از اینکه خیارک سرباز می‌کند و یا اینکه جراح آن را می‌شکافد ، از نظر نظافت دقت زیاد لازم می‌شود . همچنین برای این منظور به مقدار زیاد پنبه‌ی جذب کننده مصرف کنید و تا آنجایی که ممکن است از حوله‌های تر استفاده کنید . به این معنی که آن را یا در آب نمک سرد و یا یک محلول ملایم حاوی داروی ضد عفونی کننده فرو برده و بچلانیید و روی موضع بگذارید .

خیارک ویژگیهای مهم طرز درمان آن

حمام تهنشین گرم و حمام تهنشین سرد و گرم که در مورد سوزاک توصیه کردیم ، در این بیماری هم مفید و با ارزش است . چنانچه چوله‌های نمناک سرد به روی موضع بیمار بگذارید ، نفع مخصوص عقیدتان خواهد شد گو اینکه درمان بنیه‌ای که سابقاً بر آن اشاره کردیم ، مفیدتر خواهد بود . پارچه پنبه‌ی حاوی گل ، (Mud Pack) ارزش مخصوص دارد . آن را در هنگام تب روی موضع بنهید و بگذارید تا صبح بماند .

سیفلیس

سیفلیس یکی از بیماریهای زهروی جنبه‌ی بنیه‌ای دارد و خون و ترشحات و انساج سراسر بدن را مسموم می‌کند . این بیماری گاهی به انگلیسی " The Pox " خوانده می‌شود . افراد مشکل پسند غالباً "

آن را با نام مودبانه "Lues" نام می‌برند. غالباً با نام غیر مشخص "مسمومیت خون" هم ذکر می‌گردد. ارگانیزم ذره‌بینی که اکنون تصور می‌شود که عامل فعال سیفلیس می‌باشد نوعی "پروتوزون" موسوم به "Treponema Pallida" است که شکلش مانند نخ و مارپیچی و یا به فرم چوب پنبه‌کش می‌باشد.

عفونت به سه طریق سرایت می‌کند. طریقه‌ی اول انتقال مستقیم اثر یک فرد به فرد دیگر است. طریقه‌ی دوم انتقال به کمک واسطه است به این طریق که از حوله فنجان، اشنگان، لیوان، مسواک دندان، ابزارهای جراحی، قاشق، چنگال و سایر آلات و ادوات مضره و یا هر شیئی ای که به وسیله یک بیمار ویروس بیماری رویش باقی مانده باشد، مرض سرایت می‌کند. انتقال عفونت به این صورت معمولاً "ابتلاء" معصومانه "ویا" تصادفی "محسوب می‌گردد بزاق یک انسان مبتلا به سیفلیس مملو از میکروب‌های زنده است به طوری که بوسیدن و استفاده کردن از لیوانها، حوله‌ها و سایر وسائل و ادواتی که با دهان بیمار در تماس است، سرچشمه خطر به شمار می‌رود. طریقه سوم انتقال بیماری از طریق ارث است. سیفلیس یکی از آن بیماریهاست که مستقیماً "به ارث می‌رسد گو اینکه معمولاً" نوزاد قبل از تولد به طرز مهلک به این بیماری مبتلا می‌شود. سرایت معمولاً از طریق آمیزش جنسی صورت می‌گیرد گو اینکه ممکن است بیماری از طریق خراش از هر جای بدن که باشد داخل تن گردد. سرایت مستقیم بستگی دارد به وجود خراش و یا شکستگی روی پوست و یا روی بشره غشای مخاطی که به اصطلاح به منزله دروازه‌ای است که از طریق آن ممکن است سم به خون برسد. وجود یک شقاق و یا شکاف در پوست و یا بر غشای مخاطی ممکن است بحدی کوچک باشد که شما نتوانید آن را ببینید ولی چنانچه چنین شکافی وجود داشته

باشد این شانکر کانالی خواهد شد برای دخول مرض به داخل تن این موضوع توضیح می‌دهد که چرا گاهی ممکن است حتی موقعی که شخص در معرض خطر است به این بیماری مبتلا نشود ولی این نوع فرار یک چیز عادی و معمولی نیست ، نفس آمیزش جنسی ممکن است یک شکاف کوچک مخاطی و یا روی پوست ایجاد بکند و عفونت را وارد بدن سازد . ادعا شده است که ممکن است گاهی میکرب بی‌اینکه یک چنین شکافی وجود داشته باشد از داخل یک غشای نازک و نرم وارد تن شود .

دوره‌ی کمون سیفلیس معمولاً " سه هفته و گاهی هم کمتر و یا بیشتر است و حتی ممکن است شش هفته طول بکشد . این یک طریق برای مشخص کردن آن از شانکر نرم است که در عرض دو الی سه روز و یا یک هفته بعد از ابتلاء ظاهر می‌شود . به مقایسه‌ای که در صفحات پیشین کرده‌ایم نگاه کنید .

نخستین علامت سیفلیس ، یک زخم سفت قرمز و براق موسوم به " شانکر " است که در محل دخول میکرب دیده می‌شود . اصولاً " این زخم ناراحتی زیاد برای انسان تولید نمی‌کند و معمولاً " در عرض چند هفته خود بخود از بین می‌رود ولی گاهی هم تبدیل به یک زخم ملتهب و یا یک زخم قانقاریائی می‌شود . در این صورت باید دقت زیاد در رعایت پاکیزگی شود و درمان باید از طریق ضد عفونی کردن که قبلاً " شرحش را دادیم ، پیش گرفته شود .

علامت دوم که مخصوص سیفلیس است و به زودی بعد از ظاهر شدن شانکر به وجود می‌آید ، ورم کردن و سفت شدن غدد لنفاوی است . البته این پدیده اکثراً " به صورت یک خیارک سیفلیس در کشاله ران است که دردی ندارد . چنانچه شانکر روی صورت باشد ، غدد گردن متورم می‌شود و چنانچه در دست و یا بازو پدیدار شود

غدد زیر بغل به این عارضه مبتلا می‌شود .

مرحله دوم بیماری سیفلیس ثانوی خوانده می‌شود . در عرض دو ماه بعد از به‌وجود آمدن شانکر پدید می‌گردد . این علائم ممکن است بعد از دو هفته و یا ده هفته پس از ابتلاء پدیدار گردد . چنانچه این علائم تا سه الی ۶ ماه ظاهر نشود می‌توانید پیش خود فرض کنید که زخم مشکوک چیزی غیر از یک جوش ساده نبوده و خطری در بین نیست در مرحله دوم سراسر غده‌های لنفاوی بدن مخصوصاً " غده گردن ، زیر بغل و کشاله ران کم‌وبیش متورم است ولی برجسته‌ترین و آشکارترین ویژگی این مرحله پیدایش جوشها و زخمهای چرکی روی پوست و غشای مخاطی بدن است در گلو و دهان مثلاً " سپیدک و زخمهایی دیده می‌شود و اینها را می‌توان در معاء مستقیم و سطوح مخاطی دیگر هم یافت . علائم و عوارض پوستی شکل‌های مختلف به‌خود می‌گیرد که ممکن است از صورت جوشهای ساده پوستی تا زخمهای چرکی شدید و پوسته‌ها باشد . شخص نمی‌تواند پیش‌بینی کند کی و کجا علائم این بیماری روی بدن ظاهر می‌شود و این علامتی است که بیماری سیفلیس را از سایر بیماریهای دیگر پوستی مشخص می‌کند این زخمها و جوشهای چرک دار در مدت کوتاهی خشک می‌شود بطوری که می‌توان آنها را مانند سبوس گندم پاک کرد . در این موقع پوست ظاهراً " سالم به‌نظر می‌رسد ولی به‌زودی با ظاهر شدن زخمی دیگر که شدیدتر از جوشهای اولیه است امید بیمار تبدیل به‌یاس می‌شود ممکن است جوشهای رنگارنگ پدیدار گردد که اگرچه از نظر رنگ با هم فرق دارند ولی غالباً " رنگ آنها مسی است . این جوشهای شبیه به‌آبله خشک شده و پوسته می‌اندازد و یا ممکن است لکه‌هایی پوشیده از پولک ظاهر شود و به‌دنبالش پوسته‌هایی بریزد و زخمهای سطحی

با کناره‌های مسی‌رنگ پدیدار گردد. زخمهای دهان، حلق، معاء مستقیم ممکن است خیلی زیاد آزاردهنده باشد. اغلب تصور می‌شود که اینها تومورهای سرطانی و یا فیستول می‌باشند. موی سر غالباً در مرحله دوم سیفلیس تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد و خیلی زیاد می‌ریزد ممکن است شخص کم‌بیش از تب، درد در سر، مفاصل و استخوانها کاهش وزن و نیرو، سستی و بیحسی دماغی و سایر علائم رنج ببرد گاهی سردردها و درد استخوانها خیلی شدید است.

مرحله سوم سیفلیس، مرحله خرابکاریهای وحشتناک این مرض است: این مرحله وحشت‌هایی به‌بار می‌آورد خیلی ترسناک. چنانچه معالجه به‌طرز صحیح انجام بگیرد، بیمار حتی به‌مرحله دوم دچار نمی‌شود. ولی وقتی که سموم از سیستم دفع نگردیده و نیروی حیاتی کاهش یابد، ممکن است علائم خطرناکی بروز بکند. در مرحله سوم بیماری در اعضای عمیق‌تر از قبیل ارگانهای حیاتی، غشاءهای داخلی و استخوانها رخنه می‌کند. هر قسمت بدن ممکن است مورد حمله قرار گیرد. در این مرحله پیدایش تومورها و گم (Gumma) یک قاعده‌ی کلی است و این حالت و وضعیت منجر می‌شود به‌فساد انساجی که در تحت‌تاثیر این ناخوشی قرار می‌گیرند. ممکن است استخوانها به‌صورت قطعه قطعه سائیده و خورده شوند. غالباً استخوانهای بینی و صورت، نخستین استخوانهایی هستند که به ترتیب فوق‌مورد حمله قرار می‌گیرند. دردهای وابسته از هر وقت دیگر در هنگام شب وحشت‌آورتر است. ممکن است چشمها و گوشها تحت‌تاثیر این بیماری قرار گیرند و بیمار دچار نابینایی و ناشنوایی گردد. ممکن است ناخن‌ها از بین بروند و ارگانهای حیاتی تحت‌تاثیر قرار گرفته و معمولاً "عروق خونی حتی موقعی که مرض به‌مرحله سوم رسیده، مبتلا به‌این بیماری می‌شوند. ممکن است عروق تعیف

شده بعداً" باعث پارگی شریانی در مغز شده و یا تولید سکنه کنند .

در ایام گذشته پزشکان تصور می کردند سیفلیس فقط دارای سه مرحله فوق الذکر است ولی گاهی مرحله چهارم هم پیش می آید که ممکن است ۲۰ الی ۵۰ سال بعد به وجود آید . در این مرحله بیشتر دستگاه اعصاب مورد حمله قرار می گیرد . حقیقت آن است که فلج عمومی و یا (Paresis) که وحشتناکترین و مهلکترین نوع جنون است و تقریباً همیشه در اثر سیفلیسی که خیلی وقت پیش در تحت درمان دارویی قرار گرفته به وجود می آید . همین حقیقت در مورد "لکوموتور اتاکسی" که تقریباً همیشه نتیجه همین مرض است ، صادق می باشد .

سیفلیس موروثی بالطبع مرحله اول و با مرحله شانکر را طی نمی کند ولی از لحاظ دیگر بی شباهت به یک مورد عادی ابتلا به این بیماری نیست . و با نقص عضوی و غالباً " نقص دماغی توام می باشد . بهر حال چنانچه سیفلیس فعال باشد ، حتماً " سقط جنین رخ خواهد داد . با کاهش کم و بیش شدت بیماری ، ممکن است فرزند بعدی دورهء کامل حاملگی را طی بکند و مرده به دنیا بیاید . با کاهش بیشتر داءت بیماری ، ممکن است یک طفل زنده به دنیا بیاید ولی به زودی بمیرد و یا گاهی هم نمیرد . مرگومیر در بین چنین اطفال رقم بالایی دارد . وقتی که یک طفل سیفلیسی رشد می نماید ممکن است در هنگام تولد اثری از این بیماری در او دیده نشود ولی معمولاً " علائم و عوارض بیماری در عرض چند هفته آشکار خواهد شد . گاهی رشد و پیشرفت این بیماری تا هنگام بلوغ و حتی دیرتر ظاهر نمی شود و ممکن است چشمها و استخوانها صدمه ببینند . مغز و اعصاب غالباً تحت تاثیر این بیماری قرار می گیرند و گاهی ممکن

است باعث پیدایش بیماری صرع شوند. در دوران طفولیت، علائم و عوارض عبارتند از یک نوع گرفتگی مخصوص در بینی و اشکال در تنفس، لاغری، ضعف و داشتن ریخت و چهره‌ی مردان پیر و سایر نشانه‌های این بیماری.

معالجه سیفلیس بیش از هر چیز دیگر نیاز به پاک‌ی خون و پرورش نیروی حیاتی دارد. کلیه اقداماتی که کمک به ازبین بردن سموم از بدن می‌نماید و بر قدرت مقاومت تن می‌افزاید، مفید خواهد بود. رژیم‌ی که یک چنین نتایج را به بار می‌آورد، بهترین و سریع‌ترین وسیله برای درمان خواهد بود. من بیماران زیادی را دیده‌ام که از راه اتخاذ یک چنین درمان بنیه‌ای به نتایج درخشان رسیده‌اند.

سابقاً "اطباء" برای درمان سیفلیس برای یک مدت نامعلوم به جیوه متوسل می‌شدند. ولی دلیل خوبی وجود دارد که باور کنیم تا آنجایی که مساله با این سم مربوط می‌شود، درمان با این دارو حتی بدتر از نفس مرض است مسمومیت مزمن از جیوه غالباً بر مشکلات مریض که در حال تلاش برای رهائی یافتن از سم سیفلیس است، می‌افزاید.

یکی از مهمترین خصوصیات معالجه، پرهیز از نوشابه‌های الکلی و دخانیات است. نه تنها این سموم مستقیماً سبب گسترش زخمهای روی غشای مخاطی می‌گردند بلکه از مقاومت انساج بسی می‌کاهد. من تمایل به آن دارم که باور داشته باشم جنبه‌ی ردائت و زهرآگین این بیماری در سابق به خاطر این حقیقت بود که اکثراً "طبقه‌ای به این بیماری مبتلا می‌شدند که کم‌وبیش عیاش بوده و به میخواری و دخانیات معتاد بوده و معمولاً" میل نداشته‌اند به خاطر شفا یافتن از این عادت دست بردارند. معروف است که قاعدتاً "زنان این بیماری را بهتر از مردان تحمل می‌کنند و یا لاقلاً آثار این بیماری

را در خود کمتر نشان می‌دهند. احتمال زیاد دارد این اختلاف به علت آن است که زنان عموماً "اهل دخانیات و باده نیستند و یا لاقلاً این دو ماده را کمتر از مردان مصرف می‌کنند. بهرحال چنانچه شخص یکی از این دو ماده‌ی مخدر را استعمال بکند پیشرفت چندانی در درمان حاصل نخواهد شد.

معالجه بنیه‌ای و تصفیه خون در موقع ظاهر شدن نخستین شانکر باید آغاز گردد. داغ کردن این زخم نخستین علی‌رغم آنکه عفونت وارد خون گشته است، تا حدی مفید خواهد بود. پاکیزگی و استفاده از محلولهای ضد عفونی‌کننده نیز مفید خواهد بود ولی نباید ضد عفونی‌کننده قوی که اثرات مخرب روی انساج بگذارد مصرف شود.

استفاده از هوای تازه و آزاد و ورزش کردن اهمیت حیاتی دارد از طریق فعالیت و استفاده از اکسیژن فراوان خون را پاک کنید. در هوای آزاد کار و زندگی کنید و چنانچه بتوانید در هوای آزاد بخوابید، بی‌اینکه از نیروی حیاتی خود بکاهید تا آنجایی که تاب و تحمل دارید به ورزش پردازید. پیاده‌روی مفید و با ارزش است سعی کنید لاقلاً روزی ده کیلومتر به پیاده‌روی پردازید و تا آنجایی هم که ممکن است تند راه بروید تا ناگزیر به کشیدن نفسهای عمیق شوید و عرق کنید.

آب آشامیدنی کمک زیاد خواهد کرد که خونتان پاک گردد. روزی لاقلاً یک لیتر و یا یک لیتر نیم آب گرم در عرض یک ساعت پس از برخاستن در هنگام صبح بنوشید بعد از آب مقطر، آب جوشیده از هر آب دیگر بهتر است، منتهی هرچه سبکتر و گواراتر باشد بهتر است. به نظر من، آب چشمه‌های معدنی چندان ارزش ویژه بیشتری در برابر آب معمولی خانه ندارد به شرطی که آب خانه

را آزادانه‌تر و بحد کافی مصرف کنید . درباره آب معدنی به‌این‌خاطر اغراق‌گویی‌هایی شده است چون بسیاری از افراد آن قدرت دماغی را ندارند که در خانه از همان رژیم که در چشمه‌های آب معدنی تبعیت می‌نمایند ، تبعیت کنند .

در هر مورد باید عمل دفع سموم بدن از طریق پوست به‌کمک حمام‌های اصطکاکی روزانه تشویق گردد مگر در هنگامی که جوشهائی روی پوست وجود داشته باشد . همچنین باید از حمام‌های هوا و حمام‌های آفتاب و مصرف آب از خارج استفاده گردد . حمام‌های هوا و حمام‌های آفتاب خیلی بهتر از آن است که فکر می‌کنید که هست . چنانچه بخواهید به‌بهترین نتایج نائل گردید ، من استفاده از این دو نوع حمام را مصرانه توصیه می‌کنم . استفاده از یک تسمه مرطوب روزانه و یا سه روز در عرض یک هفته توام با حمام آب گرم و صابون هفته‌ای دوبار ، یک طریق معالجه قوی و موثر جهت دفع سموم از بدن خواهد بود پس از اینکه پارچه شمردی مرطوب بطور کامل به‌دور بدن بسته شد ، باید با پتو اطرافش پیچیده شود و در صورت امکان باید به مدت چندین ساعت بدن در این شمد همچنان باقی بماند . بعداً " پس از استفاده باید شمد را در آب جوش انداخت طریق معالجه با شمد چنانچه ناراحتتان می‌کند ، بعد از اینکه صبحگاهان به‌ورزش پرداختید ، از اسفنج آغشته در آب سرد استفاده کنید و سپس عصرها یک حمام کوتاه و گرم به‌مدت پنج الی ده دقیقه اقدام کنید و به‌دنبال آن با اسفنج تن را ماساژ بدهید و زیر دوش بروید . این عمل یک تاثیر و نفوذ دفع‌کننده‌ی فعال سموم خواهد داشت . حمام خشک با بخار و یا هوای گرم روزی یک بار در هفته نیز موثر خواهد بود . حمام یک نفره در اطاقک (Cabinet bath) نیز رضایت‌بخش خواهد بود .

جوشهای پوست هنگامی که زخمهایی وجود داشته باشد بایستی بعد از استحمام با صابون ضد عفونی کننده ملایم ، معالجه گردد . باید از یک محلول ضعیف پرمنگنات دوپتاس ، بیکلورید (bichloride) و یا هر ماده ضد عفونی کننده دیگر استفاده شود هر نوع غرغره ای که برای شستن دهان جهت رفع زخمهای غشایی مصرف می شود باید ملایم باشد . ممکن است پراکسید دو هیدروژن و یا حتی اسید بوریک و آب نمک مورد استفاده قرار گیرد . شستن کامل و جوشاندن طولانی تمام زیرجامه ها ، دستمال ها ، حوله ها ، لباسها و هر جامه دیگر که یک سیفلیسی استعمال می کرده است ، ضروری است .

مصرف غذاهای خیلی سنگین باید محدود شود معمولا " بهتر است از گوشت خوردن کاملا " پرهیز شود ولی ممکن است به حد اعتدال از تخم مرغ استفاده شود . چای و قهوه باید از رژیم غذایی حذف گردد ولی چنانچه دوست داشته باشید ، مصرف دوغ خیلی توصیه می شود . تا آنجایی که اشتها یتان اجازه می دهد ، میوه بخورید . همچنین سالاد و کلیه سبزیجات که روی زمین رشد می کند ، مرچا " هم چنان به صورت خام بخورید . عصاره میوهجات مانند عصاره سیب (ترش شده اش) ، عصاره پرتقال و نارنگی و عصاره لیموترش توصیه می شود ولی اول اطمینان حاصل کنید که آنچه را مصرف می کنید خالص و بی عیب است . چنانچه بدنتان بنحیث کافی گوشت داشته باشد ، خوب است یک و یا دو هفته روزه بگیرید . این یک طریقه معالجه سریع برای پاک

* البته روزه طبی فوق الذکر مانند روزه ماه رمضان نیست یعنی در روزه طبی

می توانید هر وقت و بهر مقدار که خواستید آب بنوشید (مترجم)

کردن بدن از مواد زائد است. ولی چنانچه گوشت اضافه نداشته باشید، برنامه خوبی خواهد بود که چند روز روزه بگیرید و آب زیاد بنوشید و سپس برای چند هفته رژیم شیر بگیرید و بعد از آن رژیم میوه، سالاد، آجیل، حبوبات و سایر غذاهای طبیعی بگیرید. شیر تازه با بعضی خوراکیها مانند دوغ و شیر ترش سازگار نیست. باید از پرخوری هم خودداری کرد طبق دستوراتی که در فصل قبلی داده‌ایم باید مخصوصاً " با بیوست مبارزه کرد.

برای بنای نیروی مردانگی، باید به هر کاری که می‌توان دست زد، باید به اندازه‌ای که ممکن است خوابید و آن هم در جایی که هوایش پاک و تازه است از بهیجان آمدن باید اجتناب کرد. یک زندگی آرام، سرشار از تندرستی که موجبات پاک شدن خون شما می‌شود و حداکثر انرژی در شما تولید می‌کند، را فراهم آورید. چنانچه از پیشنهاداتی که در اینجا برای معالجه از آنها تبعیت کنید و دستورهای ورزشی‌ام را به‌کار بندید و سایر نکات مربوط به بنای مردانگی را رعایت کنید، می‌توانید مطمئن شوید که سریعتر از آنچه از طریق داروها درمان می‌یابید، درمان خواهید گشت.

مساله اینکه شخص کی واقعا " آن قدر شفا یافته است که بتواند ازدواج بکند، یک مساله حساس و معما انگیز است. ممکن است شخص به‌نظر برسد که درمان یافته است و معه‌ذا حامل آثاری از بیماری باشد وجود علائم مثبت بیماری، دلیل وجود خطر بیماری است. ولی فقدان یک چنین علائم دلالت بر عدم وجود بیماری ندارد. حتی آزمایش خون به‌طریق واسرمان کاملاً " اطمینان بخش نیست گفته می‌شود و اکنش مثبت علامت قطعی وجود بیماری است ولی واکنش منفی درحالیکه علامت مساعدی است، همیشه بطور قطع دلالت بر

آن ندارد که بیمار شفا یافته است. بیماری ممکن است هر آن به شکلی پدیدار گردد. ولی این یک قاعده کلی است که پس از چند سال بعد از شفا یافتن، ممکن است یک مرد صاحب اولاد طبیعی و سالم بشود. مساله، مساله‌ی آزاد بودن از بیماری است ولی این موضوع همیشه مسلم و قطعی نیست. بعضی از متخصصان سیفلیس عقیده دارند که یک مرد سیفلیسی هرگز نباید ازدواج بکند. ولی عقیده اکثریت آن است که معمولا "ازدواج کردن پس از طی پنج سال بعد از ابتلاء به این بیماری مشروط به اینکه در طی لااقل دو و یا سه سال هیچگونه آثاری از سیفلیس ظاهر نشده باشد، ممانع است. بجاست به فواصل دو الی سه ماه به مدت یک سال و یا بیشتر بیمار به یک سری از آزمایشهای خون به طریق واسرمان تن در دهد. حتی این آزمایشها نمی‌تواند به شخص اطمینان کامل بدهد که بیماری دفع شده است ولی چنانچه نتیجه آزمایش منفی باشد، امکان دارد که عفونت بحد کافی دفع شده باشد. ولی شخصی که سابقا "سیفلیسی بوده باید همیشه از خود به طریق احسن مواظبت کند و خون بدن خود را در یک وضع خوب نگه دارد و حتی به خاطر تقویت بنیه و پاک کردن جسم از مواد زائده، سالی سه الی چهار روز روزه بگیرد. او باید در طول عمر، به خود عادت بدهد که میوه بخورد، آب بنوشد، در فضای آزاد ورزش کند، به پیاده‌رویهای طولانی بپردازد، خمود را از حمام هوا، حمام آفتاب، حمام اصطکاکی، حمام آب سرد روزانه و حمام گرم مکرر، برخوردار سازد.

سیفلیس - نکات برجسته درمان آن

در معالجه این ناخوشی گرفتن روزه از هفت الی چهارده روز دارای ارزش فوق‌العاده است. همانطور که توصیه شده اتخاذ رژیم

شیر به دنبال این روزه، یک درمان دیگری است که نتایج فوق العاده‌ای به بار می‌آورد. استحمام مکرر و حمام اصطکاکی خشک جهت حصول اطمینان از اینکه یوست در حال فعالیت است، اهمیت به‌سزایی دارد. چنانچه از رژیم شیر استفاده شود، باید آب بطور آزاد نوشیده شود. خوراکی‌هایی باید خورده شود که فعالیت معده را تضمین می‌نمایند. یوست بر شدت این بیماری می‌افزاید.

صرف غذاهای سنگین و خیلی مغذی، مجاز نیست. فقط آن قدر غذا بخورید که وزن بدن و نیرویتان در حال تعادل باقی بماند. خوردن دو وعده غذا در روز بهتر از خوردن سه وعده غذاست و حتی خوردن یک وعده غذا بهتر از صرف دو وعده غذاست. امر جویدن کامل غذا تاکید می‌گردد. هر نوع ورزش در فضای آزاد مخصوصاً "پیاده‌روی خیلی لازم و ضروری است".

این پیشنهادهای مهم همراه با نکاتی که قبلاً "از نظر خوانندگان گرامی گذرانده‌ایم باید شمارا قادر سازد چنانچه این بیماری وحشتناک زیاد پیشرفت نکرده باشد، از شرش رهائی یابید.

فصل سی و سوم

پیش‌گیری از بیماریهای زهروی

پیش‌گیری از بیماری مهمتر از درمان آن است. خصوصا در مورد بیماریهای زهروی این گفته صدق پیدا می‌کند.

آیا می‌توان از آنها جلوگیری کرد؟ آیا می‌توان آنها را سرکوب کرد؟ فرد برای عدم ابتلاء به آنها چه باید بکند؟ اجتماع بطور کلی، برای ریشه‌کن کردن آن از زندگی آدمی چه می‌تواند بکند؟

وبا و طاعون عملا از تمدن غرب ریشه‌کن شده‌اند. تب زرد تقریبا بطور کلی در هاوانا و پاناما و نواحی دیگر از بین رفته است و یا از طریق اقدامات بهداشتی و به‌وسیله واکسیناسیون بسی کاسته شده بطوری که در حال حاضر این بیماری بسیار به‌ندرت دیده می‌شود. به‌همین شکل بسیاری از بیماریهای عفونی دیگر، کاهش یافته‌اند. بنابراین به‌نظر می‌رسد که دست کم تا حدودی ممکن است بیماریهای زهروی را کنترل کرد. حتی اگر نتوان آن را کاملا فرو نشانند، چنانچه تعداد افرادی که به‌سیفلیس مبتلا می‌شوند کاسته

شود بطوری که هم اکنون در آمریکا بجای ۵ میلیون نفر، پنج هزار نفر به این بیماری مبتلا هستند، خودکامیابی بزرگی به شمار می رود گو اینکه حتی ۵۰۰۰ نفر خیلی زیادند.

آیا می توان به یک چنین پیشرفت نائل گردید؟ تا وقتی که ما مبتلا به روسپی گری هستیم، بیماریهای زهروی هم خواهیم داشت اکثر کسانی که مسئله را عمیقاً بررسی کرده اند، امید چندانی به امکان از بین بردن روسپی گری را ندارند. این مصیبت از آغاز تمدن بشری وجود داشته است و محتملاً "علی رغم وجود بهترین چاره اندیشی و مصلحان گوناگون به حیاتش ادامه می دهد. متأسفانه بهترین مصلحان تلاش نمی کنند که ریشه این مصیبت را بیابند. درست است که با توسعه آموزش مربوط به پیشگیریها، می توان از تعداد ناخوشیهای که از فحشاء سرچشمه می گیرد بسی کاست ولی عملاً" غیرممکن است که تمام روسپیان را وادار کنیم پیشگیریهای مزبور را به مرحله اجرا درآورند ولو اینکه مسلم گردد که شخص به این طریق قادر خواهد گشت که کاملاً" مصون باقی خواند ماند. همچنین فحشای پنهانی را نمی توان تحت کنترل بهداشتی قرار داد و تا زمانی که چنین فاحشهای وجود دارد، وی همیشه همچنان که اکنون هست بزرگترین منبع خطرناک بیماریهای عفونی خواهد بود.

موقع آن فرا رسیده که ادارات بهداشتی ما در مواجهه شدن با این گونه بیماریها حرکتی از خود نشان بدهند. تنها کافی نیست که ما برای درمان این قربانیان از درمانگاهها نگاهداری کنیم. پیشگیری چیز مهمی است. ادارات بهداشتی ما شاید سرانجام روزی بعد از آنکه سایر جهانیان در مورد این مساله از خود هشیاری نشان دادند، از خود علاقه ای به آن نشان بدهند. آن زمان فرارسیده که هر بیمار مبتلا به امراض زهروی مانند سایر بیماران مبتلا به امراض

عفونی قرنطینه شوند. البته سر راه چنین برنامه‌های موانعی وجود دارد. مثلاً "احتمال دارد بسیاری از مبتلایان بجای اینکه گزارش بدهند که مریض شده و قرنطینه گردیده‌اند ناخوشی خود را پنهان کرده و حتی برای درمان آن اقدامی به‌عمل نیاورند. با وجود تمام این مشکلات، باید بالاخره یک چنین روز فرا رسد. در حال حاضر تنها راه پیشگیری برای ما، کاهش دادن تعداد فاحشه‌ها به حداقل است.

به‌تازگی کمیسیون‌های رسیدگی به جرائم در شهرهای بزرگ مختلف و همچنین مددکاران اجتماعی، پزشکان و جامعه‌شناسان، مطالعات زیادی پیرامون مساله فوق کرده‌اند ولی تاکنون کار زیادی در مورد آن انجام نگرفته است. در مورد سئوالات مربوط به تنظیم، نام نویسی، معاینه، دادن جواز بسیار بحث شده است ولی نظر این محققان آن است که نظام دهی و نام نویسی موفقیت‌آمیز نیست. به‌رحال بسیاری طرفدار این نوع اقدامات بوده و آن را به‌منزله عامل کاهش دهنده بیماریهای آمیزشی می‌دانند. نظر خود من این است که با انجام معاینات روی روسپیان در فواصل زمانی معین، اگر این معاینات توأم با معاینات مراجعه‌کنندگان مردان نباشد، فایده‌ای چندانی نمی‌تواند داشته باشد. هنوز این موضوع حتی مورد بررسی قرار نگرفته است. به‌علاوه نام نویسی از کسانی که بطور پنهانی از این راه به‌کسب و کار می‌پردازند غیرممکن است.

در این مسئله عوامل چندی وجود دارد که مورد توجه کمیسیون‌های رسیدگی به فساد و نویسندگان این موضوع قرار نگرفته است. اولین آنها بدون شک عفت‌فروشی و جهل ناشی از آن است. عامل دوم تجرد با تظاهر به‌عزب بودن ولی در بسیاری از موارد رابطه داشتن با زنان هرجائی است. سومی و مهمتر از همه آنها مصرف نوشابه‌های

الکلی است. رستورانها، تئاترها، سالنهای رقص و موسسات دیگر که بطور نامناسب اداره می‌شوند، دارای اهمیت فرعی و جانبی است.

جهل و نادانی، خصوصا" در این مورد یک منبع خطرست و این وضع هم کاملا" از عفت‌فروشی نشات می‌گیرد. چنانچه جهان به جای آنکه چشمانش را به‌روی این مساله ببندد و آن را در تاریکی رها کند، با آن به‌طرز شرافتمندانه و منصفانه برخورد نماید، از خطر آن بسیار کاسته شده و صدمه آن به‌حداقل خواهد رسید. فکر کنید این چه حماقت جنایتکارانه‌ای است که بگذاریم جوانان بدون داشتن اطلاعات لازم از خطرات جدی که مطمئنا" با آنها روبرو خواهند شد در دنیا رها شوند! من می‌دانم اعتراضات زیادی نسبت به آموزش بهداشت جنسی به جوانان شده و می‌شود و آن هم به این بهانه است که دانش تنها برای بازداشتن آنها از ارتکاب اعمال بد کافی نیست. بدون شک قضایا همین‌طور هم هست ولی در عین حال دانش بی‌خطرتر از نادانی است و اگر تمامی جوانان ما را نجات ندهد بسیاری از آنها را نجات تواند داد. یک پرسونتاژ زیاد از امراض مقاربتی در مردان زیر ۲۱ شیوع دارد.

درست است که بسیاری از مردان می‌دانند که عملا" به‌سوزاک مبتلا می‌شوند ولی اغلب آنان از اندازه‌ی خطرناک بودن این بیماری بی‌اطلاعند زیرا مگر نه این است که به‌آنان گفته شده است که سوزاک یک کسالت جزئی و "چیزی بدتر از یک سرماخوردگی نیست" حتی در اینجا که آنان دانش کمی دارند، در واقع جهل است که به طرز احمقانه‌ای باعث می‌شود آنان به‌استقبال این خطر لعنت‌بار زندگی بروند.

تصدیق باید کرد که بعضی از مردان را نمی‌توان به‌هیچ وجه

و اداری کرد که از خود خویش‌تنداری نشان بدهند ولو اینکه زندگیشان مورد تهدید قرار گرفته باشد. معه‌ذا جای تردید نیست که شمار بسیاری از مردان و احتمالاً "اکثریت آنها اگر بدانند عواقب اعمالشان چه خواهد بود، مبادرت به آزمایش بختشان نمی‌کنند. تا زمان حال سیاست رایج این بوده است که جوانان را تا آن جایی که ممکن است درباره‌ی این موضوع در جهل مطلق نگه دارند. یک آموزش عمومی گسترش یافته درباره این موضوع اولین قدم لازم است که باید برداشته شود. اگر ما بتوانیم "عفت‌فروشی" را کاملاً از بین ببریم تا موضوع آزادانه و شرافتمندانه قابل بحث گردد، به‌زودی امکان آن هم به‌وجود خواهد آمد که برای مبارزه با فحشا روشهای دیگر بیابیم.

من تجرد را به‌عنوان عاملی در این مساله مطرح کرده‌ام. در جایی که نزدیک به یک سوم مردانی که به‌سن ازدواج رسیده‌اند مجرد باقی مانده‌اند، چه کاری برای این مصیبت اجتماعی می‌توان کرد این به‌معنی آن است که میلیونها مرد تظاهر به‌عزب بودن می‌کنند در حالیکه در واقع زندگی‌های خلاف اخلاق دارند. کاری بس احمقانه است که ما چشمانمان را در برابر این واقعیت هم‌چنان بسته نگاه بداریم. تنها این اکتفا کردن به‌اینکه مردان جوانی که ازدواج نکرده‌اند باید در زندگی هم‌چنان پرهیزکار و با تقوی باقی‌بمانند مساله را حل نمی‌کند. البته تعدادی از آنها همین کار را هم می‌کنند. ولی واقعیت - واقعیت سفت و سرد - آن است که اکثریت آنان جایگزینی برای ازدواج را یا در فاحشگی و یا در فاسد کردن زنان جوانی که ابتدا فقط معشوقه‌اند و بعد به‌صف فواحش می‌پیوندند، می‌یابند.

اغلب گفته می‌شود که فاحشگی تا حد زیادی توسط مردان ازدواج کرده نگهداری می‌شود. متأسفانه حقیقت زیادی در این گفته نهفته

است. من معتقدم که درباره درصد مردان ازدواج کرده در میان مشتریان پابرجای خانه‌های بدنام مبالغه شده است. اکثریت مردان ازدواج کرده زندگی پاکیزه‌ای دارند. به عقیده من در مواردی که آنها به فاحشه‌خانه‌ها می‌روند معمولاً "به علت آن است که قبل از ازدواج چنین عادت‌هایی داشته‌اند. اگر آنها زودتر ازدواج کرده بودند احتمالاً "به چنین عادت‌هایی دچار نمی‌شدند. مردی که به چنین زندگی عادت کرده باشد، به احتمال زیاد بعد از ازدواج آن را آغاز می‌کند چنانچه هرچه زودتر ازدواج کردن عمومی‌تر شود راه درازی به طرف کاهش این مصیبت اجتماعی طی خواهد شد. مسئله نوشابه‌های الکلی در رابطه‌اش با بیماری‌های آمیزشی اعم از اینکه به صورت یک منع قانونی و شرعی در نظر گرفته شود و یا به صورت یک مسئله شخصی مربوط به عادت فردی، حائز اهمیت بسیار است. واقعیت این است که میخانه و روسپی‌خانه زیاد از هم فاصله ندارند. الکل و عیاشی‌های جنسی معمولاً "با همدن من قبلاً" درباره رابطه‌ای که این دو باهم دارند در فصل عیش و عشرت‌های جاهلانه، اشاره کرده و نشان داده‌ام که بیشتر دختران در اثر تحت‌تاثیر میخواری قرار گرفتن برای اولین بار در راه خطاکاری می‌افتند. بیشتر مردان هم به همین ترتیب مرتکب خطا می‌شوند. به خاطر تنها همین دلیل هم که شده، هیچ مردی که دارای عزت نفس است، مشروب نمی‌نوشد چه او می‌داند مشروب خوردن چه عواقبی را در پی دارد. نه تنها احتمال دارد که مرد مست به دلائل خود بخود آشکار در موقع معرض بیماری‌های زهروی قرار گرفتن بیش از یک مرد هشیار برای ابتلاء آمادگی داشته باشد بلکه در بسیاری از موارد تنها به خاطر آنکه حواسش در اثر نوشیدن نوشابه الکلی مختل شده خود را در معرض بیماری قرار می‌دهد من نمی‌توانم قویتر از این بر این نکته

تاکید کنیم. مادام که مسئله مشروب‌خواری حل نشود، غیر ممکن است که در جهت کاهش مصیبت اجتماعی یا بیماری‌هایی که به‌دنبال آن می‌آیند کار زیادی بشود انجام داد پس می‌توانیم فرض کنیم مادام که فاحشگی همراه ماست خطر آلودگی، حتی آلودگی معصومانسه، وجود خواهد داشت ولی اگر ما نتوانیم به‌قدر کافی با این شرور بطور عمومی و اجتماعی برخورد کنیم، دست‌کم یک فرد قادر خواهد بود برای حفاظت از خود آنچه را که در توانائی‌اش هست، انجام دهد.

نظافت و بهداشت معمولی اغلب کافی است که شخص را در مقابل ابتلای اتفاقی به بیماریهای زهروی حفظ کند شخص باید از استفاده از توالت‌های عمومی، لیوان‌های عمومی، میوه‌ی نشسته، وسایل جراحی یا دندانپزشکی استریزه نشده، مدادهای قرض شده‌ی سربی که احتمالاً با آب دهان سیفلیسی آلوده شده، برسها و شانه‌های عمومی و اشیاء گوناگون دیگر که ممکن است آلوده شده باشند، اجتناب کند. توالت فرنگی عمومی ممکن است واسطه‌ای برای انتقال بیماری باشد. بهتر است که شخص خود ریش خود را بتراشد در غیر این صورت باید مطمئن شود که سلمانی روشهای بهداشتی را رعایت می‌کند. همیشه بعد از قرار دادن دست بر نرده‌های پلکان عمومی، شیشه‌های اتومبیل و جاهای دیگری که دست اشخاص به‌آنها خورده است، از قرار دادن انگشتان خود در دهان خودداری کنید. علاوه بر آمیزش جنسی، بوسیدن یکی دیگر از علت‌های سرایت بیماری است. آب دهان یک سیفلیسی پر از میکرب است. به‌عنوان مثال یک زن غریبه با لیسیدن یک زخم بند و قرار دادن آن بر روی خراش زانوی یک کودک باعث آلوده شدن او به بیماری شد. هر قدر هم لبان کسی جذاب به‌نظر رسد، ممکن است در پشت آن

پینه‌های زخمی بس خطرناک نهفته باشد بوسیدن یک شخص غریبه همیشه خطرناک است. بازیهای دسته‌جمعی که شامل بوسیدن درهم برهم باشد، بسیار خطرناک است. اگر سرایت اتفاقی بیماری را کنار بگذاریم، تنها روش رضایتبخش و کامل برای عدم ابتلاء به بیماریهای مقاربتی داشتن زندگی پاک توام با تقوی و پرهیزکاری است. این راهی بس سالم است و حقیقتاً "تنها راهی است که به‌رویی شخصی که ازدواج نکرده و دارای عزت‌نفس است، باز می‌باشد. پزشکان بسیاری معتقد به آموزش اقدامات احتیاطی برای پیشگیری که به‌وسیله آن شخصی که در معرض آلودگی قرار می‌گیرد قادر می‌شود خود را مصون نگه‌دارد، می‌باشند. گفته شده است، آن‌طور که تجربیات ثابت کرده است، مردانی هستند که در آنها ترس از بیماری موجبات خویشنداری را فراهم نمی‌کند و در نتیجه آنها خود را در معرض خطر قرار می‌دهند. تحت یک چنین شرایط بهتر است که آنان حداقل قادر به محافظت از خود باشند تا دچار بیماری نشده و آن را به همسر و کودکان بی‌گناهشان منتقل نکنند. مشکل بزرگ این برنامه آن است که هیچ‌یک از اقدامات احتیاطی پیشنهاد شده کاملاً قابل اعتماد نیستند و این به‌علت آن است که این موضوع در آنها احساس ایمنی دروغین ایجاد می‌کند. بسیاری از مردان متمایل به استفاده از شانس و فرصت می‌شوند در حالی که تحت شرایط دیگر ممکن است آنها خویشنداری خود را حفظ کنند.

دولت‌های گوناگون در وهله‌هایی مبادرت به مورد اجرا گذاردن اقدامات احتیاطی پیشگیری در ارتش و نیروی دریایی کرده‌اند و معمولاً نتیجه آن اگر ریشه‌کن کردن کامل بیماریهای زهرویی نبوده حداقل باعث کاهش آن شده است. در بعضی پست‌های ارتش مردانی که در معرض خطر بیماری بودند بعد از بازگشت از مرخصی

می‌باید برای درمان پیشگیری‌کننده خود را به بیمارستان معرفی می‌کردند. در ارتش‌های دیگر به مردان چیزی که به آن پاکت اقدامات احتیاطی گفته می‌شود داده می‌شده که شامل مرهم کالومل در یک طرف لوله نرم و تا شدنی تا دو درصد محلول پروتاگل در طرف دیگر آن می‌باشد. گزارش‌شده است که در یک پست ارتش که در آن‌نگهبان سیاه پرستاران بیمارستان شب و روز به خدمت گمارده شده بود و مشورت‌های درمانی کاملاً " بطور خصوصی انجام می‌گرفت فقط ۱۰ مورد بیماری بعد از یک هزار و ششصد و هفتاد و پنج مورد درمان جلوگیری‌کننده مشاهده شد که کمتر از یک درصد کل اشخاص بوده که مبتلا به بیماری شده بودند. تا جایی که مساله با شرایط ارتش ارتباط پیدا می‌کند یک چنین نتایج مطمئناً " با ارزش و قابل توجه هستند.

گاهی برای یک شوهر و یا زن لازم می‌شود که خود را در مقابل یکدیگر محافظت نمایند. البته سرایت عفونت به شوهر توسط زن نسبتاً نادرست. عکس آن متاسفانه غیرعادی نیست گفته شده است که یک میلیون زن بیگناه در آمریکا از سوزاک رنج می‌برند و این نوعی هدیه عروسی از جانب شوهران به همسرانشان است.

بهمین خاطر و به علت احتمال آلودگی به سیفلیس است که معاینه کامل تمام مردان قبل از ازدواج به عنوان قسمتی از برنامه برای محدود کردن گسترش این بیماریها، مطلوب است در ایالات متحده آمریکا هم‌اکنون قوانینی گذرانده شده که طبق آن گواهی سلامت مزاج یک چیز لازم و الزامی جهت اخذ جواز ازدواج می‌باشد. این کار مطمئناً " گامی است در جهت صحیح. همچنین این موضوع راست می‌باشد که هیچ پزشکی نمی‌تواند مطلقاً " تضمین بکند که مردی که قبلاً " سوزاک و یا سیفلیس داشته است، اکنون کاملاً " بهبود یافته

است. در عین حال ازدواج با در نظر گرفتن این احتیاط بهتر از ازدواج بدون در نظر گرفتن آن است. در یک میلیون مورد ازدواج چنین اقدامی بدون شک هزاران زن را از نتایج وخیم این بیماریها نجات خواهد داد. وقتی که قانون چنین گواهی تندرستی را به عنوان شرطی برای گرفتن جواز ازدواج مقرر نکرده، هر پدری باید با مطالبه‌ی آن دخترش را در برابر بیماری مصون نگهدارد و یا این که نفس خود دختر می‌تواند آن را درخواست کند. ولی هر مرد جوانی که واقعا "یک" آقا" است منتظر درخواست یک چنین گواهی از همسر آینده‌اش نخواهد بود. او به میل و اختیار خود به‌زمن آتی‌هاش چنین گواهی را هدیه خواهد کرد. معاینات پزشکی باید به طرز مناسب انجام شود و گواهی تندرستی نباید از طرف پزشک‌مرد جوان بلکه باید از طرف پزشک زن جوان که منافع او را در مد نظر دارد، صادر گردد.

زمان آن دارد فرا می‌رسد که هیچ کس به ازدواج بدون فراهم کردن یک چنین گواهی تندرستی برای طرفین فکر نکند ولی در شرایط موجود، کافی است که چنین گواهی اطمینان از تندرستی را فقط از مردان بخواهند خطر سرایت بیماری زهروی از زن بسیار به ندرت صورت می‌گیرد. در عین حال مواردی پیش می‌آید که در آن مردان بیوه‌ای را به‌زنی می‌گیرند و حتی در تحت شرایط عادی هم ممکن است مرد بیماری را از همسر خود بگیرد. حقیقت اینکه ممکن نیست درمانی را حتی به‌کمک آزمایشها و معاینات دقیق تضمین کنیم این امر را لازم و ضروری می‌سازد که هم مردان و هم زنان می‌توانند در تحت شرایط غیر عادی از خود حفاظت نمایند.

قاعدتا " هر عفونتی که از زن به مرد سرایت می‌کند کم‌خطرتر از عفونتی است که از مرد به زن سرایت می‌کند. این عقیده خیلی

زیاد شایع است که "ممکن است مردی از زن خود مخصوصاً" در هنگامی که وی دچار قاعدگی می‌شود و یا از کسی به او سوزاک سرایت نکرده باشد، سوزاک بگیرد ولی این عقیده کاملاً بی‌اساس است. یک شوهر در موقعی که همسرش مبتلا به این بیماری نیست نمی‌تواند از او سوزاک بگیرد ولو اینکه ممکن است او به عفونت‌التهابی نوع دیگری شبیه به سوزاک مبتلا شود. ممکن است او نتواند فرق آن را بیان کند ولی در بین دو نوع عفونت فرق بسیار است. فقط به یک طریق ممکن است با تماس گرفتن با یک زن که از بیماری مزبور فارغ است، این بیماری را بگیرد و آن موقعی است که زن مثلاً "با یک عاشق دیگر که مبتلا به این بیماری بوده، تماس گرفته باشد. او در زن ویروس این بیماری را برجای گذاشته باشد. یک چنین اتفاقی غالباً در روسپی‌خانه‌ها رخ می‌دهد ولی امکان آن در زندگی زناشویی زن و مردی که با هم ازدواج کرده‌اند، عملاً امکان‌ناپذیر است و این موضوعی است خارج از این بحث.

دانستن این حقایق لازم است زیرا عدم آگاهی از آن ممکن است منجر به اتهامات دروغین و غیرمنصفانه در زندگی زناشویی بشود و باعث بروز تراژدیها گردد. گاهی عفونت‌هایی غیر مشخص ممکن است به وجود آید که سوزاک نیست. تا آنجایی که مساله مربوط به زن می‌شود، اینها کاملاً معصومانه هستند ولی چنانچه زن از سلامتی کامل برخوردار باشد، حتی این نوع عفونت‌ها ممکن نیست که بروز بکند. هرگاه یک چنین اتفاقی رخ بدهد، علتش وجود یک نوع کسالت در زن توأم با ترشحات نزله‌ای بوده و کم و بیش آلوده با چرک است و یا وجود یک التهاب در رحم و اعضای مربوط به آن است. چنانچه وضع این اعضاء کاملاً سالم باشد، یک مرد حتی در موقعی که زن دوره‌ی قاعدگی خود را طی می‌کند ممکن

نیست به این نوع عفونت‌ها دچار شود. البته صرف نظر از مشکل پسندی دلائل دیگر وجود دارد که چرا باید در دوران قاعدگی مرد از داشتن رابطه آمیزشی با زن خود اجتناب کند ولی قدر مسلم آن است که فقط در صورتی مرد ممکن است مریض شود که ترشحات رحم زن کثیف و آلوده با بیماری باشد. در غیر این صورت ممکن نیست از یک چنین آمیزش‌های جنسی، عفونتی تولید گردد. ولی چنانچه زن از یک اختلال التهابی ولو خیلی جزئی رنج ببرد، شوهر باید بعضی احتیاطات را بنماید که با اینکه خیلی ساده‌اند معمولاً "بسیار اثر بخشند". یک حالت دیگر وجود دارد که اغلب نیاز به مراقبت مشابهی دارد و آن امکان ابتلای مجدد به بیماری سوزاک بعد از حصول اطمینان از آن است که در حمله قبلی اش بیماری به کلی درمان یافته است. همانطور که قبلاً "گفتیم در بعضی موارد ممکن است علائم و عوارض فعال این بیماری ناپدید شده باشد ولی بیماری در وجود شخص پنهان مانده باشد و میکرب به اصطلاح در گوشه و زوایای غده پروستات خوابیده باشند. یک هیجان غیر عادی و با فعالیت، نظیر اولین تجربه‌ای که در ابتدای عروسی می‌شود ممکن است این میکربها را از محلی که پنهان شده‌اند خارج کند و آنها را وارد مجرای بول نماید و باعث ایجاد عفونت گردد. در این گونه موارد شوهران نادان ممکن است همسر خود را مقصر بدانند در حالی که خود آنها تقصیر کارند مردی که سابقاً "دچار سوزاک بوده باید در انتظار تکرار این گونه عوارض و علائم باشد و فوراً اقدامات لازم را به عمل آورد و نگذارد بیماری به رشد و نمو پردازد و همسرش را مبتلا سازد. معالجه پیشگیری کننده هم چنان خواهد بود که برای حفاظت از عفونتهای غیر مشخص اتخاذ می‌شود.

یک زندگی پاک و با تقوی، آن چنان زندگی که احترام دیگران

پیش‌گیری از بیماریهای زهروی/۳۷۹

را به خود جلب نکنید و عزت نفس خود را نیز نگاه‌دارید ، درپیش بگیریید .

قبل از هر چیز دیگر از نوشابه‌های الکلی بپرهیزید . داخل ورزشگاه‌ها بشوید و خود را سرگرم ورزش کنید . به فعالیت‌هایی بپردازید که در هوای آزاد انجام می‌گیرد . درحالی که هنوز خیلی جوان هستید با یک دختر خوب و عفیف ازدواج کنید و او را هم از همان خون پاک و زندگی تمیز که خود از آن برخوردارید برخوردار سازید .

فصل سی و چهارم مسائل مختلف جوانان

من در این فصل درباره مسائل مختلفی که در فصول گذشته
ذکری از آنها نشده و در عوض دربارهٔ مسائل مهمتر بحث شده به
صحبت می‌پردازیم .

تورم قسمت داخلی ذکر (Balanitis)

این عارضه عبارت است از تورم قسمت داخلی ختنه‌گاه و یا
پوست ختنه‌گاه که شامل حشفه هم می‌شود و آلوده شدن آن با
ترشحات چرکین . این عارضه نتیجه ناپاکی است و ممکن است به کمک
پاکیزگی درمان گردد . تمیز کردن دقیق و مکرر با صابون و آب گرم
در حالی که پوست بختنه‌گاه به عقب کشانده شده ، لازم و ضروری است .
چنانچه صابون زیاد تحریک‌کننده باشد می‌توان از محلول اسید
بوریک استفاده کرد .

(اخته کردن (اخصاء)

این یک عمل جراحی برای جدا کردن بیضتین است که منتج به سترونی و ناتوانی جنسی می شود گو اینکه در بعضی موارد چنانچه این عمل در آغاز زندگی انجام نگرفته باشد ، ممکن است باعث ناتوانی جنسی کامل نشود . من در یکی از فصول گذشته به این موضوع اشاره کرده ام . در بعضی کشورهای شرقی غلامانی که جهت خدمت در حرمسرا اخته می شوند خواجه می شوند . این عمل جراحی مانع تغییر طبیعی صدا و رشد ریش و رشد و نمو نیرومندی جسمانی و قدرت دماغی که از ویژگیهای مردانگی است می شود . اخته کردن یک نوع معالجه از طریق جراحی برای سرطان و یا سل بیضتین و یا تومور سیفلیس هم هست .

ختنه

این یک عمل جراحی است و عبارت است از قطع یک قسمت از پوست ختنه گاه در آلت مرد . طرز عمل چنین است تا آنجایی که ممکن است این پوست را تا انتهایش از جهاز تناسلی بیرون کشیده و آن را قطع می کنند بطور عادی سر ذکر یا حشفه کم و بیش به وسیله این غلاف حفاظت می شود . ولی بعد از ختنه این پوشش از بین می رود . گفته می شود چون این قسمت پس از عمل جراحی خشن تر شده و از حساسیتش کاسته می شود و فردی که تحت یک چنین عمل جراحی قرار بگیرد کمتر ممکن است مبتلا به سیفلیس شود . ولی پرسونتاژ افراد ختنه کرده که از سیفلیس رنج می برند بطور قطع ثابت می کند که عمل جراحی مزبور یک وسیله مطمئن برای جلوگیری از ابتلاء به این بیماری نیست تا آنجایی که مساله مربوط به سوزاک می شود ، ختنه در این بیماری هم ممکن است اثر

ناچیزی داشته باشد .

این عمل در اصل یک رسم دینی بین یهود و مسلمین بود و هنوز بین آنها رواج دارد . اکنون در کشورهای غربی به عنوان یک اقدام بهداشتی ختنه کردن توصیه می شود . گو اینکه رابطه آن در خلاصی یافتن از بیماریهای زهروی آشکار نیست . بحق ادعا شده است که ختنه بطور کلی کمک می کند به پاکیزگی جهاز تناسلی مرد . این امر معمولا "ارتباط دارد به عادات فردی یعنی عادت اینکه شخص تمیز هست و یا خیر . فقط موقعی که پوست ختنه گاه زیادی تنگ می شود بطوری که سر ذکر را برای پاک کردن کامل آن نتوان باز کرد ، ختنه لازم می شود . غالبا " ناپاکی ، التهاب را باعث می گردد در یک چنین موارد چنانچه وضع به علت غیرطبیعی بودن پوست ختنه گاه باشد ، باید در انجام عمل تاخیری رخ ندهد . در غیر این صورت به ندرت و با هیچ نفعی از ختنه عاید انسان نمی شود . وقتی که پوست ختنه گاه با اینکه بحد کافی بزرگ است ، به نظر برسد که به حشفه چسبیده است (چنانکه گاهی در نوزادان چنین می شود) می توان آن را با دقت و احتیاط کمی باز کرد . یک طریق خوب برای انجام این کار آن است که در جوف غلفه کمی آب بریزیم و این عمل باید مرجا " با آب صابون انجام بگیرد و آنهم به کمک سرنگ شیشه ای که نوکش لاستیکی است . آب مزبور باید در حالی که قسمت باز شده محکم در اطراف سرنگ نگاه داشته شده ، ریخته شود . چنانچه التهابی وجود داشته باشد ، از محلول اسید بوریک استفاده کنید . این طریقهی درمان را روزی دوبار تکرار نمائید تا چسبندگی برطرف گردد .

تزریقات آب سرد برای ناتوانی جنسی

به بخش نیترا ت دو آرژان که در این فصل به آن اشاره شده رجوع کنید) .

اعتراف کردن به اعمال گذشته خود

آیا یک مرد باید قبل از ازدواج اعمالی را که از او در گذشته سر زده اعتراف بکند؟ آیا باید تقاضا شود زنی که می خواهد همسرش شود نیز این کار را بکند؟

این یک مساله بسیار مهم است . راست است که چنانچه گذشته ای وجود داشته باشد ، انگیزه ی عشق و اعتماد ، انسان را به اعتراف برمی انگیزد ولی این امر جزءاً "یک مسئله عملی و بستگی دارد به اینکه آیا یک چنین اعتراف مفید و یا مخرب برای استقرار خوشبختی در یک خانواده خواهد بود و یانه .

آیا بی احتیاطی های گذشته بعداً " می تواند اساسی بشود برای نیش زدن و نزاع کردن؟ آیا ممکن است اعتمادی که به این طریق در زن و مرد ایجاد شده مورد سوء استفاده یکی از دو طرف گردد؟ یا اینکه مطمئناً هر دو آن قدر دارای سعه صدر خواهند بود که علی رغم این گونه اعترافات از احترامی که آنها برای هم قائلند هیچ کم نگردد؟ بسیاری از ما مرتکب اشتباهاتی شده ایم . آیا در واقع این زمان حال نیست که بیش از گذشته به حساب می آید؟ وقتی که اعتراف امکان دارد که مشکلاتی در آینده تولید بکند ، آیا این یک کار احمقانه نیست که کسی بخاطر دلائل عاطفی به یک چنین کار پرخطر دست بزند؟

از سوی دیگر بسیاری از افراد عقیده دارند که بدون جلب اعتماد کامل ، سعادت واقعی وجود نخواهد داشت .

مواردی وجود دارد که به نظر می‌رسد وظیفه الزامی مرد است که نامزد خود را از گذشته‌اش با خبر سازد. اگر گذشته او چنان باشد که در او سترونی به وجود آمده باشد، وظیفه مطلق مرد است که همسر آینده‌ی خود را از آن آگاه سازد. چنانچه اخیراً "مبتلا به یکی از بیماریهای زهرویی شده باشد و حتی کمترین امکان سرایت عفونت وجود داشته باشد، وظیفه اوست که زن آینده‌ی خود را از آن با خبرنگه بدارد. چنانچه گذشته‌ی مرد طوری بوده که او را برای روابط طبیعی ازدواج جزءاً" نالایق کرده باشد، اعتراف باید صورت بگیرد.

ولی وقتی که گذشته‌ی مرده با مرده دفن شده باشد، و نتیجه‌ای باقی نمانده باشد آیا این کار عاقلانه و یا غیرعاقلانه است که اعتراف صورت بگیرد؟ در باره یک چنین مسأله یک مرد باید تصمیم خود را بگیرد. چنانچه مشخص شود که مورد سوء تفاهم قرار خواهد گرفت و طرف مقابل به معتقدات سنتی پایبند می‌باشد و در این گونه مسائل تعصب به خرج می‌دهد و از اعتراف او نتایج زیان‌آوری حاصل می‌شود، در این صورت اعتراف ممکن است باعث از دست رفتن احترام شود و موجبات بدبختی را فراهم کند و منجر به طلاق گردد. در یک چنین مورد، ممکن است صلاح نباشد که شخص به اعتراف پردازد.

ختنه گاه چسبیده

در همین فصل به بخش "ختنه" نگاه بکنید.

Hematocele (حفره‌ای کسه از خون پر شده باشد مخصوصاً کیسه تخمدان) تورمی است که به علت ریزش خون و یا خونریزی داخلی منتج از جراحت زخم و یا فشار آوردن زیاد در هنگام قضای

حاجت در بیضه‌دان تولید می‌شود. این بیماری به علت غیرشفاف و تاریک بودن یا استسقای بیضه فرق دارد. درمان در استراحت با حفظ آرامش، خوابیدن بر پشت در حالی که رانها بالا نگاه داشته شده است، گرفتن روزه، محدود کردن میزان آشامیدنی‌ها، و نهادن قطعات پارچه مرطوب سرد روی موضع، نهفته است.

نرموک (مخنث) Hemaphroditous

یک مخنث که به زبان عامیانه انگلیسی Morphodite خوانده می‌شود کسی است که پنداشته می‌شود عضو هر دو جنس مذکر و مونث دارد در حالی که حقیقت آن است که یک چنین افراد به ندرت دیده می‌شوند. اینها معمولا "یک نوع نقص عضوی دارند که شباهتی بسیار به یک چنین وضعیت دارد. عقیده عامه درباره افرادی که هم مردند و هم زن تقریبا "یک خرافه کامل و خالص است. خیلی بندرت ممکن است کسانی پیدا شوند که به شکل خیلی ابتدایی دارای جهاز تناسلی هم مرد و هم زن باشند و یک چنین عضو ابتدایی هم هیچگونه عملکردی ندارد. بدون شک این وضعیت نتیجه رشد غیر کامل و یا حتی فقدان رشد اعضای تناسلی در دوران اولیه قبل از متولد شدن است.

بثورات جهاز تناسلی

(Herpes of the genitals)

اینها بثوراتی هستند شبیه به منطقه که معمولا "روی ختنه‌گاه ظاهر می‌شود و احتمالا" نتیجه ناپاکی و یا ترشحات تحریک‌کننده می‌باشد موضع را بطور مکرر با اسید بوریک بشوئید. معالجه‌بندی‌های و پاک نگه داشتن خون مهم است.

استسقای بیضه (Hydrocele)

تورم بیضه به علت جمع شدن کم و بیش صاف و روشن مایع در کیست تخمدان Tunica Vaginalis و Desous Sac که در اطراف بیضه قرار دارد، می باشد. این تورم بیشتر ناراحت کننده است تا دردناک. گاهی اشتباهاً "این ورم را بجای باد فتق می گیرند و گاه هم واقعا" وابسته به باد فتق می شود. ممکن است علت بروزش در اثر وارد شدن جراحت و ابتلاء به یک مرض عفونی و یا سل و یا انسداد عروق و یا استسقاء باشد. گاهی این عارضه مادرزادی است معالجه ارتباط دارد به علت بروزش. در بعضی موارد، استراحت بر پشت، قرار دادن قطعات مرطوب پارچه روی موضع، روزه گرفتن و محدود کردن مقدار مصرف آب نوشیدنی کافی خواهد بود. ممکن است در بعضی موارد کشیدن آب آن لازم شود.

رژیم شیر

در قسمت های مختلف این کتاب من اشاره کرده ام به این که در پاره ای از موارد ناتوانی جنسی و یا در هر جا که ضعف شدید، لاغری و نئوراستنی مربوط با ضعف های جنسی و یا اختلالات مربوط به آن وجود داشته باشد، مفید است. بدون درک کامل طرز استفاده از این رژیم نباید به رژیم شیر اقدام شود لازم است قبل از گرفتن یک چنین رژیم یا کسی که از طرز بکاربردن این رژیم کاملاً آگاه است مشورت شود و در تحت نظر او اقدام به استفاده از این رژیم شود. بهر حال دادن شرحی درباره جزئیات طرز استفاده از این رژیم، یاری دهنده خواهد بود.

با گرفتن دو و یا سه روز روزه که باید قبل از آغاز رژیم شیر گرفته شود و در عین حال توام با نوشیدن آب به اندازه ی دلخواه

باشد و اقدام به یک و دو بار تنقیه کامل، بهترین نتیجه حاصل می‌گردد. پس از اقدامات فوق باید یک لیوان شیر هر نیم ساعت یک بار در طی روز نوشیده شود. بهتر است روز اول یک لیتر و نیم الی دو لیتر شیر مصرف گردد و سپس به تدریج بر میزان آن افزوده شود تا اینکه در پایان روز سوم و یا چهارم قادر گردد روزانه سه الی چهار لیتر شیر بنوشد. شیر را به تدریج و خیلی آهسته طوری که نوشیدن هر لیوان مدت پنج الی ده دقیقه طول بکشد، بنوشید غیر از شیر هیچ چیز دیگر نخورید مگر عصاره لیموترش که باید هر روز صبح و یا نیمه اول روز نوشیده شود. همچنین آب را به اندازه دلخواه می‌توانید در طی روز بنوشید. چنانچه بیوست وجود داشته باشد بر مقدار شیر بیفزائید و اگر بیمار ضعیف باشد و شیر خیلی سرد، می‌توان شیر را به اندازه‌ای حرارت بدن گرم کرد. و با شیری که تازه دوشیده باشد، خورد. شیر پاستوریزه ارزشش کمتر از شیر تازه دوشیده شده است. شیر کم چربی بهتر از شیری است که چربی‌اش زیاد است. در اکثر موارد بهترین نتایج از رژیم شیر موقعی به دست می‌آید که آن را با استراحت کردن نسبی به مصرف برسانند

نقص آلت ذکور (Hypopadias)

یک نوع نقص الخلقه است که در آن مجرای بول بجای اینکه در انتهای آلت قرارگیرد زیر آن قرار می‌گیرد و این عارضه معمولاً "کم و بیش با نقص عضو مربوطه، توام می‌باشد برای برطرف کردن این نقص ممکن است عمل جراحی مفید واقع شود.

معالجه با نیترات دوارژان

لازم است اشاره‌ای به موضوع درمان از طریق نیترات دوارژان در معالجات مربوط به اختلالات جنسی بشود زیرا متخصصان از این دارو زیاد استفاده می‌کنند خواننده گرمی هم‌اکنون واقف است که این داروی ضد عفونی کننده غالباً " برای تزریق در مجرای ادرار در معالجه‌ی بیماری سوزاک مصرف می‌شود و هم‌چنین به صورت اقدام پیشگیری‌کننده بیماری مزبور از آن استفاده می‌شود . به علاوه پزشکان برای احتقان ، حساسیت و تحریک‌پذیری مجرای ادرار خلفی که اکثراً " به علت افراط در استمناء و یا انزال قبل از موقع منی و یا ناتوانی جنسی ، از آن استفاده می‌کنند . نظریه‌ای که این طرز معالجه رویش مبتنی است این است که با استفاده از یک محلول خیلی ضعیف از این دارو و افزایش تدریجی بر غلظت آن ، غشاهای مخاطی بیمار سفت و سخت شده و از حساسیتشان کاسته می‌شود . ایراد عمده‌ای که بر این نظریه وارد است این است که در اغلب موارد مخلوطی که مورد استفاده قرار می‌گیرد ، بسیار قوی است . من عقیده ندارم که باید اجازه داده شود این محلول دارای بیش از دو درصد نیترات دوارژان باشد . هیچ چیز که در مجرای ادرار تولید درد کند نمی‌تواند مفید واقع شود و این را می‌توان به صورت یک قاعده درآورد که نباید هیچ چیز قویتر از آنچه درچشمان ریخته می‌شود به داخل مجرای ادرار ریخت x

من تردید دارم از طریق این طرز درمان ، معالجه واقعی و یا دائمی ناتوانی جنسی امکان‌پذیر باشد گو اینکه در ارزش ضد عفونی کننده آن در هنگامی که عفونت داخل مجرای ادرار شده ، حرفی

نیست .

معمولا " پزشک همراه با معالجات موضعی پاره‌ای اقدامات کلی برای تقویت بنیه به عمل می‌آورد . امکان همین دستورهاست که نتایج خوبی (چنانچه یک چنین نتایج به بار آید) به وجود می‌آورد . اعتقاد این است که در اکثر موارد استعمال خارجی آب سرد نتایج بهتری به بار می‌آورد ، چنانچه درمان داخلی لازم به نظر برسد ، تزریق آب سرد استرلیزه شده که قبلا "جوشانیده شده ، به اندازه تزریق نیترات دوآرژان مفید خواهد بود . محلول نمک (یک قاشق چایخوری نمک مخلوط در نیم لیتر آب) و یا یک محلول ضعیف اسید بوریک ، بهتر عمل می‌کند . ایرادی که این طرز درمان دارد ممکن است اثرات زیان‌آوری باشد که آب سرد روی مثانه باقی می‌گذارد . این یک قاعده خوب و عملی است که شستشوی مثانه باید با آب گرم و یا لااقل آب ولرم انجام بگیرد . این یک علت عمده بود که چرا در فصل ناتوانی جنسی بطور مخصوص این نوع تزریقات سرد را توصیه نکردم . . دلیل دیگرش هم این است که برخی افراد ممکن است در استفاده از آب استرلیزه از خود بی‌دقتی نشان دهند و یا از سرنگ که ضد عفونی نشده استفاده نمایند چنانچه سرنگ را به کار می‌برند باید اول آن را بجوشانند . اگر می‌توانید از درد و ناراحتی‌های مربوط به مثانه برحذر باشید ، استفاده از آب سرد و یا استفاده از تزریقات آب سرد مخلوط با نمک در داخل مجرای ادرار ممکن است اثرات فوق‌العاده‌ای در بهبود ناتوانی جنسی و یا انزال قبل از موقع داشته باشد . این یک کار عاقلانه نیست که کسی غیر از آن کسی که متخصص است اقدام به معالجه با نیترات دوآرژان بنماید .

تنگی غلاف حشفه (Phimosis)

در این حالت انقباض و یا تنگی غلاف حشفه بطوری است که سر ذکر را نمی‌توان عیان ساخت. گاهی قسمت گشوده‌ی آن بسیار کم است و در موارد نادر ممکن است در اثر چسبندگی، بسته باشد. این بیماری نیاز به‌ختنه دارد (برای معالجه چسبندگی ختنه‌گاه، به‌بخش مربوط به "ختنه" نگاه کنید).

ختنه‌ی مادرزادی و یا Paraphimosis حالتی است که در آن قسمت عقب سر ذکر دچار اختناق شده است؛ این وضع موقعی بروز می‌کند که در بیماری تنگی غلاف حشفه، سر ذکر از طریق ختنه‌گاه با فشار بیرون آورده شده است. نتیجه‌اش التهاب و تورم است. با مالیدن مرهم معمولاً می‌توان ختنه‌گاه را مجدداً روی ذکر قرار داد. در انجام این کار نباید اهمال شود و لو عمل جراحی لازم داشته باشد.

نعوظ همیشگی (Priapism)

"نعوظ همیشگی" و یا شق‌شدگی غیرعادی آلت مردی نوعی اختلال می‌باشد که در آن آلت مردی در حال نعوظ دائم و مستمر است گاهی علتش وجود نوعی بیماری ستون فقرات است. این یک مرض بسیار جدی و خطرناک است. در موارد دیگر ممکن است علتش تحریک موضعی باشد که در اثر بیماری پروستات و یا اختلال نوع دیگر، بروز کرده. در این صورت درمان باید در جهت شرایط ابتدائی‌اش باشد. (Chordee) یک حالت نعوظی است که در آن خمیدگی آلت به‌طرف پائین است و غالباً این وضع در بیماری سوزاک ظاهر می‌شود (به‌بخش سوزاک نگاه کنید).

برای درمان این بیماری تحریک ستون فقرات و معالجه‌ی بنیه‌ای

لازم است . بکار بردن کمپرس سرد و گرم روی ستون فقرات نیز در موارد مختلف مفید واقع خواهد شد . یک مقدار زیاد ورزش ، و حمام به نشین سرد و کمپرس سرد موضعی چنانچه به مدت طولانی ادامه یابد ، مفید واقع خواهد شد . یک مثانه‌ی پر غالباً " بر شدت بیماری می‌افزاید . مهمترین اقدام درمانی تقویت کلی بنیه است .

باد فتق

شک و تردیدی در این نیست که در بسیاری از موارد باد فتق اثر تضعیف‌کننده روی دستگاه جنسی دارد . گو اینکه اغلب نزدیک به حقیقت است که بگوئیم ضعف عمومی بدن هم باعث پیدایش باد فتق می‌شود و هم مسئول ضعف جنسی است . قاعدتاً " می‌توان به کمک ورزش که دیواره‌های عضلانی شکم را تقویت می‌کند ، جلو باد فتق را گرفت . در بسیاری از موارد هم به همین وسیله می‌توان آن را درمان کرد . البته موقع انجام یک چنین ورزشها یک فتق بند کاملاً " به اندازه باید روی شکم بسته شود تا از قسمت‌های ضعیف شکم محافظت نماید .

مسئله اینکه آیا در تحت یک چنین شرایط باید از آمیزش جنسی خودداری کرد و یا خیر مساله‌ای است که بیشتر بستگی دارد به چگونگی گسترش باد فتق و اندازه‌ی جدی و خطرناک بودن آن . چنانچه بیماری شدت یافته باشد باید از آمیزش جنسی سخت خودداری شود تا اینکه بهبودی حاصل گردد . مخصوصاً " در موقعی که فتق ضفنی باشد ، توصیه می‌شود از هرگونه آمیزش جنسی خودداری شود .

نعوظ با شدت حس شهوت در مرد (Satyriasis)

یک حالت شهوت شدید و غیر قابل کنترل است که المثنی و معادل آن در زن به نام Nymphomania خوانده می شود. معمولا شکل بسیار شدیدش یک عارضه مغزی و یا یک عارضه بیماری ستون فقرات است و شاید دلالت بر نزدیک شدن جنون داشته باشد. در موارد دیگر ممکن است علامت تحریک پذیری و یا التهاب اعضای جنسی مخصوصا " غده‌ی پروستات و یا مجرای ادرار خلفی باشد در این صورت درمان موضعی یک چنین اعضاء لازم و ضروری خواهد بود. به فصل مربوط به " چگونه باید نیروی مردانگی را تقویت کرد " نگاه کنید.

نقائص الخلقه جنسی

قسمت اعظم نقائص الخلقه جنسی مادرزادی است و برای دفع این نقائص خیلی کم می توان کاری انجام داد، گو اینکه در بعضی موارد معالجه با جراحی ممکن است مفید واقع شود. به بخش مربوط به " نرموک " و " نقص آلت ذکور " نگاه کنید. موضوع اعضای جنسی کوچکتر از اندازه‌ی معمول و یا اعضای جنسی رشد نکرده در فصل ناتوانی جنسی مطرح شده است.

اختلالات بیضتین

التهاب بیضتین ممکن است نتیجه نه تنها عفونت سوزاکی باشد بلکه اریون، تب تیفوئید عفونت عمومی چرکین، سیفلیس و یا سل هم ممکن است باعثش بشود. وقتی که فقط ضمیمه بیضه مریض شدد باشد آن را " epididymitis " خوانند و این بیماری در اکثر موارد ناشی از سوزاک است. وقتی که تمام بیضه دچار بیماری شده

باشد، آن را chitis (آماس خایه) خوانند. در هر دو مورد ممکن است سترونی به وجود آید. گاهی التهاب سلی و یا سیفلیس، شکل مزمن به خود می‌گیرد. جهت پاک کردن خون و بنای تندرستی درمان بنیه‌ای همیشه لازم خواهد بود. در هر نوع حالت‌های التهابی، روزه گرفتن و آب نوشیدن همواره مفید و یاری‌دهنده خواهد بود بهتر از همه حمام تهنشین سرد است. گاه استفاده از کمپرس متناوب سرد و گرم موضعی ممکن است عکس العمل خوبی از خود نشان بدهد. معمولاً "تنقیه کمک کننده خواهد بود. استراحت مهم است.

عدم وجود ظاهری بیضتین ممکن است فقط معنی آن را بدهد که بیضتین فرود نیامده است و یا به عبارت دیگر هنوز در حفره لگن خاصره (که در آغاز از آنجا نشات می‌گیرد) باقی مانده باشد. در موارد نرمال بیضتین چند هفته قبل از تولد به طرف خایه‌دان فرود می‌آیند. گاهی هم بعداً "فرود می‌آیند. در موارد معدود هرگز فرود نمی‌آیند. در پاره‌ای از موارد عملکرد آنها حتی موقعی که فرود نیامده‌اند، رضایت بخش است ولی اکثراً "در این گونه موارد قدرت عملکردی آنها ضعیف و یا به‌الکلی فاقد قدرت عملکردی می‌باشند. چنانچه علی‌رغم یک چنین وضعیتی شخص دارای نیروی مردانگی باشد و غریزه‌ی جنسی‌اش بطور طبیعی کار بکند، لازم نیست شخص نگران آن باشد. انجام عمل جراحی روی آن و یا هر نوع مداخله‌ی دیگر کار عاقلانه‌ی نیست. فقدان کامل بیضه معمولاً "با فقدان رشد و نیرومندی توأم می‌باشد.

درباره‌ی از کار افتادگی بیضتین در فصل ناتوانی جنسی گفتگو کردیم. در تورمهای بیضه‌دان باید امکان گسیختگی دوالی ضمن، استسقاء بیضه و نشت خون در حفره‌ی صفاقی را انتظار داشت.

سل و پرهیز از آمیزش جنسی

اینکه مسلولین غالباً " گرایش به افراط آمیزش جنسی دارند امری است عادی که معمولاً مشاهده می شود . در اکثر بیماریهای تضعیف کننده و تحلیل برنده ، از قدرت جنسی و فعالیت جنسی کاسته می شود . ظاهراً " استثنایی که در بیماری سل دیده می شود باید جزءاً " به خاطر این حقیقت باشد که سل غالباً " در اوائل زندگی بعد از بلوغ بروز می کند . بعلاوه یک مسلول معمولاً " از یک رژیم کامل غذایی که مشتمل بر شیر و تخم مرغ و با غذاهایی معادل با آن به صورت انواع گوشت ها و غذاهای سنگین و مغذی دیگر است تبعیت می نماید . و در عین حال خیلی کم کار می کند و یا اصلاً " کار نمی کند . درمان از طریق استراحت کردن توأم با یک غذای کامل پروتئیدی می بایست میل جنسی یک مسلول را به آسانی برانگیزد . بهر حال برخوردار بودن از نیروی حیاتی یک عامل بسیار مهم در مبارزه با سل است بخاطر همین در کلیه موارد اتخاذ یک زندگی پرهیزگارانه برای یک مسلول واجب و ضروری است . این بیماری به حدی خطرناک و تهدیدکننده است که برای مسلول صرف نمی کند با دست زدن به اعمال تضعیف کننده سلامتی خود را به خطر اندازد برای مسلول ، داشتن یک تختخواب جداگانه در فضای آزاد یک امر الزامی است .

زگیلهای زهروی

اینها رستنی ها و یا خزیهایی به شکل گل کلم هستند اصطلاح علمی آنها Papillomata است . این خزیه ها در نتیجه ناپاکی اعضای جنسی ، تحریکات ناشی از ترشحات چرکین و یا بیماریهای زهروی به وجود می آید .

به نظر می‌رسد که اینها مسری‌اند. در اینجا استفاده از محلولهای ضد عفونی کننده توصیه می‌شود. نظافت و اقدام به تصفیه خون ضرورت دارد، این خزه‌ها خاکستری رنگ و بی‌درد بوده و به آسانی زدوده می‌شوند. ممکن است درمان از طریق جراحی مفید واقع شود.

زندگی زناشوئی بعد از سنین میانسالی

روابط ازدواج بعد از سنین میانسالی چگونه باید باشد؟ آیا مرد باید توقع داشته باشد که عادات سنین اولیه ازدواج ادامه یابد یا باید به تدریج از فعالیت آمیزشی خود بکاهد معسروف است که زنان بین ۴۵ و ۵۰ سالگی یک تغییر وظائف الاعضائی را در خود تجربه می‌کنند که حکایت از آن دارد که فعالیت حقیقی جنسی پایان یافته است گو اینکه معنی آن لزوماً آن نیست که غریزه جنسی محو و نابود گردیده است. دوران یائسگی در مورد بعضی زنان اثر خیلی کم روی غریزه جنسی دارد. در بعضی‌ها هم این غریزه بعد از دوران یائسگی از بین می‌رود. قاعده‌ی کلی آن است که بعد از ایست طمث غریزه جنسی بتدریج دوران ضعف و انحطاط خود را طی می‌کند.

ولی مردان این‌گونه تغییر ناگهانی وظائف الاعضائی را تجربه نمی‌کنند مع هذا یک امر طبیعی است که قدرت جنسی از بعد از دوران میانسالی روی به کاهش می‌گذارد تا حدی که وضع مرد در این دوره از عمر شبیه به وضع زن در دوران یائسگی می‌گردد.

بنابراین برای یک جفت جوان کاری بس عاقلانه است که به فکر انحطاط آینده‌ی غریزه جنسی باشند و خود را آماده نمایند با

تقویت پیوندهای محبت و رفاقت از طرق دیگر مقدمات بهره‌مند شدن از خوشی دوجانبه در سالهای آینده را فراهم نمایند. تا آنجایی که ممکن است باید سرچشمه‌های علائق دوسره‌ی خانگی، فکری و اجتماعی وجود داشته باشد. البته قویترین پیوند در بسیاری از موارد فرزندان‌ی خواهند بود که ممکن است یک جفت در طول عمر خود بزرگ کرده باشند ولی معمولاً "بچه‌ها خانه را ترک می‌کنند و در خانه‌های مجزای خود زندگی می‌نمایند ولی والدین در اثر علائق دوجانبه‌ای که به انواع مختلف پیدا کرده‌اند علاوه بر محبت طبیعی که بینشان به وجود آمده، مجذوب هم هستند و این نوع پیوند می‌تواند زندگیشان را خیلی سعادت‌مندانه‌تر و پرمعنی‌تر بنماید.

معنی این گفته لزوماً آن نیست که هرکس نباید زندگی شخصی خود را طی بکند و یا اینکه در اثر مستهلک شدن در دیگری، فردیت خود را از دست بدهد ولی چنانچه یک جفت بخواهد از معاشرت با هم در سنوات بعدی زندگی خود لذت ببرند، لازم است که در زندگی آنها علائق مختلف دوجانبه به چیزهایی مانند موسیقی، هنر، ادبیات، باغبانی، جانوران، رویدادهای روز و غیره و غیره وجود داشته باشد.

پایان

آنچه تاکنون منتشر کرده‌ایم

| نام کتاب | نویسنده | مترجم |
|-------------------------|-------------------|---------------|
| دو زن | البرتو موراویا | شیوا رویگریان |
| دختر سروان | الکساندر پوشکین | شیوا رویگریان |
| اسرار دنیاهاى گمشده | چارلز برلیتز | شیوا رویگریان |
| غلبه بر تشویش و نگرانی | اوریزن اسوت ماردن | مهرداد مهرین |
| قصهٔ عشق | غلامرضا الوندپور | م - ح عباسپور |
| آخرین روزهای دودیکتاتور | مارک آلدانوف | تمیجانی |
| جبر و آنالیز ریاضی | رضا مولوی | |

بزودی منتشر میشود

| نام کتاب | نویسنده | مترجم |
|---------------|------------|---------------|
| بلوغ و ازدواج | ماک فدن | مهرداد مهرین |
| هفت چهره عشق | آندره مورو | شیوا رویگریان |

۲۵۰۰ ریال



تهران خیابان جمهوری اسلامی جنب سینما حافظ کوچه ممتاز تلفن: ۳۱۹۲۴۲