

میشود. کیفیت فعالیت شدید سلسله اعصاب کمکی و اعضای که شامل عضلات غیر ارادی میباشند در مغز ثبت میگردد و در ذهن ما بمنزله يك عاطفه نمایان میشود. بسیار اتفاق می افتد که برخی اشخاص بدون علل نمایان خارجی دوچار عواطفی میشوند. آنها در حقیقت در استفاده از اعصاب کمکی افراط مینمایند و عواطف خود را به در می دهند این اشخاص در حقیقت مبتلا به صبا نیت میباشند و برای بهبود حال آنان بسیار لازم است که تجربیات عاطفه‌ای زندگی آنان تجزیه و تحلیل گردد و این نکته کشف شود که چه عواملی بیش از اندازه در زندگی عاطفه‌ای آنان دخیل بوده است.

روانشناسان سالیان متمادی است که درباره سه جنبه از زندگی آدمی یعنی فکر و احساس و اراده قلمفرسائی میکنند. آنها برای هر آزمایش ذهنی يك جنبه فکری (احساس، ادراک، بازشناسی و حافظه) و يك جنبه حسی (عواطف و احساس لذت یا رنج) و يك جنبه میلی (توقع، میل، اقدام) قابل هستند و معتقدند که این سه جنبه بیکدیگر پیوستگی کامل دارند. با اینهمه بسیار اتفاق می افتد هر بار که ما احساس شدیدی میکنیم و حس ما جنبه عاطفه پیدا میکند در بدن ما انعکاسی پدید می آید درست مثل موقعی که انعکاسهای غیر ارادی روی میداد. برخی از روانشناسان حتی عقیده دارند که احساسات و عواطف چیزی دیگر جز آثار همین فعالیتها نیست و عاطفه در حقیقت يك نوع پلی بین جنبه فکری و جنبه ارادی یا اجرایی ذهن ماست.

بدین طریق ما کوشیدیم ارتباط بین جنبه های ذهنی و جسمانی را مخصوصاً با توجه به احساسات و غرایز و عواطف روشن کنیم زیرا اعصاب نیت بطوریکه بعداً خواهیم دید باین انعکاسهای کمکی بسته گی بسیار دارد.

این نکته باندازه‌ای مسلم است که هر روز هزاران تن از اشخاص به پزشک مراجعه نموده و تصور میکنند که اعضای مختلف بدن آنها از قبیل قلب و معده و غیره عیبی دارد و حال آنکه اشکال اساسی عاطفه‌ای است که در اعضای مختلف بدن اثر بسیار شدیدی بخشیده است و مؤثرترین کار پزشک در بهبودی بیمار آنست که این ارتباط بین عاطفه و وضع اعضای بدن را به بیمار بفهماند. علت عدم موفقیت بیشتر پزشکان در معالجه این قبیل بیماران آنست که بدون توجه باین ارتباط و بمناسبت عدم اطلاع از اکتشافات جدید روانشناسی داروهائی تنها برای معالجه بدن تجویز میکنند و توجهی بعاطفه یعنی منبع اساسی بیماری ندارند.

بطور کلی در کلیه موارد عواطف شدید باید مخصوصاً به تأثیرات بدنی این عواطف توجه نمود. در روتی کانفیلد نویسنده معروف در یکی از آثار خود بنام «رافهن» (۱) عاطفه را بزبان ادبی توصیف کرده است:

«... اما در زندگی او گفتی بحکم تقدیر هیچ فرصتی برای بروز عاطفه یا احساسات زنده و شورانگیزی وجود ندارد. هیچ واقعه‌ای که شوری در دل او افکند روی نمیداد و جز کسالت و اندوه نصیبی نداشت: هیچ! هیچ! اگر هم گاهی نورامیدی می‌تایید دست روزگار می‌درنگد آنرا خاموش میکرد. یاد آن بعد از ظهرهای دل‌انگیز که لوسی تارک دنیا او را بدیر هیبرد تا (الی) کشیش با او صحبت کند بخیر! فلورا از نخستین روز ورود به (بایون) در دل میل شدیدی برای آشنایی با کاتولیکهای حقیقی که آب مقدس استعمال میکنند و به مقدسان ایمان دارند احساس میکرد و دوست داشت باتفاق لوسی که بالباس بانند مشگی و کلاه سفید

پیچ‌درپیچش شباهت به تصویری داشت که از کتابی قطع شده باشد برگردش
 برود .. با اینهمه این باز حال دیگری باز دست داد . هنگامی که کشیش
 کهن سال و خشک با چهره گرفته و چشمان گود افتاده نگاه تاریکی باز
 افکند و بالای سر او علامت صلیب کشید احساس کرد که قلبش تندتر میزند
 و چون بعداً در منبر سفید دیر که امواج اشعه زریں از خلال پنجره‌های بسته
 بر آن می‌تابید برای او صحبت میکرد لرزشی در سراسر بدن خود احساس
 نمود شبیه همان لرزشی که خود کشیش پیر در بدن لاغر و نیرومند خود
 احساس میکرد . از دیدگان کشیش در آنجا که صحبت میکرد فوارهای آتش
 بطرف فلورا روان بود و انگشتانش که در آفتاب مناطق استوا سیاه شده
 بود بمحض تماس یافتن با صلیب بلرزه در آمد . آه ! هنگامی که به فلورا
 میگفت تا موقعی که شك و تردید را از دل نژداید و خویشتن را باغوش
 مادر حقیقی خود یعنی کلیسای خدا تیفکند معنی زندگی را نخواهد فهمید
 چه شور و هیجانی داشت ! فلورا هیچ نمیدانست شك یا عقیده‌ای دارد که
 باید بدور بریزد یا نه ، او هرگز فکری در باره مذهب نکرده بود ، او
 تنها میخواست که کشیش پیر او را بلرزاند و خویشتن را نیمه بپوش احساس
 کند در آنجا که لوسی ضمن محکم کردن گردن بند سرخ فام او اشك
 میریخت و با آرامی نماز میخواند .

نویسنده در این ترسیم ادبی عاطفه ، از قلب پر طپش و لرزیدن و
 سوختن و احساس بیپوشی و اشك و کلیه کیفیات بدنی که از انعکاسهای
 کمکی بوجود میآید صحبت کرده است . این علائم تقریباً همان آثاری
 است که ما در بیماریهای عصبی تشخیص میدهیم و تنها تفاوت آنست که
 در عصبانیت این عواطف همیشه دامنگیر یکنفر است و حال آنکه در ادبیات

مانند زندگی معمولی موقتی و متناوب هستند.

عواطف

برای پی بردن بخوی و رفتار انسانی مطالعه عواطف او ضرورت کامل دارد زیرا عواطف نقش حیاتی تأمین نیروی لازم برای رفتار و کردار آدمی را بر عهده دارند. عاطفه نیروی است که آدمی را بانجام کار برمی‌انگیزد. عاطفه است که انسان را وادار بکار میکند و درحقیقت او را از جهان نباتی به جهان حیوانی سوق میدهد.

هر انسانی برای آنکه زنده بماند باید تنفس کند، غذای خود را هضم نماید، مواد اضافی را دفع سازد و اکسیژن لازم از ریه‌هایش باعضای مختلف بدنش برسد لکن اینها تنها کافی نیست زیرا او باید غذای خود را بدست آورد، بمنظور حمایت در مقابل سرما پناهگاهی برای خودش بسازد بجنگد، درموقع لزوم فرار کند و برای امتداد نسل متأهل گردد.

عواطف است که نیروی لازم برای اجرای این اقدامات تأمین مینماید. علاوه بر این فعالیت‌های اساسی، عواطف بزندگی جان و زیبایی میبخشند و منبع لذایت و الطاف حیات را تشکیل میدهند. نقاشی يك تابلو افسونگر، تبدیل يك قطعه عمر مریدك مجسمه دل‌انگیز پایدار، نگارش يك داستان شورانگیز و بطور کلی هر هنر دلیلیز و جاودان از عاطفه الهام میگردد و به از عقل.

عواطف در کلیه تصمیم‌های بزرگ و کوچک افراد تأثیر فراوان دارند و بر مقدرات ملت‌ها حکمفرمایی میکنند.

عواطف است که همچون فتر، توده‌های عظیم را بحرکت می‌آورد، آتش شورش و انقلاب را مشتعل می‌سازد، ملت‌ها را بجان یکدیگر میاندازد

و خونین‌ترین جنگها را دامن میزند، مدارك بزرگ تاریخی را بعرضه وجود می‌آورد، تاج و تخت سلاطین را بباد نیستی میدهد، سر پادشاهان را از تن جدا می‌سازد، مانند يك جریان برق آتشی در میان مردم روشن میکند و مردان معمولی را باوج عزت میرساند و خدایان قدرت را با خاك یکسان مینماید.

بدیهی است از نیروی عاطفه هم میتوان برای نیل بهدفهای عالی استفاده نمود و هم برای رسیدن به مقاصد پست و نامطلوب هر گاه بخواهیم از آن نتیجه نیکو و گرانبها اتخاذ نماییم باید آنرا تحت راهنمایی و هدایت عقل و منطق قرار دهیم. بهداشت روحی بما میگوید که در موقع لازم ما نمیتوانیم از تولید احساسات در روح خود جلوگیری کنیم. ما ناگزیریم بوجود آنها تن دهیم لکن میتوانیم معلوم کنیم با این احساسات چه باید کرد؟ ما میتوانیم بوسیله فکر و اراده خویش اقدامات خود را تحت بازرسی قرار دهیم و آنها را هدایت کنیم. تفکر بدین طریق جهت و نقشه استفاده از نیروی عاطفه را معلوم میکند و آنرا بمجراهایی هدایت مینماید که ممکن است سودمند یا زیانبخش و مؤثر یا بی نتیجه باشد. شخصیت و خوی اصطلاحاتی است که معمولاً برای نشان دادن طریق و مجرائی که این نیرو تعقیب میکند بکار میروند. در هر صورت فکر و شخصیت بدون عواطف که بهر دو نیرو میبخشد بی جان و بی معنی خواهند بود درست بمشابه سیم برقی که فاقد برق باشد.

بدین طریق عواطف توأید نیرو میکند و در پرتو نیروی عاطفه است که ما میتوانیم کاری انجام دهیم، بدویم، مبارزه کنیم، از کسی مراقبت نماییم و کسی را دوست بداریم. کلیه کارهای ما و چگونگی انجام آنها

توسط اراده و فکر و عادات و شخصیت ما صورت میگیرد .

راهی که معمولاً ما را برای پی بردن بوجود فعالیت عاطفه‌ای در خود که ك می‌کند احساس این فعالیت است . ما غالباً حس را يك «عاطفه شدید» می‌نامیم . ما عاطفه ترس را احساس میکنیم و حس میکنیم که میترسیم . ما عاطفه خشم را احساس میکنیم و حس می‌کنیم خشمناك هستیم . بدین طریق غالباً کلمات «عاطفه» و «احساس» بجای یکدیگر استعمال میشوند و عواطف خود را بجای احساس میگیریم .

شخصی که دارای عواطف نیرومند است شخصی است که دارای احساسات قوی است . اما در هر دو صورت منظور ما از عواطف و احساسات نیروی آنهاست . هنگامی که میگوئیم احساسات ما ، ما را وادار بانجام کاری میکند در اغلب موارد منظورمان آنست که نیروی عاطفه ما را تحریك میکند . بمناسبت اهمیت شگرفی که عاطفه در زندگی آدمی دارد ما بطور مبسوط‌تری در فصل دیگری درباره آن و همچنین عواطف مهم خشم و ترس صحبت خواهیم کرد .

عادت

برخی اصطلاحات است که بهیچ‌روی نمیتوان آنها را درست تعریف کرد . اصطلاح «عادت» یکی از آنهاست که جنبه ابهام دارد زیرا هم میتوان آنرا ضمن صحبت درباره کیفیات بدنی و هم راجع بکیفیات ذهنی بکاربرد چنانچه، عادات کاروبازی و عادات فکری داریم . ما باید همواره سعی کنیم بطور روشن بذهن داشته باشیم که کلمه عادت را بچه معنی استعمال میکنیم . هنگامیکه کلمه عادت را بکار میبریم افکار متعددی بذهن ما خطور میکند

نخست فکر تکرار . هنگامی که ما عادت میکنیم در موقع ورزش همیشه يك طور لباس بپوشیم یا اگر جراح هستیم بسبب خاص خود عمل کنیم و یا اگر کشاورز هستیم بارسنگینی را باز بردستی برداریم این فکری پیش می‌آید که ما مکرر این طور رفتار کرده‌ایم تا اینکه برای ما عادت شده است . هر گاه ما از حرکات عادی مختلف خود فیلم برداریم مشاهده میکنیم که حرکات بطور یکنواختی تکرار شده است . عادات فکری نیز همان‌طور دارند ما آنقدر درباره چیزی یکسان فکر میکنیم تا برای ما عادی شود . فکر دیگری که کلمه عادت در ذهن ما ایجاد میکند فکر « خود - بخودی » است . توضیح آنکه اگر کسی بگوید ما اهل عادت هستیم منظورش این است که ما بدون هیچگونه فکر و تأملی کارهای معینی را انجام میدهیم یا درباره چیزی قضاوت میکنیم و اظهار نظر مینمائیم . هر گاه کاررو زانه ما ایجاد کند که میله‌های سنگین را از زمین برداریم این کارطوری برای ما عادی میشود که هر روز بدون هیچگونه فکر و تأمل آنرا خود بخود انجام میدهیم . پس از آنکه بازی تنیس و یا شنا را فرا گرفتیم ما حرکات آنها را بطور غیر ارادی و بدون فکر انجام میدهیم . هر گاه ما در سیاست جمهوریخواه دو آتشه باشیم و یا در مذهب از کاتولیکهای متعصب در سیاست و مذهب بدون تفکر و تأمل زیاد ، تصمیم می‌گیریم زیرا ما درباره این مسائل طرز تفکر عادی داریم . در حقیقت عادت برای ما يك نوع تصمیمهای ساخته و پرداخته فراهم میکند . رسوم و آداب عبارت از عادات تفکر و اقدامی است که جامعه بطور آموخته با ما تحویل میدهد . زندگی از يك لحاظ عبارت از آموختن و بوجود آوردن عادت است و این نکته نه تنها از لحاظ جسمانی بلکه از جهات ذهنی و روحی نیز واجد اهمیت فراوان است زیرا هر گاه کسی معتاد

به عادات نیک کار کردن یا اندیشیدن و یا اقدامات مطلوب نمودن گردد در مورد برخورد به مسائلی که بتوان آنها را با عادات ساخته حل کرد از زحمت و کوشش زیادی مصون می‌گردد و فرصت و زمانی که بدین طریق صرفه‌جویی می‌شود ممکن است صرف کوشش در راه حل مسائل دشوارتر گردد.

استاد شدن در کاری اعم از بدنی یا فکری یعنی معتاد شدن بآن کار.

اشخاص باهوش و پیروز چه در امور فکری و چه در کارهای جسمانی عادات خوب و گرانبهایی دارند. بسیاری از اشخاص که از لحاظ عاطفه ناتوانند و یا از حیث فکر قهصی دارند نمیتوانند برای مواجهه با مسائل زندگی عادات خوبی کسب کنند و همواره با انعکاسهای خام در مقابل مشکلات مقاومت میکنند و برای آنها هر مشکلی که ممکن است با عادات خوب مرتفع گردد فرصت تازه‌ای برای ایجاد عاطفه پائین است. کودکی که بوق اتوموبیل های آتش نشانی را می‌شنود بازی خود را متوقف می‌سازد و سخت تهییج می‌گردد (عاطفه) و همه نوع فکر میکند (تخیل) و تا مدت زیادی بی‌بازی خود بر نمی‌گردد (عمل) و شاید هم بازحمت و اشکال دوباره بی‌بازی پیرا ازد. يك مرد سالم و عادی که همان صدرا را می‌شنود ممکن است موقتاً صندلی خود را ترك گوید لکن بمحض اینکه دریافت حریق در آن نزدیک هانست بر حسب عادت بکار خود باز می‌گردد.

مرد عصبی در مورد همان صدا مانند کودک رفتار میکند و نه تنها میبوت بماشین های آتش نشانی می‌نگرد بلکه بطور کلی از لحاظ عاطفه‌ای هم که در او ایجاد می‌گردد تنبیه بکودک است. يك مولد عاطفه، مرد عصبی را بیش از يك مرد عادی از کار خود باز میدارد. اشخاص خونسرد و موفق و آرام بر اثر محرکهای عاطفه‌ای ناچیز کار خود را ترك نمی‌گویند و اگر

هم بگویند بیدارنگ بکار خود باز میگردند .

این نکته ما را با جنبه دیگر کلمه عادت آشنا میکند و آن این است که عادت چیزی فراگرفتنی است . ما این مطلب را وقتی بهتر درک خواهیم کرد که عادت را با انعکاسها مقایسه کنیم . انعکاسها اعمالی هستند که بوسیله مراکز عصبی انجام می‌گیرند اما نکته بسیار جالب توجهی که باید همواره بیاد داشت آنست که انعکاسها فراگرفتنی نیستند بلکه هنگام ولادت بمانند اعطاء میشوند . هرگاه شما چشمان نوزادی را بشوئید ملاحظه می‌کنید که مژگان او خود بخود بسته میشود و هنگامیکه مادرش او را روی سینه میگذارد خود بخود پستان مادرش را میمکد و همچنین هرگاه آب در دهانش بریزید آنرا فرو می‌برد لکن باید طرز نگاهداری یک شیشه و راه رفتن و صحبت کردن را بیاموزد . بنابراین ما باید اینطور نتیجه بگیریم که انعکاسها ارثی و عادات اکتسابی هستند .

غریزه کلمه‌ای است که در روانشناسی زیاد بکار برده میشود منظور از غریزه انواع و اقسام فعالیت‌هایی است که ما کم و بیش انجام میدهیم و ضمن انجام آنها احساسات و عواطف عدیده‌ای برای ما بوجود می‌آید . متأسفانه این کلمه غالباً بطور درهم و برهم بکار میرود بدین معنی که گاهی در مورد کیفیات بدنی و زمانی درباره کیفیات ذهنی استعمال میشود . مثلاً غریزه جنسی یا کاملاً بدنی یا روانی تلقی میگردد و حال آنکه غریزه اجتماعی یا غریزه صرفاً روحی بشمار می‌آید .

برخی از غرایز ، موروثی (انعکاسها) و بعضی دیگر کسی و پرورشی تلقی میشوند . از جمله غرایز اولی باید غریزه حب ذات یا غریزه تغذیه و از غرایز دومی میتوان غریزه جنسی یا غریزه نگاهداری نژاد را نام برد .

دانشمندانی که منکر جنبه روحی در آدمی هستند بر آنند که غرایز چیزی دیگر جز دسته‌ای از انعکاسها یا عادات نیستند.

روانشناسانی که در نوشته‌های خود به غریزه اهمیت فراوان میدهند میکوشند غریزه‌ای کشف کنند که اساس انواع فعالیتها و تجربیات آدمی باشد یعنی در حقیقت میخواهند فعالیت آدمی را طبقه‌بندی کنند.

مثال آنست که ما انواع فعالیتها را در دایره‌ای مجسم کنیم و دایره را تقسیم بقطعه‌هایی نمائیم که هر کدام مظهر غریزه‌ای باشد. تحلیل تجربه باین صورت تا اندازه‌ای مفید است لکن بطوری که می‌بینیم کاملاً جنبه تصنعی دارد گذشته از این روانشناسان هر کدام برای دسته خاصی از غرایز اهمیت قائل میباشند و بنا بر این از بر کردن فهرست غرایز سودی ندارد فقط بی‌فایده نیست که علاقمندان به روانشناسی باین روش آشنا می‌یابند. در عین حال این روش آدمی را از غرایز خود آگاه میسازد و او را بر آن میدارد به غرایزی که معمولاً مورد توجه و دقت لازم قرار نمی‌گیرند توجه کافی مبذول دارد و ما بدین طریق میتوانیم معلوم کنیم که آیا بین انواع فعالیتهای روحی ما موازنه کافی وجود دارد یا خیر؟ دکتر ریچارد کابوت با پیروی از تولستوی که زندگی را بطور کلی در نظر می‌گیرد و تنها به مسئله غرایز توجه ندارد بر این عقیده است که يك شخصیت متعادل و معمولی باید فعالیت خود را به چهار قسمت کند: عشق، تفریح، کار، عبادت.

این نکته را در عین حال باید یادآوری کرد اغلب اشخاصی که مبتلا بعصبانیت یا امراض روحی هستند کسانی میباشند که موازنه‌ای بین این چهار قسمت فعالیت روحی آنان وجود ندارد و غالباً قادر به توجه کافی به برخی از غرایز خود نمی‌باشند و یا آنکه از عنایت به این غرایز غفلت میورزند.

هدف برفعالیت و معنی عمل است

« هدف غائی هر جسی ، انکر و احساس ،
 « بوجود آوردن کار است . در این فصل
 « لزوم و اهمیت بوجود آوردن کار مدیده
 « و مثبت ، ایجاد هوارله با تقسیم فعالیت
 « انانی و انتخاب نوع کار مناسب بهمیان
 « خواهد آمد .

این کتاب کاملاً جنبه علمی و عمومی دارد و تنها برای روانشناسان یا پزشکان بیمارپهای روحی برشته تحریر کشیده نشده است و همچنین درباره مسائل نظری زیاد جرح و بسط نمیدهد و تنها هوقعی باین مسائل توجه میکند که مشکلات روانشناسی را روشن نماید .

ضمن شرح طرز کار بدن و ذهن لازم است مستقیماً بچند نکته عملی توجه نمایم . این نکات بطور کلی مربوط به سه چیز است . نخست درجه فعالیت هر شخص ، دوم تقسیم فعالیت و سوم نوع فعالیت او . در این نکته شایان توجه بسیار است که هدف معمولی و منظور اساسی سلسله اعصاب

و آزمایشی که ذهن از آن آگاه باشد تنها عمل است .

هدف سلسله اعصاب تطبیق شخص یا عضو بدن با محیط آنست یعنی سلسله اعصاب در حقیقت يك وسیله تطبیق میباشد . توسط سلسله اعصاب است که يك لاک پشت بمحض اینکه عصائی سرش را لمس میکند بیدرنگ سر خود را عقب میکشد و نیز بر اثر فعالیت سلسله اعصاب است که چون شاخه درختی بر روی پای ما افتاد آنرا عقب میزنیم . سلسله اعصاب ما را کمک میکند که خویشتن را با محیط پیرامون خود تطبیق نمائیم و از خود حمایت کنیم و زندگی و امنیت خویش را حفظ نمائیم . آدمی محیط را همواره با احتیاجات خود تطبیق مینماید و این تطبیق در پیشرفت تدریجی او فوق العاده مؤثر است . اعصاب و بافته های آنها در کلیه حیوانات اعم از ماهی و انسان و حشره و طیور و یکسانی دارند . تنها مغز نوع کاملتر حیوانات قادر به فعالیت های دشوارتر و پیچیده تری است و صاحب خود را از مشکلات و گرفتاری های بزرگتری میرهاند . در حقیقت يك مغز خوب و نیرومند با آدمی اجازه میدهد تجربیات خود را در آن ذخیره کند و هر بار که مشکلی پیش آید بالاستفاده از انوار تجربیات گذشته تاریکی و نکات مبهم مشکل نور را روشن سازد . اما این نکته را باید بار دیگر یاد آور شویم که هدف اساسی مغز و سلسله اعصاب تنها تحريك ما بكار است . البته این کار بصورت های مختلف صورت می گیرد . ممکن است فوق العاده سریع و آنی باشد مثل موقعی که اتومبیلی بسرعت بما نزدیک میشود و بیم آن میرود ما را زیر بگیرد . ممکن است گاهی عمل به تعویق افتد مثلا برگ بدهی مالیاتی را که میگیریم بعوض آنکه پولش را فوراً پردازیم تا زمستان آینده بتعویق اندازیم با اینهمه فرمان پرداخت وجه توسط سلسله اعصاب صادر شده و در حقیقت عمل انجام

یافته است منتها ما از تبیلی مدتی آنرا بتعویق انداخته ایم .

نه تنها هدف مغز و سلسله اعصاب بلکه منظور عالی احساسات نیز ایجاد فعالیت و کار است . احساسات به خودی خود هدف نیستند بلکه تنها علامتی میباشند که ما را آگاه میکنند چه موقع مناسبتر برای انجام کاری است . رنگ پر تقال و گردی و وزن آن از این لحاظ احساسات برای ما چندان ارزشی ندارند بلکه اهمیت آنها تنها از لحاظ است که ما را آگاه میکنند این چیزی که در مقابل ماست ارزش آنرا دارد که باز شود و آتش گرسنگی باتشنگی ما را فرو نشاند .

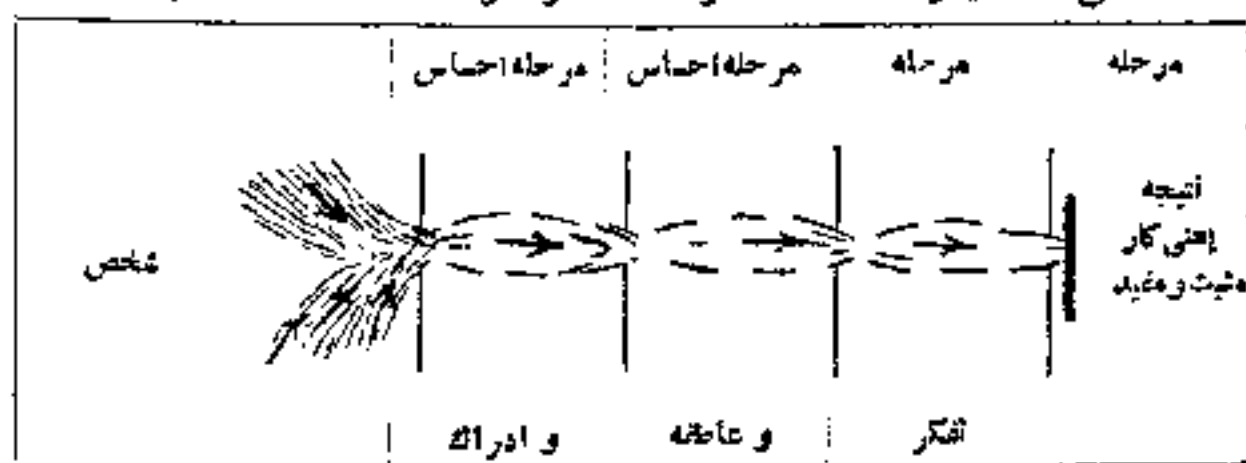
رنگ آبی آسمان هر گاه توأم با مخاطرات روزهای دلنشینی نباشد که ما در ییلاق یاد رکنار دریا بسر بردیم و یا اینکه ما را بر نینگیزد که کار خود را رها کنیم و سر بکوه و دریا گذاریم چندان معنی برای ما نخواهد داشت . همین نکته در باره عواطف هم صدق میکند . یعنی هدف عواطف نیز ایجاد فعالیت و کار است . ممکن است ما بر اثر ترس تند تر برویم ، مردانه تر بجنگیم و خطر را با نیرومندی زیادتری تحمل نماییم . فکر اینکه ما عاشقی دلباخته هستیم قلبمان را انباشته از لذت میکند . عاطفه بدون عمل کیفیتی مصنوعی و بیهوده و بی ارزش است . بهمین جهت است که ویلیام جیمس روانشناس معروف میگوید ما هنگام شنیدن يك ارکستر سمفونیك نباید اجازه دهیم . تحت تأثیر عاطفه قرار گیریم مگر آنکه حاضر باشیم پس از پایان کنسرت عملی که در خور آن عاطفه باشد انجام دهیم .

درباره حافظه و فکر و تخیل نیز نیازی بتذکار نیست که همه آنها برای انجام عمل بوجود آمده اند .

معنی « دانستن توانستن است » جز این چیز دیگر نیست . حافظه

ما را در اجتناب از تکرار اشتباهات و تجدید موفقیت‌ها یاری مینماید. علم ما را در تسلط بر طبیعت پیروزمیسازد. تخیل بما اجازه میدهد که از حدود خود در فضا و زمان تجاوز کنیم و نقشه‌های عملی را که آزمایش آنها میسر نیست در ذهن پرورش دهیم. حتی يك فکر مجرد فیلسوفی که فوق العاده از مرحله عمل بعید مینماید دارای این ارزش گرانبهاست که ممکن است خود او و پیروانش را در بوجود آوردن زندگی دلپذیر و لذت بخشی کمک فراوان کند. در برخی از حالات عصبانیت این توانایی به مرحله اجرا در آوردن اندیشه‌ها از شخص سلب میشود و میزان فعالیت فوق العاده محدود میگردد و خود آگاهی (۱) ممکن است در مرحله احساس یا ادراک یا عاطفه یا تفکر متوقف گردد. مثلاً در بیماری نیوراستنی خود آگاهی شخص در مرحله ادراک متوقف میگردد. احساسات گرمی یا سردی یا وسعت او را عصبانی و ناراحت میکند.

مبتلایان به بیماری نگرانی بر اثر احساسات و عواطف سخت مرعوب و وحشت زده میشوند و ناراحتی و خستگی شدیدی احساس میکنند و غالباً قلبشان بطپش می افتد و تنفسشان دشوار میشود و گاهی بههوش میگردند اشخاصی که نمیتوانند داخل مرحله تفکر گردند و دائماً دستخوش شك



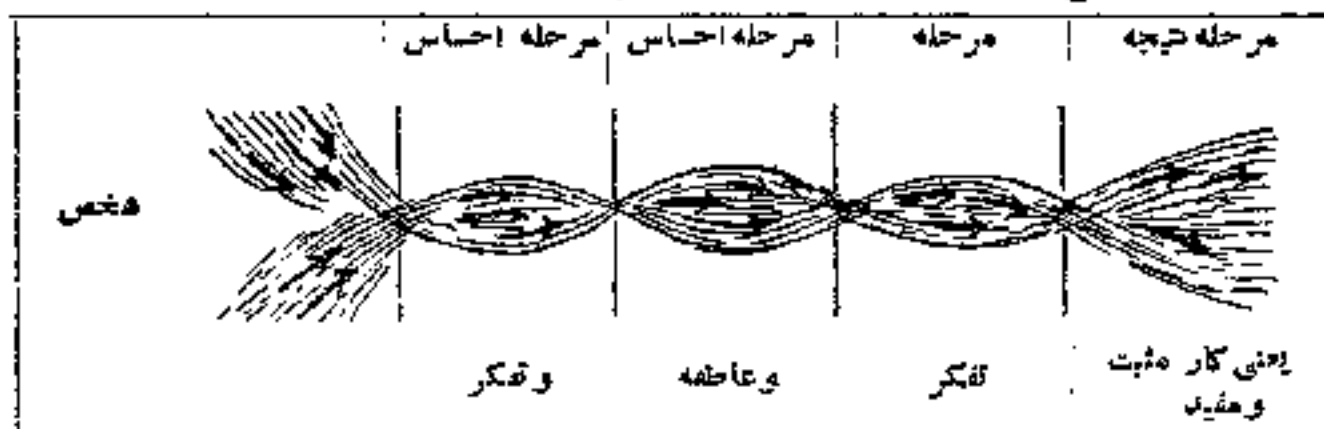
تصویر ۱

(۱) برای Conscience بزبان فارسی معانی مختلف از قبیل وجدان و شعور و اشراق و «من آگاه» و غیره علم شده است که بنظر مترجم «خود آگاهی» از همه مناسب تر است.

و تردید و نگرانی میباشند مبتلا به مرض بی تصمیمی هستند .

در يك تصوير ساده میتوان مواعی را که در راه جریان عواطف بطرف فعالیت های مفید بوجود میآید مشاهده نمود . (تصویر ۱)

در زندگی معمولی و متعادل هیچگونه مانعی در راه جریان سیل عواطف بطرف کارهای مفید وجود ندارد و احساسات و عواطف و افکار همواره منتهی بکارهای مفید و سودبخش میگردند . (تصویر ۲)



تصویر ۳

برای اصلاح این اشخاص غیر عادی باید وسیله تبدیل احساسات و افکار آنان را به کار فراهم سازیم و غالب اوقات تنها یادآوری همین اصول و حقایق روانشناسی کافی است که راه سلامتی و نیک بختی را بآنان بنماید و انقلابی در وضعیتشان حاصل کند . هر گاه ما در آئینه مشاهده کنیم موهای ژولیده و غیر منظم داریم مسلم است بیدرننگ با اصلاح سر خود می پردازیم . اغلب اوقات روانشناس باید عیناً نقش آئینه را در مقابل بیمار بازی کند . برای پی بردن باین نکته که فعالیت معمولی و عادی با جریان عواطف و افکار ما همواره متعادل است کافی است که نتیجه اقامت خود را در يك آسایشگاه منظم و مرتب مورد بررسی قرار دهیم . در اینجا اشخاص بر طبق برنامه بفعالیت های منظمی می پردازند و گاهی بتفریح و بازی ، زمانی

بکار و موقعی با ستراحت اشتغال دارند و در فاصله این فعالیت ها نیز بتفکر می پردازند. دارو تأثیر بسیار ناچیزی در معالجه آنان دارد. پس از هدتی اشخاصی که تاچندی پیش آثار عصبانیت و ناراحتی نشان میدادند بر اثر بازیافتن تعادل فکری و عاطفه ای سلامتی و نیرومندی کامل بدست میآورند. نکته ای که باید مورد توجه قرار گیرد آنست که يك شخصیت منظم و متعادل بطور تدریجی عواطف و افکار خود را بمرحله عمل در میآورد و در مراحل قبلی هرگز متوقف نمیگردد. تنها بر اثر اقدامات و کارهای مثبت اشخاص است که ما میتوانیم سلامتی و درستی و قدرت احساسات و عواطف و افکار آنان را آزمایش نمائیم.

دومین مسئله بهداشت روحی که میخواهیم در اینجا مطالعه کنیم مربوط به توزیع فعالیت است و نه میزان آن. در اینجا موضوع نقص عمل در میان نیست.

اشخاصی که ما از این لحاظ بررسی می کنیم بخوبی می توانند کار کنند و تنها مشکل کار آنان مسئله تقسیم بایراکندگی فعالیت و طرز بکار بردن کوشش ها و مساعی آنهاست که اینک مورد مطالعه قرار میدهیم. این اشخاص نیک بخت تر و متعادل تر از اشخاصی هستند که در بالا بآنها اشاره نمودیم زیرا فعالیت اگر هم بجائی نرسد باز هم نشانه آنست که در شخص تا اندازه ای تعادل برقرار است. ما می توانیم این نکته را بوسیله تصویری مجسم کنیم بدینقرار که کیفیات ذهنی خود را بوسیله کره ای نشان میدهیم. خطی که از دور این کره عبور میکنند ممکن است مشخص مدارهای زندگی ما باشند. همانطور که زندگی در خط استوا با زندگی در مناطق قطبی فرق دارد همچنین در زندگی روحی ما نیز برخی از دوائر فعالیت است که خارج از کره قرار میگیرند.

سطح های فعالیت ذهنی ما

شخص معمولی و متعادل کسی است که باراده خود می تواند از دایره ای بدایره دیگر حرکت کند درست مانند کوه نشین سالم و نیرومندی که میتواند به سہولت باہر آب و هوای کوه بسازد . ما باید خود را طوری تربیت کنیم کہ بمشابه کوه نشینان رفتار نمائیم . توضیح آنکہ کوه نشینان بخوبی میدانند چه وقت خانوادہ و دام خود را بمناطق خشکتر انتقال دهند و چه هنگام بمناطق گرمسیر حرکت کنند . آنها در تمام مدت سال در یک سطح باقی نمیمانند . ما نیز باید قادر باشیم بموقع سطح زندگی روحی خویش را تغییر دهیم .

بسیاری از اشخاص هستند کہ همواره مشغول فعالیت های اجتماعی و معنوی و فکری میباشند و پیوستہ میکوشند خود را به ایدہ الی برسازند . آنها نمیدانند چه وقت از ارتفاعات ایدہ الہا پائین آیند و لحظہ ای در صحنہ زندگی طبیعی و جسمانی بیارمند . آنها چنان سرگرم مسائل مبہم و خیالی میگرددند و چنان در اوج آسمان فرضیات پرواز میکنند کہ چون بہ مسائل عادی و معمولی زندگی رسیدند عاجز میمانند و دوستان آنها از این پرواز ہمیشگی آنان در عالم خیال رنج میبرند و خانوادہ آنها ہمیشہ از محبت و حرارت کہ اساس زندگی را تشکیل میدہد محروم است و سلامتی مزاج خودشان پیوستہ از کمی اصطکاک و تماسهای زندگی نشاط انگیز کہ برای تندرستی بدن نہایت ضرورت را دارند ناقص است . آنها نمیدانند چگونه تفریح کنند و زنگت کسالت روح را چگونه بزدانند ؟

برخی از اذهان شش دانگ گرفتار فعالیت های مربوط با برآز غرایز بخصوصی هستند . اشخاصی کہ خود را سخت بدام غریزہ واحدی میاندازند تا پایان عمر از حیثہ آن خارج نمیشوند و سرانجام نیز خود را بدبخت

وتیره روز میسازند. اشخاصیکه مدار فعالیتشان تنها احساسات و لذایذ غرایز جنسی است، تا پایان عمر از این منطقه خارج نمیشوند. برای برخی از اشخاص زندگی گوئی تنها تعقیب احساسات لذت بخش است و احساسات نوظهور و غیرعادی آنانرا سخت متوحش میکند. شکم پرست ها از این دسته اشخاص هستند.

بنابراین مشکل این گروه نقصان یا فقدان فعالیت نیست بلکه آنها معمولاً از اشخاص دیگر فعال تر و پر شور ترند. اشکال کار آنها تنها تقسیم فعالیت است.

نکته مهم برای این اشخاص آنست که دریابند نمیتوانند دائماً در منطقه منجمد فعالیت ذهنی بسر برند زیرا در این صورت ذهنشان منجمد و عقیم خواهد ماند. همچنین آنها نمیتوانند در منطقه استوائی عواطف و لذت جوئی بمانند زیرا در این صورت بکلی خواهند سوخت. زندگی تنها دنبال غریزه جنسی رفتن یا پر خوری و میگساری و یا تجسس ایده‌آل نیست. مسئله حیاتی برای همه ما اعم از اینکه سالم یا عصبانی باشیم این است که آیا من اکنون در چه سطحی بسر میبرم؟ آیا توانائی و قدرت آنرا دارم که بموقع خود را بسطح‌های بالاتر برسانم یا بسطح‌های پائین تر فرود آیم؟ ممکن است این سخنان بنظر برخی از اشخاص سختانی واضح و عادی آید با اینهمه هنگامی که بسیاری از دانشمندان یا متفکرین را بنظر آوریم که فن تفریح و زندگی را فراموش کرده‌اند و خودشان نیز سرچشمه عصبانیت و ناراحتی خویش را تشخیص نمیدهند، تصدیق میکنیم لازم است پیوسته منبع ناراحتی‌ها و بدبینی اشخاص بزندگی تشخیص گردد. کسانی هم که برعکس در منطقه استوائی عواطف بسر می‌برند و زندگی را تنها

لذت جوئی و پیروی از غریزه خاصی میدادند باید موضوع را برعکس مورد توجه قرار دهند.

ویلیام دوریت هاید^(۱) این مسئله را بطور مبسوط در کتاب * پنج فلسفه بزرگ زندگی، خود مورد مطالعه قرار داده است و هر کسی که بخواهد این نکات را بطور دقیق تر از لحاظ فلسفی مطالعه کند باید آن کتاب را بخواند.

اینک ما بمسئله سوم یعنی نوع فعالیتی که هر کسی را راضی میکند میرسیم. بین کارهای ابتکاری و کارهای ماشینی فرق بسیار است. عبارت دیگر برخی از اشخاص هستند که کارشان مستلزم ابراز ابتکار و اختراع است و بعضی دیگر هستند که پیروزی و موفقیتشان بسته به درست انجام دادن کارهای معمول روزانه است.

بدون ابتکار و ذوق، زندگی کدر و بیفروغ میشود و بدون ثبات و فعالیت منظم نیز زندگی مشکوک و ناپایدار خواهد گردید اجتماع بهر دو نوع فعالیت نیازمند است ولی افراد خود باید معلوم کنند با پرداختن بکدام فعالیت نیکبخت تر و پیروز تر خواهند شد. یکی جداً از اتخاذ تصمیم و طرح نقشه های ابتکاری متنفر است. دیگری برعکس از کار بکنواخت و عادت بستن عیب آید و چراغ نبوغ و استعدادش خاموش می گردد. نکته اساسی آنست که آیا ما مین داریم بیدارنگ و بدون تأمل و تنها با اشتراق و ادراک فوری^(۲) و عادت مسأله زندگی را حل کنیم و در باره اقدامات خود تصمیم بگیریم یا آنکه ترجیح میدهیم با تأمل و تفکر و منطق معضلات حیات را رفع نماییم؟

این مسئله از هر حیث درخور توجه است زیرا اشخاصی که طرفدار ثبات و اطمینان و پایداری در وضع زندگی هستند باید بکارهای عادی و یکنواخت و بی خطر بپردازند و حال آنکه اشخاص دیگری که هواخواه پیشرفت سریع و زندگی پر حادثه هستند باید بکارهای ابتکاری و درعین حال پر خطر اشتغال ورزند. هر کسی باید بداند از کدام یک از این دو نوع کار لذت میبرد و فعالیت خود را با این قسم کار تطبیق نماید. قسمت اعظم بدبختی و نارضایتی اشخاص ناشی از آنست که ندانسته بکاری می پردازند که درخور استعداد و فعالیت درونی آنهاست و برای آن ساخته نشده اند. کسیکه کارهای یکنواخت میخواهد و حاضر به مواجهه با خطرات عدم موفقیت در کارهای بزرگ نیست نباید در پی کارهایی باشد که مستلزم ابراز ابتکار و حسن سلیقه و ذوق شخصی است و همچنین کسیکه بکارهای ابتکاری و پر منفعت علاقه دارد نباید متوقع ثبات و پایداری در وضع زندگی خویش باشد. بسیارند اشخاصی که از شخم کردن زمین و دوشیدن گاو روزگار میگذرانند و از بخت خود راضی هستند و فکر اینکه دست از این کار عادی و یکنواخت بردارند و مزرعه ای خریداری نمایند و نقشه ای برای چند برابر کردن محصول آن طرح کنند و حشتی بدل آنان میافکند و رنگ از صورتشان میزداید. برعکس مدیر کارخانه ای را بنظر آورید. هرگاه او را وادار کنند روزی هشت ساعت زمین را شخم کند و یاد گوشه ای بنشیند از فرط غم و کسالت دیوانه خواهد شد. برخی از بانوان از مواجهه با مسائل نوین که خانه داری همیشه همراه دارد لذت میبرند و برعکس زنان دیگر از زندگی پر جادو و جنجال و ابتکار در خانه متنفرند و ترجیح میدهند در اداره یا کارخانه ای کار ثابت و یکنواخت داشته باشند. دسته ای از دوشیزگان

از زندگی در خانه پدر و بهره‌مند شدن از زندگی عادی و بی‌سر و صدا لذت می‌برند و بمحض اینکه برخی از آنان شوهر می‌کنند و بامسئله طرح نقشه برای آینده و حل مسائل نو و متنوع مواجه می‌گردند خویشان را می‌بازند و روح نشاط و شادمانی خویش را جداً از دست می‌دهند. همین‌عده از دوشیزگان اگر برنامه معینی برای روز داشته باشند نیک‌بخت و شاد هستند ولی هر بار که باید نقشه‌ای طرح کنند سخت‌نگران و متألم می‌شوند. شما برای چه نوع فعالیت ساخته شده‌اید؟ تنها کافی است به این سؤال جداً توجه نمایید و تمایلات و ناراضیاتی‌های خویش را در نظر بگیرید تا پاسخی برای این سؤال بیابید.

بدیسی است هیچ‌یک از ما نمیتواند کاملاً خود را از لزوم اتخاذ تصمیم و طرح نقشه برهاند و همچنین هیچ‌کس نمیتواند برخی از فعالیت‌ها و کارهای عادی و یکنواخت زندگی را تغییر دهد لکن همه ما میتوانیم حتی المقدور منبع عصبانیت و ناراحتی‌های خود را در باره این مسائل محدود کنیم و بین این دو فعالیت موازنه‌ای حاصل نماییم. بسیاری از علل عصبانیت یا عدم تطبیق با محیط ناشی از نپرداختن فعالیت مناسب با تمایلات درونی و عدم توانایی تقسیم فعالیت بطرز عاقلانه است.

درجات آگاهی خودآگاهی - ناخودآگاهی

«آگاهی و ناخودآگاهی و نیمه آگاهی در این
فصل بطور اجمال مورد بحث قرار میگیرد و این
نکته مثبت میرسد که عادل و موازنه بین آگاهی
و ناخودآگاهی برای تأمین بهداشت روحی
ضرورت کامل دارد»

ما درباره خودآگاهی^(۱) و نیمه آگاهی^(۲) و ناخودآگاهی^(۳) در
روانشناسی بحث ها و تعریفهای زیادی داریم ولی آنچه مسلم است بین
روانشناسان درباره معنی حقیقی این کلمات توافق نظر وجود ندارد. کلمه
خودآگاه باندازه ناخودآگاه و نیمه آگاه استعمال نمیشود. ماهنگامی کلمه
خودآگاه را بکار میبریم که دو یا چند جریان فکر و یاد و یا چند شخصیت
که با یکدیگر ارتباط نداشته باشند در میان باشد مانند دکتر ژکیل که
دو شخصیت مختلف داشت و داستان آنرا همه میدانند.

ناخود آگاهی

ناخود آگاهی معانی مختلفی دارد. هنگامی که شخصی مغزش ضربت می‌بیند و ریاضی عمل جراحی تحت تأثیر داروی بیهوشی است می‌گوئیم ناخود آگاه یا بیخود است. موقعی که مادر حال خواب هستیم می‌گویند که ما ناخود آگاهی کلمه ناخود آگاه در عین حال غالباً برای نشان دادن کارهای عادی یا غیر ارادی استعمال میشود. مثلاً ممکن است شخصی معتاد به تکان دادن صورت یا شانه خود گردد و یا آنکه بی‌جهت سرفه کند و در استنشاق دائماً ناراحت نماید بدون آنکه خود آگاه باشد. هر گاه کسی ناخود آگاه باشد ممکن است لباس رسمی خود را در روزهای معمولی بتن کند و یا آنکه هنگامی عینک خود را بچشم دارد عقب آن بگردد. خاطرات ما هنگامی که درباره آنها فکر نمی‌کنیم کجا هستند؟ می‌گویند که آنها در شعور باطنی یا قسمت نا آگاه ذهن نهفته‌اند ولی نباید تصور کرد وجدان نا آگاه تنها یک مخزن تجربیات فراموش شده است بلکه در اکثر موارد این تجربیات بطور حیرت‌انگیزی زنده میشوند. مثلاً جدول ضرب در این مخزن همواره برای استفاده آماده است. گاهی هم خاطرات را با زحمت زیاد باید تجدید کرد. چنانچه هنگامی ما می‌خواهیم کلمه‌ای را که فراموش کرده‌ایم بکار بریم دوچار ناراحتی شدیدی میشویم. بدین معنی که کلیه کامات و اصطلاحات مشابه آن از اعماق وجدان نا آگاه ما برخاسته و جدال شدیدی بین آنها روی میدهد تا اینکه سرانجام کلمه فراموش شده بیاد ما بیاید. نکته جالب توجه در باره چیزهای فراموش شده و سایر تجربیات زندگی آنست که گویی نیروئی میکوشد آنها را در اعماق وجدان نا آگاه نگاهدارد. مثلاً هر گاه کسی نهی را که

باید یاد آورد فراموش کند تحلیل دقیق غالباً نشان میدهد که ارتباط عاطفه‌ای نامطلوبی بین این کلمه و خاطره دیگری است که مانع از انتقال آن به قسمت خود آگاهی ذهن میگردد. ممکن است ما پرداخت صورت حسابی را که میل نداریم پردازیم آنقدر بتمویق اندازیم تا اینکه گم شود یا اینکه بکلی فراموش گردد. در فصل‌های بعد ما در این خصوص مثالهایی ذکر خواهیم کرد.

نیمه آگاهی

بسیاری از روانشناسان کلمه نیمه آگاهی^(۱) را بجای ناخود آگاهی^(۲) بکار میبرند. در حقیقت بین این دو حال ذهن حد معینی وجود ندارد. گذشته از این نمیتوان تعریف جامعی برای هر کدام از آنها یافت با اینهمه نباید تصور کرد تعریف‌هایی که برای این حالات مختلف ذهن شده است ارزش ندارد.

نیمه آگاهی را میتوان بمنزله قلمرو افکار و تمایلات و افعالی دانست که جنبه ابهام دارند و بخوبی شناخته نمیشوند. این قلمرو در حقیقت صحنه افکار عنان گسسته و نامنظم است. شاید بتوان گفت نیمه آگاهی اختصاص بفرایز و عواطف و عقده‌ها دارد و حال آنکه خود آگاهی قلمرو عقل است. یا میتوان گفت نیمه آگاهی جولانگاه افکار و احساسات و تمایلاتی است که از حبدات و خود پرستی و خود خواهی سر چشمه میگیرند و حال آنکه خود آگاهی صحنه افکار و احساسات تلطیف شده است. اگر چه تا اندازه زیادی این تضادها بین خود آگاهی و نیمه آگاهی وجود دارد با اینهمه نباید فراموش کرد که بسیار هم اتفاق میافتد در نیمه آگاهی آثار

(۱) Subconscience (۲) Inconscience

تمایلات دگردوستی و منطقی یافت میشود و برعکس خود آگاهی میدان تمایلات و افکار مکروه و ناپسند قرار میگیرد. بتدریج که در این کتاب پیش خواهیم رفت بانیمه آگاهی آشنا خواهیم شد. اکنون کافی است یاد آور شویم که در تفکرات و اقدامات زندگی روزانه مافقط باخود آگاهی سروکار داریم و حال آنکه در خواب و در دقایق قبل از خواب رفتن یا بعد از بیدار شدن و همچنین در ساعات بیداری که گاهی افکار مبهم و یا عجیب و غریبی بر ما مستولی میگردد نیمه آگاهی بر ذهن تسلط دارد.

همانطور که (جونگ) نویسنده روانشناس معروف می گوید اساطیر و قصص همه تراوش دنیای نیمه آگاهی نژاد بشر است و این اساطیر غالباً تعبیرهایی مبهم درباره منبع موجودات و اشیاء است. همچنین در رؤیاهای و خوابهای ما قسمت نیمه آگاه ذهن ما در حقیقت میکوشد مسائلی را که ما در زندگی روزانه با آنها مواجه میشویم حل کند. راه حلهایی که قسمت نیمه آگاه ذهن ارائه میدهد غالباً راه حلهای کودکانه و نارسائی است که ما در زمان طفولیت برای رفع مشکلات خویش بکار می بردیم. این راهها بهیچ روی عملی نیست و بندرت ما را جذب می کند بطور کلی گوئی صحنه نیمه آگاهی فرسنگها از ما دور است. افکاری که در این حال بذهن ما خطوط می کشد بهیچ روی مال خودمان نیست و ماهیچه گونه مسئولیتی برای آنها قبول نمی کنیم.

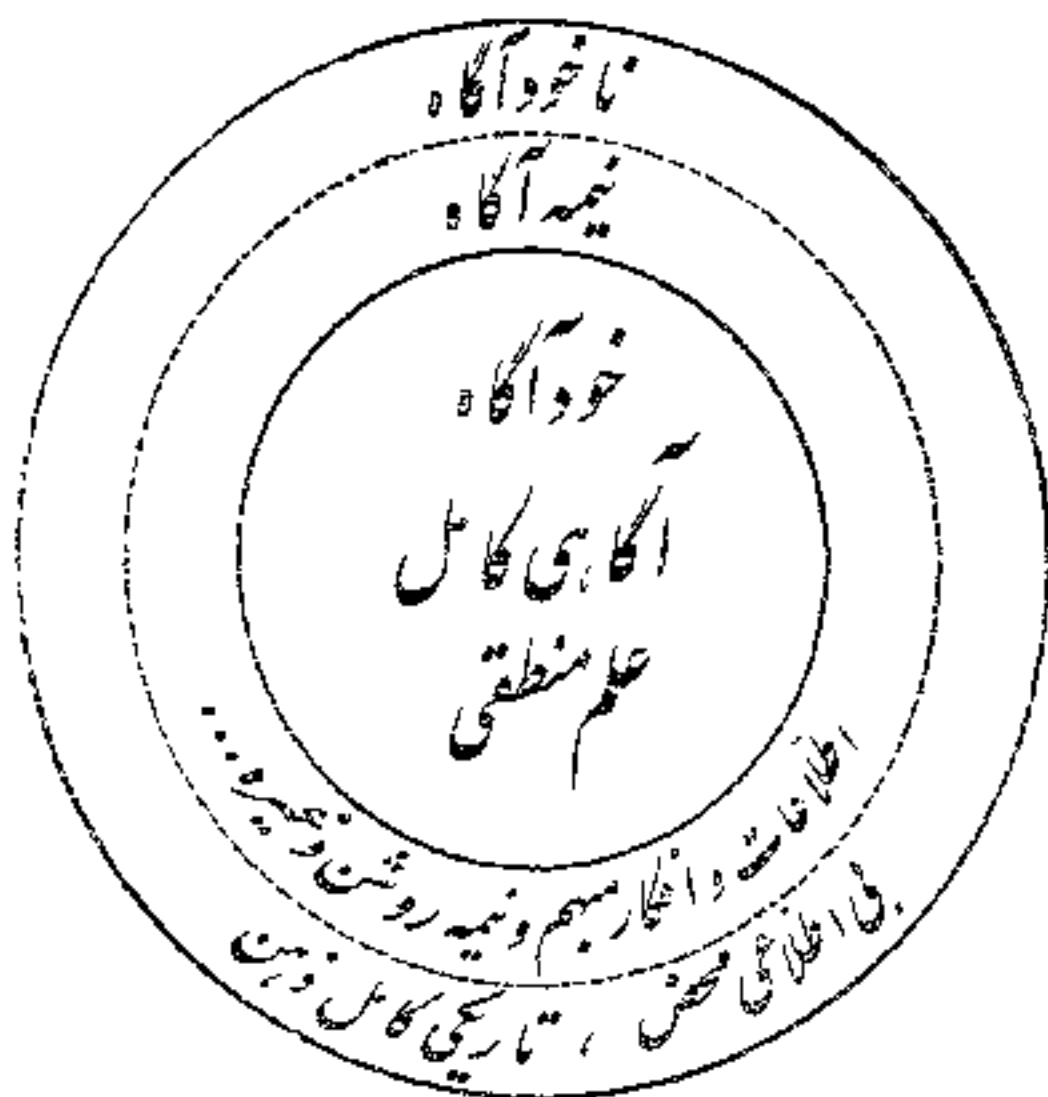
فریاد معتقد است که بین آگاهی از یکطرف و نیمه آگاهی یا ناخود آگاهی از طرف دیگر يك مرز بازرسی وجود دارد و تنها افکار و تمایلات خام و نارسائی که بصورت مطلوبتر و قابل قبولتری درآید ممکن است از این خط عبور کرده بقسمت خود آگاهی انتقال یابند. البته نمی توان

بطور صریح معلوم کرد که این بازرسی افکار چگونه صورت میگیرد ولی قدر مسلم آنست که این بازرسی و تفکیک در ذهن ما وجود دارد یعنی برخی از افکار را ما قبول می‌کنیم و بعضی افکار دیگر را سعی می‌کنیم حتی المقدور ناپوشانیم یا از خود دور سازیم و چگونگی روابط بین این دو صحنه فعالیت ذهنی نیز تا اندازه زیاد بستگی به سلامتی روحی ما دارد. توضیح آنکه هرگاه اختلاط و امتزاج دائمی بین افکار و تمایلات معلوم و نامعلوم و یار سا و نارسا وجود داشته باشد بدون شبهه ما دائماً دستخوش بدبختی و عصبانیت و تزلزل روحی خواهیم بود و تنها در پرتو تحلیل و درک چگونگی روابط بین قسمت خود آگاه و ناخود آگاه ذهن است که می‌توان بار دیگر سلامتی و نیک بختی را به بیماران روحی بازگرداند. تمام هم روانشناسی و روان شکافی^(۱) امروز صرف درک این ارتباط می‌گردد. روان شکافی کاوش ناخود آگاهی و تعبیر و تحلیل خواب و رؤیاست و برای نیل باین منظور امروز از همان چیزهایی که تا دیروز بمنزله جفنگ و جنون تلقی می‌گردید استفاده کامل می‌شود. پزشک روان شکاف میکوشد در مقابل بیمار نقش آئینه ای را بازی کند و او را بهمان صورتی که بنظر یک شخص بیطرف می‌آید بخودش بنمایاند و آنگاه بیمار را در اصلاح و اقصای بازی کند.

یکی از اصول تداوی در روان شکافی اصل انتقال^(۲) است بدین معنی که بیمار تحت تأثیر روان شکاف احساسات و افکار مردود خود را از قسمت نیمه آگاه یا ناگناه ذهن ب قسمت آگاه انتقال میدهد و با روشن شدن این تمایلات و افکار معالجه او بسی آسان میشود. روان شکاف علل خفیه

(۱) Psychanalyse (۲) Transférance

ناراحتی های روحی را از قسمت نا آگاه ذهن بیرون می کشد و در حقیقت بیمار را از عقده های روحی رهایی می بخشد. بدیهی است در روان شکافی هر چه اعتماد بیمار به پزشک بیشتر باشد امید درمان او زیادتر است و روابط بین پزشک و بیمار باید مانند روابط بین پدر و پسر باشد بطوریکه بیمار تمام عقده ها و ناراحتی های خود را به پزشک انتقال دهد بیماری که حاضر به افشای قسمت نیمه آگاه ذهن خود نباشد در حقیقت مقاومت^(۱) نشان میدهد و برای درمان دردش باید حتی المقدور سعی کرد این مقاومت با جلب اعتماد او از میان برود



تصویر شماره ۴

ولی در عین حال این انتقال باید طوری صورت گیرد که بیمار را کاملاً از اراده شخصی خود سلب ننماید. (اوتوفرانک) تا بید می کند انتقال باید از

آغاز نوعی صورت گیرد که به آزادی بیمار لطمه زیاد وارد نیاید و افراط در انتقال موجب آن خواهد گردید که پس از اتمام کار روانشکافی بیمار چنان ضعیف و سست اراده گردد که نتواند از آن پس شخصاً عواطف و احساسات خود را درست اداره کند.

در اینجا نیز میتوان بوسیله چند تصویر موضوع را اندکی روشن تر کرد: در تصویر شماره ۴ سه دایره متداخل مظهر روابط بین ناخود آگاهی نیمه آگاهی و آگاهی است. حد بازرسی همان دایره ای است که بین خود آگاهی و نیمه آگاهی قرار دارد.



تصویر شماره ۵

دایره نقطه چین بین ناخود آگاهی و نیمه آگاهی نشان میدهد که فاصله بین این دو قسمت ذهن بهیچ روی صریح و روشن نیست.

در اشخاص سالم و سعادتمند ارتباط بین قسمت نیمه آگاهی و خود آگاه

ذهن عادی است و صحنه خود آگاه ذهن بمراتب پیش از قلمرو نیمه آگاه وسعت دارد . تصویر شماره ۵

در شخص سالم قسمت خود آگاه که قلمرو نیمه آگاه یا ناخود آگاه را تحت الشعاع قرار داده است کاملاً از طرف مسائل و فعالیت‌هایی که بسته به کار روزانه دارد اشغال شده است و تمام توجه آدمی معطوف به این فعالیت‌هاست و بهیچ روی حواس متوجه اشتغالات دیگر نیست . مسائل زندگی کاملاً صریح و روشن است .

چنین شخصی در تمام مدت روز میتواند با فراغت خاطر به انجام کارها و فعالیت‌های خود ادامه دهد بدون آنکه از افکار و احساسات مزاحم که در محیط خود آگاهی او مترصد حمله می‌باشند باک داشته باشد لحظاتی که افکار و احساسات نامطلوب بذهنش راه می‌یابند زود گذر و نا پیدارند .

بیماری ، خستگی ، نگرانی ، عادات زشت و نا پسند ، میگساری شکست در زندگی ممکن است نسبت مساحت بین این دو دایره را معکوس کند بدین معنی که بیش از پیش بر وسعت منطقه نیمه آگاهی یا ناخود آگاهی بزبان قلمرو خود آگاهی بیفزاید . دایره وسطی پیوسته کوچکتر میشود دایره بیرونی لاینقطع وسیعتر میگردد و دایره مرکزی ممکن است حنان کوچک شود که کار غیر میسر گردد و تنها برای تساهلین احتیاجات اولیه زندگی از قبیل خوردن و خوابیدن کافی باشد چنانچه در اکثر موارد بیماریها و بحرانیهای روحی چنین میشود .

بنابراین کارش قسمت نیمه آگاهی ذهن و دست یافتن به عقده‌هایی که در جریان گذشته زندگی بیمار بعلنی مجهول مانده و در اعماق سعور

باطن او پنهان شده است برای رفع بیماریهای روحی ضرورت کامل دارد. روان شکافی سعی می کند بیمار را از این عوامل مجهول نهانی زندگی گذشته وی که در بیغوله های ضمیر نا آگاهش غنوده و سعادت و نیک بختی اش را بخطر افکنده اند آگاه سازد و اهمیت همان چیزهایی را که بنظر او جفتنگ و بی معنی می آید به او اثبات کند. بدین طریق ملاحظه می شود که تحلیل روان شکافی تا چه اندازه دشوار و بفرنج است. پزشک باید توجه بیمار را از وجدانیات صریح بوجود انیات مغفوله جلب کند و اشراق را با عقل بجدال برانگیزد.

اما نتیجه ای که از این تحلیل عاید بیمار می شود بسی گرانبها و پر ارزش است بدین معنی که موجب استقرار روابط متعادلتری بین قسمت خود آگاهی و نیمه آگاهی ذهن وی میگردد و بیمار خودش را بهتر می شناسد، عاقلانه تر رفتار می کند و خوشتر روزگار بسر می برد زیرا از دست رفتن ارتباط متعادل بین نیمه آگاهی و خود آگاهی اساس اکثر بحرانها و بیماری های روحی است.

در یرنو تحلیل و تجزیه روان شکافی نه تنها ارتباط عادی بین نیمه آگاهی و خود آگاهی بر قرار میگردد بلکه طرز استفاده از هر دو روشن تر میشود.

روان شکافی در حقیقت نقاط ضعف شخصیت ما را معلوم ساخته ما را بر آن میدارد که این نقاط ضعف را رعایت کنیم و در زندگی سعادت مند تر و نیک بخت تر باشیم، یک قهرمان ورزش وقتی بنقاط ضعف خود پی برد بدون شبهه در حصول پیروزی بر حریف موفقیتهای بیشتری کسب خواهد کرد عین این حقیقت درباره نقاط ضعف ذهن نیز مصداق دارد.



عقده ها

« عقده در این فصل تحلیل و تجزیه می‌شود
« و اختلاف بین فکر منطقی و فکر عاطفه‌ای
« مورد بحث قرار می‌گیرد و کلماتی که
« عقده‌ای را از این بخش و خاطر ناک می‌سازند
« به بیان می‌آید »

برای کمپلکس (۱) هنوز در فارسی اصطلاح مناسبی یافت نشده است و از راه اضطراب برخی بر آن نام «پیچیده» و بعضی دیگر نام «عقده» گذاشته‌اند. گذشته از این با آنکه در روانشناسی تعریف‌های زیادی برای کمپلکس شده است هنوز هیچ یک از این تعریف‌ها نمیتوانند چنانچه باید این کیفیت روحی را درست معنی کنند. بطور کلی کمپلکس که مادر فارسی معنی «عقده» را برای آن اختیار می‌کنیم یک کیفیت تدریجی و مبهم و غیرعادی ذهن آدمی است. برخی از روانشناسان آن را یک اسکت مزاجات بار در غرفه ذهن میدانند. عده‌ای دیگر آن را بمنزله یک نفس غیرمنطقی تلقی میکنند که مرد شرافتمندی را از اوج شرافت به حضیض تباهی و انحطاط

افکنده و او را تبدیل بیک دزد یا آدم‌کش مینماید با اینکه هر گاه درست دقت کنیم عقده بیک کیفیت غیر عادی یا شرم آور نیست و همواره نیز آدمی را بطرف جنایت و آدم‌کشی سوق نمیدهد.

در روانشناسی عقده عبارت از یک اندیشه و یا دسته‌ای از اندیشه‌ها است که بوسیله یک قید عاطفه ای نیرومند بهم پیوسته اند. هنگامیکه ما چیزی را بشدت احساس نمائیم معمولاً با یک عقده سروکار داریم.

این نکته مسلم است که هر شخصی دارای توانایی ذهنی خاصی است و اندیشه‌ها و افکارش میزان عاطفه معینی بوجود می‌آورد. برخی از موضوع‌ها است که آدمی آنها را بطور بسیار عمیق و شدید احساس میکند و باشور و هیجان عجیبی راجع بآنها اظهار عقیده مینماید. این موضوعها متفاوت اند و گاهی شامل مذهب و جنگ و سیاست و مسائل اساسی دیگر میگردد و زمانی شامل مطالب ناچیز تر از قبیل اندازه دامن خانمها و باشگاه مناسبی برای امرار وقت و غیره. برخلاف تصور اکثر روانشناسان عقده همواره زبان بخش و اهریمنی نیست. هر گاه چنین بود ما عیبیستی بسیاری از دوستان خویش را خائن بدانیم و بان رفتگری که خاکروبه جمع میکند و یا آن ورزشکار قهرمانی که برای نیل بموفقیت تلاش مینماید بنظر نفرت نگاه کنیم و حتی نسل جوان را که این روزها سخت سرگرم رقص و تفریح است محکوم نمائیم.

باید بدانیم که ذهن هر کدام از ما نباشته از عقده است و ما هم از بد و طفولیت پیوسته با این عقده‌ها سروکار داریم و آنها را در ذهن جمع آوری مینمائیم و غالب اوقات نیز بحال ما سودمند و مفید هستند و تنها گاه از اوقات زبان بخش و مخرب میشوند.

خصوصیات عقده ها

علائم مشخصه عقده ها چیست؟ چگونه ممکن است ما آنها را در خودمان و دیگران تشخیص دهیم؟ چه لزوم دارد که ما بوجود آنها اعتراف کنیم؟ برای آنکه بر اثر آگاهی از وجود آنها میتوانیم بطور محسوس به مزه ولطف زندگی بیفزائیم.

برای ما فوق العاده جالب توجه و لذت بخش است که بدانیم چرا فلان وکیل معروف دادگستری ساعتیهای متمادی باخونسردی و آرامش و منطق حیرت انگیزی در دادگاه صحبت میکند لکن شب هنگام بمحض اینکه مشاهده نمود گوشت خوراك شام بیش از اندازه سرخ شده است درست مانند کودکی عصبانی میشود و از همسر خود قهر میکند؟ گذشته از این علم بوجود عقده ها فواید بزرگتری دارد بدین معنی که ما را در خودشناسی یاری میکند و ممکن است آرامش و سعادت و نشاط جانبخشی در ذهن ما بوجود آورد.

شاید یکی از مهمترین مشخصات عقده آن باشد که آدمی را بعوض برانگیختن به تفکر منطقی به تفکر عاطفهای وادار میکند. برخی افکار و اندیشه ها وجود دارند که تولید احساسات نیرومند و مهیج نمیکند. معمولا موضوعهایی مانند ریاضیات و هندسه و جبر و شیمی و فیزیک و نجوم و منطق ممکن است با خونسردی مورد مباحثه قرار گیرند، تاریخ نیز يك موضوع کم و بیش عادی است و هنگامیکه درباره آن اختلاف نظری روی داد ممکن است با مراجعه بمنابع قاطع اشکال را رفع کرد احساسات شخصی در نتیجه آن تأثیری نخواهد داشت.

اکنون یکدسته از دانش آموزان را قیاس کنید که در باره امتیاز آموزشگاههای خود مباحثه میکنند و یادستهای از بازرگانان که راجع بطرز معاملات خود با مردم داد سخن داده اند و یا آنکه بحث عدهای را راجع بمسائل سیاسی بنظر آورید آنگاه مشاهده خواهید کرد که اوضاع بکلی فرق میکند و بحث دیگر جنبه عادی ندارد بلکه بیدرنگ احساسات ما همه روی دایره میریزند و نه تنها افکار ما را تقویت مینمایند بلکه بر آنها تسلط هم حاصل میکنند.

اجازه بدهید قدمی فراتر نهم و مسئله انتخاب اعضای شایسته‌ای برای پست های حساس و یا يك مسئله خانوادگی و شرافت شخصی و یا بهترین راه خداپرستی را در نظر گیریم و مشاهده نمائیم چگونه موقع بحث گرم میشویم و حرارت بخرج میدهیم و میکوشیم حتی المقدور مثبت تر و مؤثرتر سخن گوئیم.

ما ندانسته طوری رفتار میکنیم که گویی شدت ایمان و حرارت روحها، تنها داور مباحثه است. گاه از اوقات ضمن تلاش عجیب برای تحمیل عقیده خود سخت خشمناك میشویم زیرا بعزت نفس ما جراحی وارد میآید.

هر بزرگه ما منطق را از دست میدهیم باید اطمینان کنیم که عقده‌ها برای خود نمایی میدان وسیعی مینمایند. تفکر عقلانی، اندیشه‌های ما را بر اصل تشابه و تضاد و همبستگی و علیت بهم میپیوندد و حال آنکه تفکر غیرعقلانی افکار را بوسیله احساسات و عواطف که بنا بر تجاربیات زندگی قبلی شخص بطور مختلف حاصل شده اند بهم متصل میکند. بنا بر این معنی تفکر غیرعقلانی تفکر عاطفهای یا عقده‌ای است. هر گاه روش ما نسبت بعقیده

یا موضوعی بیش از حد تابع عواطف باشد باید چنین نتیجه بگیریم که یکی از عقده‌های ما بحرکت درآمده است. فرق بین این دو طرز فکر روشن است و نتیجه هر کدام ارزش خاصی دارد بدین معنی که یکی منطقی و دیگری عاطفه‌ای است.

با اینپه ما میکوشیم نتایج عاطفه‌ای را بعنوان نتایج منطقی قلمداد کنیم و به خود بقبولانیم که بر اثر تفکر عاقلانه، منطقی نتیجه برسیده‌ایم و حال آنکه چنین نیست. خوشبختانه بشر بیش از پیش از این اقدام یعنی قالب زدن احساسات و عواطف بجای منطق احساس شرم میکند و میکوشد منطق را بر عاطفه مقدم دارد.

بدیهی است هنگامیکه افکار تنها با رشته عاطفه بهم پیوند یابند نتیجه حاصل یک نتیجه شخصی و نسبی است و برعکس هر گاه افکار بنا بر اصل تشابه و تضاد و علیت بوسیله قید منطق بهم اتصال یابند مورد قبول همه کس قرار خواهند گرفت. افکاری که من در بازه زید دارم با افکار شما تنها تا آنجا مطابقت دارد که زید دارای دست و پا است لکن تجربیات مختلف من و شما درباره زید ممکن است هر دو این فکر را سخ کنند که زید همسایه بسیار خوبی است و حال آنکه شما را مطمئن نماید باید از شرم مجاورت او بهر قیمت که هست خلاص شد. یا جراحی عمر و را ببینند و پس از آزمایشی آپاندیس او را عمل میکنند. ممکن است جراح هنگام آزمایش مشاهده نماید که عمل کردن آپاندیس عمر و نسبت بسایر بیماران دشوارتر است زیرا جدار معده او بیش از حد نازک است و گذشته از این آپاندیسش سخت ورم کرده است و نمیتوان او را زید دیپوش نگاه داشت. اما بعداً همان جراح در جامعه به عمر و بر میخورد و ضمن معاشرت با او

چنین نتیجه می‌گیرد که بیمار سابقش مردی خرافاتی یا کوتاه نظر است. در اینجا جراح دیگر عمر و راز لحاظ منطقی با سایرین مقایسه نمی‌کند بلکه بر اثر حکم عواطف شخصی و ذوق خودش در باره او اظهار عقیده مینماید. این نکته کاملاً مسلم است که اکثر ما همواره در زندگی عواطف را در افکار خود دخالت فراوان میدهیم و یادستخوش عقده‌های خود هستیم اگرچه معمولاً خود را متقاعد مینمائیم که عاقلانه فکر می‌کنیم.

درمین خصوصیت عقده آنست که با سهولت حیرت انگیزی دست به تداعیهای ذهن می‌افکند بدین معنی که با حرص و ولع عجیبی بکلیه جهات ذهن پراکنده شده و گاه از اوقات بدون هیچگونه دلیل و منطقی خود را به تداعیهای دور و نزدیک ذهن میرساند و آنها را نیز در دایره عواطف آورده بر قصر میاندازد. ما پزشکی را می‌شناسیم که سخت دل‌باخته خردسال ترین فرزندش است. محال است صحبتی پیش بیاید که او دامنه آنرا بسنخنان آن کودک که رزمی نام دارد نکشاند. یک روز با او سرگرم مباحثه درباره وظائف قسمت جلو مغز و مخصوصاً تأثیر آن در عقل بودیم و تبادل افکار ما در این خصوص داشت بسیار جالب توجه و پرازش میشد که ناگهان دوست ما سنخنان ما را قطع کرد و گفت: «کاملاً صحیح است! سنخنان شما مرا بیاد سنخنان چند روز پیش رزمی انداخت» آنگاه باشور و هیجان خاص شروع به سخن پردازی درباره موضوع صحبت همیشگی خود یعنی رزمی نمود و هر گاه ما در نخستین فرصت توجهش را بجای دیگر جلب نمیکردیم سائتهای متوالی درباره آن دختر خرد سال داد سخن میداد.

او در حقیقت فریفته عقده خود شده و عواطف چنان بر مغزش چیره

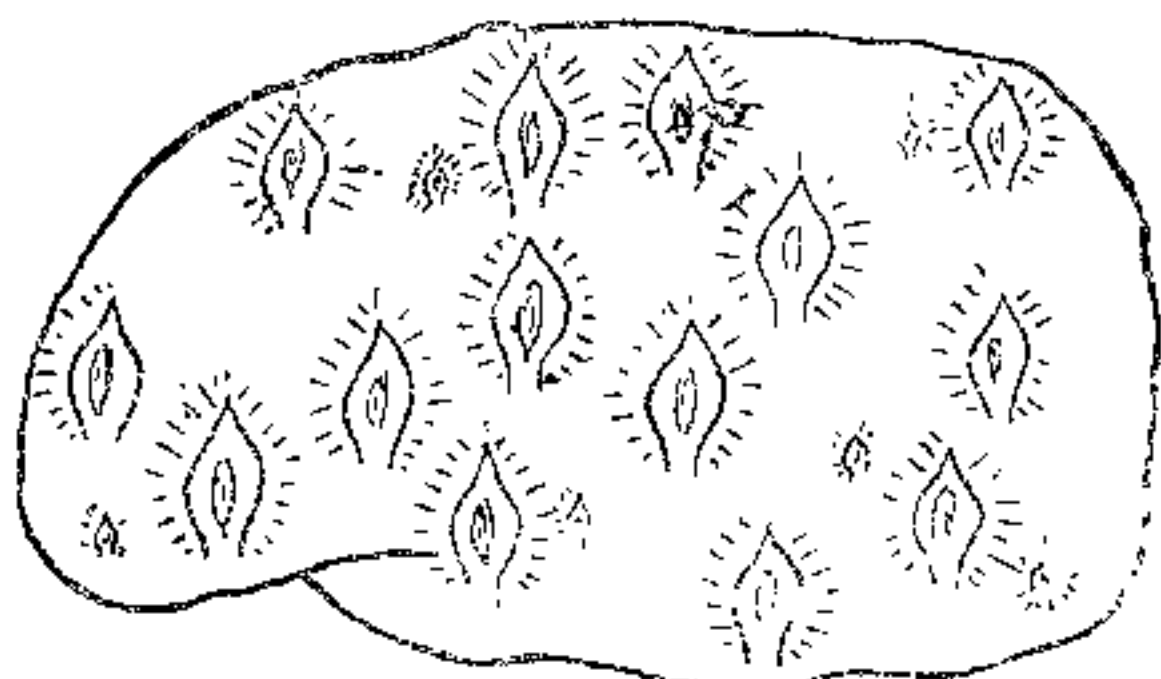
شده بود که پیش خود شبیه نداشت بین وظائف قسمت جلو مغز و سخنان دختر محبوبش ارتباط نزدیک وجود دارد.

بالاخره عقده را میتوان از مداومت و ابرام شکفتی انگیزش شناخت بدین معنی که پیوسته اصرار دارد در خود آگاهی ما راه یابد تا بعدی که تلاش در راه فرونشاندن آتش آن مثل کوشش در جلوگیری از تنفس است. جوانی را بیاد آورید که گرفتار عقده عشق است یا عاشق است. او در کوچکترین اقدام خویش میکوشد وفاداری و جانبازی خود را در راه عشق زنی که دوست میدارد بشبوت رساند. رنگ آبی شفاف آسمان ویرا بر آن میدارد که درباره لطف چشمان آبی قام معشوقه اش اشعار شورانگیز بسراید. منظره فراتش پست او را برمی انگیزد که بیدرنگ نامه‌ای به محبوب بنگارد. نظاره مغازه گل فروشی او را بیاد می‌آورد که دسته گل زیبایی برای او ارسال دارد. تلفن در جهان برای او تنها يك فايده دارد و آن این است که سخنان آتشین او را بگوش معشوقه اش میرساند. دوستانش به محض اینکه او را می بینند از او دوری می جویند زیرا میدانند سخنان او منحصر به تعریف و تمجید الطاف جانبخش معشوق است. به عبارت دیگر زندگی خود آگاه او کم و بیش صرف آن میگردد که بمنزله آلتی در دست عقده او قرار گیرد و تمنیات آنرا انجام دهد. این حقیقت تقریباً درباره هر عقده‌ای مصداق دارد.

ما اکنون میتوانیم بطور اجمال مشخصات عقده را تعریف کنیم :
عقده عمومیت دارد ، عواطف را تحریک میکند ، بسهولت بتداعیبی ذهن می پیوندد ، در خود نمایی اصرار عجیبی دارد . میتوان ذهن را با اقیانوس افکار و اندیشه های خود به لامب های بیشماری که در کنار یکدیگر نور

می‌پراکنند تشبیه کرد. عده معدودی از این لامپ‌ها کوچک هستند و با نور آرام و بسیار روشنی می‌سوزند. اینها مظهر افکار منطقی ما هستند. سایر لامپ‌ها که اکثریت دارند با شعله بیشتر ولی نامرئی‌تر می‌سوزند. در میان این نورهای گوناگون که بهم آمیخته‌اند اشیاء غالباً تغییر شکل میدهند و با یکدیگر اشتباه میشوند.

لامپ‌های بزرگتر عقده‌ها هستند. (تصویر ۶)



تصویر شماره ۶

عقده‌های خوب و بد

باید دانست عقده‌ها گاهی خوب و زمانی بد هستند. عقده خوب آنست که مفید و سود بخش باشد. هرگاه پیشرفت جهان تنها بسته باصل خشک علیت و تفکر عاقلانه صرف بود بزودی جهانیان دوچار وضع تأسف انگیزی میشدند. فکر عاطفه‌ای اگرچه غیر منطقی است با اینهمه حرارت و شور خاصی دارد و آتش بیجانها می‌اندازد و تمدن را بجلو می‌برد. بدین‌طریق شور و هیجان میهن پرستی هنگامیکه ما را در درك ایده‌الهای کشور کمک کند بسیار سودمند است. مبارزه سیاسی در صورتیکه منتهی

با انتخاب نمایندگان لایق و شایسته گردد مطلوب است. شرافت خانوادگی هنگامیکه موجه باشد بسیار به مورد است. مذهب هنگامی منتهی بتأمین زندگی شرافتمندانه و پرورش روح درستی و پاکدامنی گردد از ضروریات حیات است. حتی عقده‌های مربوط بچیزهای کوچکتر از قبیل علاقه بجمع آوری تمبر یا ورزش بی نتیجه نیست و بدن و جسم آدمی نشاط می بخشد. عقده بد در آدمی اثر نامطلوب دارد و در محیط اثر انعکاس مضری می بخشد. تبعیض و زورگویی و آزار مردم قسمتی از محصولات فرعی خطرناک عقده‌های بد است. در تظاهرات ماژیمتر عقده بد زیان زیادی بآدمی نمیرساند ولی در تظاهرات شدیدتر بدبختی و درد بینی و ریاس و بالایی دیگری بوجود می‌آورد که از پیشرفت بشر جلوگیری میکند. در این فصل ما تنها از زیان‌هایی که عقده‌ها به بهداشت روح وارد می‌آورند صحبت میکنیم.

چرا نمی توان کاری کرد که همه عقده‌ها خوب و سود مند باشند؟
 عقده بد چگونه بوجود می‌آید؟ شاید اگر عقده‌ها آزادانه و بنور طبیعی داخل در عرصه خود آگاهی یا وجدان میشدند مثلاً مانند عقده علاقه بازی فوتبال، از خطرات آنها بطور محسوس جلوگیری میشد. خواننده قطعاً بیاد دارد که نمیتوان با سهولت و سادگی عقده را از همین برد زیرا اصرار دارد بهر قیمت که هست در زندگی روزانه ما خود نمایی کند. بنابراین چرا ممکن نیست هر عقده بطور ساده و مستقیم و آزاد در زندگی روزانه ما عرض اندام کند؟

اشکال این امر در چیز است. نخست اینکه هر کدام از ما در ذهن خود ایده آلی برای خویش بوجود آورده است که در حقیقت معیار تمایزات

و هدفها و نقشه های اوست و بنا بر این هر گاه عقده ای زیاد از این ایده آل دور و یا فوق العاده بآن نزدیک باشد مانعی در راه ورود عقده بعرضه وجدان و خود آگاهی بوجود میآید .

دوم اینکه عقده ، مخالف با اصول متداول تمدن است و هر گاه مستقیماً در خوی و شخصیت آدمی بروز کند مورد انتقاد و تقییح دیگران قرار خواهد گرفت .

برای مثال ممکن است عادت بااستمناء یا عقده این حرکت را نام ببریم که سخت مورد تنفر مردم است . بطور کلی در اکثر مردم عقده فوق العاده دور از ایده آل میباشد و گذشته از این مواجه با تنفر و انزجار جامعه است .

هنگامیکه بعقل بالا از بزرگ عقده بطور مستقیم جلوگیری بعمل آید بطور غیر مستقیم و از راههای مختلف بسطح وجدان میآید و بصورت های متعدد اثر خود را می بخشد .

سه عقده بزرگ وجود دارد که بر افکار و کردار اکثر جوانان غرمانروائی می کند که عبارتند از عقده شخصیت ظاهری^(۱) عقده جنسی^(۲) و عقده اجتماعی^(۳) . کلیه غرایز و عواطف را می توان در زیر لوای این سه عقده در آورد . غالباً اصطکاکها و شکها و اختلالهای روحی که در ما ایجاد میگردد ناشی از کشمکش بین این سه عقده است .

اینک ماسعی می کنیم غرایز و عواطفی را که بهر یک از این سه عقده مهم ارتباط می یابند بطور اجمال در اینجا نقل کنیم .

غرایز و عواطفی که تابع عقده شخصیت ظاهری هستند بقرآریز میباشند:

عقدہ شخصیت ظاہری

عواطف	غرایز
درون بینی مثبت - تسلط - غرور	خود خواهی - خود امانی
تکبر احساس مالکیت - حس حمایت جوانی	تحصیل - مالکیت - ولع - جمع آوری
آشنا - زار زدن - خشم - غضب - کائنات - عصبانیت - بدبینی	پول تغذیہ - اجس خوراک - رزم جوانی پر خاشاکی
احساس نیروی ابداع و اختراع ، انجام کار مثبت	بنیان گذاری
اعجاب - احساس اسرار - بہت - تفویح - نشاط - بی قیدی و خولسردی - راحت طلبی	کنجکامی - تحقیق - اکتشاف - بازی
الحفاظہ - حقارت - آزر دہمی ، وفاداری ترس - وحشت - نگرانی	خندہ اسایم - بندگی فرار - حب ذات - احتیاط - شریہ احساس خطر تہر - بد آمدن
اشمزاز - بی میلی	

عقدہ جنسی

عواطف	غرایز
عشق - حادت - ہجرت - دوستی	التخاب جنت - امتداد نسل - تأهل
	مہر پردی

عقدہ اجتماعی

عواطف	غرایز
احساس تنہائی - غم دوری از خانہ و وطن - محبوبیت - وفاداری - احساس ذاتوالی - اعتماد	اختلاط و آمیزش با دیگران - تلقین - تقلید

کشکس بین عقده‌های اجتماعی، شخصیتی و جنسی

« در این فصل کشکس‌های ذهنی و تأثیر
 آنها در زندگی آدمی بیان خواهد
 شد و رفتار و کردار شخص که ناشی از
 کشکس‌های نا معلوم است مورد بحث
 قرار خواهد گرفت و اصطکاک اجناس
 را پذیر این عقده‌های شخصیتی و جنسی
 و اجتماعی تحلیل خواهد یافت »

بطور قطع هر کسی این حقیقت را تصدیق میکند که هیچ فردی
 نمی‌تواند دارای ذهن یا زندگی نفسانی کاملاً هم‌آهنگ و آرام و بی‌دغدغه
 باشد. عبارت دیگر هر کسی بندرت میتواند دارای عقده‌هایی باشد که
 با هم‌آهنگی خاصی وی را بطرف هدف معینی رهبری کنند بطوریکه
 هم شخصیت او کاملاً ارضاء گردد و هم اجتماع رفتارش را موجه و مطلوب
 بداند. ما ممکن است ذهن را به ارکستری مانند کنیم که شامل چندین
 آلات موسیقی است. هرگاه منتظر باشیم که کمترین آهنگ ناموزونی از

این ادوات موسیقی خارج نشود توقع بی‌موردی است. همچنین تصور نمیرود که وجود هم‌آهنگی کامل در ذهن ما برای ما و هم‌نوعان ما زیاد اثر بخش باشد. هیچ‌وقت مواجه با اسکالی نشدن و هیچ‌گاه احساس کشمکش بین عاطفه و منطق نکردن ممکن است ذهن ما را تنبل و فرسوده کند و زندگی ما را یکنواخت و ملالت‌بار سازد. این نکته را باید همواره بخاطر داشت که عقده‌ها نه تنها از اندازه خارج هستند بلکه غالباً ممکن است بین آنها اصطکاکی حاصل گردد. دائماً ذهن تبدیل بمیدان جنگی میگردد که در آن قوای مخالف و متضاد بجای هم می‌افتند و سخت باهم می‌جنگند.

محل کشمکش و اختلاف

این اختلاف و کشمکش در کجا صورت می‌گیرد، آیا ما وجود

H	خود آگاهی	A'
A		B
ادامه خود آگاهی		
C		D B'
ناخود آگاهی		
G'	E	F

تصویر ۷

این کشمکش را درک میکنیم؟ آیا ما کاملاً از وجود آن بی‌خبر هستیم؟ ممکن است بوسیله تصویری این موضوع را تا اندازه‌ای روشن کرد.

ثلث بالای این تصویر را ممکن است مظهر قسمت خود آگاه دانست که ما از محتویات آن آگاهی داریم. ثلث پائین آن قسمت مندهوش یا بیخود ذهن است که ما از محتویات آن بی اطلاع هستیم. ثلث وسطی که بین دو ثلث دیگر قرار دارد منطقه نیمه آگاهی یا وجدانیات مغفوله است که تا اندازه‌ای ما بوجود آن آگاهی داریم و نمیتواند کاملاً از دسترس وجدان بگریزد.

هر آن ممکن است در یکی از این سه منطقه کشمکش و منازعه‌ای روی دهد. مثلاً ممکن است زهی را بوسیله A و B مجسم کرد. هر یاسمیت شوهر و چند بیچه دارد. بالینهمه عاشق جونس میشود. او بخوبی درک میکند که دیگر بشوهرش علاقه ندارد بلکه جداً دل‌باخته مرد دیگری است و میل دارد بکلی از شوهرش جدا شود لکن در عین حال اعتراف میکند که بیچه‌هایش علاقمند است و مایل نیست آنها را از دست بدهد. گذشته از این از تعهدات و وظایف خود نسبت بشوهرش بی‌خبر نیست. پس از آنکه کلیه عوامل اختلاف و کشمکش را بر دایره ذهن ریخت بالاخره تصمیم قطعی خود را میگیرد.

یا ممکن است کشمکش و اختلافی را نظیر کشمکش بالا در منطقه وسطی فرض کرد و آنرا بوسیله C ، D مجسم ساخت. ما باین قبیل موارد زیاد بر میخوریم. یک مرد متأهل عاشق زنی بغیر از همسر خود میشود، وجدانش ناراحت میگردد (آگاهی نسبی) لکن میکوشد خود را قانع کند که تنها انس و دوستی بی‌شائبه‌ای است که او را بآن زن علاقمند ساخته است. از رفتارش پیداست که علاقه وی بهمسرش زایل گردیده است لکن در وجدان خود کاملاً آگاه نیست که چه روی داده است؟

ممکن است این کشمکش در قسمت بیپوش وجدان روی دهد و بوسیله E. F. مجسم گردد. بسیار ممکن است برخی از اقدامات خشن و حتی وحشیانه که گاهی از آدمی سر میزنند ناشی از تجدید خاطره مبارزه‌هایی باشد که شاید قرن‌ها قبل اجداد آدمی برای ادامه حیات خود نموده و اثر آن نسل بعد از نسل بشخص انتقال یافته است. اختلاف مداومی که گاهی بین کارمندی با رئیسش او روی میدهد ممکن است از منبع اختلافاتی که هنگام کودکی بین او و والدینش وجود داشته است سرچشمه بگیرد.

گاه از اوقات ممکن است جنبه‌ای از مبارزه و کشمکش ذهنی معلوم وجدان باشد ولی جنبه دیگر آن زیاد معلوم نباشد. ممکن است این نکته را بوسیله $A' B'$ مجسم ساخت و مثال اولی را با تغییراتی در این خصوص ذکر کرد. هر گاه (مری اسمیت) که قبلاً از او بحث کردیم بتعهدات خود در مقابل شوهر و علاقه خویش بکودکانش اعتراف کند لکن تا حدودی موفق باستتار عشقش نسبت بمرء دیگری گردد تا اندازه‌ای منظور ما را مجسم میکند. یا چنانچه در جنگ بین المللی اول مکرر مشاهده میشد عموواره بین غریزه حبذات که سر باز از وجود آن در خود آگاه نبود و یک عقده مخصوص مشتمل بر مشتی افکار مربوط به ایدئال سربازی از قبیل میل خدمت بمیهن و بدست آوردن افتخار برای هنگ مربوط و جلب تحسین وستایش مردم کشمکش شدیدی وجود داشت. بسیاری از سربازان وجداناً این ایده‌های سربازی را تصدیق میکردند و آنها را میستودند لکن بمحض ورود بمیدان جنگ و مشاهده خطراتی که آنها را تهدید میکرد غریزه حبذاتشان تحریک میشد و در اراده آنها برای ادامه جنگ فتوری حاصل میگردد. بدین طریق میتوان در باره این جدالهای ذهنی امثال

بیشماری ذکر کرد. بطور کلی باید بیاد داشت که هر گاه این کشمکش از اعماق ذهن بقسمت خود آگاهی انتقال یابد و شخص از وجود آنها مطلع گردد و مردانه با آن روبرو شود خطر عصبی شدیدی ایجاد نخواهد کرد و اینک روانشناسی حتی المقدور میکوشد و سائللی پدید آورد که در پرتو آن شخص بتواند بوجود کشمکش های ذهنی پی برد .

ملاحظات بیشتری درباره کشمکش عقده ها و درسهائی که باید از آن آموخت

بار دیگر تأیید میکنیم کشمکش ذهنی یعنی يك اصطكاك و اختلاف ذهنی که منتهی بمنازعه بین دو جریان مخالف ذهن میگردد و موجب میشود که ایده الها و هدفها پیش از پیش یکدیگر را بسایند و بشکنند درست بمثابه دو قطعه ماشینی که اشتباهاً سوار شده باشند . ما از وجود برخی از این اختلافات آگاه هستیم لکن بعضی دیگر برای ما بکلی مجهول هستند و یا اینکه با وجود علم بدانها خود را بندانستگی میزنیم . هر کدام از ما مرتکب برخی حرکات زشت میگردد که خود مستقیماً عالم بدان نیست و یا اینکه اگر عالم باشد نمیخواهد آنرا اعتراف کند. بالاخره اثر عقده ها در برخی از کارهای بزرگ طوری نمایان میگردد که ما مواجه با حرکاتی میگرددیم که هرگز تصور نمیکنیم از ما سرزده است و آن هنگام است که تصمیم میگیریم جداً روش خود را تغییر دهیم .

ما غالباً مرتکب اقداماتی میشویم که مایه ندامت و پشیمانی ماست و در حیرتیم که چرا دست بچنین عملیات نامطلوبی آلوده ایم . محرك اقدامات ما کاملاً پنهان است . در همه ما يك نوع ناپسندی وجود دارد یا اقلادیدگان درونی ما آنقدر نزدیک بین هستند که نمی توانند بخوبی تمایلات و کیفیات نفسانی نامطلوب ما را تشخیص دهند . برآستی خنده آور و گاهی هم گریه .

آورد است که مشاهده کنیم تمایلات و کیفیات نفسانی مجهول شخصی ایشان با وضوح و صراحت خاصی خود نمایی کنند و حال آنکه خود دفاعی، از حقیقت اوضاع بکلی بی‌خبر است. مردی بظاهر پررو و گستاخی را مشاهده میکنید خود را بجلو جمعیتی که ساعتها برای خریدن بلیط بنوبت ردیف ایستاده‌اند می‌رساند و اصرار دارد که بلیط فروش قبلا با بلیط بفروشد غافل از اینکه قبل از ورود او همه بشماری برای بدست آوردن بلیط ردیف ایستاده‌اند. ممکن است او واقف نباشد که دارد حق دیگران را تضییق میکند یا عاشقی را ملاحظه میفرماید که تنها معشوق را می‌بیند و همه چیز را در راه نیل باو فدا میکند غافل از اینکه بغیر از دختر مورد توجه او خیلی از چیزهای دیگر در دنیا وجود دارد.

در این خصوص مثالهای زیادی میتوان ذکر کرد ولی همه آنها مؤید حقیقت یکسانی هستند بدین معنی که ما غالباً نمیتوانیم آنطور که دیگران ما را می‌بینند خود را ببینیم و در حقیقت اسیر و برده عقده خاصی هستیم.

همانطور که يك عقده ما را ندانسته کم و بیش وادار بمبادرت با اقدامی مینماید، ممکن است در ذهن، اختلاف و کشمکش شدیدی بین عقده‌های ما وجود داشته باشد که ما بدان واقف نباشیم. غالباً بیماران شکایت دارند که نمیدانند چه چیز آنها را ناراحت میکند، چرا افکارشان ایشان تار و پود را ذیت کننده است؟ پاسخ سؤال آنها این است که اشکالاتشان در خارج از حیطه‌ای قرار دارد که کیفیات آن بطور صریح و روشن مشاهده میگردد. یکی از مهمترین اصول بهداشت روحی در این دو کلمه جمع است:

مخودت را بشناس! برای آدمی دست کم ضرورت تمام دارد که علل اقدامات مهمش را بداند.

هنگامی که ما گرفتار عصبانیت، کسالت، نگرانی و عدم توانایی برای مواجهه با مشکلات زندگی میشویم دست کم باید اندکی دقیق شویم که علل این ناراحتی‌ها چیست؟ غالباً ریشه این ناملایمات در کشمکش‌های ذهنی قرار دارد که بر منشاء آن دست نیافته‌ایم. بهمین جهت وقتی دوچار ناراحتی‌های روحی و فکری و جسمانی شدیم لازم است بیدرنگ در باره آنها با دیگران مشورت کنیم و اهتمام نمائیم که از مبنای آنها اطلاعی حاصل کنیم. همانطور که عالم بمکانیسم پیچیده کشتی که در آب نهان است در مهارت و استادی کشتی‌بان برای هدایت کشتی از میان امواج دریا اهمیت زیاد دارد، مکانیسم غرایز و عواطف و عقده‌ها و کشمکش‌های نامرئی ذهنی در مواجهه با مشکلات حیات اهمیت فراوان دارد.

غرایز و عواطف و تمایلات و عقده‌ها را میتوان بمنزله مبانی فکر و رفتار بشر دانست لکن هر گاه کسی بخواهد میل خود را برای احراز تسلط بر محیط و تفوق بر دیگران ارضاء نماید باید بکوشد که موافقت و رضایت اجتماع را نیز تحصیل کند، هر گاه کسی شکم پرستی خود را بیش از حد ابراز نماید مورد تنفر قرار خواهد گرفت. هر گاه میل بجمع آوری مال در وی چنان شدید باشد که حتی از استرداد چیزهایی که بعاریه میگیرد سرباز زند جامعه بانظر تردید آمیزی باو خواهد نگریست. هر گاه او آنقدر پرخاشگر باشد که دائماً موجبات ناراحتی دیگران را فراهم سازد ناگزیر است تنها بسربرد زیر اجامه او را طرد میکند. احساسات شدید و اسرار-انگیز هم آدمی را غیر عادی جلوه میدهد. جامعه از استغصای که در برابر از غریزه خود پرستی و حب ذات خویش راه افراط پیش گیرد کناره جوئی میکند. زیاده روی در ابراز غریزه جنسی هم بنظر جامعه نامطلوب است.

هرگاه غریزه مهرپداری و مادری منجر به برابر از محبت زاید از حد نسبت به فرزندان شود والدین به تدریج اشخاص احساساتی افراطی تلقی خواهند گردید. کسی که درباره رعایت اصول اجتماعی زیاده‌روی نماید و پیوسته نگران رفتار خود در مقابل جامعه باشد نیز تا اندازه‌ای ظاهریین تلقی خواهد شد.

بدین طریق همواره عواملی برای خنثی کردن تمایلات و غرایز و عواطف شدید ما وجود دارد و هرگاه بین این عوامل تعادلی حاصل گردد شخصیت متعادل و مطلوبی بوجود خواهد آمد. مرد نیک‌بخت آنست که این کشمکش‌ها و اختلاف‌های ذهنی را به حداقل برساند زیرا هیچ چیز مانند کشمکش ذهنی دردناک نیست.

مرد پیروز و نیک‌بخت کشمکش‌های ذهنی خویش را طوری متعادل میکند که نه تنها مسائل شخصی زندگی را با موفقیت حل کند بلکه نیروی جسمانی و روحی خویش را صرف ابداع و اختراع چیزهای نو و اجرای اقدامات بزرگ نماید. همه ما آن موجودهای تیره‌بخت را که بر اثر کشمکش‌ها و تضادهای ذهنی قادر به اتخاذ کمترین تصمیم درباره مسئله‌ای نمی‌باشند و جرئت مواجهه با مشکلات دنیای خارج را ندارند و گویی نیروی ایمان و اعتقاد در نهادشان وجود ندارد بخوبی می‌شناسیم این اشخاص بهتر است مکرر کتاب «راه زندگی» اوسلر و «اراده باور کردن» ویلیام جیمس را مطالعه نمایند.

باری اساس بدبختی آدمی در زندگی و علت اصلی عصبانیت او عدم موازنه بین سه عقده مهم او یعنی عقده شخصیت ظاهری، عقده جنسی و عقده اجتماعی است. کشمکش بین عقده اولی و مشتقات آن یعنی جاء ظنی

و غرور و اعتماد بنفس با عقده دومی یعنی جنسی و یکی از این دو با عقده سومی و مقررات و اصول اجتماعی، اساس موضوع هزاران کتابی است که هر هفته در جهان منتشر میشود. پایه هزاران حادثه است که هر روز شرح و بسط آن بر وزنامه‌ها رونقی می‌بخشد.

عقده اجتماعی و میل یا احتیاج آدمی باینکه عضو مفید و لایتنجری جامعه شمرده شود در انسان فوق‌العاده شدید است و غالباً تنهایی و بی‌یاری و یابوری و بیم از تنفر جامعه او را بر آن میدارد که برخلاف عقاید و قضاوت خود به فعالیت‌های اجتماعی بپردازد. تلاش دانشجویان در آموزشگاه و دبیرستان برای کسب محبوبیت بین شاگردان خود، کوشش و سعی سربازان در راه خدمت به میهن و بدست آوردن پرچم افتخار و حتی فداکاری‌های یک مرد مقدس در راه خدمت به جامعه همه از سرچشمه غریزه اجتماعی آب می‌خورند. حتی شخصی هم که ظاهراً علیه قسمتی از اجتماع علم‌طغیان برافراشته است غالب اوقات فرمانبردار قسمت دیگری از همان جامعه میشود.

میل شرکت در اجتماع در احتیاج ما به مذهب و اخلاق و میهن‌پرستی متظاهر میگردد و ما از آنها بعنوان وظائف و تعهدات صحبت می‌کنیم. بدیهی است که غالباً بین این تمایلات و غریزه خودپرستی و حب‌ذات و خودخواهی ما و همچنین غریزه جنسی اختلافی روی میدهد. یکی از کشمکش‌های عادی و متداول کشمکش بین غریزه جنسی و اصول اخلاقی یا مذهبی است. هنگامیکه آتش عشق و محبت بین زن و شوهری خاموش میشود در صورتیکه مذهب و اخلاق با آنها حکم میکند که همچنان بایکدیگر زندگی کنند آنها گرفتار وضعی میگردند که در آن بین فکر و عمل اختلاف