

و تضاد شدیدی وجود دارد .

اختلاف ذهنی متداول دیگری که ما به چشم دیده ایم کشمکش روحی در شیزه ای است که مادری از کار افتاده دارد و از طرفی خود را موظف میداند در خانه بماند و از مادرش پرستاری کند و از طرف دیگر در خویشتن میل شدیدی برای شوهر کردن و بچه دار شدن احساس مینماید .

آیا گرفتار اختلاف ذهنی بودن الزامی است ؟ هر گاه ما بتوانیم از شر عقده رهایی یابیم باید مطمئن باشیم که از گهواره تا گور گرفتار کشمکش ها و اختلافات روحی خواهیم شد . در باره عقده ها این حقیقت را باید در نظر داشت که هر چه کمتر آفتابی و معلوم وجدان گردند آدمی را دوچار شکل بیشتری خواهند ساخت . حتی وقتی که جنبه های متضاد يك اختلاف و کشمکش ذهنی هر دو نیرومند باشند باز هم نفع آدمی در آنست که از چگونگی آن آگاه گردد . این آگاهی بدان ماند که هنگام بروز طوفان شدید آدمی بتواند برای خود پناهگاهی بیاید تا اینکه طوفان رانده شده گرفته و خود را گرفتار خطرات و مصائب خانه برانداز آن نماید .

هر گاه کشمکش ذهنی آنقدر شدید باشد که تولید عصبانیت و امراض دیگر روحی نماید نخستین اقدام برای رفع مرض ، آگاهی از جنبه های مختلف آن و داخل کردن آن در قسمت صریح وجدان است .

عاطفه

«عاطفه چیست ؟ در این فصل عاطفه و
«خصوصیات کلی آن و نقش متغرفی که در
«کشمکش های روزانه ما برای تأمین
«حیات بازی میکنند شرح داده میشود»

عواطف و احساسات نیروی لازم را برای کار کردن ذهن تأمین
می نمایند . بدون عاطفه (نیروی عاطفه) اگرچه انسان ممکن است زندگی
کند ولی بیحرکت خواهد ماند و بحال نباتی خواهد افتاد . بدون عواطف
آدمی حال فلجی را خواهد داشت که تمام عمر باید در بستر استراحت
بیمارمد . هرگاه ضربت مختصری بزنانوی او وارد آوریم پای خود را عقب
خواهد کشید ، هرگاه آب در گلویش بریزیم آنرا فرو خواهد برد ، لکن
هرگز دست خود را بطرف میز کنار تخت خواب خویش برای برداشتن خوراک
یا آب دراز نخواهد کرد . هرگاه مگسی روی بینی اش بنشیند ممکن است
يك نوع واکنش جزئی نشان دهد و تکان مختصری بخود وارد سازد لکن
هرگاه ساختمانی که او دریکی از اطاقهای آن خوابیده است طعمه حریق

گردد کوششی برای نجات خود نخواهد کرد. بطور اجمال در پرتو نیروی عاطفه است که آدمی بامداد از رختخواب خارج میشود، لباس می پوشد، صبحانه می خورد، عقب کار میرود، تفریح میکند، بمعاشقه می پردازد، از فرزندانش مراقبت مینماید، جنگ میکند، پل میسازد، نقاشی میکند. بدون عاطفه او دست بهیچ يك از این کارها نخواهد زد بلکه تنها با استراحت خواهد پرداخت و صورت يك قطعه گل رس را خواهد یافت که تنفس میکند. این حقیقت هنگامی روشن تر میشود که عاطفه را از لحاظ جسمانی مورد مطالعه قرار دهیم. هدف جسمانی عاطفه در بدن انسانی چیست؟ عاطفه تولید نیرو میکند ولی فایده این نیرو چیست؟ جواب این سؤال از لحاظ جان شناسی بسیار روشن است. فایده نیروی عاطفه تأمین ادامه حیات است. همانطور که هدف واکنش قرنیه آنست که چشم را با پوشیدن بوسیله مژگان از هر خطری حمایت کند و هدف واکنش لبها آنست که مانع از دخول مواد سمی بدهان گردد، هدف ترس نیز آنست که آدمی را از خطر مصون دارد. ترس نیروی کافی برای فرار آدمی از خطر بوجود می آورد. هدف خشم و غضب آنست که برای انسان انرژی کافی بمنظور زنده ماندن از راه مبارزه و جنگ تأمین کند. مهر پدر و مادر بکودك نیروی لازم برای زنده ماندن میباشد. عاطفه جنسی نیروی لازم برای ادامه حیات جنس را از راه تولید مثل تأمین میکند.

دور زندگی روزانه خشم بمنزله عاطفه ای نامطلوب و زیان بخش و تحمل ناپذیر تلقی میگردد و کمتر کسی است که تصور کند خشم نه تنها چیز بدی نیست بلکه برای آدمی ارزش فراوان دارد و حال آنکه اگر از لحاظ جان شناسی انسان را بمنزله موجودی بدانیم که بر اصل تحول و

تکامل تدریجی در روی زمین پرورش یافته است بیدرنگ تصدیق خواهیم کرد خشم در ادامه حیات او نقش بزرگی بازی کرده است و یکی از عوامل بقای جنس بشر بشمار میرود. بدیهی است انسان اولیه که بحال وحشیگری در جنگلها و دشتها بسر میبرد مکرر با وضعی مواجه گردیده است که ناگزیر میبایستی از ادامه مبارزه یا نابودی یکی را انتخاب کند. مبارزه و جنگ هم محرك و نیروی میخواهد که منبع آن همین خشم است. گذشته از این همان حقیقتی که در مورد انسان اولیه صدق میکرد امروز کاملاً بقوت خود باقی است زیرا در این روزها نیز بشر غالباً با دوراهی مرگ از یکطرف و جنگیدن و یادست کم زخمی شدن از طرف دیگر مواجه میگردد و تنها خشم است که باو اجازه میدهد با موفقیت خود را از صحنه هلاکت برهاند. بسیاری از نویسندگان ارزش خشم را در تأمین حیات آدمی تأیید کرده اند و بسیار بمورد است صفحه ای از کتاب «خوشه های خشم» «اشتنبك» را درباره خشم خوشه چنان از نابود شدن غله خود بر اثر يك طوفان شدید در اینجا یادآور شویم :

«مردم از خانه های خود بدر آمدند و هوای گرم زننده را استشمام کردند و بینیهای خود را گرفتند. کودکان نیز از خانه ها بیرون ریختند و لی برخلاف همیشه که بعد از اتمام هر باران میدویدند و سوت میزدند کمترین شوری نشان نمیدادند. مردها در کنار چینه ها ایستاده و بغله خراب شده که اينك بسرعت خشك ميشد خیره نگاه میکردند. تنها قطره هایی چند بر سبزه ها اثری از طوفان مدهش را نشان میدادند.

مردها مپرسکوت بر لب زده و حرکت نمیکردند. زن ها از خانه ها خارج شده و در کنار مردها ایستاده بودند تا ببینند آیا این بار آنها ازجا

در خواهند رفت یا خیر؟ زنها در خفا چهره مردها را مطالعه میکردند زیرا میدانستند مادام که مردها پایدارند زیاد باکی از نابود شدن غله نیست. بچه‌ها نیز در همان نزدیکی ایستاده و با شست دست نقشه‌هایی روی خاك میکشیدند ولی در عین حال بچهره مردان و زنان دقیق شده بودند تا دریابند آیا آنها خود را خواهند باخت یا نه؟

اسبها بطرف نهر آب آمده و آنرا بهم میزدند تا پرده غباری که بر روی آن نشسته بود زایل گردد. پس از چند لحظه چهره‌های مردان ناراحتی و نگرانی خود را از دست دادند و خشن و خشمگین و مصمم شدند. آنگاه بود که زنان دریافتند از خطر جسته‌اند زیرا مردها روحیه خود را نباخته‌اند. سپس از مردها پرسیدند حالا چه کار کنیم؟ مردها در پاسخ گفتند: نمیدانیم. با اینهمه معلوم بود دیگر خطری در میان نیست. زنان و کودکان در اعماق روح خود احساس میکردند مادام که مردها ابراز عجز نکرده‌اند هیچ مصیبت و بدبختی وجود نخواهد داشت که قابل تحمل نباشد.

همچنین ترس نیروی مراقبی است که بدون آن انسان اولیه حومه حیوانات درنده میشد و از صفحه هستی بکی محو میگردد. کودک انسان اولیه بیم داشت که بتنهایی شب هنگام در جنگلیا سرگردان باشد و این ترس از هر حیث برای امتداد زندگی جنس لازم و مطلوب بود. در مدنیّت امروز بر عکس ترس و خشم بنظر ناپسندی نگریسته میشود و غالباً هم‌جا دارد که چنین باشد چنانچه ترس از تمسخر دیگران، ترس از مردود شدن در آزمایش عشق، ترس از شکست و عدم موفقیت و ترس از حجب و کم‌رویی مکروه است ولی این نکته را تصدیق کنید آیا اگر ترس نبود آدمی مالیات خود را بموقع میپرداخت و بمقررات قانون گردن مینهاد و حتی اصول دین

را بمورد اجرا می گذاشت؟ آیا جامعه امروز بدون ترس قابل دوام بود؟ بطوریکه بعداً بتفصیل در جای دیگر بیان خواهیم کرد عواطف ترس و خشم و عشق و عبادت توام با تغییرات جسمانی عمیقی در بدن است. هرگاه مردی سیلی بخورد و سخت خشمناک گردد و با تفنگی بطرف او نشانه گیری شود و بهراسد تغییرات بدنی که در او عارض خواهد شد تقریباً یکسان است بدینقرار که قلب تندتر میزند، فشارخون بالا میرود، جریان خون بطرف عضلات روی میآورد، میزان قند خون افزایش مییابد، هضم غذا موقوف میگردد، حتی مزاج خود بخود عمل میکند و شخص چابک و پرخاشگر میشود. کلیه این تغییرات از لحاظ جان شناسی هدف روشنی دارند و آن این است که بدن را آماده عمل نمایند و نیروی کافی برای جنگیدن و یا اقدامات دیگر که ادامه حیات را تأمین نماید تجهیز کنند.

از این ملاحظات چنین استنباط می گردد که مسئله بررسی عواطف و احساسات در حقیقت مسئله مطالعه نیرو و قوای محرکه است. این نیرو ممکن است خانه برانداز و نابود کننده باشد و نژاد و یا فرد را بطرف سیء روزی و رنج سوق دهد و یا برعکس ممکن است جانبخش و سودمند باشد و آرامش ذهن و ادامه حیات نژاد را تأمین کند. مهمترین عمل ذهن آنست که این نیرو را بمجرای مثبتی رهبری کند و آنرا از هدفهای مخرب منحرف سازد.

مشخصات عمومی عاطفه

اکنون که عاطفه را شرح دادیم بسیار بمورد است از برخی خصوصیات عمومی آن که در زندگی روزانه چندان مفهوم نمی گردد ولی از لحاظ کسب اهمیت فقط در حدی که عاطفه را با احساسات و هیجانات و ...

نخستین مشخص عاطفه واکنشی است که بیدرنگ در شخص ایجاد میکند. اگر بچه‌ای شست خود را بمکد و پدرش باو بگوید: «پسر! این حرکت زشت را ترك كن!» او ممکن است در نوع در مقابل این تربیت پدر واکنش نشان دهد. نخست اینکه ممکن است اساساً غضبناك نشود. دوم اینکه با وجود غضبناك شدن اجازه ندهد که خشم بروی مستولی شود و او را از جا در کند. با واکنش اولی ممکن است تصور کند که میتواند بمیل خود خشمناك شود یا خون سرد بماند و با واکنش دومی ممکن است چنین پندارد که همواره بر خشم خویش مسلط است. در نظر اول فرق زیادی بین این دو واکنش مشاهده نمیکردد و حال آنکه عزت نفس و نيك بختی و سلامتی روحی كودك بسته بهمین اختلاف و چگونگی واکنش او بصورت اول یا دوم است. شاید هیچ نکته دیگری در زندگی بشر با اندازه روش او در مقابل همین مسئله ساده واجدا اهمیت نباشد. یکی از علل اساسی بیشتر بیماریهای روحی و تبدیل عواطف سودبخش بعواطف خطرناك اشتباه در باره همین مسئله ساده است. اکنون باید دید کدام يك از این دو واکنش درست تر و از لحاظ روانشناسی صحیح تر است؟ هرگاه كودك واکنش نخستین را ابراز دارد یعنی در حقیقت سعی کند که از خشمناك شدن خود جلو گیری نماید راه اشتباهی پیش گرفته است زیرا بدون شبهه نتیجه‌ای نخواهد گرفت و موفق بجلو گیری از خشم خود نخواهد شد. هرگاه راه دوم را پیش گیرد سعی کند که بر خشم و غضب خود تسلط یابد و مانع آن گردد که در روش و رفتار او اثری بخشد ممکن است موفق گردد لکن در هیچ حال ممکن نیست از خشمناك شدن خود در مقابل اظهارات تند پدر جلو گیری نماید.

این حقیقت را از آنجا میتوان با این صراحت بیان نمود که واکنش آدمی در مقابل هر محرکی یکنواکنش طبیعی و غیرقابل اجتناب است. هرگاه شما قطعه پنبه‌ای را برقرنیه چشم خود نزدیک کنید پلکهای چشم شما حرکت می‌آید و این امر همان واکنش^(۱) است که چگونگی آن بسیار ساده است. هنگامیکه چشم لمس میشود برخی از سلولهای عصبی سطح قرنیه تحریک میشوند و یک نیروی الکتریکی و شیمیایی بوجود می‌آید که از سرتاسر اعصاب میگذرد، درست مانند نیروی برق که از سیمها عبور میکند، و خود را بمغز میرساند. از آنجا نیرو با اعصاب دیگر انتقال مییابد و سپس بعضلات چشم میرسد و در آنجا این عضلات را وادار باقباض میکند و در نتیجه پلکها میزنند. نکته اساسی که باید در این واکنش خاطر نشان گردد جنبه اجتناب ناپذیری آنست مگر آنکه شخص دوچار بیماریهایی گردیده و سلولهای اعصاب او خراب شده باشد. بمحض اینکه تماسی باقرنیه حاصل شد بقیه این عملیات خود بخود صورت خواهد گرفت. درست مثل آنست که ماشه کشیده شود و تفنگ تیراندازی کند. در هر شخص سالم اعم از بزرگ و کوچک و زن و مرد و سیاه و سفید و زرد این کیفیت هزاران و هزاران بار تجدید میگردد بدون آنکه آدمی بتواند هیچ وسیله از آن جلو گیری نماید. البته ممکن است از لمس شدن چشم جلو گیری نماید لکن بمحض اینکه چشم لمس گردید او نمی‌تواند از بهم خوردن پلکها جلو گیری کند. این امر درباره سایر واکنش‌ها نیز صدق مینماید. هرگاه گلوی شخصی را فشار دهند دهانش بیحرکت میماند و هرگاه بزانویش ضربتی وارد سازند پایش را حرکت میدهد.

این بحث چه ارتباطی با پسری که شستش را میمکد دارد؟
 این ارتباط راهنگامی درك می‌کنیم که بدانیم يك واکنش عاطفه‌ای درست شبیه بيك عكس العمل جسمانی است و تنها اختلاف بین آنها اختلاف درجه است و نه نوع. در حقیقت بین آنها يك اختلاف کمیتی وجود دارد و نه کیفیتی بطوریکه میتوان گفت عاطفه جز يك رشته واکنش‌های درهم و برهم چیزی دیگر نیست و يك نکته فوق العاده مهم و جالب توجه آنست که واکنش در مقابل تحريك عاطفه‌ای بهمان اندازه اجتناب ناپذیر است که در مقابل تحريك جانی. برای کودکی که شست خود را میمکد احتراز از خشمناك شدن بهمان درجه امکان ناپذیر است که خودداری از بهیم زدن پلك در موقعی که قرینه چشمش با قطع‌های پنبه لمس شود. او ممکن است کوشش نماید که از بهیم زدن پلك جلوگیری کند ولی موفق نخواهد شد او ممکن است بخودش بگوید من خشمگین نخواهم شد ولی بطور قطع خشمگین خواهد شد. پدرش ممکن است او را علامت کند و یاد او فریاد بخواند مانع عصبانی شدن او شود ولی اگر عاطفه خشم تحريك شده باشد محال است بتواند از این خشم جلوگیری کرد. دلایل برای اثبات این حقیقت از اندازه خارج است.

ریگز^(۱) اجتناب ناپذیری تولید عاطفه را در مقابل محرك باثبات رسانیده است لکن رای بدست آوردن دلائل محکمتری میتوان با آزمایش‌های فیلیپ بارد^(۲) و واتر کانون^(۳) و پاولف^(۴) و سایر دانشمندان مراجعه کرد. پس از اشاره به تشابه بین واکنش‌های بدنی و واکنش‌های عاطفه‌ای لازم است بیدرنگ بيك اختلافی اساسی آنها نیز اشاره نماییم. گنیم

هنگامی که بچه شستش را بمکد بدون شبهه خشمناک خواهد شد ولی بیچوجه محقق نیست که خشم خود را ابراز نماید و حتی خشمگین بنظر آید. او خشمناک خواهد شد ولی هیچ لازم نیست در را بهم بکوبد و یا اینکه از فرط عصبانیت اشک بریزد و حال آنکه درواکنش بدنی مسلم است که تحریک توأم با عمل خواهد بود و پلکها بطور قطع بهم خواهد خورد. اما در تحریکات عاطفه ای قطعی است که تحریک منجر بایجاد یک حال عاطفه ای خواهد شد. هیچ مسلم نیست که بچه در مقابل تحریک خشم دست با قدمی زند ولی مسلم است که خشمگین خواهد شد. لازم است همواره فرق بین خشمگین بودن و اقدام غضب آلود کردن را بخاطر داشت.

آنچه درباره خشم گفتیم راجع به عاطفه ترس هم صدق میکند. هرگاه بچه ای ناگهان گرفتار یک سنگ شرور گردد بدون شبهه خواهد ترسید. او ممکن است بخودش بگوید: « من از سنگ شرور نمی ترسم و اجازه نخواهم داد که این سنگ مرا بترساند ». با اینهمه او خواهد ترسید. حتی اگر بخودش بگوید که « تنها سست عنصران می ترسند و من سست عنصر نیستم و ممکن نیست بترسم » باز هم خواهد ترسید. اما بار دیگر تکرار میکنیم که اگرچه میترسد با وجود این مسلم نیست که ترس خود را ابراز نماید و یا اینکه متوحش بنظر رسد و حتی ممکن است فرار نکند و برعکس با دست بطرف سنگ بدود و او را تهدید کند.

پنهان کردن ترس امری به مراتب متداول تر از استتار خشم است و از لحاظ روحی نیز فوائدش بیشتر است گو اینکه مخفی کردن تظاهرات عاطفه از قبیل حجب و لرزش لبها و تغییر صدا به مراتب مشکلتر از جلوگیری از اقدامی ناشی از ترس است.

احساسات جنسی نیز عیناً همین کیفیت را دارد : زید يك روز در مقابل پنجره نشسته و بخارج نگاه میکند ناگهان چشمانش متوجه زن دل‌انگیز همسایه می‌گردد که نیمه عریان مشغول باغبانی است . صورت دل‌تغریب ، حرکات هوس‌انگیز ، زلفان پر موج آن زن بید رنگ احساسات جنسی زید را تحریک میکند . زید مردی شرافتمند و پاک نهاد است که در عین حال برای فرزندانش پدر خوبی است و همسرش را نیز بعد پرستش دوست میدارد و بهمین جهت علی‌رغم اینکه زن همسایه اش از لحاظ جنسی بسیار دل‌ربا و هوس‌انگیز است احساس میکند که نظر جنسی باو داشتن کاری ناپسند است و عدم توانائی جلوگیری از ایجاد این احساسات نشانه بارز نداشتن علاقه به‌مسر و پستی طبع است و از آنجا که دارای شخصیت نیرومندی است بخودش می‌گوید : « من اجازه نخواهم داد این زن آرامش را متزلزل کند » آنگاه شروع بمبارزه بسیار شدید و مصممی با احساساتش میکند اما چون زن همسایه اش از لحاظ جنسی سخت فتنه‌انگیز است و بعنوان يك محرك جنسی او را تحت تأثیر قرار داده خواهی نخواهی در روی عاطفه جنسی ایجا کرده است و برای جلوگیری از تولید چنین عاطفه‌ای هیچ کاری از دست او ساخته نیست . با این‌همه این عدم توانائی مستلزم آن نیست که همواره چشم خود را باولع بی‌باغ همسایه بدوزد تا باز دیگر آن زن بری‌بیکر را تماشا کند و هر گاه باندازد کافی عاقل باشد از نگاه کردن بآن باغ احتراز می‌جوید و مخصوصاً از آنجا که در خودش احساسات جنسی شدید تشخیص میدهد ممکن است حتی از باز کردن پنجره هم بمنذور جلوگیری از تشدید این احساسات خودداری نماید . قطعاً او این توانائی را دارد که هر بار مسلم بود زن افسونگر در باغ است از نگاه کردن باو

احتراز جوید لکن اگر بر حسب تصادف نگاهی با و افکند بطوریکه غریزه جنسی اش تحریک شد برای جلو گیری از ایجاد واکنش در خود هیچ کاری نمیتواند بکند. تصور اینکه میتواند این احساسات را در خود خفه کند ممکن است منتهی باشکالات بیشتری گردد. هرگاه مثلاً زید اطمینان حاصل کند که حتی اراده قوی و سعی زیاد هم قادر بجلو گیری از تولید احساسات جنسی نیست ممکن است اشتباهات چنین نتیجه بگیرد که حس وی فوق العاده نیرومند است و شاید نشانه آنست که بز ن همسایه دلباخته است و بدین طریق يك واکنش ساده غریزه در لباس زیبا و افسونگری در آمده و بیش از حد کسب اهمیت میکند.

آنچه راجع به خشم و ترس جنسی گفته شد در مورد سایر عواطف و احساسات از قبیل تنفر، دوستی، حسادت، حبیب، وفاداری، کنجکاری و غیره صادق است و همه این عواطف طریق یکسانی را می سپرند بدین معنی که هر بار محرکی بکار افتد عاطفه بطور مسلم پدید میآید اما چون اقدام تنفر آمیز و یا دوستانه و یا حسادت انگیز کردن با منفور بودن و دوست بودن و حسادت ورزیدن متفاوت است لزوم اقدام بفرمان عاطفه اجتناب ناپذیر نیست. حتی گرسنگی و تشنگی ورنج و بی خوابی هم تابع همان اصل هستند. هرگاه يك مرد سالم و تندرست مدت زیادی بی غذا بماند بدون شبهه گرسنه خواهد شد و همچنین اگر بیدار بماند سخت نیاز بخواب خواهد یافت لکن هیچ لزومی ندارد گرسنگی یا تشنگی خویش را ابراز دارد و یا اینکه رنج خود را برخ این و آن بکشد. با اینهمه او بیخ روی نخواهد توانست از ایجاد واکنش در مقابل محرك جلو گیری نماید. عاطفه خصوصیت کلی دیگری هم دارد که اگرچه درك آن چندان

آسان نیست با وجود این تحلیل آن برای فهم عاطفه و طرز کار کردن ذهن ضرورت کامل دارد. ما در فصل ناخود آگاهی و خود آگاهی تا اندازه ای باین خصوصیت اشاره کردیم. این خصوصیت را بطور اجمال اینطور میتوان تعریف کرد که شیخ ممکن است عاطفه نیرومندی داشته باشد بدون آنکه از آن آگاه باشد. بعبارت دیگر يك مرد ممکن است مرعوب یا حسود و یا عاشق و یا متنفر و یا انباشته از عاطفه قهرمان پرستی باشد بدون آنکه خود بداند. همچنین ممکن است بدون آنکه خود بداند خشمناك باشد. خشم و ترس و عشق و کلیه عواطف دیگر ممکن است طوری تغییر ظاهر دهند که شناسائی آنها بسیار دشوار باشد. مثلاً ترس ممکن است در شخصی تنها بصورت بی تابی و خستگی بروز کند، خشم ممکن است بصورت های گوناگون از قبیل جریحه دار شدن احساسات و اشك و ناشکیبائی و فقدان تمرکز فکری و بی خوابی در آید. احساسات یأس و بدبینی ممکن است چیز دیگری جز عصبانیت مستور نباشد. حسن ناتوانی جسمانی غالباً همان ترس و نگرانی است که بصورت ضعف در می آید. نکته دیگری که به بفرنجی اوضاع میافزاید آنست که مردم غالباً عاطفه واحدی را بنام های مختلف میخوانند. خشم را شخصی بد خوئی و دیگری عصبانیت و سومی کسالت و چهارمی سردرد سخت و پنجمی ناراحتی فکری میخوانند. همه این اشخاص در باره موضوع واحدی صحبت میکنند ولی آنرا بنام های مختلف میخوانند.

از طرف دیگر هنگامیکه اشخاص از عشق صحبت می کنند ممکن است منظورشان عشق جنسی یا عشق مردی به پسر خودش یا عشق مادری بفرزندش یا عشق وطن پرستی به میهنش باشد که همه احساسات مختلفی

هستند ولی بنام واحدی خوانده میشوند. برای هر فردی اعم از اینکه عصبی یا غیرعصبی باشد بسیار عاقلانه است که احساسات خود را مطالعه نماید بطوریکه دست کم بتواند آنها را هنگام پدید آمدن تشخیص دهد. عاقلانه خصوصیت کلی دیگری نیز دارد که اگرچه در فصل‌های بعد بطور مبسوط مورد بحث قرار خواهد گرفت لازم است در اینجا بطور اجمال ذکر گردد. هرگاه بعللی نیروی عاطفه از طریق مناسب تبدیل بفعالیت خارجی از قبیل کار و تفریح و رفاقت و غیره نگردد ممکن است بطرف اعضای داخلی بدن منحرف گردد. بطوریکه قبلاً یادآور شدیم یکی از آثار طبیعی عاطفه آنست که بفعالیت قلب و مجاری خون و غدد معده میافزاید با اینهمه همانطور که قبلاً یادآور شدیم این فعالیت‌های درونی قبل از آنکه آدمی شروع باقدام علنی کند روی میدهد و هرگاه اقدام علنی روی ندهد دو واقعه ممکن است پیش آید. اولاً اعضایی که در صورت مبادرت شخص به یک اقدام علنی از قبیل دویدن یا صحبت کردن با استراحت می‌پرداختند دیگر استراحت نکرده و در همان حال همچنان و تجهیز باقی بمانند. فی‌المثل قلب همچنان بطنش شدیداً ادامه دهد، فشارخون بشدت خود باقی بماند، روده‌ها سعی بدفع محتویات خود نمایند و جگر به تراوش قند در خون ادامه دهد. ثانیاً نیروئی که باقدام علنی اختصاص دارد چون محل بروزی نمیابد بطرف اعضای داخلی بدن متوجه گردد.

این نکته‌ای است که اخیراً پزشکان بدان پی برده‌اند لکن دلائل روزافزونی بدست می‌آید مبنی بر اینکه خشم و ترس و احساسات جنسی و میل حمایت شدن ممکن است در اعضای داخلی بدن طوری متمرکز گردد که منتهی بایجاد بیماریهای قلبی، فشارخون، تنگی نفس، زخم معده،

و دل درد گردد . غالباً برخی از بیماریهای مجهول و خستگی و ناتوانی و سوء هضم و بیخوابی و غیره ناشی از همین امر است .

بالاخره از ملاحظات آنکه در صفحات پیش گذشت میتوان چند نتیجه کلی استخراج کرد . همانطور که قبلاً یاد آور شدیم هدف نیروی عاطفه آنست که آدمی را در مبادرت با اقداماتی که ادامه حیات وی را تأمین نماید یاری کند . در انسان اولیه این نیرو منجر به جنگیدن یا گریختن یا تولید مثل و یا حمایت کودکان میگردد که همه مستلزم ابراز فعالیت عضلانی بود . اما در مدنیت کنونی ما ، فعالیت ذهنی و نویسندگی و صحبت کردن و اشتغال بکارهای فنی این هدفها را تا اندازه ای از میان برده است . تحریک عواطف برای هر شخصی در هر روز امری عادی و دائمی است . حافظه طوری کار میکند که محرك دیر و زود ممکن است امروز تولید انرژی عاطفه ای نماید . هر گاه بعللی نیروی عاطفه صرف کار و فعالیت نشود نباید تصور کرد که تبدیل به بخار خواهد گردید و نابود خواهد شد زیرا قانون فیزیک است که انرژی هرگز از میان نمیرود بلکه همچنان بر فشار و قدرت خود مینماید تا بعد انفجار برسد .

شخص ممکن است از تجمع این نیرو جلو گیری کند بشرط آنکه بکلی از تمدن دوری گزیند و بدین طریق مانع آن گردد که عواطف وی تحریک شود گویا اینکه حافظه تا اندازه ای کار او را مشکل میکند . در هر صورت هنگامیکه شخصی مواجه با محرکی شد او بهیچ روی قادر نیست که از واکنش در مقابل آن محرك و ایجاد نیروی عاطفه جلو گیری نماید . بنابراین چه باید کرد ؟ هنگامیکه کودک شست خود را میجوید ، نمیتواند از عصبانی شدن خود جلو گیری نماید و همچنین قادر نیست که از تبدیل این

خشم يك نوع کارممانعت بعمل آورد. اما او میتواند خود این نوع کار را انتخاب نماید وفي المثل خشم خود را با بیهوش کردن درها یا ناسزا گفتن یا آه کشیدن و یا آنکه خود را بر زمین زدن ابراز نماید یا اینکه همچنان از جای خود تکان نخورده و خود را بخورد و رنج ببرد. معمولاً در اکثر موارد انتخاب طرز ابراز خشم بوسیله فکر خود آگاه صورت نمیگیرد بلکه بسته به عادت و تربیت و روش پدر و مادر و غیره است. بسیاری از اشخاص گوی باین نکته پی نمبرند که میتوانند توانائی و آزادی اعمال خود را بیش از پیش توسعه دهند و غالباً وراثت را در تعیین کردار و رفتار خویش عامل اصلی می‌شمرند. در پاسخ بسایر محرکهای عاطفهای نیز شخص میتواند با آزادی طرز اقدام خویش را معلوم کند. هنگامی که کودک مواجه با سنگ یارس کننده و خشمگینی میشود او یارائی آنرا ندارد که تصمیم بگیرد آیا باید بترسد یا نه و خواهی نخواهی خواهد ترسید لکن او آزاد است تصمیم بگیرد که پس از ترسیدن چه کند؛ او مثلاً ممکن است تصمیم بگیرد آیا بهتر است در چنین موقعیتی لگدی بسنگ بزند، او را تعقیب کند یا اینکه از جا تکان نخورد و منتظر اقدام بعدی سنگ شود. او نمی تواند از ترسیدن جلوگیری کند ولی میتواند تصمیم بگیرد که سست عنصری نکند و خود را نبازد. همچنین در مورد زید که در بالا با او اشاره کردیم او نمیتواند مانع آن گردد که زن همسایه افسوسناک غریزه جنسی او را تحریک نکند ولی میتواند تصمیم بگیرد نگاه کردن با او را ادامه دهد یا خیر؟ بهترین مثال در این خصوص آنست که وقتی کلید تلمبه را زدیم آب بدون شبهه و بطور اجتناب ناپذیر از لوله سرانبر میشود با اینهمه میتوان آب را از مجراهای متعدده نقاط مورد لزوم و بی خطر رهبری کرد.

خشم

• در این فصل عاطفه خشم را به تفصیل شرح
• خواهیم داد و در این نکته بحث خواهیم
• کرد که خشم چیست ؟ در آدمی چه
• تأثیری دارد ؟ در مقابل آن چه باید کرد ؟

در فصل پیش موضوع عاطفه بطور کلی مورد بحث قرار گرفت و
برخی از مشخصات کلی آن شرح داده شد. در این فصل ما میخواهیم یکی
از انواع عاطفه یعنی خشم را مورد بررسی قرار دهیم و معلوم کنیم خشم
چگونه خصوصیات کلی عاطفه را پیروی میکند و آدمی در مقابل آن چه
واکنشی نشان میدهد ؟

نخست باید این عاطفه بخصوص را تعریف کنیم و باین سؤال پاسخ
دهیم که خشم چیست ؟

ما میدانیم خشم یک نوع عاطفه است. نیرویی که در انسان وجود

دارد معمولاً زائیده محرك یا میل یا انجام کاری است و بنابراین ما میتوانیم بگوئیم خشم محركی برای انجام کاری است. اینك تنها این سؤال باقی میماند که برای انجام چه کار؟ قبلاً یادآور شدیم که هدف جانی و بدنی خشم آنست که آدمی را هنگامی مواجه با دوراهی جنگیدن یا نابودشدن میگردد در ادامه زندگی کمک نماید. بدینطریق روشن میشود که خشم محركی برای جنگیدن است اما هدف جنگیدن کشتن یا فرار کردن است بطوریکه میتوان از این تحلیل چنین نتیجه گرفت که خشم محركی برای نابود کردن یا کشتن میباشد.

دروغله اول این تعریف باور کردنی بنظر نمیرسد که هر بار شخصی خشمناک شده هدفش کشتن یا خراب کردن باشد. بالاینهمه هرگاه بنظر آوریم بین محرك و قصد تفاوت زیادی وجود دارد درستی تعریف ما کاملاً بثبوت میرسد.

شخصی ممکن است اندکی خشمگین باشد یعنی در حقیقت محرك کوچکی برای کشتن داشته باشد، محركی که هرگاه منجر بوارد آمدن لطمه یا خسارتی بحریف گردد خود بخود از میان میرود. مثلاً هرگاه زید پای عمر را بگد کند و عمر و خشمناک شود بدون شبهه او قصد ندارد که زید را بهلاکت برساند بلکه محرك بسیار کوچکی او را بکشتن بر میانگیزد که ممکن است با ادای جمله ملامت آمیزی بکلی برطرف گردد. مثلاً بهزید بگوید: «این چه راه رفتنی است؟ چرا جلوی خودت را نگاه نمی کنی؟».

بجای دیگر محرك کشتن باید از لحاظ کمیتی مورد توجه قرار گیرد و نه کیفیتی. تفاوت بین آزار رسانیدن و کشتن، لطمه زدن و منهدم

نمودن، بزور اخراج کردن و نابود نمودن کمیتی است و نه کیفیتی. با وجود این برای درك هر مسئله مربوط به خشم این نکته را باید بذهن داشت که هدف غایی خشم کشتن یا منهدم کردن است.

در زندگی روزانه عاطفه خشم یا محرك خرابی و نابودی بصورت گوناگون و درجات و اندازه‌های مختلف که هر کدام را بنامی می‌نامیم بمنصه ظهور میرسد.

برای آنکه بطور واضح‌تر پی ببریم که چه مطالبی را می‌خواهیم در این فصل مورد بحث قرار دهیم بهتر است فهرست برخی از این کلمات را که از مشتقات عاطفه خشم هستند ذکر کنیم. این نکته را هم باید یادآور شویم شخصی که این کلمات را بکار می‌بندد غالباً خودش متوجه نیست حسی که بآن اشاره میکند، همان خشم است و گرفتار محرك کشتن یا خراب کردن می‌باشد. حال او شبیه بحال کسی است که ممکن است از خرگوش زیبایی صحبت کند بدون آنکه بدانند از يك عضو طایفه جوندگان صحبت میکند. بدین طریق عاطفه خشم به نسبت آنکه بزرگ یا کوچک، گذران یا مزمن، تازه یا سابقه‌دار، مخفی یا معلوم باشد بنامهای مختلف از قبیل پر خاش کینه، عداوت، غضب، توهین، ضدیت، اوقات تلخی، وحشیگری، دشمنی، بدگمانی و امثال آن خوانده میشود.

هنگامیکه آثار خشم را در شخصی تشخیص میدهیم ممکن است بگوئیم او سردماغ نیست، اوقاتش تلخ است، گرم است، تعریك شده است، کسل است، ناراحت است، آتش گرفته است. برافروخته است، باور خورده است، غضبناک است، بیمناک است. وحشی است، خطرناک است. و قس علیهذا...

در عین حال چون خشم نیروی خاصی است و اشخاص را بر آن میدارد که زیان برسانند یا خراب کنند برای مجسم کردن اعمالی که ناشی از خشم است افعال پیشماری بوجود آمده است مانند خصومت و وزیدن، زخم کردن، آسیب رسانیدن، نابود کردن، ابراز تنفر نمودن، دوری گزیدن، پست کردن، نفرین نمودن، ناسزا گفتن، خراب کردن، منهدم نمودن، مسخره کردن، خندیدن، انتقاد کردن، خجالت دادن، زدن، عصبانی کردن، جنگیدن، شکنجه دادن، توهین کردن، خرد کردن و غیره.

کلیه این کلمات اعم از اینکه استعمال کننده آن متوجه باشد یا نباشد مربوط به خشم است. برخی از آنها ارتباط با علت خشم و بعضی دیگر با تهدید یا ترس از خشم دارد لکن هر بار که یکی از این کلمات استعمال میشود خشم یا محرک کشتن و منهدم کردن در آنها مستتر است.

علل یا محرکهای خشم

علل و محرکهای خشم آنقدر زیاد و بغرنج هستند که نمیتوان فهرست همه آنها را ذکر کرد. تنها میتوان به بررسی برخی از علل معمولی خشم که از طرف روانشناسان تحلیل شده است اکتفا کرد. شاید بین انواع خشم هم زیاد تفاوت نباشد منتهی برای هر يك از آنها نام معینی وضع شده است.

کامه‌ای که فوق العاده در بررسی علل خشم تأثیر دارد کلمه برخورد است. تمایلات و آرزوها و امیدها و شهوات و غرایز و پیشرفت‌های شخصی ممکن است به چیزی برخورد. هنگامیکه تمایلات و خواسته‌های انسان یا حیوانی به چیزی برخورد خشمناک میشود. همچنین اگر مردی گرسنه باشد و نتواند غذا بخورد خشمناک میگردد. هرگاه خشمناک باشد و

دوستانش مانع آن شوند که چیزی را خراب کند خشمناك تر میشود. هر گاه میل بداشتن دوستی داشته باشد و نتواند دوست بدست آورد خشمناك میگردد. هر گاه غریزه جنسی او تحريك شده باشد و بهمانعی برخورد خشمناك میشود. هر گاه میل بعبادت داشته باشد و مانع عبادت او گردند خشمگین میگردد. هر گاه راهی را که پیش گرفته است مسدود نمایند خشمگین خواهد شد. هر گاه میل وی برای ادامه حیات با مانعی تصادم نماید خشمگین خواهد گردید.

هر گاه کلمه برخورد استعمال شود باید دید برخورد بوسیله چه چیز و یا بوسیله چه کسی صورت گرفته است. شخصی ممکن است بشخص های دیگر، پدرش، مادرش، همسرش، فرزندش، دوستش، شریکش، رقیبش. دشمنش برخورد ممکن است با کسی که او را دوست دارد و یا از او متنفر است و یا يك شخص بیگانه برخورد نماید ممکن است با کسی که او را دوست دارد یا کسی که از او متنفر است یا کسی که بنظرش بیضرف است برخورد کند ولی در هر مورد بواسطه اینکه به چیزی یا کسی برخورد که مانع پیشرفت منظور و میل اوست خشمناك میشود. کمتر کسی باین نکته توجه دارد که در زندگی روزانه ممکن است آدمی بشخصی که دوست دارد یا محبوب اوست برخورد نماید و بین آنان اصطکاک حاصل گردد و مخصوصاً کمتر کسی است که بداند هر گاه چنین برخوردی روی داد آدمی بدون توجه بمرحبت و دوستی موجود خواهی نخواهی خشمگین میشود. نکته دیگری که بعداً بتفصیل از آن سخن خواهد رفت و در اینجا باجمال بدان اشاره میکنیم آنست که اگر هم برخورد بین دو شخص بدون کمترین سوء نیتی روی دهد با اینهمه برخورد است و تولید خشم می کند

و تنها تفاوت بین این برخورد و برخورد های عادی آنست که چون ناشی از سوء قصدی نیست ، مواجهه با خشمی که از آن حاصل میگردد دشوارتر از مقابله با خشم های دیگر است . این خشم شبیه خشمی است که ناشی از يك برخورد عمدی ولی متکی بر حسن نیت باشد . هر کسی هر روز با این برخوردها مواجه میشود و این جمله را مکرر از طرف می شنود که : « عزیزم ! من این کار را عمداً برای خیر و صلاح تو کردم » در اینجا نیز مواجهه با خشمی که عارض میشود بسیار دشوار است . نه تنها بین شخصی با شخص یادسته یا جماعتی دیگر ممکن است برخوردی حاصل گردد بلکه ممکن است بین شخص و جامعه و همچنین بین نمایندگان منتخب در جامعه نیز برخورد حاصل گردد و غالباً منتهی با اشتعال آتش خشم شود .

بسیار مهم است که در اینجا باین سؤال توجه کنیم :

آیا بشخصی برخورد دیگری از کمات با و در انجام کاری امناع ورزد ؟ البته مسام است که هر گاه زید بخواهد سیبی بردارد و عمر و دست او را طوری بکشد که نتواند بسبب دست یابد بین آنها برخورد حاصل میشود و زید خشمگین میشود . با اینهمه هر گاه زید کوتاه دست باشد و سبب در میوه خوری بلندی قرار داشته باشد که دست زید با سانی بآن فرسد آیا باز هم خودداری عمر و را از کمات بزید میتواند برخورد دانست ؟ جواب این سؤال چندان آسان و ساده نیست . با وجود این هر کسی در زندگی معمولی مشاهده میکند اگر دیگران وی را در بدست آوردن چیزی که بدان میل دارد یاری نکنند خشمناک میشود . چنین بنظر میرسد که برخورد بعنوان علت خشم بآن اندازه که بستگی به تعبیر شخصی دارد ارتباط بجنبه خارجی اوضاع ندارد .

گذشته از برخورد بشخص یا اشخاص دیگر ممکن است برخورد بتوانین طبیعت نیز موجب پیدایش خشم گردد. مثلاً يك مرد گرسنه هنگامی مشاهده میکند در یخچال کمترین اثری از خوراکی نیست خشمگین میشود یا شخصی میخواهد از دیوار بلندی بالا رود و مساعیش بجائی نمیرسد طبعاً خشمناك میشود و یا میخواهد فوتبال بازی کند و باران ناگهان شروع بباریدن میکند او خشمگین میشود و یا باران ناگهان محصول او را خراب میکند و آتش غضبش را مشتعل میکند. بدیهی است میزان خشمی که از طرف اشخاص مختلف احساس میگردد متفاوت است و تا اندازه زیاد بسته به رشد فکری اشخاص است. مسلم است کودک برای اینکه نمیتواند بر ماه دست یابد سرشك اشک از دیدگان خویش جاری میسازد ولی بسیاری از اشخاص رشید هستند که احساس میکنند اساساً برای تحمل رنج و بدبختی دنیا آمده اند و در مقابل مصائب باید چون صخره تزلزل ناپذیر باشند. آنها همواره بر این عقیده اند باران همیشه درست همان موقع میبارد که شخص میخواهد فوتبال بازی کند.

گفتیم که شخص ممکن است با دیگران و یا طبیعت برخورد حاصل کند. از ممکن است با خودش نیز اصطکاك حاصل نماید اگر چه برخورد آدمی بخودش یکی از مهمترین منابع خشم است با وجود این کمتر کسی است که باین نکته توجه داشته باشد. همانطور که میزید برای خوردن سیبی ممکن است بمداخله عمر و برخورد نماید و یا مواجهه باین اشکال گردد که سبب از دسترس او خارج است، بعید نیست این میل مواجهه با مانع دیگری که خود زید میتراشد بشود و این برخورد ممکن است بحکم مقتضات و ظننه باعقلا و ما و اکثراً حاصل گردد. مثلاً اگر چه سبب آنجا

برای خورده شدن آماده است و زید خیلی میل دارد که آنرا بخورد با این همه ممکن است تصمیم بگیرد چون سبب بکسی دیگر تعلق دارد برداشتن آن مخالف اصول اخلاق است زیرا حکم يك نوع دزدی را خواهد یسافت . یا ممکن است عقلش باو حکم کند که سبب بمزاجش نمیسازد و خوردنش عاقلانه نیست یا ممکن است ترس اینکه شاید شخص دیگری سبب را برای خوردن در نظر گرفته است و اکنشی در او ایجاد کند و او را از برداشتن سبب باز دارد . بدین طریق حس وظیفه شناسی و رعایت اصول ممکن است با میل شخصی بخوردن یا دویدن یا دوست داشتن ، یا ارضاء کنجکاوی خویش اصطکاک حاصل کند و این برخوردها بهیچ روی کمتر از سایر موانع مولد خشم نیست . هر گاه زید با عمرو برخورد نماید از دست عمرو خشمناک خواهد شد هر گاه با خودش برخورد کند از دست خودش خشمگین خواهد گردید . در باره برخورد بیش از این میتوان بسط داد ولی لازم است بیک علت دیگر خشم یعنی آزار پیردازیم . هر گاه شخصی آزار به بیند خشمگین خواهد شد . این آزار انواع و اقسام دارد . ممکن است او آزار جسمانی بکشد ، احساساتش جریحه دار شود ، غرور و خود خواهیش آسیب بیند ، آرامش ذهنش مختل گردد ، امنیتش بمخاطره افتد ، شهرتش لکه دار شود ، املاکش منهدم گردد ، عزیزانش آسیب بینند ، کارهایش تحقیر گردد ، بشخصیتش توهین وارد آید ، تفریحش از میان برود ، امید موفقیت و سعادتش زایل شود ، ایمانش مختل گردد ، دفاعش درهم شکسته شود ، زندگی خانوادگیش متزلزل گردد ، قدرتش سلب شود ؛ اعتبارش کاهش یابد ، عشقش بمخاطره افتد ، ایده الهایش مورد تمسخر قرار گیرد ، آزادیش نابود شود . همانطور که در مورد برخورد گفتیم آزار نیز ممکن است عمدی یا غیر عمدی باشد و

از جانب دوست یا دشمن و یا خود شخص وارد آید . منبع آزار هر چه باشد نتیجه آن خشم است .

بالاخره دو کلمه دیگری است که هنگام بررسی علل خشم زیاد استعمال میشوند و آن دو کلمه ادامه زندگی است . از آنجا که مراد از خشم تأمین ادامه زندگی است به مورد است که منتظر باشیم هر جا که شخص مشاهده نماید ادامه زندگی مورد تهدید قرار گرفته است دستخوش خشم گردد . اهمیت این موضوع هنگامی روشن تر میشود که بنظر آوریم ادامه زندگی ادامه فیزیکی و بدنی نیست بلکه ادامه زندگی بعنوان يك شخص و کسی بودن است و این موضوع میرساند چرا غالباً يك توهین بیش از اذیت جسمانی تولید خشم میکند و چرا فحش «تو کسی نیستی» یا «وجود تو پشیزی برای من ارزش ندارد» یا «تو اساساً از موش هم کمتری!» تا این اندازه تولید خشم و غضب میکند . همچنین شاید برای همین باشد که شخص تا این اندازه از قبول یوغ بردگی دیگران و شنیدن امر و نهی آنان ناراحت و متفر است : این موضوع میرساند که چرا در مبارزه جوانان برای بوجود آوردن يك شخصیت ایده‌ال و ارضاء تمایلات خود خشم چنین نقش بزرگی را بازی میکند : بدین طریق هر گاه شخص احساس کند که ادامه شخصیتش به‌خاطر افتاده است خشمی که در او ایجاد میگردد کمتر از خشمی نیست که هنگام بخطر افتادن جان او تولید میشود . پس مشاهده میکنیم که برخورد و اذیت و بخطر افتادن ادامه حیات ممکن است منجر بتولید خشم گردد . برای آنکه بعاطفه خشم کاملاً پی ببریم عامل زمان را نیز باید در نظر گیریم زیرا خشم تنها از برخورد در زمان حال ایجاد نميگردد بلکه فکر برخورد در آینده و خاطره برخورد در گذشته نیز تولید خشم میکند . چنانچه یاد آوری

ناسزائی که در گذشته بآدمی گفته شده است ممکن است بیش از خود زمانیکه گفته شده تولیدخشم نماید. بالاخره اگرچه ادامه حیات شخصی در زمان حال ممکن است کاملاً تأمین باشد با اینهمه هرگاه پیش آمدی روی دهد که امکان تهدید حیات را در آینده بنظر مجسم کند بدون شبهه تولیدخشم خواهد نمود.

میزان خشمی که در اشخاص ایجاد میگردد از هر حیث متفاوت است. این تفاوت بیشتر ناشی از چگونگی شخصیت آدمی است. برخی از اشخاص در مقابل عاطفه حساسیت بیشتری از دیگران دارند. عده ای از اشخاص هستند که منافع و مقاصدشان آنقدر محدود است که کمتر امکان ایجاد عاطفه خشم برای آنها پیش میآید. هرگاه هدف شخص محدود به تعقیب لذت و منافع فوری شخصی و لزوم اثبات برتری خود بر دیگران باشد مسلم است که دائماً عاطفه خشمش تحریک خواهد شد و پیوسته با دیگران برخورد خواهد کرد زیرا تمایلاتش دائماً با تمایلات دیگران در اصطکاک خواهد بود و از آنجا که ادعایش افزون از اندازه است همواره مورد بغض و حمله دیگران قرار خواهد داشت.

بسیاری از مسائلی که تولید خشم و غضب میکنند ناشی از غلو حب ذات و حس خودپرستی است و هرگاه شخص قسمتی از انرژی خود را صرف خدمت به دیگران و خدمات اجتماعی نماید بندرت دچار خشم خواهد شد. کسانی که زندگی را بمنزله مبارزه ای در راه بسط دوستی و محبت در میان اشخاص میدانند و حتی المقدور میکوشند دیگران را از رنج و بدبختی برهانند کمتر با دیگران برخورد میکنند. گذشته از این هرگاه شخصی مسائل را با نظری وسیع تر و مدبرانه تر از نظر سطحی و شتاب آغیز معمول

بنگردد مشاهده میکند بسیاری از مسائل که بنظر وی محرك عاطفه خشم است بسی ناچیز ترند و در خور اینهمه اهمیت نمیباشند. مثلاً روانشناس هرگز از عصبانیت و حتی ابله‌ی و ناسزاگوئی بیمار خشمگین نمیشود زیرا میداند عصبانیت بیمار جزئی از مسائلی است که برای حل آنها با و مراجعه کرده است.

مشخصات خشم

درباره شرح سیرهای مختلف خشم و راههای تأثیر آن در زندگی اشخاص کتابهای پیشمار میتوان برشته تحریر کشید. ما در این فصل تنها کوشش خواهیم کرد بمهمترین طرق تأثیر خشم در زندگی آدمی اشاره کنیم:

۱- واکنش فوری

نکته‌ای را که باجمال در فصل گذشته یاد آوردیم در اینجا بتفصیل بیان میکنیم و این نکته مبنی بر آنست که هرگاه شخص بواکنش فوری خشم پی نبرد بدون شبهه مواجه با مشکلات فروان خواهد شد. مثلاً در باره کودکی که شست خود را میجوید و در فصل گذشته باره کرده‌اید باید یقین بدانیم هرگاه این شست جویدن محرك خشم باشد هیچ‌شکی نیست که کودک را خشمگین خواهد ساخت و برای جلوگیری از این خشم هیچ اقدامی از دست او ساخته نیست. با اینهمه بر اثر اصرار پدرش برای خودداری از این کار ممکن است چنین تصور کند با کوشش و تلاش میتواند از عصبانی شدن خود جلوگیری نماید. در حقیقت اکثر اشخاص تصور میکنند خشمگین شدن یک امر ارادی است و شخص میتواند از برابر خشم خود

جلوگیری نماید.

اکنون می‌خواهیم مطالعه کنیم که نتیجه این تصورچه خواهد بود؟ پسری که شست خود را می‌جود اگر تصور کند ممکن است از خشم‌گین شدن جلوگیری نماید تمام قوای خود را برای نیل باین مقصود بکار خواهد انداخت و از نیروی اراده و تصمیم خویش حداکثر استفاده را خواهد کرد. با اینهمه چنانچه گفتیم مساعی او بطور قطع بجائی نخواهد رسید و در نتیجه این تلاش بی‌هوده قسمت زیادی از سعی و کوشش او که ممکن بود بطور موفقیت آمیزی در جلوگیری از بروز آزار خشم بکار رود بهدر خواهد رفت. نتیجه دیگر این تلاش بی‌هوده آنست که هر گاه بچه دارای شخصیت نیرومندی باشد هنگامی مشاهده میکند تمام سعی و مجاهدتش در راه جلوگیری از خشم‌گین شدن منتهی بشکست می‌گردد از عدم موفقیت خود متأثر شده و میزان خشم او چندین برابر می‌شود.

گذشته از این چون او عقیده دارد هر شخص معمولی می‌تواند از تولید خشم در خودش جلوگیری نماید ممکن است عدم موفقیت خود را در این راه گواه بر آن بدانند که از دیگران کمتر است و شخصی غیر عادی است. در عین حال هر گاه شخصی تصور کند در حیطه توانائی اوست که از خشم‌گین شدن جلوگیری نماید ممکن است تصور کند وظیفه اش آنست که خشم‌گین نشود و نه تنها از پیدایش احساسات خشم در خودش جلوگیری نماید بلکه خشم‌گین نشدن را برای خودش يك تعهد اخلاقی بدانند و چون محال است در این راه توفیق یابد خشمناك شدن را بخیال خود علاوه بر مظهر غیر عادی بودن نشانه ضعف شخصیت و انحطاط اخلاقی خواهد دانست و بدین طریق حس شرم و خلاف کاری نیز بخشم اضافه شده صدچندان بر شدت

آن خواهد افزود .

بالاخره بزرگترین خطر این پندار غلط آنست که چون میل همواره پدر اندیشه است شخصی که تصور میکند میتواند از خشمگین شدن جلوگیری کند و وظیفه اوست که خشمگین نشود چنین نتیجه میگیرد که خشمناک نیست و بهمین جهت وجود خشم را انکار کرده و یا آنرا بنامهای دیگری از قبیل جریحه دار شدن احساسات ، خستگی مفرط یا ضعف خواهد دانست و پیش خود یقین خواهد کرد از بروز خشم در خود جلوگیری کرده است و نتیجه آن خواهد شد که شخص بدون آنکه خود بداند خشمگین میشود . خطر این خشم نامعلوم در رفتار و کردار آدمی به مراتب از خطرات خشم معلوم بیشتر است . گاه از اوقات میزان آگاهی از خشم ناقص است بدین معنی که شخص میداند خشمگین است ولی نمیداند خشم او تا چه حد شدید است . او مثلاً ممکن است تصور کند دوچار مختصر عصبانیتی شده است و حال آنکه در حقیقت سخت خشمگین میباشد . یا ممکن است سخت غضبناک باشد ولی نداند که منبع عصبانیت او چیست و پیش آمدی را که برای او روی داده کافی برای اشتعال آتش خشم شدیدی که دامنگیر او شده است تلقی نکند .

بنابراین نخستین قدم در راه مواجهه موفقیت آمیز با خشم اعتراف بوجود آن است . وقتی شخصی خشمناک میشود اگر بخودش بگوید : « من خشمگین هستم ! حالا چه باید کرد ؟ » یا « چنین بنظر میرسد که من خشمناک شده ام حالا ببینم چه کار باید بکنم ؟ » پیدا است که بوجود خشم در خودش پی برده و در نتیجه برای رفع آن کوشش میکند و از اثرات نامطلوب آن میکاهد لکن هر گاه چنین بگوید : « موضوعی که مرا اینسان خشمگین

کند وجود نداشته است و بنابراین من خشمگین نیستم» این جمله نشانه فکر غلط و بی اطلاعی اوازخشم خودش میباشد. متأسفانه بیشتر اشخاص نیز اینطور فکر میکنند.

جمله‌ای که بهتر حقیقت خشم را مجسم میکند این است: * من خشمگین هستم و قطعاً این خشم من علنی دارد که باید در صدد پیدا کردن آن برآیم.

۲ - آثار جسمانی

نکته‌ای که فوق‌العاده در خور توجه و اهمیت است ولی ما باختصار بدان اشاره خواهیم کرد آنست که اثرات جسمانی خشم رانه تنها غالباً با بیماریهای جسمانی اشتباه میکنند بلکه خشم را یک عامل اساسی در تولید بیماریهای مختلف میدانند. همه این حقیقت را تصدیق میکنند که خشم ممکن است بر شدت ضربان قلب بیفزاید و تنفس را سریعتر کند و لرزشی در دستها حاصل نماید ولی شاید همه کس ندانند که خشم ممکن است خواب را مختل کند، از هضم غذا جلوگیری نماید و تولید خستگی جسمانی مفرط کند. تأثیر خشم در بیخوابی و خستگی خیلی بیش از آنست که پزشکان و اشخاص عادی تصور میکنند و نکته‌ای هم که کمتر مورد توجه عمومی است آنست که خشم بهمان اندازه که شدید است ممکن است مزمن هم بشود بدینطریق خشم نه تنها ممکن است صبحانه شخصی را برای او تبدیل بزره‌رمار کند بلکه ناهار و شام او را نیز ثقیل و غیرقابل هضم نماید. خشم نه تنها در روز اول تولید گاز معده و استفراغ و دل درد میکند بلکه ممکن است سوء هاضمه مزمن ایجاد کند و مادام که خشم ادامه دارد سوء هاضمه

نیز دست از دامن آدمی برنمیدارد. نکته دیگری که زیاد مورد توجه عموم نیست آنست که شخص ممکن است خشمناك باشد بدون آنکه خودش بداند. بسیار اتفاق میافتد که پزشك از بیماری که مبتلا بسوء هاضمه است میپرسد: «آیا از چیزی خشمگین هستید؟» بیمار هم بدون تفکر پاسخ میدهد: «بهبچه آقاي دكتر!» موضوع هم همانجا پایان مییابد و دیگر نه پزشك بآن فکر میکند و نه بیمار.

اما بر اثر تحقیق و مطالعه دقیق میتوان درباره وجود یا عدم عامله در شخص پی برد بدینقرار که نخست جداً در این خصوص بررسی کرد آیا دلیل مثبتی بر وجود خشم که ممکن است بیمار نام دیگری بر او نهاده وجود ندارد؟ ثانیاً آیا در زندگی بیمار چیزی که محرك خشم باشد وجود نیست؟ پزشكان نباید تصور کنند که اشخاص قادر باطلاع از وجود خشم در خودشان میباشند.

۳- تراكم خشم

یکی از مهمترین خصوصیات خشم که علم بدان اهمیت فراوان دارد کیفیت افزایش تدریجی و تراكم آنست. مثال زیر این نکته را تا اندازه ای روشن میکند.

دوشیزه م. از يك بیماری طولانی که چند ماه او را به تختخواب میخکوب کرده بود برخاسته است. او بمرحله ای رسیده است که می تواند روزی چند ساعت از رختخواب برخیزد و راه مختصری برود و غذای خود را پشت میز صرف کند.

روحیه اش کاملاً قوی است و از هر حیث نسبت به بهبودی خودش خوشبین می باشد. اما ناگهان يك روز مشاهده میشود حالش بدتر شده است و

پرستارش اطلاع میدهد که سخت بی‌تابی می‌کند و یاس و عصیانیت شدیدی باو دست داده است.

سیر قهرانی ادامه می‌یابد و در پایان هفته ناگزیر او را بستری می‌کنند در حالیکه شبها خواب بچشمانش نمی‌رود و اشتهايش نیز بکلی از بین رفته و نسبت به بهبودیش هم سخت مأیوس می‌باشد. البته در ظاهر برای این تغییر حال علتی وجود ندارد. معاینه‌ها و آزمایش‌های مکرر نیز منتهی به کشف علت بحران ناگهانی حال بیمار نمی‌گردد و وضع روز بروز بغرنج‌تر میشود تا اینکه ناگهان یک‌روز بعد از ظهر دوشیزه م. معجلاً پزشک را ببالین خود می‌طلبند و پزشک بمحض اینکه داخل اتاق بیمار میشود مشاهده میکند دوشیزه م در حالیکه با موهای ژولیده و لبهای لرزان و گونه‌های برافروخته وسط تخت خواب نشسته است باخشونت می‌گوید: «هرچه زودتر مرا از چنگ این پرستار نجات دهید.» این اظهار دوشیزه م دکتر را سخت مبہوت میکند زیرا پرستار او دختری فوق العاده لایق، خوش مشرب، مهربان است و مخصوصاً با دوشیزه م روابط دوستانه استواری دارد و دوشیزه م در تمام مدت اقامت خود در بیمارستان از مراقبت‌ها و محبت‌های پرستار ستایش نموده است و همچنین قرینه‌ای هم که حاکی باشد در آخرین هفته‌روش او نسبت به پرستار تغییر یافته است وجود ندارد و آنها همچنان با هم گرم و صمیمی بوده‌اند و اینک بدون مقدمه اصرار می‌ورزد که او را تغییر دهند هنگامیکه پزشک از دوشیزه م می‌پرسد چه خطائی از پرستار سرزده است دوشیزه م باخشم و غضب شدیدی پرستار بیچاره را متهم به بی‌اطلاعی، خودخواهی و پستی و صدها گناه دیگر میکند و هنگامی پزشک فشار می‌آورد که دلیلی برای اثبات این اتهامات ذکر کند از میان اظهارات

بی اساسی که دوشیزه م پشت سر هم ردیف میکند تنها يك اتهام او چند بار تکرار میشود که پس از تحقیق بسیار، سر رشته معمار ابدست پزشکی میدهد. اگرچه این موضوع باور نکردنی بنظر میرسد، با اینهمه پس از دقت و تحقیق مفصل معلوم میشود تنها خطبی که پرستار مرتکب شده آن بوده است که در هفته قبل چند بار شیشه لاک دوشیزه م را بدون اجازه از کمد او برداشته و در حالی که در کنار بستر دوشیزه م با او چانه میزد ناخنهای خود را لاک زده است و تنها همین عدم توجه ناچیز به مراسم ادب، دوشیزه م را برانگیخته است که تغییر فوری پرستار را خواستار گردد. قطعی است هرگاه پزشکی در مقام تحقیق دقیق موضوع بر نمی آید ممکن بود پرستار بیچاره را از کار برکنار و زندگی او را برای همیشه خراب کند.

اکنون باید دید از تجزیه و تحلیل حادثه ای بظاهرتا این اندازه ناچیز چه استنباط میگردد؟ پس از بازپرسی دقیق از پرستار حقیقت مهمی کشف گردید. توضیح آنکه هیچوقت دوشیزه م از پرستار نخواست به او از شیشه استفاده نکند و حتی تا آخرین مرحله خشم به پیچروی نارضایتی خود را از استعمال شیشه لاک نشان نداده بود. گذشته از این هرگز این اندیشه بخاطر پرستار راه نیافته بود که دوشیزه م کمترین مخالفتی با استفاده از شیشه لاک داشته باشد در غیر این صورت محال بود او بشیشه لاک دست بزند زیرا او حتی المقدور میکوشید و سائل رضایت دوشیزه م را از هر حیث فراهم سازد. بدیهی است دوشیزه م دختری مبادی الاداب بود و در مقابل انحراف از مراتب ادب و تربیت حساسیت فراوان داشت. اما از طرف دیگر دختری فهمیده بود که بین صواب و ناصواب را بخوبی تشخیص میداد و هنگامی هم که آتش خشمش فرونشست و اوضاع را با حوصله بیشتری بررسی کرد از افراط در

سخت گیری بیموردی که برای موضوع ناچیزی نسبت به پرستار باورفا کرده بود سخت نادم شد. گذشته از این دوشیزه مدختری حساس بود که از جرعه دار کردن احساسات دیگران تنفر داشت و از مراتب وفاداری و مهر و محبت پرستار نیک آگاه بود و فکر بسر بردن در بیمارستان بدون او بشظرش تحمل ناپذیر می آمد و تصور رنجاندن پرستار و مخصوصاً جلب تنفر او برایش بسی دردناک بود.

با آنکه باین علامت مسئله و ارتباط دادن آنها یکدیگر بخوبی می توان حوادثی را که منتهی بدرخواست اخراج پرستار گردید روشن کرد. این نکته مسلم است نخستین بار که پرستار از شیشه لاک استفاده نمود در دوشیزه م خشم و غضب شدیدی ایجاد نگردید بلکه مختصر ناراحتی در او حاصل شد که هرگاه از پرستار تقاضا میکرد دست بشیشه لاکش نزنند بدون شبهه مرتفع میگردد. مسلم است اگر چنین درخواستی میکرد پرستار شیشه لاک را جای خود می گذاشت و بعداً هم هرگز دست بآن نمیزد و قضیه هم آنجا خاتمه می یافت. با اینهمه دوشیزه م از پرستار نخواست بود از استعمال لاکش خودداری کند. در نتیجه در پیش آمد روی داد. نخست اینکه دوشیزه م اگرچه تصمیم گرفت موضوع را نادیده بگیرد با اینهمه نتوانست آنرا کاملاً فراموش کند و گاه و بیگاه بصورت های مختلف در ذهنش خودنمایی میکرد و وسائل ناراحتی خیالش را فراهم می ساخت تا بعدی که بتدریج پیش خود شروع بشکایت کرد که «این پرستار پررو چه حق دارد بدون اجازه دست بشیشه لاک من بزند؟» او خیال میکند کیست که از این گستاخی ها میکند! - «با اینهمه وظیفه پرستار آنست که موجب ناراحتی فکر مرا فراهم نسازد و هرگاه او بدون اجازه دست به شیشه لاک من بزند

از کجا معلوم است از بودن من استفاده نکند؟» - «هرگاه او مخفیانه از جورایهای ابریشم من استفاده کند از کجا می فهمم؟» - «آه! من از فکر کردن درباره این قضیه خسته شدم!» - «من دیگر در این خصوص فکر نخواهم کرد» - «من چه جور آدمی هستم که اجازه میدهم موضوع ناچیزی اینسان ناراحتم کند؟»

دومین پیش آمد آن بود که روز دوم پرستار بدون آنکه بداند تاجه اندازه دوشیزه م را ناراحت کرده است مجدداً شیشه لاک را برداشت و از آن استفاده نمود و بدین طریق عصبانیت دوشیزه م که در ظرف بیست و چهار ساعت گذشته تقویت گردیده بود چند برابر گردید و دیگر عدم توجه بآن کاری دشوار بود زیرا در بقیه روز سیل افکار دیگری در این خصوص بذهن دوشیزه م راه یافت. پرستار بغستگی و ناراحتی بیمار پی برد و بدون آنکه از منبع آن آگاهی یابد موضوع را بیزشک اطلاع داد. آن شب چون دکتر از دوشیزه م پرسید آیا ناراحتی خاصی دارد وی در پاسخ گفت: «بیچ وجه». اگر هم این فکر بمغزش خطور یافت که موضوع شیشه لاک را باد کتر در میان نهد آنرا بید رنگ امری کودکانه دانست و بخود گفت «اتلاف وقت دکتر برای چنین موضوع ناچیزی خنده آوراست... هرگاه باو بگویم به پرستار اخطار کند دست به لاک من نزنند مرا مسخره خواهد کرد

روز بعد دوشیزه م با وجود ناراحتی و عصبانیتش بآبی صبری منتظر شد ببیند آیا باز هم پرستار دست به لاک میزند یا خیر؟ اما هیچ پیش آمدی روی نداد و دوشیزه م بخودش گفت: «شکر خدا را که قضیه بهمین جا خاتمه یافت. او قطعاً دیگر دست به لاک من نخواهد زد» آن روز در خود یک نوع راحتی و رضایت خاصی احساس کرد. بالینهمه روز بعد پرستار مجدداً

شیشه را برداشت و شروع به لاک زدن ناخن های خود کرد. آنگاه بود که ناراحتی و عصبانیت روزهای پیش با چندین برابر قوت تجدید گردید و دوشیزه م آهسته بخودش گفت: «خیر! او پرروئی را از حد گذرانیده است!» باید باین اوضاع خاتمه دهم. هم اکنون موضوع را با وی در میان خواهم نهاد» دوشیزه م دهانش را باز کرد که کلمات را بر زبان راند ولی بدبختانه نتوانست کلماتی را که میخواست بگوید ادا کند. پرستار با نهایت مودت پرسید: «معذرت میخواهم! آیا چیزی گفتید؟» دوشیزه م احساس کرد که دهانش خشک شده و دستهایش بشدت میلرزد و دریافت که هر گاه سخن گوید صدایش زننده و خشن خواهد بود. اگر امروز اول سخن میگفت قطعاً می توانست لحن نرم دوستانه ای بکاربرد لکن اکنون احساس میکرد هر گاه صحبت کند، شدت احساساتش چنان است که خیلی خشن حرف خواهد زد و لحن سخنش دوستانه و آرام نخواهد بود بلکه طنین تنفر و خصومتش سخت پرستار را ناراحت خواهد کرد و هر گاه مراقبت نکند سخنان درشتش ممکن است قلب پرستار را جریحه دار سازد و بهمین جهت این بار هم چیزی نگفت و مانند برتیر خورده ای بخود پیچید.

دوشیزه م قبل از ورود به بیمارستان زندگانی دشواری را بسر برده و نامالایمات و بی عدالتی های زیادی تحمل کرده بود. در او ان کودکی پدرش رخت از این جهان بر بسته و پدر بزرگش ناگزیر تربیت او را بعهد گرفته و برای او نسبت بکودکان دیگر محدودیت های بیشتری قائل شده بود. بعداً چندین سال بتنهایی در شهر بزرگی بسر برده و در مدت عمر کوتاه خود مواجه با مصائب بیشماری شده حس آزرده گی و بی کسی در او قوت فراوان یافته بود و اینک که خود را تنها مواجه با حرکت دور از نزاکت پرستار

مشاهده نموده بود، امواج ناراحتی‌ها و آزرده‌گی‌های دیرین بار دیگر بحرکت درآمده و ذهنش را فرا گرفته و برای او تولید خستگی و بی‌تابی و فرسودگی نموده و بتدریج میدان‌را برای تجدید خاطرات تلخ‌گذشته مساعد ساخته بود تا بحدی که نظرش کم‌کم نسبت به پرستار تغییر کرد و او را باچشمان دیگری نگریست و نه تنها او را به منزله يك دوست وفادار و يك كمك صادقی تلقی نکرد بلکه وی را مانعی برای بهبود حال خود و عامل اسامی اندیشه‌های تاریك و احساسات دردناك خود دانست و بر آن شد که او را از خود براند. با اینهمه او برای آنکه پیش خود اقدام برای اخراج پرستار را توجیه کند چه بهانه‌هایی داشت؟ تنها دست زدن بشیشه لاک بیماری دایل کافی برای اخراج پرستاری نیست.

بنابر این نباید پرستاری را بجرم اینکه به شیشه لاک دست زده است مورد اینهمه خشم و غضب قرار داد پس چه باید کرد؟ باید دلائل دیگری برای مجرمیت او یافت. بدین طریق دوشیزه م شروع باکتشاف برای یافتن نقاط ضعفی در پرستار کرد و تصادفاً این قبیل تجسس‌ها نیز غالباً بموفقیت می‌پیوندد حتی اگر معلوم شود که بزرگترین گناه پرستار آنست که اساساً گساهی ندارد. بدین طریق کم‌کم حس نارضایتی و عصبانیت قلب او را فرا گرفت تا تبدیل بخشم شدیدی گردید. در آغاز رفع این ناراحتی بالادای چند کلمه میسر بود لکن در پایان حضور پرستار بنظر دوشیزه م غیر قابل تحمل بود.

این مشاق به نیکوترین وجهی خطر انباشته شدن خشم مخفی را در آدمی بشدت میرساند. مساله است که هرگاه دوشیزه م مشغول کار بود و توجیش بمسائل دیگری منحرف میگردد که زیاد به پیش آمد دست زدن پرستار به شیشه لاک ارتباط نداشته میتواند است یا اشکالش را برای دوستی حق

کند و در نتیجه عقده دل خود را بگشاید و یا آنکه موضوع را بکلی فراموش کند متأسفانه او آنقدر بیبودی نیافته بود که از جای برخیزد و مشغول کارهای سرگرم کننده گردد و بنا بر این تصمیم گرفت که جداً این موضوع ناچیز را از سر بدر کند و بموضوعهای جالب دیگری بیندیشد. اما کمتر کسی باندازه او در زندگی مصیبت دیده و چندماه متوالی بستری شده بود. نکته اساسی آنست که چون دوشیزه م. موفق نگردد که عقده دل خود را بگشاید نتوانست موضوع را فراموش کند یا از انباشته شدن خشم و غضب تا درجه انفجار جلو گیری نماید. این کیفیت دائماً در زندگی روزانه هر کسی مشهود میگردد. ما غالباً اصطلاح «پر کردن کسی» را بکار میبریم یعنی آنقدر بتدریج او را عصبانی و خشمگین کنیم که دیگر غضبش ناگهان منفجر گردد.

نکات دیگری است که باید آنها را هم خاطر نشان ساخت. نخستین بار که دوشیزه م. از دست زدن پرستار به شیشه لاکش ناراحت شد میل نداشت موضوع را پرستار تذکر دهد زیرا بیم آن داشت که پرستار برخورد و یا آنکه از شدت محبت او نسبت بخودش بکاهد. اگر چه در وهله اول این طرز استدلال معقول بنظر میرسد با وجود این حتی در آن موقع هم فکر او غیر عملی و کوتاه بود زیرا عقده ای که گشوده نشود هر قدر هم ناچیز باشد فراموش نشدنی نیست. شخص ممکن است آنرا ندیده بگیرد و چنین تصور کند که از ذهن او زایل شده است لکن دیر یا زود خشم با شکل مختلف بروز خواهد کرد منتهی طوری توسعه و تقویت یافته است که خطر و اثرات نامطلوب آن چند برابر از روز اول بیشتر شده است چنانچه در مورد دوشیزه م. مسلم است که هر گاه روز اول از پرستار درخواست میکرد از

استعمال شیشه لاکش خودداری کند ناراحتی و تأثر پرستار بسی ناچیز بود
 لکن برعکس انفجار دیگ خشم دوشیزه م در روز آخر بکلی پرستار را
 ناراحت و از خود بیخود کرده بود.

نکته دیگری که باید خاطر نشان کرد آنست که چون دوشیزه م
 فرصت اولیه را برای ابراز نارضایتی خود از دست داد و روز بعد که بالاخره
 پس از تفکر زیاد تصمیم به صحبت کردن گرفت مشاهده نمود قادر نیست
 موضوع را بطور مناسب یعنی دوستانه پرستار تذکر دهد زیرا در ظرف
 دوروز احساسات وی طوری تقویت یافته بود که دیگر رهایی از آن بوسائل
 عادی میسر نبود و بدین طریق دوشیزه م مشاهده نمود که بدام غفلت خود
 افتاده است. بهمین علت است که اکثر اشخاص در زندگی روزانه از ابراز
 نارضایتی و عصبانیت خویش خودداری میکنند. اینها بیم آن دارند که بد
 خوی و کودک بشمار روند و حال آنکه برعکس انباشته شدن نارضایتی ها
 و عصبانیت هاست که سرانجام آدمی را تبدیل بکودکی ناشکیبا و تندخوی
 و خشن میکند. این فکر که خشم تمایل شدیدی با افزایش دارد و پیوسته
 در بفرونی میرود متکی بر این حقیقت است که خشم بمحضر پیدا شدن دیگر
 زایل نمیکردد مگر آنکه کاملاً منفجر شود. بهمین جهت است که بسیار
 منطقی است درست مطالعه کنیم منظور از خالی کردن کیسه خشم چیست؟
 هرگاه خشم را تشبیه به یک نیرو با جنبه های کمیتی نمائیم خالی کردن
 این نیرو مانند هر نیرویی دارای شرائط و کیفیاتی است. مسلم است که
 مواجهه با خشم زیاد و غضب بمراتب از مواجهه با عصبانیت مختصر و رنجش
 های معمولی دشوارتر است. مثلاً هرگاه بچه بطور خیلی مختصر شست
 خود را مکیده است خشمی که در او ایجاد میشود بمراتب ناچیزتر از خشمی

است که در او بر اثر گاز گرفتن دست خودش بوجود میآید. برای آنکه شخصی از شر خشم رهایی یابد لازم است دست با قدامی بزند که مقداری از انرژی او را مصرف کند.

هرگاه خشم کسی زیاد شدید باشد برای رهایی یافتن از آن طبعاً باید خیلی بیش از آن تلاش کند که اگر شدت خشمش کمتر باشد.

هرگاه راه خلاص شدن از خشم مبادرت بکاری باشد، دومین سؤالی که پیش میآید آنست که چه کار باید کرد؟ هرگاه زیاد آوریم که خشم در حقیقت محرکی برای کشتن یا نابود کردن است این اندیشه وحشت انگیز در ذهن خطور میکند که پس در این صورت هنگامی خشم در کسی پدیدار شد آیا تنها موقعی زایل میگردد که شخصی را بکشد یا چیزی را نابود کند؟ بطور قطع خیر. باز دیگر جنبه کمیتی موضوع اوضاع را روشن تر میکند هرگاه بصورت کسی يك سيلی نواخته شود میزان خشمی که تولید میکند بآن اندازه نیست که وی را بکشتن حریف برانگیزد بلکه تنها این تحريك در وی حاصل میگردد که بطرف خود آزاری برساند. جامعه اصل چشم بجای چشم و دندان بجای دندان را سخت مورد انتقاد قرار میدهد. با وجود این بفرص آنکه این اصل عادلانه بمرحله اجرا در آید و عموم آنرا منصفانه بکار بندند از بسیاری حوادث تأسف انگیز و خطرات انفجار دیگ خشم میکاهد.

بطوریکه قبلاً یادآور شدیم یکی از علل پیدایش خشم اذیت است. خشمی که از اذیتی بوجود آمده است بمحض اینکه بهمان اندازه اذیت به مرتکب ایجاد خشم وارد آید از میان میرود. هرگاه کسی يك سيلی بخورد بمحض اینکه همان سيلی را بحریفش پس داد آتش خشمش فرو می نشیند

و هرگاه سیلی را پس ندهد آنقدر ناراحتی خواهد کشید تا سرانجام بهمان میزان اذیت سیلی بحریف خود آزار رساند و با اینکه خشم خود را بمجرای دیگری بیندازد. هرگاه سیلی شدیدتری خورده باشد تا موقعی که بهمان اندازه آزار سیلی بحریف خود اذیت نرساند آرام نخواهد نشست. علت اینکه جامعه این اصل را کاملاً رد میکند برای آنست که عملی نیست. البته درست است که وقتی شخصی سیلی کسی را آنآ پس میدهد کیسه خشم خود در همان دم خالی میکند ولی اشکال در این است که پس دادن سیلی مجدداً خشم طرف را تحریک میکند و او را بر آن میدارد که سیلی جدیدی بزند و بدین طریق آتش جدال بیش از پیش زبانه میکشد و کار بجای بازیکتر میکشد.

مسئله مواجهه با خشم هرگاه از لحاظ برخورد مورد توجه قرار گیرد بمراتب روشن تر خواهد شد. اگر خشم معلول برخورد باشد وقتی که برخورد از میان برود خشم نیز مرتفع میگردد. بچه‌ای که برای عروسك جار و جنجال بزرگی راه انداخته است بمحض اینکه عروسك را بدست آورد آرام خواهد شد. هرگاه مردی بر اثر جلوگیری از ورود به اطاقی خشمناك گردد بمحض اینکه توانست خود را داخل اطاق نماید آتش غضبش فرو خواهد نشست. هرگاه کارمندی ماهها و شاید سالهای متمادی خود را بخورد و خشمگین باشد چرا به درجه یا مقام بالاتری ارتقاء نیافته است بمحض اینکه بمقصود رسید خشمش پایان می‌یابد. خشمی که بمناسبت خودداری طرف از تسلیم به استدلالی در مباحثه‌ای حاصل میگردد بمحض اینکه طرف متقاعد شد، خود بخود زایل میگردد. از این مثالها يك حقیقت مهم استخراج میشود بدین معنی که برای رهایی یافتن از خشم هیچ نیازی نیست که بکسی آسیب برسانیم یا چیزی را منهدم و نابود سازیم بلکه

انرژی و نیروی خشم را می‌توان بطور مؤثر و مثبت در راه رفع برخورد و نیل به هدف بکار برد. در مورد هر تفع کردن خشم مسئله دیگری هم دخالت دارد که عبارت از جبران یا تعویض است توضیح آنکه برای آرام کردن و رفع خشم بچه‌ای که نخست برای بدست آوردن عروسکی بی‌تابی میکند میتواند بجای عروسك موقتاً بازیچه دیگری به او داد و این بازیچه ناراضی‌تی او را از بدست نیاوردن عروسك جبران خواهد ساخت و اشک‌هایش را خشك خواهد کرد. همچنان مردی که نتوانسته است در امور بازرگانی موفقیت حاصل کند می‌تواند نیروی آشفته‌گی و خشم خود را در راه دیگری مثلاً در راه نیل به هدفهای فرهنگی و تحصیل مقام اجتماعی یا سیاسی مصرف کند همان طرز رفتار با خشم را می‌توان در موردی بکار برد که خشم بر اثر تهدید یا بمخاطره افتادن حیات بوجود آمده است. هرگاه هدف جانی خشم تأمین ادامه حیات باشد مسلم است که از وجود آن برای نیل بدین منظور می‌توان بهترین استفاده را نمود. از لحاظ جسمانی علت اینکه چرا خشم بصورت محرك قتل درمی‌آید آن نیست که کشتن بخودی خود هدفی است بلکه در زمان‌های پیشین خشم صرف نیل به هدف ادامه حیات میگردد. هنگامی که انسان اولیه در معرض تهدید یا ك حیوان وحشی قرار میگرفت هدف خشمش آن نبود که حیوان را بکشد بلکه آنرا بعنوان خطری برای وجودش از میان بردارد و با عبارت دیگر او را بی‌آزار کند هرگاه او می‌توانست حیوان را بترساند و یا زخمی کند هدف خشم تأمین میگردد و خشم از میان می‌رفت. بدین طریق در زندگی روزانه، شخص که بمناسبت تسلط یافتن شخص دیگری بر خودش خشمناك میشود از راه متوقف ساختن تسلط آن شخص به مراتب پیش از سازش با تسلط او می‌تواند خود را

از خشم رهائی بخشد. همچنین خشمی را که از توهینی در او ایجاد می‌گردد بمراتب آسانتر از خشمی که بر اثر جریحه‌دار شدن احساساتش بدیدمی آید مرتفع می‌کند. سعی در حل موضوع با اقدام بمعامله بمثل یعنی رفع توهین باتوهین و حمله باحمله آدمی را پست‌تر و خشنانه‌تر می‌کند.

در بالا گذشت که نخستین قدم در راه رفع خشم آنست که بوجود آن پی بریم و بودش را تصدیق کنیم همچنین یاد آور شدیم که روش سازش باخشم معمولاً دارای عواقب بسیار نامطلوبی است. هنگامیکه شخصی خشنانه می‌شود عاقلانه است که اندرز قدیمیان را برای شمردن تاده (عدا العشره) رعایت کند زیرا کنترل نخستین واکنش به آدمی اجازه می‌دهد که سعی کند بر اوضاع مسلط گردد. هرگاه شخص دریابد چرا طرف دست به اقدام زشتی زد، هرگاه محرکهای او و خودش را با دقت بررسی کند، بسیار اتفاق می‌افتد احساسات خشمش زایل می‌گردد. وقتی خشم و علل آن معلوم و مفهوم گردید خطر آن بمراتب کمتر می‌شود و بنابراین کمتر تولید خشم می‌کند. علم و اطلاع از خشم و چگونگی آن بر تسلط آدمی می‌افزاید و بر آن اجازه می‌دهد که اوضاع را بنظر عاقلانه‌تر و حقیقت بین‌تری بنگرد و برای آن راه حلی بیابد.

۴ - شخص علیه خودش

این بخش از این فصل را با داستان نهنگ بدام افتاده‌ای شروع می‌کنیم. همه میدانند نهنگ حیوانی وحشی و بسیار خطرناک است. معروف است نهنگ را پس از آنکه شکار کردند و داخل کشتی نمودند بشدت بخود می‌پیچد و ناگهان آرواره‌های خوفناک خود را باز می‌کند و بطرز بیرحمانه‌ای

دندانهای تیز و خطرناکش را بتن خودش فرو میبرد. بدون آنکه ما اطلاعات عمیقی از زندگی عاطفه‌ای نهنگ داشته باشیم می‌توانیم علل این اقدام حیرت‌انگیز او را تحلیل و تجزیه نماییم :

نهنگ در اعماق دریا آزادانه مشغول سیر است که ناگهان درد جانگدازی که از فرو رفتن نیزه پولادین بگوشه دهانش بوجود آمده است احساس می‌کند و یی‌درنگ دیوانه‌وار سر خود را بحرکت درمی‌آورد و به تجسس می‌پردازد لکن نه‌دشمنی می‌بیند و نه برای رنجی که لحظه به لحظه جانگاه تر میشود علتی می‌یابد. آنگاه باخشم و درد به عمق بیشتری فرو می‌رود تا شاید از چنگ دشمن نامدتی بگریزد. فرو رفتن او در اعماق بیشتر تنها ناشی از رنج والم نیست بلکه معلول عدم تعادلی است که نیزه در قسمت سر او حاصل کرده است. او مدتی از عقب حرکت می‌کند و سپس بر تلاش خود برای یافتن دشمن ناامیدی می‌افزاید آنگاه شروع به مبارزه شدیدی برای فرار می‌کند و خواهی نخواهی باشکست مواجه می‌گردد و سرانجام خود را در کنار کشتی می‌یابد. نهنگ در تجسس یک دشمنی است تا با حمله برد اما قبل از آنکه حمله را آغاز کند او را از آب خارج نموده و نامدتی در هوا بهال آویزان نگاه میدارند. در این هنگام است که غضب و وحشیگری او را دیوانه می‌کند، تمام قوای خود را برای حمله به چیزی جمع می‌کند و چرن با همه تلاش خود دشمنی برای حمله نمی‌یابد با نهایت ستمگری و قوت بخودش حمله‌ور می‌شود و دندانهای خطرناک خود را در بدن خویش فرو می‌برد. در شرائط معمولی تنازع بقا و زندگی با سایر حیوانات ته‌دریا، خشم نهنگ صرف نابود کردن دشمن و تأمین زندگی او میگردد. اما در این مورد، علاوه بر خشم و تنهایی، یک عامل دیگر نیز

به نابودی خود نهنگ می‌گردد .

این مثال باور نکردنی برای آن ذکر گردید تا توجه خواننده بیک کیفیت بسیار مهم خشم که در عین حال از خصوصیات جالب توجه خشم آدمی است جلب گردد . برای تجسم تمایل خشم آدمی برای نابود کردن خودش جمله‌های بیشمار متداول است مانند «انسان بدترین دشمن خودش است» یا «بدست خود تیشه بریشه زندگیش می‌زند» یا «مانند خوره خودش را می‌خورد» . تمایل مرد برای نابود کردن یازیان رسانیدن بخودش و نقش بزرگی که خشم در این تمایل بازی میکند موضوعی بسی بغرنج و پیچیده است . روانشناسان و دانشمندان خوشناس در باره این تمایل که بخشی بر آن نام‌غریزه مرگ، نیاز بمجازات، و جرم نهاده‌اند و بعضی دیگر آن را «جبران» خوانده‌اند زیاد قلم‌فرسایی کرده و هنوز بساحل مقصود نرسیداند و در اینجا نیز ما در این خصوص بتفصیل نخواهیم پرداخت و تنها یادآور می‌شویم که چنین تمایلی در بشر وجود دارد و راههای ابراز آن را نیز خاطر نشان می‌سازیم .

نخستین طریقی که از همه عیان تر است مربوط بهنگامی است که بآدمی بر اثر عدم موفقیت در کنترل آثار خشم در سخن گفتن و کردار و رفتارش زیان و آزار مستقیم وارد می‌آید . موارد بیشماری مشمول این طریق از زیان رسانیدن آدمی بهخودش می‌گردد از قبیل مردی که بر اثر درشت سخن گفتن بهمدیرش کارش را از دست داده و یا در نتیجه عصبانیت دوست دیرین و باوقایش را برای همیشه ازخود رنجانده و یا بامدادی بر اثر خشم بیمورد همسرش را ناحق کتک سختی زده است و خود را در خور ملامت و مجازات میدانند .

آدمی ممکن است بانواع واقسام بخویشتن لطمه بزند و گاهی مبادرت بخودکشی نماید و زمانی بمعرومیت های شدید تن دهد و موقعی دست از لذت جوئی و تفریح بردارد تا بدین طریق روح خود از آلودگی اقدام ناپسند و یا اندیشه ناصواب خویش پاک کند . نگاهی بتاریخ زندگی شهدا و مرثاضان نشان میدهد که چگونه خویشتن را بمیل خود آزار و شکنجه میدادند و دشوارترین رنج هارا بر خود تحمیل میکردند . بالینهمه شکنجه ورنج و معرومیت دهها هزارتن از اشخاص در زندگی روزانه نیز دست کمی از جانبازهای شهدا ندارد چنانچه هستند صدها هزار تن از مردم این جهان که برای آرام کردن وجدان ناراحت و پرجوش و خروش خویش و تأمین احتیاج درونی خود بمجازات شدن، دشوارترین رنجهای و ریاضت هارا گردن می نهند . بسیاری اشخاصی که بر اثر توجه بعدملیاقت و ناشایستگی خویش سلامتی و راحتی و آرامش وجدان خود را مورد غفلت قرار میدهند و آنقدر خویشتن را می آزارند تا بسرحد مرگ و نیستی نزدیک گردند .

مردی که بدون هیچ علتی به بهترین دوستش توهین می نماید، بازرگانی که عمداً در يك انجمن بزرگ بازرگانی عرض اندام نمیکند، دوشیزه ای که از رفتن به ضیافتی که بدان علاقه بسیار دارد چشم می پوشد، مردی که عمداً از خواستگاری دختر دلربایی که با سانی ممکن است همسر او شود خودداری میکند، زنی که ساعتی متمادی در اطاق تاریکی وقت خود را صرف کارهای بی نتیجه و یکنواخت مینماید ، مرد با استعداد و لایقی که مخصوصاً کار دشوار و بی نشاط و بی نتیجه ای انتخاب میکند، مردانی که گوئی برای تحمل مصیبت باین جهان آمده اند و معروف بیدبخت بودن هستند، اشخاصی که پیوسته نقشه هایشان نقش بر آب میگردد، همه از جمله

کسانی هستند که خود را گناهکار میدانند و بر اثر تحریک خشم عقیده دارند که باید کیفر بی لیاقتی و بیاد شایسته خود را ببینند. ساعت‌های بی‌شمار بی خوابی و نگرانی و ندامت و خودسوزی را نیز باید ناشی از همین منبع دانست.

سومین طریقی که خشم برای برانگیختن آدمی بزرسانیدن بخودش برمیگزیند از دو طریق دیگر که شرح دادیم مبهم تر است لکن در زندگی روزانه متداول تر است. اکثر اشخاص بانوجه بدوران کودکی خود با دقت به رفتار فرزندان خویش این جمله را بدرنگ یاد می‌آورند: «من خودم را از دست شما خواهم گشتم». این جمله غالباً توأم با این جمله است: «شما اصلاً بفکر من نیستید» این جمله را کودک در منتهای خشم و غضب هنگامیکه تمایلاتش بر خورد با مخالفت پدر و مادر میکند ایراد می‌نماید. گاه از اوقات کودک تهدیدش را با این جمله ابراز می‌دارد: «الهی من بمیرم و از دست شما خلاص شوم». این جمله‌ها مشخص یک کیفیت خاص خشم است که اینک شرح خواهیم داد. این کیفیت متکی بر اصلی است که همانندی یا تشابه نام دارد. ما جدا گانه در فصل دیگری راجع بآن صحبت خواهیم کرد. کودک خود را از هر حیث همانند مادرش میدانند. بنظر او خودش و مادرش شخص واحدی هستند. در ذهن او بین تمایلات و احساسات خودش و مادرش هیچ گونه تفاوتی وجود ندارد. بنابراین هر چه او را رنج دهد مادرش را نیز متألم خواهد ساخت و هر گاه بخودش آسیب برساند مادرش هم آسیب خواهد یافت. این رابطه متقابل موجود بین پدر و فرزند و یا مادر و فرزند تا اندازه‌ای در این جمله پدری که میخواهد بچه‌اش را شلاق بزند بخوبی مجسم است: «این شلاق‌ها مرا بیش از تو رنج میدهند.»

بنابر این هنگامی که کودک سخت از دست پدر و مادرش خشمناک میشود و محرکی برای اذیت کردن و رنج دادن پدر و مادرش در او پدید میآید بهترین وسیله برای نیل بمقصود را در آن می یابد که بخودش آسیبی برساند. يك مثال روشن تر درباره کیفیت آزار رسانیدن بخود و چگونه از این کیفیت حتی در جهان سیاست نیز استفاده میشود روزه های مهاتما گاندی است. در اینجا این پیشوای بزرگ بر اثر خشم نسبت بخودش اعتصاب غذا نمیکند بلکه علت خودداری او از غذا خوردن آنست که از برخورد نقشه هایش بموانع مخالفین خشمگین است و بهمین جهت با اذیت کردن خود بقوای مخالف خویش چنان آزاری میرساند که جز در يك مورد تاریخی در کلیه موارد دیگر ناگزیر در مقابل او سر تسلیم فرود میآورند. نیروی خشم در این صورت فوق العاده شدید است و از طرف بسیاری از کودکان و پدران و مادران و زنان و شوهران و دوستان و کارگران برای تهدید یا تنبیه سایرین بکار میرود. هدف نامعلوم اکثر بیماریهای تصمی ها آنست که دیگران را وادار بقبول نقشه ها و تمایلات خودمان نمائیم.

هنگامیکه خشم بصورت آزار رسانیدن بخود آدمی عمل میکند در راه تشخیص آن موانع بیشماری وجود دارد. یکی از این موانع آنست که شخص خودش غالباً از خشم محرکی که در پس پرده تنبیه یا آزار رسانیدن بخود پنهان است آگاهی ندارد. اشکال دیگر آنست که رفتار ناشی از این نوع خشم تشابه بسیار زیاد با خشم همتیکه در بالا بدانها اشاره نمودیم، مخصوصاً ریاضت و خود اذیت کردن و خود گوشمال دادن بر اصل گناه شخصی شباهت دارد. با اینهمه اختلاف مشخص بین این دو نوع خشم آنست که در يك مورد شخص نسبت بخودش خشمگین است و در مورد

دیگر نسبت بشخصی غیر از خودش . هنگامی که شخص از محرکهای رفتار و کردارش بی خبر است ممکن است بدو وسیله از وجود این محرکها آگاه گردد . نخست اینکه عواقب رفتار او را آزمایش کند . هرگاه رفتار آدمی متوجه آزار رسانیدن تنها بخودش باشد مسلم است که از دست خودش خشمناک است و هرگاه رفتار او گذشته از خودش برای دیگران نیز تولید رنج و زحمت و محرومیت و ناراحتی نماید از دست دیگران نیز خشمگین است و تحقیقات بیشتری نشان میدهد که او در عین حال حق دارد که از دیگران خشمگین باشد . هرگاه میزان خود خوری و تنبیه و گوشمال دادن خود، نامناسب باعث صوری این خشم باشد آنگاه باید دید شخص از دست چه کسی خشمناک است و آیا خشم او غیر از خودش محرك و منبعی دارد یا نه؟ اکتشافات و تحقیقات دقیقی که درباره علل خود کشی در اکثر کشورهای جهان بعمل آمده نشان داده است که برخلاف تصور باعث اغلب این اتحارها، رنج و مصیبت و بی یار و یاورى نبوده بلکه محرك آنها بیشتر خشم و حس انتقام جوئى بوده است . خشم از زندگی یا دنیا و یا خشم از دست اشخاصی که مسبب جریحه دار شدن احساسات بوده اند اینهمه خود کشی هارا بوجود آورده است .

۵- ارزش خشم در تأمین حیات

قبل از پایان رسانیدن این فصل باید بار دیگر ارزش خشم را در تأمین حیات و ادامه زندگی تأکید کرد . جنبه نامطلوب و انهدامی خشم چنان در ذهن اشخاص شدید است که غالباً جنبه مثبت آنرا فراموش میکنند و حال آنکه باید یاد آور شد که هرگاه عاطفه خشم وجود نداشته نسل بشر در