

تنازع بقاء مغلوب میشد و اثری از او بر روی زمین باقی نمی ماند. همچنین در زندگی روزمره نیز هرگاه خشم وجود نداشته باشد کمتر احتمال می رود آدمی بتواند بزندگی خویش ادامه دهد.

چند راه مؤثر برای مواجهه با خشم

۱- وجود خشم را تصدیق کنید و آن را در مقابل خود بمنزله حریفی تلقی نمایید.

۲- راه بازرسی اقدامات خودتان را تمرین نمایید.

۳- سعی کنید حتی المقدور در باره خشم اطلاعات بیشتری بدست آورید، علل و فواید آنرا دریابید، جهت و موضوع آنرا کشف کنید، تناسب یا عدم تناسب آنرا بسنجید، درباره آن با کسی که باعث آنست یا بایک شخص دیگری صحبت کنید و نگذارید عقده ای در دل شما ایجاد کند. سعی کنید علل آنرا ریشه کن سازید و از احتمال تجدیدش جلوگیری نمایید. سعی کنید نیروی خشم را بجهت دیگری از قبیل فعالیت های جسمانی و ذهنی که زبان و آزاری نداشته باشد منحرف سازید. حتی المقدور آنرا بروی دایره وجدان بیاورید و برای رفعش چاره عاقلانه ای بیندیشید.

راههایی که برای مواجهه با خشم بی نتیجه است

- ۱- سعی در جلوگیری از پیدایش خشم.
- ۲- سعی در ندیده گرفتن خشم و تصور اینکه در ذهن جای ندارد.
- ۳- پنهان کردن خشم و خودداری از صحبت کردن درباره آن.

ترس

» در این فصل عاطفه ترس و علل و اثرات
» آن مورد بحث قرار خواهد گرفت و راه
» مواجهه با آن به بیان خواهد آمد و فرق
» بین ترس و استغصه بررسی بیان خواهد شد

در فصل های پیشین خصوصیات عاطفه بطور کلی مورد مطالعه قرار گرفت و سپس درباره عاطفه خشم نیز به تفصیل سخن رانندیم . در این فصل يك عاطفه مهم دیگر یعنی ترس را بررسی میکنیم .

در اینجا نیز نخستین قدم در راه تعریف این عاطفه آنست که باین سؤال پاسخ دهیم: «ترس چیست؟» از آنجا که ترس يك عاطفه است میتوان آنرا بمنزله يك نیرو محرکی برای انجام کاری تلقی کرد و چگونگی این کار نیز وقتی روشن میشود که مانند خشم هدف بدنی و جسمانی ترس را مورد مطالعه قرار دهیم . در مبارزه برای حیات، هنگامی که بشر در سردوراهی مبارزه یا نابودی قرار دارد خشم نیروی کافی برای تأمین ادامه حیات باو

می بخشد و هنگامی هم که در سردر راهی قرار یا نبودی واقع میشود ترس همان نقش خشم را بازی میکند. بنا بر این روشن میشود که ترس تنها محرکی برای فرار کردن یا خود را نجات دادن است. کلماتی که برای نشان دادن انواع این عاطفه و درجه‌های مختلف آن وضع شده است با اندازه کلماتی که برای انواع خشم علم گردیده زیاد نیست. کلماتی که معمولاً برای اشاره به ترس و انواع آن بکار میرود عبارتند از: نگرانی، بهت، حجب، احتیاط، وحشت، سراسیمگی، دهشت.

هنگامیکه وجود ترس در شخصی مسلم میگردد معمولاً میگویند که او ترسیده است، نگران است، بیمناک است، دست پاچه است، متزلزل است، محجوب است، وحشت زده است، سراسیمه است، دهشت زده است.

علل ترس

دومین نکته‌ای که در مورد ترس باید تحت مطالعه قرار گیرد آنست که علت ایجاد ترس چیست؟ آن محرکی که آدمی را وادار به تلاش در راه فرار میکند کدام است؟

کلمه‌ای که هنگام تفکر به رای پاسخ دادن باین سؤال پیدرنگ بدهن‌خطور میکند کلمه خطر است زیرا همه میدانند که منبع ترس خطر است. اما مجدداً این سؤال پیش می‌آید: «خطر برای چه کس؟» بدیهی است که خطر برای خود شخص لکن هر گاه بگوئیم که شخص در صورت تشخیص خطر برای خود کس، میهنش، املاکش، صحت مزاجش، آرامش فکرش، امنیتش، حیثیتش، آزادیش، شخصیتش، شهرتش، استقلالش، ایده‌آلیتس، عقایدش، می‌ترسد مفهوم خطر بمراتب دایره وسیعتری خواهد

یافت و هرگاه هدف جسمانی ترس را در نظر بگیریم این مفهوم باز هم وسیعتر خواهد گردید، هرگاه هدف ترس تأمین ادامه زندگی باشد، چنین لازم میآید که هر وقت ادامه حیات بهخطر افتادید رنگ ترس بوجود آید. این اصل نه تنها در موردی جاری است که حیات جسمانی بهخطر افتد بلکه هر بار هم که شخصیت آدمی نیز دچار مخاطره گردد ترس پدید میآید. اکنون که مواجه با کلمه خطر در مورد تحلیل ترس شده ایم لازم است بطور مبسوط تر مطالعه کنیم که معنی این کلمه چیست؟ (وبستر) خطر را اینطور تعریف میکند: «در معرض احتمال آسیب دیدن یا نابودی، قرار گرفتن». این تعریف شامل دو کلمه جدید است که خود فهم علت ترس را تسهیل میکند. ترس ناشی از احتمال از دست دادن چیزی یا کسی است. از دست دادن عشق، املاک، حیثیت، سلامتی و غیره. کلمه دوم آسیب است که میتوان همان کلمه آزار یا اذیت را بجای آن بکار برد. ترس ناشی از احتمال آزار رسیدن است.

در اینجا به نکته جالب توجهی بر میخوریم زیرا در فصل قبل دیدیم یکی از علل پیدایش خشم ناشی از آزار و اذیت است و ترس ناشی از احتمال آزار یا اذیت و بدین طریق چنین بنظر میرسد که علل خشم و علل ترس یکسانند (اذیت، از دست دادن، برخورد، تهدید ادامه حیات) با این تفاوت که در مورد خشم این کیفیات روی داده است و حال آنکه در مورد ترس امکان وقوع آنها وجود دارد. از این ملاحظات چنین نتیجه گرفته میشود که ترس و خشم دست بدست هم پیش میروند و ناشی از کیفیت یکسانی هستند منتهی در مراحل مختلف بوجود میآیند. یکی از آنها نبال دیگری

است و یا اینکه یکی تبدیل بد دیگری میگردد. بدیهی است ترتیب آنها بدینقرار است که ترس مقدم بر خشم میباشد یا عبارت واضح تر می توان گفت که خطر تولید ترس میکند و ترس موجب زیانی میگردد که خود بخود خشم را بوجود میآورد.

بدیهی است که امکان آزار و اذیت هم ممکن است شخص را خشمناک کند حتی اگر هم آزار به مرحله عمل نپیوندد. اما اینجانب دید آزار بخودی خود آزار است زیرا آرامش ذهنی شخص را مختل نموده و ایجاد ترس در او میکند. یکنگته جالب توجه دیگر آنست که قابلیت و شخصیت آدمی نیز در ترس یا خشم مؤثر است بدین معنی که هرگاه شخص قادر بمواجهه بامحرکی باشد خشمگین خواهد شد و هرگاه قدرت اینکار را نداشته باشد ترسناک خواهد گردید.

موضوعی که تا اندازه ای مایه حیرت روانشناسان گردیده است آنست که کمتر از اشخاص از علل اساسی که در زندگی روزانه بشر تولید ترس میکنند آگاهی دارند و اکثر اشخاص بانهایت سادگی عقیده دارند که ترس تنها بر اثر حوادث اتوموبیل یا قطار، بیماری، گرسنگی، نور خیلی زیاد، حمله سگ، غرق شدن، حمله عقرب، مار، دزدان، آدم کشان و غیره بوجود میآید و حال آنکه این حوادث تقریباً نادر هستند و اگرچه مورد ترس میگردند به اینهمه بعنوان علت ترس نسبت بسایر علل بسی ناچیزند. ترسی که هر روز دامنگیر افراد بشر میگردد غالباً بسته بعاملی غیر از موجبات معدود بالاست و شامل ترس از محبوبیت خویش را از دست دادن، ترس از مورد تمسخر قرار گرفتن، ترس از آزار و اذیت دیدن، ترس از مورد سوء تفاهم واقع شدن، ترس از رنجش یافتن، ترس از مورد اذیت قرار گرفتن.

ترس از تحمیل تسلط دیگران، ترس از تنهایی و غیره است. دسته دیگری از ترسها وجود دارد که می توان بر آنها ترس از دست دادن نام نهاد از قبیل ترس از دست دادن عشق، قدرت، حیثیت و غیره. اینها عواملی هستند که به مراتب بیش از عوامل دیگر در آدمی تولید ترس میکنند. از میان این علل ترس مخصوصاً علت وجود دارد که چون واجد اهمیت فراوان است جادارد جداگانه مورد تفسیر قرار گیرد. بطوریکه در فصل مربوط به خشم دیدیم روانشناسان بیش از پیش باین نکته بر میخورند که یکی از علل اساسی ایجاد خشم در اشخاص اجبار و تسلط است و بهمین جهت طبیعی است که خطر تسلط بیش از هر علت دیگری در میان مردم تولید ترس میکند و تجربه نیز این حقیقت را کاملاً بشبوت می رساند. این ترس نه تنها دقیقه ها و ماهها بلکه سالها و شاید تمام عمر ممکن است آدمی را در جای خود میخکوب نموده و او را از هر گونه حرکتی باز دارد. این ترس در حقیقت همان از دست دادن شخصیت است یا به عبارت دیگر ترس از آنست که شخصیت آدمی بمخاطره افتد و اراده او از میان برود. بطوریکه در فصل بعد خواهد آمد یکی از عوامل اساسی تهدید شخصیت از نهاد خود آدمی سرچشمه میگیرد لکن ترسی که در این فصل مورد بحث است ترس از تسلط اشخاص دیگر است این نوع تسلط گاه از اوقات بصورت فرمان یا دستور اعمال می گردد و یا تسلط خود آگاه و صریح است. با اینهمه غالب اوقات تسلط از راه تلقین و یا تهدید صورت میگیرد.

شخصی که مورد تهدید این خطر قرار میگیرد احساس میکند که خودش قادر نیست شخصاً تصمیم بگیرد و ناگزیر است یا هر چه با او میگویند انجام دهد و یا آنکه در باره خط مشی خود پیوسته از این و آن اندرز و

دستور بگیرد و بکمال دیگران راهی برای خود بیابد و یا اینکه احساس میکند ملزم است مطابق میل و انتظار دیگران اقدام کند زیرا در غیر این صورت مورد انتقاد و حمله و کتک ورنجش دیگران قرار خواهد گرفت. در هر صورت بعللی او چنان سرگرم انجام خواسته‌های دیگران است که احساس میکند اختیار هر گونه خواسته یا تصمیمی داشتن از او سلب شده است و خود را در این خطر می‌یابد که همواره سایه و یا پیوست شخصیت دیگری باشد و حق حیات خود را از دست بدهد. هر چه تلفین در این خصوص (یعنی از دست دادن شخصیت خود) قوی‌تر باشد ترس و وحشتی که در او ایجاد میگردد شدیدتر است و گاه از اوقات این ترس بدرجه جنون می‌رسد يك منبع ترس دیگری که از هر حیث در خور اهمیت است ترس عدم شایستگی است. اگر چه این منبع در ظاهر مبهم و غیر مشخص مینماید با اینهمه یکی از علل اساسی ترس بشمار می‌رود. شخص که از هر حیث خویش را تنها و بی‌پار و پاور میداند احساس میکند که لیاقت و شایستگی کافی برای انجام وظائف خویش ندارد و بهمین جهت در خود همواره يك نوع ترس درباره انجام کار خویش احساس میکند او خویش را قادر بر حمایت خود در مقابل خطر ها و مشکلات روزانه زندگی نمیداند و بهمین جهت پیوسته در حال نگرانی و ترس بسر می‌برد. مخصوصاً جنبه ابهام این ترس است که آن را از هر نوع ترس دیگر خطرناکتر ساخته است. شخص می‌ترسد بدون آنکه بداند از چه می‌ترسد و بهمین جهت در مقابل زهر نیروی تخیلش نمیتواند پناهی تراوش کند و پیوسته گرفتار ترس مبهم و نامعلوم می‌است که ممکن است افکارش بیش از پیش بر شدت و تأثیر آن بیفزایند و اینک بدرجه وحشت برسد.

قبل از آنکه به بحث در پیرامون علل ترس پایان بخشیم دو نکته اساسی را بطور مختصر باید تذکر دهیم: در مورد ترس نیز مانند خشم احتمال آزار اعم از اینکه عمدی یا غیر عمدی باشد تولید ترس میکند. خانم ش هرگاه احساس کند دیگران با او توجهی ندارند نگران خواهد شد اعم از اینکه این عدم توجه عمدی باشد یا غیر عمدی حتی میتواند قدمی فراتر نهاد و گفت خانم ش از تصور اینکه ممکن است اذیت یا ناراحتی تحمل کند سخت بیمناک است اگر هم علت ناراحت کردن او علت خوبی باشد فی المثل خویشاوندی برای خرابی خود او وسیله اذیت و ناراحتیش را فراهم کند.

بدین طریق شخصی ممکن است از کسیکه بطور یقین او را دوست دارد و نسبت با او دارای سوء نیتی نیست بیمناک گردد. نکته دیگر آنست که در بررسی علل ترس باید عامل زمان را نیز در نظر گرفت. محرك ترس ممکن است پیش آمدی در زمان حال، یا در زمان آینده و یا در گذشته باشد. اگرچه ممکن است هیچ خطری شخصی را زمان حال تهدید نکند با وجود این ممکن است بترسد مبادا در آینده حادثه‌ای برای او روی دهد. همچنین شخصی با آنکه هیچگونه خطری در زمان حال او را تهدید نمیکند ممکن است بآید آوری حادثه وحشتناکی که در گذشته برای او بوقوع پیوسته است دستهایش بلرزه افتد و قلبش سخت بطیش در آید.

نگرانی

در بخش گذشته خطرات مختلفی که موجب ایجاد ترس در آدمی

مگردد مورد بحث قرار گرفت. - اما همه اینها در حد و اندازه ترس است.

بخطاظر داشت کلیه خطر هائی که بآنها اشاره نمودیم خطر اتی بودند که از خارج شخص را تهدید میکردند. خطر اتی که آدمی را از داخل تهدید میکنند دست کمی از خطر ات خارجی ندارند و گاهی هم از آن خطر ات شدید تر هستند. خطر ات داخلی که ملتبی را تهدید میکنند از قبیل اختلافات و کشمکش های داخلی به مراتب از خطر ات خارجی خانه بر انداز ترند در مورد افراد نیز این حقیقت کاملاً مصداق دارد. همانطور که در فصل خشم گذشت هر فردی در درون خودش قوای مخربی دارد که همواره ادامه حیاتش را تهدید میکنند. این خطر داخلی کمتر از خطر خارجی منبع ترس نیست. خطری که بدینسان در نهاد آدمی انباشته میشود دنگرانی نام دارد گویانکه این اصطلاح در باره ترس از منابع دیگر هم زیاد استعمال میشود.

یکی از مثالهای متداول دنگرانی مربوط به ترس از ارتفاعات است. علت اینکه چرا شخص بر فراز قله پرتگاهی که هزاران متر عمق دارد سخت میترسد کاملاً روشن است زیرا وی در معرض خطر افتادن و کشته شدن قرار دارد. حتی اگر تکیه گاه محکمی هم در کنار پرتگاه قرار داشته باشد بطوریکه احتمال سقوط کردن و کشته شدن هم آدمی را تهدید نکند با وجود این ممکن است وحشتی بهمان شدت که بینگام وجود خطر حقیقی سقوط، دل آدمی را فرا میگیرد برادر چیره شود.

درک این ترس بیمورد بسیار دشوار است مگر آنکه بدان خطر نه از لحاظ سقوط بیندیشیم بلکه آن را از حیث پرت شدن در نظر گیریم. البته تکیه گاه سقوط را کاملاً دشوار و حتی محال میسازد نکن امکان پریدن را از میان نمیرد. عین همین وضع برای بند بازان وجود دارد. برای

بندبازی که از نردبان فوق العاده مرتفعی بالا می رود از پله ها بالا رفتن بسی آسان است و مادام که پاهایش بر پله ها تکیه دارد افتادنش بسیار دشوار می باشد. لکن بسیار هم محتمل است که از روی غفلت پای بندباز بر روی یکی از پله ها بلغزد و گردن او را بشکند. بنابراین در این موارد اگر چه خطر خارجی بسیار کم است با وجود این خود شخص ممکن است خطر شدیدی بوجود آورد. بسیار ممکن است شخصی که گرفتار ترس از ارتفاعات است کاملاً از این محرکی که در او وجود دارد و وضع را بنظرش خطرناک می سازد بکلی بی اطلاع باشد و تنها متوجه این نکته باشد که گرفتار ترس بیمورد و شاید شده است.

این مثالها کاملاً روشن است و نشان می دهد چگونه محرکهای در نهاد خود آدمی احتمال پیش آمدی را که ممکن است منتهی بنا بودی او گردد در مقابل دیدگانش عجزم ساخته و او را می ترسانند. با اینهمه لازم نیست همواره در این مورد کلمه «نابودی» را بکار بندیم بلکه ممکن است در اکثر موارد کلمه «آزار» را استفاده کنیم بنابراین می توان گفت «نگرانی» ناشی از احتمال حادثه ای است که منتهی بآزار شخص می گردد و بوسیله محرکهای داخلی محسوس میشود. محرکهای که بدین طریق ایجاد ترس میکنند محرکهای خشم و یا محرکهای ناراحت کننده دیگر هستند. بدیهی است هرگاه خطر متوجه خود آدمی باشد و در یکی از جهاتی سیر کند که در فصل قبل به آن اشاره شد بطوریکه شخص گرفتار يك محرک داخلی برای ناراحت کردن خودش باشد، این محرک خطر بزرگی است که دائماً در او ایجاد ترس میکند. چنانچه مثلاً احساس ارتکاب جرمی در آدمی هم ایجاد خشم و هم تولید ترس یا نگرانی میکند. شخص پیوسته تحریک به تنبیه کردن خودش میشود لکن در عین حال از این تنبیه می ترسد. هرگاه

بخواهیم بطور دیگری این نکته را روشن کنیم باید بگوئیم مثل کسی است که هم از انتقاد دیگران می ترسد و هم از نکوهش و ملامتی که خودش از خودش میکند نگران میباشد. او ممکن است از اینکه مطابق ایده‌آلها و آرزوهای خود زندگی نمیکند ترس داشته باشد لکن از وجدان خودش نیز می ترسد. هر قدر ایده‌آل او بزرگتر باشد رنج و ناراحتیش شدیدتر است او میداند هر گاه بر طبق ایده‌آل خود زندگی نکند وجدانش اذیتش خواهد کرد و هر گاه وجدانش سختگیر باشد ممکن است تنها با آزار دادن اوقناعت نورزد و وی را سخت شکنجه کند. اما برای آنکه موضوع زیاد بغرنج بنظر نرسد نکته دیگری را هم باید خاطر نشان کنیم: نه تنها ممکن است شخصی از عدم پیروی فرمان وجدانش دستخوش يك ترس دائمی باشد بلکه ممکن است از حوادثی که در مورد اجرای فرمان‌های وجدان پیش می‌آید بترسد. در بخش پیش یاد آور شدیم بزرگترین خطری که شخصیت کسی را تهدید میکند خطر تسلط است. شخصی که دائماً با بگویند چه کند و چه نکند ممکن است از این بترسد که هویت خود را بتدریج فراموش نماید. همین خطر از ناحیه يك وجدان سختگیر و خودخواه نیز ممکن است متوجه او گردد. وجدان وی پیوسته با وحکم میکند که چه کند و چه نکند بصوری که همان ترس شدید را که از امر و نهی دیگران احساس میکند از خودش هم احساس مینماید. باید ها و نبایدها طوری بروی چهره می‌گردند که خود را در معرض خطر اختناق می‌یابد. او خویشتن را مقید و دست بسته احساس میکند و نیروی شخصیت خویش را بسرعت از دست میدهد. او از هر طرف خود را در دام می‌یابد زیرا هم از فرمانبرداری وجدان خویش بیمناک است و هم می‌ترسد راه نافرمانی از او را پیش گیرد.

بندبازی که از نردبان فوق العاده مرتفعی بالا می رود از پله ها بالا رفتن بسی آسان است و مادام که پاهایش بر پله ها تکیه دارد افتادنش بسیار دشوار می باشد. لکن بسیار هم محتمل است که از روی غفلت پای بندباز بر روی یکی از پله ها بلغزد و گردن او را بشکند. بنابراین در این موارد اگر چه خطر خارجی بسیار کم است با وجود این خود شخص ممکن است خطر شدیدی بوجود آورد. بسیار ممکن است شخصی که گرفتار ترس از ارتفاعات است کلاماً از این محرکی که در او وجود دارد و وضع را بنظرش خطرناک می سازد بکلی بی اطلاع باشد و تنها متوجه این نکته باشد که گرفتار ترس بیمورد و شدیدی شده است.

این مثالها کاملاً روشن است و نشان می دهد چگونه محرکهای در نهاد خود آدمی احتمال پیش آمدی را که ممکن است منتهی بنابودی او گردد در مقابل دیدگانش مجسم ساخته و او را می ترسانند. با اینهمه لازم نیست همواره در این مورد کلمه «نابودی» را بکار بندیم بلکه ممکن است در اکثر موارد کلمه «آزار» را استعمال کنیم بنابراین می توان گفت «نگرانی» ناشی از احتمال حادثه ای است که منتهی بآزار شخص می گردد و بوسیله محرکهای داخلی محسوس میشود. محرکهای که بدین طریق ایجاد ترس میکنند محرکهای خشم و یا محرکهای ناراحت کننده دیگر هستند. بدیهی است هر گاه خطر متوجه خود آدمی باشد و در یکی از جهاتی سیر کند که در فصل قبل به آن اشاره شد بطوریکه شخص گرفتار يك محرک داخلی برای ناراحت کردن خودش باشد، این محرک خطر بزرگی است که دائماً در او ایجاد ترس میکند. چنانچه مثلاً احساس ارتکاب جرمی در آدمی هم ایجاد خشم و هم تولید ترس یا نگرانی میکند. شخص پیوسته تحريك به تنبیه کردن خودش میشود لکن در عین حال از این تنبیه می ترسد. هر گاه

بخواهیم بطور دیگری این نکته را روشن کنیم باید بگوئیم مثل کسی است که هم از انتقاد دیگران می ترسد و هم از نکوهش و ملامتی که خودش از خودش میکند نگران میباشد. اگر ممکن است از اینکه مطابق ایده‌الها و آرزوهای خود زندگی نمیکند ترس داشته باشد لکن از وجدان خودش نیز می ترسد. هر قدر ایده‌ال او بزرگتر باشد رنج و ناراحتیش شدیدتر است او میداند هر گاه بر طبق ایده‌ال خودش زندگی نکند وجدانش اذیتش خواهد کرد و هر گاه وجدانش سختگیر باشد ممکن است تنها با آزار دادن او قناعت نرزد و روی راسخت شکنجه کند. اما برای آنکه موضوع زیاد بغرنج بنظر نرسد نکته دیگری را هم باید خاطر نشان کنیم: نه تنها ممکن است شخصی از عدم پیروی فرمان وجدانش دستخوش يك ترس دائمی باشد بلکه ممکن است از حوادثی که در مورد اجرای فرمان‌های وجدان پیش می‌آید بترسد. در بخش پیش یاد آور شدیم بزرگترین خطری که شخصیت کسی را تهدید میکند خطر تسلط است. شخصی که دائماً با و بگویند چه کند و چه نکند ممکن است از این بترسد که هویت خود را بتدریج فراموش نماید. همین خطر از ناحیه يك وجدان سختگیر و خودخواه نیز ممکن است متوجه او گردد. وجدان وی پیوسته با وحکم میکند که چه کند و چه نکند بطوری که همان ترس شدید را که از امر و نهی دیگران احساس میکند از خودش هم احساس مینماید. باید ها و نبایدها طوری بروی چهره می‌گردند که خود را در معرض خطر اختناق می‌یابد. او خویشتن را مقید و دست بسته احساس میکند و نیروی شخصیت خویش را بسرعت از دست میدهد. او از هر طرف خود را در دام می‌یابد زیرا هم از فرمانبرداری وجدان خویش بیمناک است و هم می‌ترسد راه نافرمانی از او را پیش گیرد.

خشمی هم که متوجه اشیاء یا اشخاصی غیر از خود شخص باشد ممکن است مورت خطر گردد گویانکه در اینجا خطر غیر مستقیم است. فی المثل آقای ع مشاهده میکند که در مقابل رئیسش ناراحت و مضطرب است و حال آنکه یقین میداند رئیس وی از هر حیث باو علاقمند میباشد و بنا بر این نگرانیش بیمورد است. بدیهی است علت این ناراحتی و اختلال را در خودش باید تجسس نماید و نه در رئیسش. آقای ع بعلمی در خود نسبت به رئیسش خشمی در دل احساس میکند. این خشم ممکن است برای او خطرناک باشد زیرا بعید نیست سرانجام منتهی باخراج او از خدمت گردد همچنین گاهی زنی در مقابل شوهرش احساس نگرانی می نماید. این نگرانی ممکن است بهیچ روی ناشی از احتمال وارد آمدن آزاری از ناحیه شوهرش نسبت باو نباشد بلکه از احتمال ناراحت شدن شوهرش از حضور او بوجود آید. هرگاه نسبت بشوهرش خشمگین باشد و مخصوصاً هرگاه از این خشم آگاهی نداشته باشد این خطر پیش میآید که ممکن است شوهرش را اذیت کند و حال آنکه قلباً قصد چنین آزار رسانیدن را نداشته باشد زیرا ممکن است محبت شوهرش را از دست بدهد یا وی را نسبت بخودش خشمناک سازد و آنگاه وجداناً پشیمان گردد. بدین طریق هنگامی شخصی خشمناک میشود ممکن است در آن واحد ترس هم برایش ایجاد گردد زیرا احتمال دارد خطری در خشم مستتر باشد.

هنگامی معلوم شود خشم تنها محرکی نیست که ایجاد زحمت و ناراحتی کند، مفهوم نگرانی بیژن از پیش وسیع میشود. چنانچه محرکهای جنسی نیز يك منبع مهم نگرانی بشمار می روند. محرك استمناء در صورتی که شخص بدانند اقدام زبان بخش است ممکن است ایجاد نگرانی شدیدی

نماید. زید که در فصل گذشته با او اشاره کردیم هنگام کشف احساسات جنسی که تماشای زن دلربای همسایه در او ایجاد کرده است ممکن است از آن بترسد که تواند از وقوع حادثه افتضاح آوری و متلاشی شدن کانون خانوادگی جلوه‌گیری نماید. حتی محرك کنجکاوی که پسر بچه‌ای را یرمی انگیزد دفترچه خاطرات برادرش را مطالعه نماید هرگاه خود آگاه باشد نه تنها ممکن است ترس از خشم برادر را در آدمی بوجود آورد بلکه خود شخص را هم نادم کند که چرا تسلیم چنین محرك نامطلوبی گردیده است.

خود عاطفه ترس نیز یکی از علل نگرانی بشمار می‌رود. هرگاه شخصی در خودش محرکی برای فرار احساس کند، ازاینکه ممکن است بیدرتنگ راه فرار اختیار کند خواهد ترسید زیرا ممکن است اقدام وی حمل بسست عنصری گردد و به حیثیت او لطمه وارد آید و بدین طریق ترس از ترس بوجود می‌آید.

ترس و بسست عنصری

این قسمت را با بسط در پیرامون آخرین جمله قسمت پیش آغاز می‌کنیم. ترس از ترس چنان نقشی در رفتار و کردار آدمی بازی میکند که جا دارد مورد بررسی مخصوص قرار گیرد.

یکی از جالب‌ترین نکات مسئله آنست که این نوع ترس تا اندازه فراوان متکی بر یک نوع سوء تفاهم است و این سوء تفاهم نیز آنقدر شدید و متداول است که بدون اغراق ممکن است فرهنگی را تحت تأثیر قرار دهد. این سوء تفاهم بزبان ساده دایره بر آنست که ترس و بسست عنصری

بمنزله دو کلمه مترادف بکار می رود. تقریباً در کلیه زبانها «او ترسو است» با «او سست عنصر و بیفیرت» است يك معنى میدهد. همچنین جمله «او وحشت زده است» با «او سست است» در يك مورد تقریباً بکار می رود بر اثر عدم تشخیص بین ترس و سست عنصری کایه هلاقتها و شماتت‌های مربوط به سست عنصری به ترس نیز اطلاق می‌گردد. کودک آن چه سست عنصر باشند و چه ترسناك یکسان باید با ملامت را تحمل کنند و سخنان درشت و زننده استماع نمایند. ایده‌آل شجاعت و دلیری با ایده‌آل ترسیدن یکسان تلقی می‌گردد.

کمتر از کودکان در موارد مختلف می‌توانند از این ملامت که «شما از بالا رفتن درخت می‌ترسید» جلوگیری کنند. در غالب موارد جمله‌ای که در جواب این ملامت استعمال می‌کنند این است: «من از بالا رفتن از این درخت نمی‌ترسم». این جمله دو معنی مختلف دارد. یکی آنست که بالا رفتن از درخت تولید حس ترس نمی‌کند و دومین معنی آنست که ترس اگر چه وجود دارد با اینهمه کودک را از بالا رفتن از درخت باز نخواهد داشت غالباً معنی اول را در نظر می‌گیرند و متوقعند بچه از بالا رفتن از درخت ترسد حتی اگر درخت فوق العاده هم مرتفع باشد بطوریکه بعید نباشد از آن بیفتد و گردنش بشکند. هرگاه کودک بترسد کودک شجاع نیست و بنظر اطرافیان یا بله است و یا بسیار ترسو و سست عنصر و حال آنکه ترسیدن هنگامی که موضوعی برای ترس وجود داشته باشد نه تنها علامت سست عنصری نیست بلکه نشانه فهم و شعور است. اما راجع باینکه بچه از درخت بالا می‌رود یا نه موضوع جدا گانه‌ای است که غالباً آنرا به سست عنصری ارتباط می‌دهند. آنچه بچه احساس می‌کند علامت شجاعت یا

مسئله عنصری او نیست بلکه آن کاری که میکند معرف دلیری یا ترسوئی اوست. کودک بدون توجه به رنج و ناراحتی که از وجود ترس تحمل میکند احتمال دارد که از درخت بالا رود یا دست کم بکوشد خود را بی‌لای درخت برساند. حتی ممکن است در صورتیکه ترسیده باشد از هنگامیکه ترسیده باشد بهتر از درخت بالا رود زیرا خود ترس بر حزم و احتیاط او می‌افزاید و بدون شبیه شجاعت او را بیشتر میکند. اکنون باید دید از میان کودک بی‌عاطفه و غیر حساس در مقابل خطر که بدون هیچ‌گونه تفکر و اجتهادی از درخت بالا می‌رود از یکطرف و کودک ترسیده‌ای که با آگاهی از خطر و علی‌رغم ترس خود بند به بند مبارزه میکند و از درخت بالا می‌رود از طرف دیگر کدام یک شجاع‌تر و دایر ترند؛ طرز تعلیم و تربیت کودکان از طرف اولیاء آنها از این لحاظ نقش مهمی بازی میکند. هنگامیکه بچه می‌گوید: «آه! ما همان جان! من از داخل شدن در این اطاق می‌ترسم خیلی تاریک است» ممکن است مادرش در جواب او بگوید: «احمق نشو! چیزی در اطاق نیست که از آن بترسی. تو نمی‌ترسی» این جواب بسیار بی‌مورد و اشتباه است زیرا هرگاه علتی برای ترس نبود بچه نمی‌ترسید. اگر تاریکی اطاق برای یک شخص بالغ موجب ترس نباشد نباید چنین نتیجه گرفت در کودک نیز ایجاد ترس نمیکند. بنابراین پاسخی که ممکن است بیشتر با حقیقت قرین باشد و بکودک کمک نماید تقریباً چنین است: «عزیزم! درست است که تو می‌ترسی. با این همه داخل اطاق شو خواهی دید چیزی نخواهد شد» هرگاه بشخصی که ترسیده است بگوئیم ترسیده است مثل آنست که یک شخص گرسنه بگوئیم گرسنه نیست و تنها تصور میکند گرسنه است.

شاید ابهام موضوع بیشتر ناشی از آن باشد که بین محرك اقدام و خود اقدام چنانچه باید تمیز داده نمیشود. اشخاص احساس میکنند که ترسیدن با ابراز ترس کردن، محبوب بودن با ابراز حجب کردن و احساس فرار کردن با خود فرار زیاد فرقی ندارد. يك عامل دیگر هم بر بفرنجی موضوع می افزاید و آن ترسیده بنظر رسیدن است. بنابراین موضوع ترس سه جنبه دارد که بایکدیگر کاملاً متفاوت میباشند: (۱) ترسیدن (۲) ترسیده بنظر رسیدن (۳) ابراز ترس کردن. همان طور که در فصل مربوط به خصوصیات کلی عاطفه یادآور شدیم برای آدمی محال است که از ایجاد ترس در خودش جلوگیری کند و به محض اینکه ترس بوجود آمد او هیچ روی نمی تواند از او کنش در مقابل آن جلوگیری کند. او ممکن است وجود ترس را انکار کند و آنرا نادیده بینگارد و یا اینکه ادعا کند ترسیده است با همه این احوال ترس در او ایجاد شده است. برخی اشخاص ممکن است در عدم تظاهر ترس خود موفقیت زیاد کسب کنند و این موفقیت بسته بمیزان ترس و کوششی است که برای خودداری از ابراز آن بکار برده اند لکن گرفتگی صدا و بهم خوردن مزگان و لرزیدن دستها از جمله عواملی است که از اختیار شخص خارج است.

بسیاری از اشخاص می توانند بر اثر تربیت و تمرین باندازه کافی برگفتار و کردار خود مسلط گردند و بدون آنکه از ارزش ترس در حفظ ادامه زندگی بکاهند از تسلیم شدن در مقابل ترس خودداری نمایند. بدیهی است که ترس هیچ روی مابینتی باشجاعت ندارد و ترس و دلاوری دوش بدوش هم پیش میروند و تصور اینکه قهرمانان بی باکند تصویری بی اساس است. بارزترین و مهمترین اقدامات قهرمانی که در تاریخ ثبت گردیده است

آن اقداماتی نیست که قهرمانانش بوسیله آن خواسته باشند بخود و دیگران اثبات کنند که ترس ندارند بلکه اقداماتی است که بوسیله آن اثبات نموده اند می توانند بر ترس مسلط گردند. حتی ترسی که در صحنه نمایش غالباً هنرمندان را فرامیگیرد مابینتی با هنر نمایی ندارد. چنانچه یکی از خوانندگان مشهور که با ما آشنایی نزدیک دارد اگر چه چند سال است مرتباً در صحنه اپرا میخواند با اینهمه همواره نیم ساعت قبل از خواندن گرفتار ترس شدیدی میشود و دستهایش بلرزه درمیآید و پیشانی عرق میکند و دهانش خشک میشود بطوریکه او را بزور وارد صحنه میکنند ولی همین ترس بطوری بر قدرت ازمی افزاید که بانهایت زبردستی میخواند و هنر خود را ابراز میدارد.

یک جنبه دیگر موضوع، عدم توجه بارزش بزرگ ترس از لحاظ تأمین زندگی آدمی است. اکثر اشخاص اقداماتی را که منبع آن ترس است حمل بر مست عنصری و بیغیرتی میکنند و حال آنکه هرگاه اجداد مادر دوران قبل از تاریخ پیوسته نمی گریختند و از خطرات گوناگون احتراز نمی جستند نژاد انسانی هرگز نمی توانست بر زندگی خود ادامه دهد و امروز اینان ترس را تقبیح نماید. کسانی که حفظ حیثیت و شخصیت خویش را منوط بدان میدانند که هرگز ابراز سستی نکنند و هرگز نگرینند و هرگز از خطر احتراز نجویند ممکن است بمقصد نائل آیند و شئون خود را نگهداری کنند لکن نخواهند توانست زندگی و کار و خانواده و ثروت خویش را حفظ نمایند. همانطور که در برخی موارد باید دستها را بالا زد و جنگید در بعضی از موارد دیگر باید فراز را بر قرار ترجیح داد.

این عقیده که آدمی ممکن است از رسیدن جلو گیری نماید دست

بدست این عقیده که ترس وسست عنصری یکسانند داده و ممکن است
 منتهی بهواقب زیر گردد: نخست اینکه شخص اهتمام ورزد که از ایجاد
 ترس درخودش جلو گیری نماید و چون بطوریکه قبلا دیدیم از مساعیش نتیجه
 نخواهد گرفت چهش منتهی بآن خواهد گردید که مقدار زیادی از انرژی
 و نیرویش که ممکن بود در موارد دیگر بانهایت موفقیت بکار افتد از وظیفه
 اساسی خود یعنی کنترل گفتار و کردار منحرف گردد. دوم اینکه تحت
 این شرایط شخص ممکن است پیوسته برای انجام يك امر محال تلاش
 نماید و چون به مقصود نمیرسد خود را ناتوان و نالایق بیندارد. هر بار که او
 میکوشد از ترسیدن جلو گیری نماید عدم لیاقت خود را در این خصوص
 اثبات می رساند و در نتیجه مدهداری از عزت نفس واعتماد بهخود میکاهد.
 اغلب اشخاص ازسست عنصری و بی غیرتی می ترسند لکن کسیکه تصور
 میکند ترس وسست عنصری یکسان است از ترسیدن می ترسد. چنین شخصی
 نه تنها از آزار دیدن بیمناک است بلکه از ترس آزار دیدن نیز می ترسد
 ترس ازسست عنصری ممکن است بمراتب از ترس تحمل اذیت ورنج بدنی
 شدیدتر باشد و بسیاری از اشخاص جان خود را بخطر میاندازند تنها برای
 آنکه اثبات نمایند سست عنصر نیستند. اما پیچیدگی و ابهام موضوع در
 اینجا هویدا میگردد بدین معنی که اشخاص سعی میکنند با اثبات اینکه
 نمی ترسند نشان دهند سست عنصر نمی باشند. هر گاه بعوض آنکه بکوشند
 اثبات نمایند ترسیده اند هم خویش را صرف آن نمایند اثبات کنند که سست
 عنصر نیستند امید موفقیت آنها بیشتر است.

در جنگ بین المللی اول ۱۳۷۱ تا ۱۱۰۰ تن از سربازان ارتش امریکا
 بر اثر امراض عصبی و روحی قادر بانجام خدمت نظام نگردیدند و از پایان

جنگ بین المللی اول تا سال ۱۹۳۶ متجاوز از يك بليون دلار صرف معالجه سربازانی که در جنگ مبتلا بامراض روحی شده بودند گردید. بیماریهای آنها مختلف بود ولی مهمترین این بیماریها «بیماری بمباران» نام داشت تحقیقات و مطالعاتی که درباره این بیماری صورت گرفت اثبات نمود که ناشی از عوامل مختلفی بوده است لکن عامل اساسی این بیماری همان ترس از ترس و اشتباه بین ترس و سست عصری بوده است

(جوئر) که در خندق منتظر شنیدن صدای سوت است تا از خندق بیرون جهد و موضع توپهای دشمن حمله را آغاز کند ناگهان احساس مینماید دهانش خشك شده است و دستهایش میلرزند و قلبش بشدت میزند آنگاه این فکر در مخیله اش خطور میکند: «آیا من آدمی ترسو هستم» هرگاه بظن او ترس و سست عصری یکسان باشد این احساسات بدنی را بمنزله پانچ مثبت سئوال خود تلقی میکند. از طرف دیگر جوئر دارای آن نوع غرور و روح وطن پرستی است که اعتراف به سست عصر بودن برای وی محال است. او مرگ را بر بی غیرتی ترجیح میدهد و چون نمیتواند تصدیق کند ترسو است نمی تواند اعتراف نماید که ترسیده است و بنا بر این اوسعی میکند علامت بدنی ترس را ندیده بگیرد و وجود ترس را انکار کند. باینپمه چنانچه قبلا دیدیم او در این مبارزه شکست خواهد خورد و ترس پیوسته رو با افزایش خواهد نهاد تا اینکه احساسات و اختلالات بدنی ناشی از آن را دیگر نمی توان ندیده گرفت و آنگاه است که بتدریج تبدیل به مرض مالیخولیا میگردد. سرباز از آنجا که از ترس احساسات جسمانی را به ترس انکار میکند ناگزیر آنها را به بیماریهای جسمانی و خرابی قلب و بیماری سلسله اعصاب نسبت میدهد و میل ناگاه او نیز برای استخلاص

از این وضع این عقیده را در روی راسخ تر میکنند که بطور قطع مبتلا بیماری جسمانی گردیده است زیرا بیماری جسمانی در عین حال ممکن است منتهی باستخلاص او از خدمت و انتقالش به بیمارستان هم بشود. هر گاه این انتقال صورت گیرد هم از خطر کشته شدن و هم از خطر سست عنصر بودن رهائی خواهد یافت و در عین حال عزت نفس خود را نیز حفظ خواهد کرد و او همواره اینطور استدلال خواهد کرد: « علت اینکه از خندق خارج نشدم و بحمله پرداختم برای آن بود که مریض بودم نه برای اینکه سست عنصر و ترسو بودم ».

بنابر این بهترین راه آنست که ترس را قبول کنیم و آن را بمنزله یک کیفیت جسمانی لازم برای ادامه حیات بدانیم. بهتر است هنگام پیدایش ترس بخود بگوئیم: « بدیهی است من می ترسم اما حالا چه باید کرد؟ » یا « راست است من ترسیده ام حالا باید به بینم چه کار کنم؟ » یا « آری من ترسیده ام ولی طرز رفتار من در مقابل این خشم است که نشان خواهد داد آیا من سست عنصرم یا نه؟ » یا « من نمی توانم از ترسیدن جلوگیری کنم ولی میتوانم از سست عنصر بودن ممانعت بعمل آورم. » یا « من محجوبم ولی هیچ احتیاج نیست محجوبانه رفتار کنم » سرباز جوانی که ذکر او در بالا رفت باید بگوید: « درست است من وحشت دارم ولی با وجود این وحشت بهر قیمت که هست از خندق بیرون می آیم و حمله را آغاز میکنم ».

بازگشت

«در این فصل وسائل مختلف قرار از
«کشمکش های ذهنی مورد بحث قرار
«می گیرد و «بازگشت» یعنی نخستین
«دوباره ای که ذهن برای رهائی از
«کشمکش های ذهنی بکار میرد تحلیل میشود»

بطوریکه قبلاً گفتیم کشمکش و اختلاف ذهنی از طرفی در زندگی
آدمی امری اجتناب ناپذیر است و از طرف دیگر همواره یک منبع ناراحتی
و بدبختی و تیره روزی بشر بشمارفته است گو اینکه ممکن است گاهی
هم بر حسب تصادف موجب پیشرفت شخص گردد - باید این نکته را بخاطر
داشت که هر بار آدمی دوچار يك کشمکش ذهنی میگردد در عین حال
گرفتار ناراحتی و خستگی و عصبانیت و حتی اختلال حواس هم میشود
هیچ احتیاجی نیست که این کشمکش ذهنی کاملاً معلوم ما گردد چنانچه

بسیاری از تمایلات و نواقص روحی ما هرگز معلوم ما نیست هر بار که ما دوچار يك کشمکش ذهنی میگردیم ذهن میکوشد با ایجاد موازنه بین عوامل اختلاف يك نوع تعادل ایجاد نموده و خود را از شر آن کشمکش رهایی بخشد و برای نیل بدین منظور يك نوع سازش بین تمایلات مختلف بوجود میآورد و بطور موقت دست کم آرامش و رضایتی در آدمی برقرار میکند. حیوان وحشی از مقابل خطر میگریزد. آدمی نیز همین حال را دارد ولی هیچ احتیاج نیست که بپای خود راه فرار پیش گیرد بلکه ممکن است تغییر رنگ، لباس دهد و یا خود را پنهان سازد و یا با بکار بردن حیلای حریف خویش را از پای در آورد. در مورد پیدایش خطرات ذهنی نیز ذهن ممکن است برای دفع آنها به حیلای متشبه گردد. ذهن برای مواجهه با خطرات صریح و جلوگیری از موقعیتهای دشوار و نامطلوب و حل مسائل بفرنج و مسائل مختلفی دارد که غالباً در موارد مواجهه با مشکلات روحی خود بخود بکار می افتند درست مانند واکنش های جسمانی که برای حصول تعادل در بدن بهنگام بروز کمترین اختلال خود بخود صورت می گیرند. ما برای آنکه تعادل و آرامشی در افکار پریشان و ذهن متشتت خویش ایجاد نمائیم راههای مختلفی داریم که پس از اشاره بآنها بخوبی همه را خواهیم شناخت برخی از این راهها معقول و رضایت بخش است و بعضی دیگر برعکس بحال مازیان دارد. اینک در اینجا بطور اجمال راههای مواجهه با کشمکش های ذهنی را یادآور میشویم :

بازگشت^(۱) برون گرایی^(۲) درون گرایی^(۳) تعقل^(۴) تجزیه^(۵)
 فراموشی^(۶) تفکیک^(۷) تبدیل کشمکش های ذهنی به علائم بدنی: نگرانی
 نیوراستنی، هیستری^(۸) انتقال عواطف^(۹) نقص افکنی^(۱۰) همانندی^(۱۱)
 تحقیر و جبران^(۱۲) تلطیف^(۱۳)

اینک درباره هریک از این راهها بطور جداگانه بحث می کنیم .

بازگشت

بازگشت در روانشناسی یعنی مراجعه و بازگشت یک نوع واکنش
 اولیه و کودکانه .

هنگامیکه شخص سخت گرفتار خشم و غضب میشود و بقول معروف
 دیگر خودش را نمیشناسد و یا خون جلودی دیدگاش رامی گیرد و متشبث
 به رفتار غیر عاقلانه ای میگردد که عقل در آن کمترین دخالتی ندارد بلکه
 کاملاً تابع عاطفه است، آنهم عاطفه ای که راه افراط پیموده و بیش از حد
 شدت یافته باشد، هنگامیکه میل مابمانعی برمیخورد یا سخت دوچار خشم
 هستیم، یا مأیوس و شرمند ایم، بعوض آنکه تابع عقل باشیم غالباً گرفتار
 عاطفه شدیدی میشویم و بعوض آنکه برای مواجهه با خشم و عصبانیت خود
 راه عاقلانه ای پیش گیریم بازگشت به یک طریق کودکانه و پاره های انسان
 اولیه برای رفع عصبانیت خود می کنیم . مردی که کورمال و با احتیاط در

Regression (۱) Extroversion (۲) Introversion (۳)

Rationalisation (۴) Segregation (۵) Repression (۶)

Dissociation (۷)

Conversion Of Mental Conflicts Into Bodily Symptoms (۸)

Projection (۱۰) Displacement, Substitution (۹)

Identification (۱۱)

Sublimation (۱۳) Inferiority And Compensation (۱۲)

اطلاق نار یکی راه می رود بمحض اینکه سرش بسندلی خورد ممکن است سندلی را بشدت بگوشه ای پرتاب کند و بی جهت صدها فحش و ناسزا بدهد. شخصی شتاب دارد که زودتر سر کارش حاضر شود ناگهان مشاهده میکند مخزن بنزین اتوموبیلش خالی است، بجای آنکه به تجسس بنزین بپردازد که یگانه راه حل مشکل اوست بزمین و زمان ناسزا میگوید. هر بار ما مواجهه با این مشکلات و موانع غیر مترقب میگردیم دیگ خشم در وجودمان بجوش میآید و خشم غالباً ما را دوچار رفتاری غیر عاقلانه و بی نتیجه میکند. گاه از اوقات بی حجت فریاد میکشیم، یاسیلی های آبداری باشخص میزنیم، یاشیشه هارا می شکنیم و یا کسی را میزنیم. غالباً کارگران گناه کار ناقص خود را بگردن ابزارشان انداخته و آنها را خرد و خمیر میکنند. یکی از تنیس بازان معروف چندی پیش بکلی وجهه و محبوبیت خویش را از دست داد زیرا پس از مسابقه دشواری چون حکم داور را مخالف بانظر خود یافت را کتشر را با عصبانیت بگوشه ای افکند. زنی بسیار لایق و عاقل گاه از اوقات گوئی عقل و متانت خود را در طاق نسیان می نهد و بمحض اینکه باشکال کوچکی ناشی از غفلت و یا اشتباه خدمتکاری بر خورد سرشك از دیدگان جاری میسازد.

هر يك از ما در موارد مختلف ممکن است مرتکب اعمال کود کانه و شاید ابلهانه ای گردیم. این اقدامات عاقلانه نیست بلکه از عاطفه ای که بعد اشباع رسیده باشد سرچشمه میگیرد. از يك لحاظ می توان گفت که این واکنش ها جنبه غریزی دارند و از اقدامات عاقلانه بکلی مجزا هستند بدیهی است که این گونه رفتار امارا در حل مشکل بهیچ روی یاری نمیکند ممکن است ما همچون نارنجکی منفجر گردیم و خود را بزمین بکوبیم

لکن پس از آنکه بخود آمديم مشاهده مينماييم مشکل ماهمچنان در سر جای خود باقی است . اين اقدامات که ناشی از عاطفه شديد ميباشد نه تنها غالباً غير مؤثر و نامطلوب است بلکه در بسياری از موارد مايه شرمساری و ننگ است و بعداً آن گشت ندامت ميگزينم که افسوس چرا اين جهت فرمان اراده را از دست داديم ؟

مخصوصاً بهنگام کوچکی اين قبيل رفتار غير عاقلانه و عاطفه ای زياد از کودک سر ميزند زيرا کمتر از واکنش های طفل منطقي و عاقلانه است . کودک ميخواهد بجای خوابيدن در تخت خواب خود، در حياط همچنان مشغول بازی باشد لکن پدر و مادرش از او جلوگيري ميکنند ناگهان نعره را سرميدهد بدون آنکه پدر و مادرش بآن توجهی نمايند . دختر خردسال بيش از اندازه ای که برای او مفيد است شيريني ميخواهد ولی پرستارش موافقت نميکند و او خود را بزمين ميکوبد و از خوابيدن امتناع مي ورزد کودک ده ساله هنگام ورزش ميخواهد بفرماندهی دسته اش انتخاب گردد لکن هم بازیهای او شخص ديگری را بسر کردگی انتخاب مينمايند او نيز قهر ميکند و اساساً از بازی کردن چشم می پوشد . جوانی آرزو دارد رياست کمیته ای را بعهده گيرد لکن رأی عليه او داده ميشود و او با آنکه علاقه شدیدی بعضويت کمیته دارد، استعفا ميدهد، زنی کلاه نو ظهوري ميخواهد شوهرش با کلاه های عجيب و غريب و رسوا کننده سخت مخالف است وزن از فرط عصبانيت حدال ماليخوليائی بخود ميگيرد . شوهر ميل دارد شبها در باشگاه بسربرد، زن اصرار دارد که او حتماً در خانه بماند و شوهر بيوسته از غذای خانه و کسالت و بيکاري شکايت ميکند و قهر ميزند .

بطو کلی ميتوان گفت که در بازگشت، آدمی واکنش عاطفه ای شديد

و غیر معمولی ابراز میدارد که در مقابل محرك هم خارج از تناسب است و هم مفید فایده نمیباشد. شخص بدینوسیله بطور موقتی و تصنعی از اشکالات و کشمکش های خود رهایی می یابد اما این راه حل نه رضایت بخش و نه دائمی است و غالباً نیز تمسخر آمیز و شرم آور است. شعر این واکنش های شدید عاطفه را تا اندازه ای در اشعار خود مجسم کرده اند:

«خاتم دل انگیزی از اهل (بی سیستر) بود
روزی دلباخته اش بی اختیار بوسه ای بر لبش زد
«او خود را ناراحت و عصبانی یافت و
«برای آنکه ناراحتی خود را نشان دهد
«سیلی آبداری بصورت خواهرش نواخت

هیچکس نمیتواند خود را از چنگ این واکنشهای شدید عاطفه رهایی بخشد. البته در موارد عادی و غیر شدید زیانی از این واکنش ها متوجه نمیگردد لکن هرگاه بمنزله يك وسیله دائمی برای جلوگیری از کشمکش ها و تضادهای فکری بکار رود منتهی با اختلال روحی و بدبختی و تیره روزی میگردد. در سر راه زندگی هر شخصی صخره های بیشمار وجود دارد که هرگز با ضربه های کود کانه خشم خرد و یا با سیل اشات ذوب نمی گردد بلکه همچنان بر سر جای خود باقی میماند. با تکرار این قیل و اکنش های عاطفه قدر ذهن آدمی و نیروی روحی او کاهش مییابد و توانائیش برای مواجهه با مشکلات زندگی کمتر میشود. البته ما نمیگوئیم که بازگشت منتهی به بیماری روحی میگردد لکن این نکته را باید یاد آور شد که در یکی از بیماریهای روانی بسیار شدید بنام شیزوفرنیا^(۱) شخص به رفتار و

کردار بسیار ساده و کودکانه و خنده آوری مراجعه میکنند.

اما خواننده ممکن است پرسد: «من چه می توانم در باره این کیفیت روحی بکنم؟ هر بار که من مأیوس میشوم یا مواجه باشم که سختی دیگرم بیدارنگ چشمگین میشوم و قبل از آنکه بخود آیم دنیا را بیاد فحش میگیرم و یا چیزی را می شکم». البته درست است به محض اینکه چیزی عادت شد طغیان عاطفه در تعقیب تحریک بمنصه ظهور میرسد ولی فکر میتواند در تعدیل این طغیان نقش بزرگی بازی کند. هر بار که در تعقیب تحریکی رفتار کودکانه و غیر عاقلانه ای از ما سر میزند می توانیم محسنات و مضرات آن را در ترازوی عقل نهاده و بسنجیم. با اصطلاح کلاه خود را قاضی کنیم و مشاهده نمایم از این اقدام چه عاید ما شد و یا از آن چه زیانی دیدیم؟ وقتی درست دقت کنیم می بینیم هیچ چیز عاید ما نشد و برعکس از آن زیان فاحشی دیدیم. پس از این بررسی است که در مقابل وجدان خویش احساس شرمندگی میکنیم و در نتیجه کشمکش ذهنی دیگری بر کشمکش های موجود در ذهن ما اضافه میشود. البته ممکن است ما به این اقدامات کودکانه در مقابل اشخاصی که ناظر رفتار ما هستند ظاهر در حفظ کنیم لکن هرگز از رفتار خود نتیجه قضایی مثبتی نمی گیریم. هر گاه پس از اقدام کودکانه ای درست عواقب آن را تحلیل کنیم خاطره نامطلوب آن و احساس شرمی که از آن برای ما حاصل شده است ممکن است ما را در آینده از تجدید آن حرکت بازدارد و در کنترل اراده و اقدامات خودمان از هر حیث ما را یاری نماید.

برون گرا و چگونگی فعالیت او

«در این فصل برون گرا و محسّنات و مضرات
«طرز مواجهه او با مشکلات و مسائل
«روزانه زندگی مورد بحث واقع
«خواهند شد»

در فصل پیش مابکی از راههایی را که بوسیله آن ذهن در مقابل
مشکلات و کشمکش‌ها ایجاد تعادل و آرامش میکند مطالعه کردیم و یاد آور
شدیم که غلیان عاطفه يك راه گذران و مصنوعی است که اندکی از جوشش
دیگ خشم و نارضایتی میکاهد مثل آنکه سرپوش ظرف آب جوشیده‌ای
را بردارند تا از شدت بخار آن اندکی کاسته شود. اما این اقدام بهیچ دردی
نمیخورد چنانچه بخار زائدی که از دریچه اطمینان خارج میشود در راندن
ماشین یا لکوموتیو کمترین تأثیری ندارد. آشکار است ادو ما هر آن کسی
است که در مصرف روغن و بنزین خود صرفجویی کند و باندازه‌ای بخار

بماشین بدهد که برای راندن آن لازم است نه اینکه سرعت ویش از اندازه بماشین بخار بدهد. درباره ذهن آدمی نیز باید دانست که شخص نیرومند و متعادل و مثبت آن کسی است که مسلط بر قوای مولد و محرك خود یعنی غرایز و عقده‌ها و کشمکش‌های ذهنی و عواطف و افکار و غیره است و بخوی میداند چه وقت غلیان این قوا از حد خارج شده ویش از اندازه مصرف شده‌اند. بدبختی اکثر ما آنست که بیش از حد لزوم قوای خود را مصرف می‌کنیم و تنها وقتی باین نکته پی می‌بریم که کار از کار گذشته است. آن کسیکه همچون دیگر بخاری که بیش از حد حرارت دیده پیوسته بخار بیرون میدهد شخص جذاب و نیک بختی نیست، تنها بر اثر عدم دقت و توجه بآتش است که ما ناگهان خویشتن را گرفتار حریق می‌یابیم همین حقیقت در مورد عواطف نیز صدق میکند.

اما ذهن برای حل مشکلات خود ورهائی از کشمکش‌های ذهنی راه دیگری را غالباً پیش میگیرد بدین معنی که بجای توسل بعاطفه بفعالیت شدید می‌پردازد و سعی میکند خود را از این راه سرگرم کند.

برون‌گرایی یا فعالیت شدید خارجی

بنابر این وسیله دیگر برای رهائی یافتن از کشمکش‌های ذهنی توسل به برون‌گرایی یا فعالیت خارجی است^(۱) نمونه بارزی از شخصی که متوسل باین فعالیت میشود شخصی است که هنگام تفکر درباره مسئله دشواری پیوسته در اطاق قدم میزند بسیاری از بازرگانان هستند که هنگام املاء کردن نامه‌ای حتماً باید بسرعت طول و عرض اطاق را طی کنند. آنها

بایر داختن باین فعالیت شدید خارجی تا اندازه‌ای از کشمکش‌ها و تضادهای ذهنی خویش رهایی می‌یابند.

پرحرفی نیز یکی از وسایل عادی مبتلایان به کشمکش‌های ذهنی بری رهایی از غلیان افکار است. غالب اوقات هنگام مکالمه شخصی را مشاهده می‌کنید به محض اینکه احساس کرد ممکن است اظهاراتش بی‌اساس باشد یا اشتباه از آب درآید بسرعت و مهارت عجیبی به قول معروف گریز به صحرای کربلا میزند و از مطلب دیگری که هیچ ربطی به موضوع صحبت ندارد بحث میکند. در مدارس باین قیل دانش جویان زیاد بر می‌خورید شما از آنها می‌خواهید مثلاً درباره جنگ‌های سی ساله مقاله‌ای بنسازند و مشاهده می‌کنید به تفصیل از جنگ دیگری بحث می‌کنند. یکی از دانش‌جویان طب چندی پیش گفتیم درباره یکی از اعراض روحی پسیکاستی^(۱) اطلاعات خود را بنسازد و چون درباره آن هر چه کوشیده بود در ذهن خود اطلاعاتی نیافته بود درباره بیماری دیگری یعنی هیستری که راجع به آن اطلاعات خوبی داشت شرح بسیار جالب توجهی برشته تحریر کشیده بود. سیاستمدار در جواب يك سؤال ناراحت کننده و پرمعنی ناگهان گریز زده و با شور و هیجان خاصی درباره مین پرستی داد سخن می‌دهد و با يك شوخی به‌مورد و با جواب ظریفانه‌ای منتقدین را خلع سلاح و تسلیم می‌کند با همین حيله‌ها می‌توان تظاهر کنندگان و جمعیت‌های کثیر پر خاشاک را آرام ساخت. فعالیت غالباً چه از لحاظ انفرادی و چه از جهات اجتماعی بمنزله پرده افسونگری بکار می‌رود و گاهی نیز در مداوای بیماران روحی اثر مطلوب دارد چنانچه در بیماری‌های شدید بیمار همواره چه

از حیث فکری و چه از لحاظ جسمانی مشغول فعالیت بسیار شدیدی است و اینطور بنظر میرسد که با نهایت جدیت میکوشد شاید افکار ناراحت کننده و نگرانیها و نارضایتی هارا بر اثر پرداختن به فعالیت از ذهن خارج کند. بدیهی است فعالیت شدید خارجی انواع واقسام مختلف دارد. بازرگانی که از زندگی خانوادگی خویش نارضی است ممکن است شبها خود را بامور اجتماعی و یا شرکت در جلسات بازرگانی سرگرم کند. او شب و روز بدینطریق خود را مشغول و سرگرم میکند تا فرصتی برای توجه زیاد به ناراحتی خانوادگی خویش نداشته باشد. زنی که از امور يك خانه و یا حتی خانه داری نارضی است ممکن است سخت خود را سرگرم امور اجتماعی نماید و لاینقطع به ترتیب دادن شب نشینی ها و ضیافتها پردازد و یا آنکه مرتباً بسینما و تئاتر رود. ممکن است محرك اكثر كارها و مشاغل و حتی خدمات ممتد اداری نیاز آدمی بانحراف توجه خود از موضوع خاصی باشد چنانچه اغلب زنان که با ادارات روی میآورند در حقیقت رهایی از اشکالات و مسئولیت خانه داری و بچه داری را میخواهند. برخی دیگر از بانوان برای فراموش کردن کشمکش های ذهنی خویش به باشگاهها و انجمن های علمی و تربیتی و اجتماعی و غیره پناه می برند و این نکته هم خنده آور و هم گریه آور است که برخی از اشخاص بااهتمام و تلاش در راه مرتب کردن زندگی دیگران در حقیقت بدلی برای زندگی خویش می یابند.

برون گرا

رفتاری که در بالا شرح دادیم مختص تیپ برون گرا^(۱) است. اعضای این تیپ همه از اشخاص بانشاط و اجتماعی و فعال و خوش مشربی هستند که

بیشتر کارهای بزرگ این جهان بدست آنان صورت میگیرد. آ نهادارای احساسات نیرومندی میباشند که با سهولت و صراحت هر چه تمامتر آنرا ابراز میدارند. هر گاه با شما دوست باشند دوستان مؤثر و نیرومندی برای شما بشمار میروند و هر گاه علیه شما باشند باید از آنها بر حذر باشید زیرا دشمنی نیست که عقیده یا رفتار آنها را درباره چیزی یا کسی معلوم کنید لکن احساسات آنان گاهی گذران و موقتی است. کینه توز و انتقام جو نیستند و سهولت شور و یا مخالفت خود را درباره چیزی از دست میدهند. معمولاً درباره مسائل زندگی غرق تفکر و تعقل نمیگردند بلکه درباره هر موضوعی آناتصمیم میگیرند. حتی در دوران کودکی نیز این اشخاص بسروصدائی که پیوسته راه می اندازند و فعالیتی که ابراز میدارند و خودی که نشان میدهند در میان هزاران کودک دیگر کاملاً مشخص و ممتازند. این تیپی که خصوصیات او را شرح دادیم شباهت زیاد به تیپ عاطفه ای که در فصل گذشته خصوصیات او را مورد بحث قرار دادیم دارد با این تفاوت که در مقابل تیپ اولی واکنش سودمندتری نشان میدهد. بطوریکه قبلاً خاطر نشان ساختیم ذهن و مغز آدمی هنگامی بهتر وظیفه خویش را انجام میدهند که بتوانند بطور مؤثری با محیط تطبیق گردند. آدمی اگر بخواهد با موفقیت و نیک بختی بسر برد باید حتی المقدور بکوشد خویش را با محیط طبیعی و اجتماع و اشیاء و اشخاص بهتر تطبیق دهد. تیپ فعال به محض اینکه در مقابل کوشش ذهنی و تضاد روحی قرار گرفت میکوشد با پرداختن بکارهای جسمانی و اجتماعی توجه خود را از کشمکش ها منحرف سازد و بهین جهت مسلم است که بسیاری از فعالیت های تیپ فعال بفرض آنهم که جنبه یناهنگامی داشته باشد برای خودش و جامعه به مراتب بیش از انفجارهای

عاطفه‌ای ارزش دارد. فی‌المثل مادری که یگانه فرزند دل‌بند خویش را از دست داده است و اوقات و افکار و پول خود را صرف خدمت به اجتماع و تأمین نیک‌بختی و سعادت سایر کودکان می‌کند چه از لحاظ اجتماعی و چه از حیث انفرادی بمراتب عاقل‌تر و مدبرتر از مادری است که خود را کاملاً تسلیم غم‌واندوه نموده روزگار را صرف اشک ریختن می‌کند. با اینهمه باید بیاد آورد اقدامی که از لحاظ اجتماعی مفید است ممکن است از جهات انفرادی زیان‌بخش باشد و یا ممکن است از هر دو لحاظ خوب باشد و شاید هم راه حلی برای کشمکش ذهنی بشمار آید لکن باید تنها پس از دقت و مخصوصاً درك اختلاف و کشمکش ذهنی بعمل آید.

بدیهی است هر کسی در زندگی روزانه خود گاه از اوقات ناگزیر است بیش از حد توانایی خویش کار کند و هر گاه بخواهد به‌منظور فرار از کشمکش‌های ذهنی بر خود فشار زیاد وارد سازد ممکن است گرفتار رنج‌های جسمانی و روحی تازه‌ای گردد.

بدین‌طریق می‌توان گفت فعالیت شدید خارجی در صورتیکه بدرجه افراط نرسد ممکن است وسیله بسیار رضایت‌بخشی برای موجب ب نارضایتی‌ها و کشمکش‌های ذهنی بشمار آید و در بر تو آن ذهن دست که می‌تواند بطور موقت از يك مسئله شخصی که لا یشح بنظر میرسد رهائی یابد. بدون شبهه نه تنها افراد بلکه جامعه و مدنیت جهان از نیروی شگرف و اقدامات بزرگی که بر اثر پیدایش کشمکش‌های ذهنی در ما بوجود می‌آید بهره‌فراوان برده‌اند و لازم به‌ذکر نیست که در اکثر صحنه‌های هنر نمایی بشر، در جهان هنر، نقاشی، شعر و موسیقی، لحظات احتضار و رنج و ناکامی‌های روح بشر مکرر تبدیل به آثار لایزال، تصویرهای جاودان، نظم

و اثر پایدار و قطعه‌های موسیقی جانبخش گردیده است. حتی علم که بمنزله يك فعاليت ذهني خشك بشمار ميرود و فعاليت های عادی آدمی از قبیل فعاليت های بازرگانی وغيره همه از سرچشمه قوای روحی شگرفی سيراب میگرددند که منبع اساسی آنها تلاش و اهتمام دائمی انسان بمنظور فرار از کشمکش های ذهني و تضادهای روحی است.

خطرات فعاليت خارجي

غالباً فعاليت خارجي مفيد و مثبت و بربرکت است ولی گاه از اوقات نیز بی ثمر و زیان بخش و خانه برانداز می گردد. بسیارند اشخاصی که همواره با حرارت خاصی از کاری بکار دیگر می پردازند. هستند عده ی شماری که دائماً با حرارت هر چه تمامتر سرگرم کارهایی میباشند که برای آنها هیچ روی ساخته نشده اند بالاخره نه تنها در ادبیات بلکه در زندگی معمولی نیز مثالهای ی شماری از فعاليت های غیر عادی می توان یافت که ارکان جامعه را بلرزده در می آورد. بسیاری از زنان هر جایی که بر اثر خیانت نخستین عاشق خود قدم در جاده فحشاء نهاده اند در میان مردان تخم مرگ و سیه روزی می پراکنند برای آنکه بهنگام ورود در جهان عشق از مردی بدی دیده اند و دامن شرافتشان آلوده گردیده است. در داستان «دلال عجیب» اثر (اوزن اونیلز) قهرمان داستان (نینا) خود را عمداً داخل جرگه زنان هر جائی میکند و هم چون کژدمی هر کس را که در سر راه او قرار گیرد میکزد. نابود میکند زیرا نمیتواند به غم از دست دادن (گردون) عاشقش تن دهد. آیازاهی وجود دارد که ما بوسیله آن بتوانیم خویشتن را از خطرات بیشمار افرايز در فعاليت بمنظور رهائی از کشمکش های ذهني نجات بخشیم؟

آیا ممکن است این نیروی شگرف را در راه های مفید و سود بخش بکار انداخت ؟ آیا ممکن است از سرگردانی در میان کارهای مختلف و بی نتیجه رهایی یابیم ؟ آیا می توانیم خود را از پرداختن بکارهایی که درخور استعداد و شایستگی ما نیست و برای آنها ساخته نشده ایم نجات دهیم ؟

در این خصوص قدر مسلم این است که هر بار فعالیت شدید خارجی بمنظور نجات از کشمکش ذهنی تحمل ناپذیری بکار میرود تأثیر و فایده فعالیت بسته باین نکته است که آدمی تا چه حد بوجود آن کشمکش پی برده و چگونه با آن مواجه گردیده است . در این صورت است که او در مقابل افراط در کار و نارضایتی و خشم شدید و قدم نهادن در جاده های ناصواب و بی نمر مصون خواهد ماند .

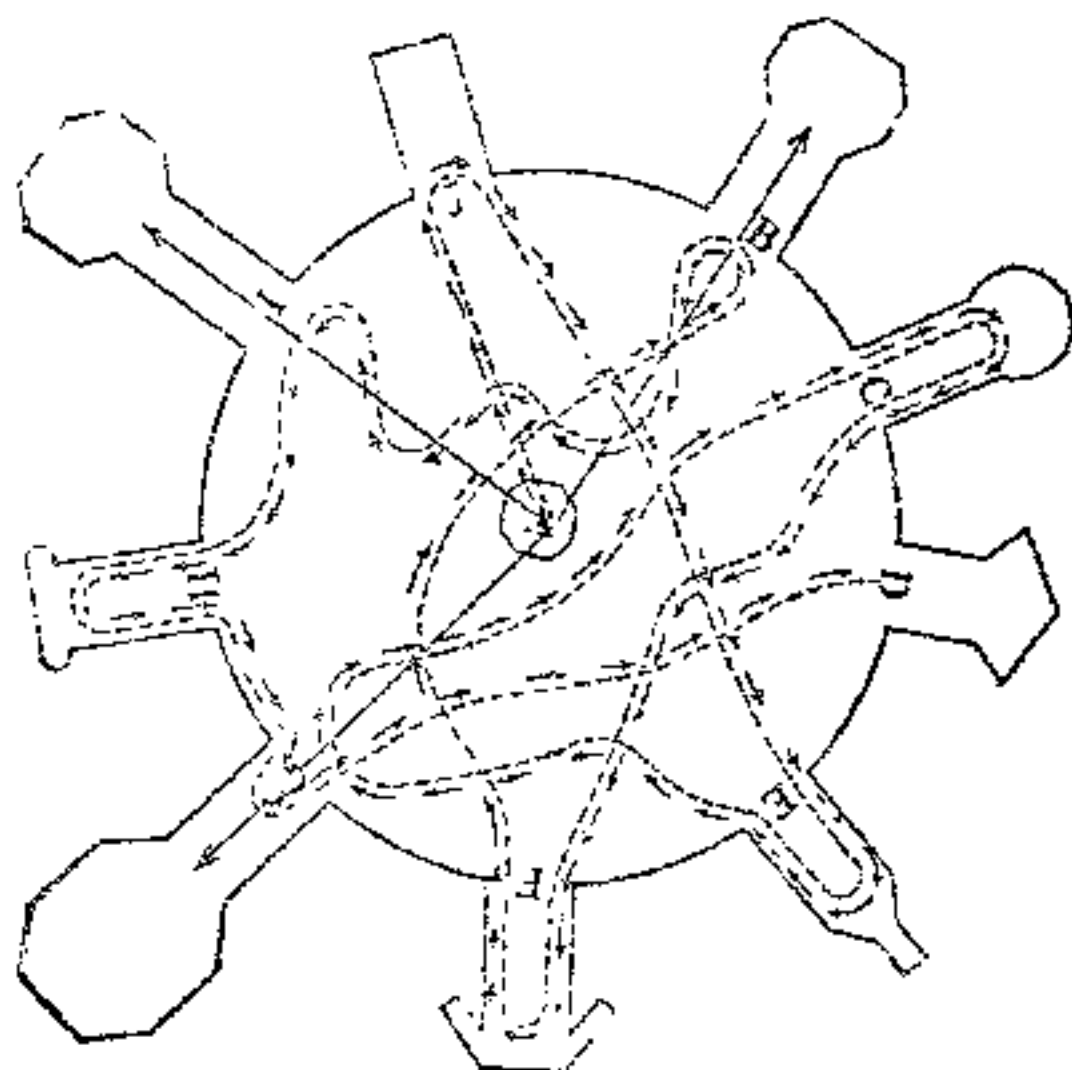
گاه از اوقات آدمی میتواند به تفکر و از نو نیاز با روح خود خویشتن را از سوق بطرف فعالیت های خطرناک نجات دهد. در مواردی که کشمکش ذهنی بسیار خطرناک باشد مراجعه بیک پزشک بیماری روانی ضرورت می یابد . ما می توانیم بوسیله تصویری تا اندازه ای موضوع مخالفت شدید خارجی را بمنظور رهایی از کشمکش های ذهنی مجسم کنیم (تصویر ۸)

فرض کنیم شش گوشه A مظهر شخصی است که گرفتار یک کشمکش ذهنی شدید میباشد چون او از تپ فعال است طبیعتاً برای رهایی از کشمکش ذهنی خویش بفعالیت شدید خارجی می پردازد .

فرض کنیم B.C.D.E.F.H.I.J معرف راه های فعالیت مختلفی باشد که بر روی A باز شد .

برخی از این راه ها (سرگرمی ها) درخور ایاق و شایستگی A میباشد بعضی دیگر چندان مناسب نیستند و عده ای دیگر اساساً بدر او نمیخورند

و A هرگز نمیتواند از پرداختن بآنها روح خود را راضی کند و بدیگران هم فایده‌ای برساند. مثلاً او هرگز نمیتواند در راه‌های H یا E, F, قدم نهاند. مسلم است هرگاه A بجای آنکه بانهایت صراحت به تحلیل کشمکش ذهنی خویش بپردازد، تنها بادیده پراضطرابی نگاهی بدان افکند و برای رهایی از آن بدون مقدمه بکار بپردازد بدون شبیه خویشتن را گرفتار مشکلات



تصویر ۸

فراوان خواهد ساخت. ذهن مشوش و مضطرب اوفقط بیک نگاه سطحی برانگیخته می‌گردد که در مقابل او باز است اکتفا میکند. او بادیده عمیق‌تر و نافذتری باین راهها نمی‌نگرد. او نمیتواند تشخیص دهد که دخول در برخی از این راهها بهیچ روی درخور استعداد و شخصیت او نیست. پس بی مقدمه داخل

یکی از این راهها میگردد و خود را از چاله به چاه می اندازد و چون نتیجه نمیگیرد آن راه را ترك گفته داخل راه دومی میگردد و از آن نیز ناکام و شکست خورده داخل راه دیگری میشود. سهم هایی که در تصویر نمایین است سیر تقریبی او را در مقابل دیدگان شما مجسم میکنند.

حالا فرض کنید A (با كمك يا بدون كمك) با صراحت و تدبیر در مقابل کشمکش ذهنی خویش بایستد. البته این صراحت و تدبیر تحمل کشمکش ذهنی وی را آسانتر نخواهد ساخت ولی در عوض راه فعالیت عاقلانه و مثبت را بجای فعالیت بی ثمر و زیان بخش در مقابل او باز خواهد کرد و در نتیجه در انتخاب راهی که وی را از کشمکش ذهنی نجات خواهد بخشید دقت و تأمل کامل خواهد کرد و با احتمال نزدیک یقین طریقی خواهد سپرد که برای او رضایت و تسکین و آرامش پدید خواهد آورد خطوط مستقیم در تصویر چنین سیر عاقلانه ای را مجسم میکنند.

درون کرائی تجلی . رویا

« در این فصل درون فرو چگونگی استفاده
 « او از نیرومندترین حربه خود یعنی فکر
 « در مبارزه با کشمکش های ذهنی توصیف
 « خواهد شد . قدرت و ضعف حربه او
 « بهمان خواهد آمد و بالاخره فراتر يك
 « شخصیت متعادل مورد بحث قرار خواهد
 « گرفت . »

در فصل های پیشین دو شخص فرضی را در حال تلاش برای رهایی
 از کشمکش ذهنی خود مجسم کردیم و گفتیم یکی از آنها مبادرت بر رفتار
 کودکانه ای کرده و در حقیقت با پرداختن با اقدام شتاب آمیز و احمقانه ای کوشید
 خویشتن را از يك وضع تحمل ناپذیر ذهنی برهاند. دیگری از کشمکش
 ذهنی خویش فرار کرد و کوشید با اشتغال بفعالیت شدیدی فرار از خودش
 و دیگران را دستور دارد. يك وسیله سوم برای رفع اشکالات ذهنی تفکر
 زیاد درباره آنها و اهتمام در حل آنهاست .

(عدالعه) یعنی قبل از ابراز خشم تاده بشمار یا قبل از هر بررسی درباره آن بیندیش" یا "قبل از هر کاری دوبار راجع بآن فکر کن" اینها شعارهای معمول و متداول اشخاصی است که راه سوم را برای رهایی از کشمکش های ذهنی انتخاب مینمایند. این شعارها حاکی از آنست که بوسیله عاطفه و اقدامات شتاب آمیز نمیتوان مشکلات فوری ذهن را حل کرد بلکه بوسیله تفکر است که نه تنها می توان مسئله ی را روشن و ساده کرد بلکه عاطفه زیاد را بیش از پیش صیقل داد و در نتیجه آن ذهن را از کشمکش شدیدی رهایی بخشید. بدین طریق تفکر از شدت کشمکش ها و مسائل دشوار ذهنی میکاهد. مسئله ای که در مرحله اول بسیار دشوار مینماید و واکنش های عاطفه ای و غریزی شدید در آدمی ایجاد میکند ممکن است بر اثر تفکر و تأمل کم و بیش بی آزار گردد. همچنانکه دارو و سرم زهرهای بدن را زایل میکند افکار نجات بخش نیز ما را از مسموم عاطفه نجات میدهند. وستر^(۱) میگوید مسمومیت عبارت از محصور شدن در عاطفه است. تفکر ما را از قید این محاصره نجات میدهد بدین معنی که دامنه تاخت و تاز عاطفه را تنگتر میکند و از آزار آن میکهد.

ما در این خصوص مثالهای ساده ی شماری میتوانیم ذکر کنیم. شب هنگام در حالیکه در جنگل انبوهی، مشغول پیتش رفتن هستیم ناگهان هیولای سیاهی در پیچ جاده بنظرمان میرسد و ما را تهدید میکند و مانع حلق رفتنمان میشود. نخستین ادراک ما از این منظره "انسان" یا یک "حیوان وحشی" است. ما سخت ناراحت میشویم و مرددیم فرار کنیم یا آنکه راه خود را ادامه دهیم. هر گاه در این حال بعوض آنکه باشتاب اقدامی نمائیم

خوابیدن را وادار به فکر کنیم بزودی درمی یابیم آن هیولای وحشت انگیز جز شاخه بزرگ درختی که اخیراً افتاده است چیزی دیگر نیست و آنهم ناراحتی و هم ترس یا خشم ما زایل میگردد و ادراك انسان یا حیوان که در ما حاصل شده بود دیگر آزاری برای ما ندارد زیرا چیزی که از لحاظ تجربی مطابقت با آنها داشته باشد نیافته ایم. بارونس ارنست دولاگرانژ در کتاب خود بنام «خانه باز در فتلانده تا اندازه ای این معنی را روشن ساخته است :

«امروز سیدم دم هنگامی که با (مینو) از خانه خارج شدم ناگهان بمنظر رسید شخصی از زیر توده های آهک بمن خیره شده است. او لباس خاکستری بتن و يك كوله پشتی به پشت و کلاه خودی بر سر داشت. در حالیکه به يك قطعه از رشته آهکی که دوره دل انگیزی را در پیرامون خانه بوجود آورده است تکیه کردم بخود گفتم او باید جاسوس باشد. من ببا آن در بزرگشیش را برای موردی که ناگزیر شوم عاجزها را بزیر زمین انتقال دهیم با خود نگاه داشته بودم و از او تقاضا کردم مراقب آن مرد باشد. آنگاه بامینو خارج شدم و فرمان حسی که در هر صورت زیاد نزدیک بشجاعت نبود بزبان آلمانی با او صحبت کردم تا بدین وسیله جاسوس را اندکی نرم کنم. چون حرکتی ندیدم، نزدیکتر رفتم و با نهایت ناراحتی دریافتیم اعصاب بمن حيله زده اند. «جاسوس» من چیزی دیگر جز يك گره بزرگ درخت تنومندی نبود و کلاه خود فرضی نیز يك سنگ چخماق بزرگ بود که در دگران جا گذاشته بودند.

این پیش آمد مرا یاد دوران کودکیم انداخت که شبی بتصور اینمکه دزدی در زیر تخت خوابم پنهان شده است فریادی کشیدم و کمک طلبیدم

لکن معلوم شد دایه ام ساعت کهنه ای را بسر تخت خوابم آویزان کرده که بعداً بیاین افتاده است . عن تصور کرده بودم صدای تیک تاکی که از زیر تخت خواب می شنوم مربوط به ساعت جیب دزدی است که در زیر تخت خوابم پنهان شده است . یکبار دیگر بر اثر لغزش يك کت ابریشمین كوچك از صندلی بروی زمین گرفتار وحشت عجیبی شدم .

هنگامیکه آدمی از بی خوابی های مداوم و اعصاب فرسوده در رنج باشد هر چیز یا هیچ چیز قلب را بطش درمی آورد ، هر گاه دوتن بمباحثه شدیدی پردازند خونسردی و آرامش یکی از آنها ممکن اسب از حملات ناروایی که بعداً مایه پشیمانی گردد جلو گیری کند در بازیهائی که مستلزم ابراز مهارت و استادی فراوان است مانند فوتبال و گلف و باسکتبال و تنیس و غیره هنگامیکه حرارت طرفین به منتهی درجه شدت میرسد نه در ده طرفی که مراقب بازی است یعنی فکر میکند پیروز میشود . يك قبر من بزرگ گلف بیوسته در مسابقه ها می باخت تا اینکه دریافت باید از شیرین کاری خودداری کند و حواسش به هنگام بازی جمع باشد . در بازی زندگی نیز وضع بهمین منوال است . بیاد آورید هر گاه بعوض آنکه تصمیم شتاب آمیزی بگیریم لحظه ای در پیرامون اقدام خویش بیندیشیم چگونه در موارد بیشماری خوشتن را از خطرهای زیادی رهایی می بخشیم

يك کلمه که با شتاب ایراد گردد ممکن است منجر بتأثر و ندراحتی و حتی خجالت شود و حال آنکه يك لحظه تفکر اوضاع را کاملاً روشن میکند هر گاه بعوض قضاوت عجولانه درباره اشخاص لحظه ای چند بتفکر و تأمل پردازیم از بسیاری ندامتها و حوادث تأثر انگیزی جلو گیری خواهد شد . این نوع تفکر ، طبیعی و بسیار سودمند است و در فکر و احساسات و رفتار

آدمی موازنه مطلوبی حاصل میکند با اینهمه گاه از اوقات هم از تفکر نتیجه مطلوب بدست نمیآید.

برخی اشخاص هستند که تنها برای تأمین اقدام مؤثری فکر نمیکنند بلکه برعکس منظورشان بتاخیر انداختن یا جلوگیری از اقدامی است. اشخاصی هستند که اوضاع و مسائل را دقیقاً تحلیل و تجزیه میکنند. آنها از جمله اشخاصی میباشند که بجزئیات هر موضوع نیز دقیقاً رسیدگی مینمایند و جواب هر مسئله ای را میسنجند و پیوسته دستخوش سرگردانی و تردید میباشند و دائماً در پیچ و خم مسائل و حوادثی که بتدرت داخل مرحله عمل میشود گرفتارند. در اقدام بهر کاری شك و سست هستند و اساساً گویی توانایی مواجهه با مسائل و اتخاذ تصمیم سریع ندارند همه ما آن دسته از اشخاص را که قادر نیستند يك مسئله بسیار ساده پاسخ دهند یا منقذ بدهند می شناسیم. عده ای دیگر هستند که مأمور اجرای نقشه ای میشوند ولی هر چه بیشتر میکوشند کمتر نتیجه میگیرند. شخصی ممکن است برای نگارش کتابی اهتمام ورزد ولی چنان در جزئیات مستغرق گردد که سرانجام بمقصود نائل نگردد. اشخاصی که حرف را بر عمل ترجیح میدهند متعلق باین دسته اند.

بنابر این تفکر هر گاه صرف جلوگیری از اقدام شتاب آمیز و غیر عاقلانه و یا تصریح مسائل ذهنی گردد بسیار سودمند است لکن هر گاه صرف تولید شك و تردید و جلوگیری از اتخاذ تصمیم های سریع و لازم گردد نه تنها وظیفه اساسی خود را انجام نمیدهد بلکه از هر حیث زیان بخش میشود.

درون‌گرا

شخصی که بیشتر متفکر است تا اهل عمل در روانشناسی درون‌گرا^(۱) نام دارد. درون‌گرایی یعنی اینکه آدمی برای حل مسائل و کشمکش‌های ذهنی به درون خود پناه در حقیقت به ذهن خود مراجعه کند و لذت‌های اساسی عمر را از ذهن خود بخواهد و حال آنکه برون‌گرا^(۲) همه چیز را از خارج می‌خواهد. قلمرو ذهن و فکر، میدان تاخت و تاز درون‌گرا و جهان خارج عرصه یک تازی برون‌گراست. یکی فکر را بی‌فروغ و بی‌جان و غیر حقیقی میدانند و دیگری برای عمل ارزش و قدری قائل نیست و همه چیز را از ذهن می‌خواهد. درون‌گراها غالباً مردمی سرد، تنبلی و گوشه‌گیر و مخالف با آمیزش می‌باشند و احساسات آنان چندان شدید نیست و آنان نیز درون خود را بروز نمیدهند. آنان اهل عمل نیستند بلکه بیشتر نقشه میکشند و فکر میکنند.

هر کدام از ما کم و بیش یکی از این دو نوع متمایل است ولی هر دو متمایل باندازه کافی در ما وجود دارد. بسیار به‌مورد است که ما از درجه درون‌گرایی یا برون‌گرایی خویش آگاه باشیم تا هر گاه یکی از این دو جنبه بر دیگری چربید بتوانیم تعادلی بین آنها ایجاد کنیم. نمی‌توان گفت کدام یک از این دو نوع از دیگری بهتر و مؤثرتر و مفیدتر است. دنیا برای حفظ تعادل خود به هر دو نوع نیاز دارد. برون‌گراها همه اهل کار و آمیزش و نشاط

(۱) چون در فارسی برای Introvert که اصطلاحی بسیار نو در روانشناسی جدید است کلمه مناسبی از طرف استادان روانشناسی در فارسی بکار برده نشده است کلمه درون‌گرا را تا اندازه‌ای برای رساندن مقصود به‌مورد یافتیم. امیدواریم استادان من بتوانند اصطلاحی بهتر از من برای این کلمه در فارسی بیابند.

Extrovert (۲)

هستند و درون گراها کسانی که پیوسته اختراع میکنند و برای آینده نقشه میکشند. زمان حال متعلق بدسته اول و آینده از آن دسته دوم است. درون گراها بر اثر خودداری از آمیزش و معاشرت با دیگران و تمایل شدید به انزوا بمراتب پیش از برون گراها به کنه مسائل دقیق میشوند و جزئیات آنها را در نظر میگیرند. درون گراها همه مردمی رؤیائی و یا مخترعند و بسیاری از اختراعات و اکتشافات بزرگ جهان بدست آنان صورت گرفته است. اما هر دو تیپ هر گاه راه افراط پیمایند بیفایده و زیان بخش میگردند بدین معنی که برون گرا غرق در فعالیت های بی نتیجه میگردد و درون گرا در دریای خواب و رؤیا غوطه میخورد.

این نکته مسام است که هر گاه فکر آنقدر توسعه یابد و راه افراط پیش گیرد تا بمرحله رؤیای دائمی برسد از هر حیث زیان بخش خواهد بود. آنگاه از فکر هیچ نتیجه عملی گرفته نمیشود و بهیچ روی بدرد نیازمندی های فیزیکی و اجتماعی جهان نمی خورد و فکر تنها برای خودش جالب توجه میشود و تنها برای تفریح و سرگرمی خودش مسئله بوجود میآورد. فلسفه برای بسیاری از اشخاص جز خیال بافی و سخن پردازی چیزی دیگر نیست. با اینهمه فلسفه و حتی رؤیا در صورتیکه ما را نیک بخت تر و مفیدتر برای دنیا بار آورند مفید هستند لکن هنگامی که این دنیا های فکر و رؤیا تنها در انحصار خود شخص قرار گیرند پیشیزی ارزش ندارند. ما خوب با خبریم چگونه مردان رؤیائی نسبت بامور عادی زندگی بی قید هستند. بنابر این هنگامی این گونه اشتغالات و سرگرمی های ذهنی تنها صرف مواجبه با کشمکش های ذهنی و تضادهای مربوط بزندگی حقیقی گردند از هر حیث زیان بخش میباشند.

رؤیا یک نوع تخیل یا تفکر شخصی است و نمونه‌ای از قدرت بی‌انتهای خیال بشمار میرود. ما ممکن است خیزش را بمنزله قهرمان داستانی تصور کنیم و از این فرض منتهای لذت را ببریم. ممکن است فرض کنیم همه آرزوهای ما برآورده شده است و ثروت بیکران بدست آورده ایم و خانه‌ما کمتر از کاخ سلطنتی نیست و مادرمان در جهان مانند ندارد و عاشقمان دست فرهاد را از پشت بسته و بر عرابه طلاگردش میکنیم، خیال همچون چراغ علاءالدین همه چیز را برای مردم خیال‌باف و رؤیایی داخل جهان حقیقت میکند. آن را میتوان بمنزله معجزه‌ای دانست ولی مانند همه اعجازها بی‌اساس است.

خطرات درون گرایی و اهمیت موازنه

درون گرایی بنا بر این بعنوان پناهگاه و محل فرار از کشمکش‌های ذهنی فوائد زیاد دارد ولی در عین حال واجد خطرات فراوان است و خطر آن برای آرامش روحی نیز بیشتر ناشی از انزوا و درتوس بدن میباشد بطور اجمال می‌توان گفت که هرگاه در استفاده از آن زیاده روی شود هیچ کاری هرگز بسامان نخواهد رسید و شخص همواره در حالت رکود باقی خواهد ماند و تمدن زبان فراوان خواهد برد.

اشعار جازدان شکسپیر هرگاه از دایره فکر تجاوز نمی‌کرد و بروی کاغذ نمی‌آمد هرگز وجود خسار جی نمی‌یافت. اگر نقشه کام‌ترین و سودمندترین پل جهان مامهندسش برای همیشه نابود میشد کمترین ارزشی برای جامعه نداشت. بهترین اصول دگردوستی هرگاه پیوسته در چهر دیواری فکر دگردوست محبوس بود ذره‌ای از رنج انسانیت نمیکست. فرض کنید اگر باستور، آن دانشمند شهر افکار خود را در باره باکتریها

بدون ابراز بکسی و بدون آوردن روی کاغذ بگور می برد و آنها را به مورد اجرا نمی گذاشت و سر و هم های متعدد را نمی ساخت تا کنون چند میلیون تن از مردم این جهان مانند مردم دژران ظلمت و نا آگاهی بهلاکت میرسیدند؟ خطر دیگری است که در حقیقت توأم با خطر اولی است بدین معنی که درون گرا خود نیز تا اندازه ای از عدم فعالیت و بی ثمر بودن خویش ناراحت و نارضی است و هم ایده الهای خودش و هم نگاههای تنفر آمیز جامعه او را سخت رنج میدهد. البته کمتر از اشخاص رؤیائی و خیال باف چنانچه باید از خطر افراط در تخیل آگاهی دارند. آنها ممکن است از بامداد تا شام در دریای فکر و رؤیا غوطه بخورند و بخیال خود چنین بیندارند که کار میکنند و زندگیشان بهیچ روی قرین شکست نبوده بلکه برعکس از هر حیث موفقیت آمیز هم بوده است. بطور کلی می توان گفت خیال چون برخی از مواد مخدره کمش لحظه ای چند لذت می بخشد ولی استعمال مداومش منتهی باضمحلال روحی میگردد.

بنام بردن به تخیل و رؤیا در برخی از موارد کاملاً طبیعی است و ممکن است ما را در کار کردن و حصول موفقیت یاری کند. هر گاه رؤیای موفقیت ما را بر آن دارد که قوای خود را چند برابر کنیم و بر فعالیت و اجتهاد خویش بیفزاییم و در کسب پیروزی با دیگران دست و پنجه نرم کنیم از هر حیث مفید و سود بخش است. اما هر گاه بتدریج خویشتن را اسیر خیال کنیم و روز و شب را در عالم رؤیا بسر ببریم بیش از پیش از فعالیت عملی و رقابت و همچشمی با دیگران باز میمانیم زیرا خیال بافی در باره اشیاء و کارها بمراتب از بدست آوردن آنها آسانتر است. رؤیا و تخیل درست حال مواد مخدره را دارد بدین معنی که پرداختن بآن بتدریج عادت میشود

و چون عادت شد رهایی از چنگال آن کاری سهل و ساده نیست و آدمی کم کم از عدم توجه بزندگی حقیقی و پناه بردن به نیای فرضیات و تخیلات لذت بیشتری می برد . اگر چه رؤیا و تخیل در آغاز تولید لذت و راحتی خیال میکنند ولی بمثابه مواد مخدره بتدریج پیروی جسمانی و عقلائی را تحمیل می برد و شخص در مقابل ضربتهای حقیقی زندگی روز بروز ناتوان تر میگردد و میل او بمعاشرت و آمیزش با مردم بطور محسوس کاهش میابد . علاقه وی بخویشا و ندان و دوستان و چیزهای معمولی از میان میرود و حساسیت و ناراحتی او در مقابل دوستان و یارانش تحمل پذیر میگردد و هر قدر دره بین حقیقت و خیال عمیق تر میگردد سوء تفاهم و اشتباه در باره وقایع صریح و حقایق زندگی روزانه شدیدتر میشود . بجائی که بسرحد بیماریهای روحی نزدیک میگردد و آنگاه روزی فرا میرسد که دروازه های جهان حقیقی برای دائم بروی وی بسته میشود .

از این فصل نتیجه دیگری باید گرفت . همه ما باید بکوشیم که حتی - المفرد در بین دو جنبه درون گرایی و درون گرایی شخصیت ما تعادل حاصل گردد . دروگرا و برون گرا بتنهایی نمیتوانند درسنگلاخ زندگی جانور روند و هر کدام از آنها باید فکر را توأم با عمل و عمل را توأم با فکر کنند . درون گرا باید از تخیلات و افکار دور و دراز دائمی بگریزد و برون گرا باید بداند بدون استمداد از تخیل هرگز نخواهد توانست موفقیت کامل حاصل کند . درون گرا باید بداند خیال برای زمین زندگی نان نمیشود و برون گرا باید فن استفاده از قوای خداداد و همکاری بر مرکب خویش را بیاموزد و گذشته از این درون گرا و برون گرا بجای آنکه از یکدیگر پرهیز کنند باید حتی المقدور بایکدیگر بیشتر حشر و آمیزش نمایند تا واقفان یکدیگر را با توجه بمحسنات هم رفع کنند

چگونه خود را گول میزنیم؟

« در این فصل این نکته مورد بحث قرار
 می‌گیرد که ما برای فرار از کشمکش
 های ذهنی چگونه خود را گول می‌زنیم
 و چگونه بر انگار ناپسند یا سوافمونی
 می‌پوشیم؟ »

ما همچنان به مطالعه خود برای جلوگیری از نارضایتی ها و ناراحتی
 های ناشی از وجود کشمکش های ذهنی ادامه می‌دهیم . باید دانست که
 همیشه هدف غرایز و محرکها و قوای درونی و بطور کلی عقده های ما عالی
 و ایده آل نیست بلکه غالباً این هدف نه تنها مورد انتقاد و نارضایتی خود
 ما قرار دارد بلکه از هر حیث مخالف با میل و هدف جامعه است و به همین
 جهت معمولاً از داشتن چنین هدفی احساس شرم و ناراحتی می‌کنیم و این
 ناراحتی بیش از پیش ذهن ما را رنج می‌دهد . وسیله ای که ما برای جلوگیری
 از این ناراحتی و اعتراف هدفهای ناپسند شخصی خویش بکار می‌بریم طریق