

عقلانی کردن یا عقلانی جلوه دادن است ^(۱)

در جنگ بین المللی اول اصطلاحی وضع شد که بعداً فوق العاده متداول گردید . این اصطلاح «استتار» نام دارد. بدین معنی که سربازان با استفاده از قوانین مناظر و مراپا ، نودها، کشتی های حمل و نقل، راه آهن ها، جاده ها، مواضع توپ و همچنین خودشان را با چنان مهارتی مستور و از نظرها مخفی می کردند که دشمن همواره آنها را با هدفهای بی آزار و بی ارزش اشتباه میکرد و از مباران آنها خودداری مینمود. این فن پنهان کردن به «استتار» معروف شد . عقلانی کردن را می توان «استتار ذهنی» نام نهاد بدین معنی که ما هدفهای نامطلوب و بی ارزش را طوری مستور می کنیم و آنها را با چنان لباسهای افسوسناک و درمی آوریم که بنظر خودمان و سایرین از هر حیث رضایت بخش می آیند . شخصی ما را دعوت بشام میکند ، برای رد کردن دعوت وی کسالت و بیایک تعهد قبلی و یا بهانه دیگری میآوریم و حتی آنکه علت حقیقی عدم قبول دعوت او آنست که با خودش را دوست نداریم و یا شامش برای ما چندان جالب توجه نیست . شخص مزاحمی در میزند و پیشخدمت بدستور خانم میگوید : «خانم نیستند» هر روز صدها از این «دروغهای مصلحت آمیز» میگوئیم تا هم از تولید رنجش در دیگران جلوگیری کنیم و هم خود را از شر مزاحمت آنان رها می بخشیم .

برای نشان دادن اینکه چگونه خود را هر روز در موارد بیشمار گول میزنیم مثال زیاد است . کمیته ای از بانوان خیر تصمیم می گیرد خدوم (ج) را برای اداره شب نشینی بزرگی که قرار است بنفع امور خیریه داده شود انتخاب کند اما خانم (و) از هر حیث برای جلوگیری از این انتخاب تلاش

میکند و برای توجیه مخالفت خود صدها محمل می تراشد. یکبار میگوید خانم ج زنی معجوب است و برای این کارها باید خانمی باصلاح تو دل برو انتخاب کرد و یکبار دیگر استدلال میکند خانم (ج) اینقدر گرفتاری دارد که محال است درست به کارهای چنین شب نشینی بزرگی برسد و بالاخره بپای نه های بیشماری می شمارد که شاید هم برخی از آنها تا اندازه ای با اساس باشد. اساعلات اصلی مخالفت او با انتخاب خانم ج که شاید هم خودش درست احساس نکند آنست که یکسال پیش وقتی خانم ج ضیافت بزرگی داد خیلی ها را دعوت کرد بجز او. یا ممکن است ما شدیداً برای انتخاب شخصی بمقامی فعالیت کنیم و پیوسته دلیل آوریم که او دارای خصائل و صفات بیشمار است لکن هرگز حتی بطور انفرادی هم تصدیق نمی کنیم ما وجداناً با او مدیون هستیم و می خواهیم الطاف او را جبران کنیم و بیش از پیش مورد مهر و محبت او قرار گیریم.

از مثالهای بالا بخوبی معلوم میشود ما محرکهای اساسی خودمان را در این موارد افشاء نمی کنیم زیرا این هدف ها چندان مطلوب نیست و جامعه هم بنظر خوبی آنها را تلقی نمی کند و بهمین جهت عقب علی میگردیم که بنظر اجتماع مطلوب تر باشد. ما پیوسته در صدد آنیم خود را بهتر از آنچه هستیم جلوه دهیم و هرگز حاضر نیستیم خودی رستی و سایر نواقص خود را اعتراف نمائیم. بدین طریق ماسعی میکنیم بر حسب ظاهر خود را با اصول جامعه تطبیق کنیم و ارزشی ها احتراز جوئیم گویانکه قلیاً با رفتار تصنعی و ظاهری خویش موافقت نداریم.

در این طریق اجتماعی کردن و خوب جلوه دادن افکار خود ممکن است طوری غلو کنیم که هنگام صحبت کردن با خودمان و حتی موقع فکر

کردن هم امر بر خودمان نیز مشتبه شود و از ارزشناختن منبع افکار و تمایلات خود عاجز بمانیم و بدین طریق این اهتمام توجیه در مقابل محکمه افکار عمومی غالباً بصورت خود فریفتن درمی آید و چنین خود گول زدن همان است که ما آنرا در روانشناسی عقلائی کردن و یا عقلائی جلوه دادن نام می‌نهیم . ما بر اثر تفکر دلائل دیگری غیر از دلائل حقیقی برای افکار و رفتار خود می‌تراشیم .

هنگامیکه اشخاص طوری عادت به توجیه افکار و کردار خود میکنند که نمیتواند محرکهای حقیقی و اساسی خود را تشخیص دهند باید بدانند که در این راه افراط کرده‌اند و تعادل ذهنی آنان برهانی مترئزی استوار است . عدم تمایل باعتراف ریشه های بدبختی و کشمکش های روحی ممکن است منتهی به چنان خود فریفتنی گردد که باندازه خودمسئور اصلی تولید ناراحتی و نارضایتی نماید .

شخصی که حادثه جالب توجی را برای اشخاص بی‌شمار نقل کرده است متدرجاً به مرحله ای میرسد که خودش مطمئن نیست آیا جزئیات حادثه اصلی درست است یا خیر ؟ همچنین هدفهای نامطلوب و بیانی ارزش را صوری لباس های دلفریب درمی آوریم و آنها را بزرگی می‌کنیم که سرانجام امر بر خودمان مشتبه شده و هدفهای اصلی را فراموش می‌کنیم . چنین می‌بنداریم خیلی بیش از آنچه تصویری کنیم اجتماعی و دیگر دوست و خوب هستیم و بدین طریق بیش از پیش نواقص روحی خود را ندیده می‌گیریم .

درجات خود فریفتن

خود گول زدن درجات مختلف دارد . مردی را پیدا کردید که هر روز سوگندها یاد میکند که دیگر لب به مشروب و یا سیگار نخواهد زد و

با این همه همان روز به میگزاری و کشیدن سیگار ادامه میدهد و هنگامی
از او میپرسید چرا سوگند خود را شکسته است چنین استدلال میکند
که دوست یکدلی میگزاری باو تعارف کرد و رد کردن آن دور از ادب
بود و یا آنکه در جشن عروسی یکی از خویشان ندان همه سلامتی او گیلانی
میزدند و هیچ نمیشد او بتهائی از نوشیدن اعتناع ورزد. البته ممکن است همه
این دلائل باور کردنی و شاید هم قانع کننده بنظر رسد ولی هیچ يك از آنها
محرك اصلی او را که همان میل به سیگار کشیدن یا میگزاری است ابراز
نمی کند.

هنگامی که محرکهای اصلی شناخته نشدند ما ناگزیریم به سفسطه
پردازیم و برای اقدامات خود کلاه شرعی بسازیم. فی العثل کوهنوردی
که از صعود به قله مرتفعی بیمناک است ممکن است از ادعایان ترس خود
شرهنده شود و همین جهت عقب بهانه ای میگرددد و میگوید فعلا خستگی
او را از برای در آورده و ناگزیر است صعود بیشتر بقله را به موثق بیندازد
یا شخص خود خواه و مغروری نمیتواند کاری را که با امیدواری فراوان آغاز
کرده است پایان رساند و ناگزیر از ادامه آن خودداری میکند و میگوید
ادامه این کار بزرگمشتش نمی آید. بدین طریق بسیاری از اشخاص اشکالات
را بی اساس و بی ارزش تلقی نموده و خود را راضی میکنند. گاه از اوقات
ممکن است منبع چنین اقدامی نو میدی شدیدی باشد. مرد لثیم خستاست
خود را اینطور توجیه میکند که باید بفکر آینده فرزندان باشد و حال
آنکه آینده فرزندان او بیش از حد تأمین شده است. يك سر عماله سنگدل
و ضالم برای توجیه ستمگری خود چنین استدلال میکند که بدون انضباط
تدبیر نمیتواند از کارگران کار بکشد و حال آنکه علت حقیقی ظالم و

بدرفتاری وی میل بفرمانروایی بر دیگران است. همین اصل در خانه‌ای که از باب مطلق العنانی دارد حکمفرماست. ممکن است میل ستمگری و انتقام جوئی را با الفاظ فریبنده‌ای از قبیل داد گستری و همین پرستی مستور ساخت. زنی ممکن است پیوسته از طرز رفتار و کردار شوهرش عیب جوئی کند و جداً هم عقیده داشته باشد عیب جوئی وی صبیحی دارد و حال آنکه ممکن است علت اعتراض وی تنها این باشد که چرا شوهرش از خمیره پدرش که مجسمه مهر و محبت نسبت بازمیباشد نیست. ناراضیتی شوهری از همسرش نیز ممکن است مبتنی بر همان اصل باشد بدین معنی که همسر خود را از مادر ایده‌آل خویش بیش از حد دور بیابد (علاقه مردی بکارش یا بمسافرت ممکن است تنها ناشی از میل فرار از خانه باشد).

بنابر این بخوبی میتوان دید که هر گاه خود فریفتن بدرجه شدید برسد چگونه هدفهای زندگی ما بایکدیگر مشتبه میشوند. در هر صورت خود فریفتن وسیله رضایت بخش یا مطلوبی برای رهائی یافتن از کتمکش های ذهنی نیست و بهتر آنست که اشکالات را اعتراف کنیم و برای اقدامات خود نقشه های روشن و مؤثر طرح نماییم.

بطور کلی گول زدن دیگران کاری زشت و ناپسند است چه رسد باینکه خودمان را بفریبیم. برخی از اشخاص طوری عادت بجواب سریع دادن و عدم توجه بحقایق دارند که هر بار دو چهره عافیه شدیدی میستوند قادر بتحویل اوضاع نیستند و نخستین اقدامی که در مورد این قبیل اشخاص باید کرد آنست که آنها را عادت بتوجه بحقایق نماییم و حقون این است که ما این عادت به تسایم شدن در معانی عاطفه کرده ایم. رهائی بخندیدن آنها از این عادات وقت و کوشش میخواهد لکن هر زحمتی در این راه

صرف گردد بمورد است و در بیداشت روحی و ذهنی شخص تأثیر فراوان دارد.

خطرات خود فریفتن

شاید بتوان خود فریفتن را بدو درجه ملایم و شدید تقسیم کرد. در درجه ملایم نه تنها زبانی ندارد بلکه ممکن است بمنزله روغنی برای بکار انداختن چرخهای ادب اجتماعی بکار رود. در حقیقت هر گاه شخصی برای تجدید سیگار کشیدن پس از ادای سوگند، خود را بفریبد و برای توجیه اقدام خویش محملی بتراشد بکسی زبانی وارد نمی آید و این خود فریفتن ها مخصوصاً در چند روز اول سال که افکار نوین و نقشه های متعددی ذهن را فرا میگیرد متداول تر است. همچنین اگر مرد خیرخواهی خودش نداند که محرك اصلی وی در اهداء مبلغ هنگفتی به بیمارستان کودکان فلج، حس شهرت طلبی است بکسی آزادی نمیرسد بلکه کودکان فلج از آن هدیه استفاده میکنند. با آنکه خود فریفتن کاری چندان مطلوب نیست باز وجود این کمتر کسی است که بتواند خود را از آن رهایی بخشد.

خود فریفتن وقتی فوق العاده خطرناک میشود که جنبه عادی پیدا کند و آنگاه است که در تار و پود حیات ذهنی آدمی رسوخ میکند و واکنش خود فریفتن گاهی طوری عادی می شود که میتوان آنرا بمنزله صفحه تبدیلی بین خود شخص و شخصیت فرضیش تلقی کرد. این صفحه ظاهر هر محرکی را بشکلی تبدیل میکند که هم خود شخص را راضی میکند و هم مورد موافقت اجتماع قرار میگیرد و حال آنکه در محرکهای اصلی هیچگونه

هنگامی که خود فریفتن چنان در ذهن ریشه گرفت که کاملاً جنبه عادی یافت آنگاه موجب خطر جدیدی میگردد بدین معنی که در مورد لزوم نمیتوان از آن منصرف گردید .

مانمی توانم انتظار داشته باشیم که ناگهان با عادت دیرین را ترک گیریم هر گاه مامعتاد شویم که در هر مورد خود را بفریبیم در مواقعی که مواجهه با يك بحران حقیقی گردیم بطور قطع در میمانیم . هیچ شك نیست که هر کدام از ما در زندگی بچنین بحرانهایی بر میخوریم و ناگزیریم با توجه به حقایق درباره آن تصمیم بگیریم . بسیار اتفاق می افتد ما با مسئله دشواری مواجه میگردیم که برای حل آن ناگزیریم کایه جنبه های يك و بد آنرا با نهایت صراحت و درستی در نظر گیریم و بطور شرافتمندانه اثر تصمیم و اقدام بعدی خویش را در خودمان و دیگران بسنجیم و بدینوسیله هنگامی در این راه توفیق حاصل می کنیم که تا اندازه ای قادر به تشخیص محرکهای حقیقی خود باشیم . تنها هنگامی میتوان عادت را ترک کرد که بصورت عادت در آمده باشد و بنابراین برای جلوگیری از اعتیاد بخود فریفتن باید حتی المقدور بر ذهن تسلط حاصل کرد .

اما يك احتیاط را هم باید رعایت کرد بدین معنی که هر گاه بخواهیم سخت با عادت خود فریفتن مبارزه کنیم ممکن است عادت عکس آن یعنی خود نکوهش کردن گرفتار آییم و پیوسته درباره مقاصد و ایده های و هدفهای خویش سوء ظن داشته باشیم و لایق قطع نظر دیگران را درباره جزئیات اقرا مات خویش استفسار نمائیم . در اینجانب نیز ، باید سعی کنیم تسلط خود را بر ذهن خویش مستقر نمائیم .

ندیده گرفتن نواقص روحی

« در این فصل کمیت «انحراف» یا «ندیده
 گرفتن نواقص روحی» یعنی يك حيله
 ذهنی كه ما به آن میگردانیم قسمتهای
 مختلف ذهن اربابانیت یکدیگر را — آگاه
 آورده اند مورد بحث قرار میگیرد »

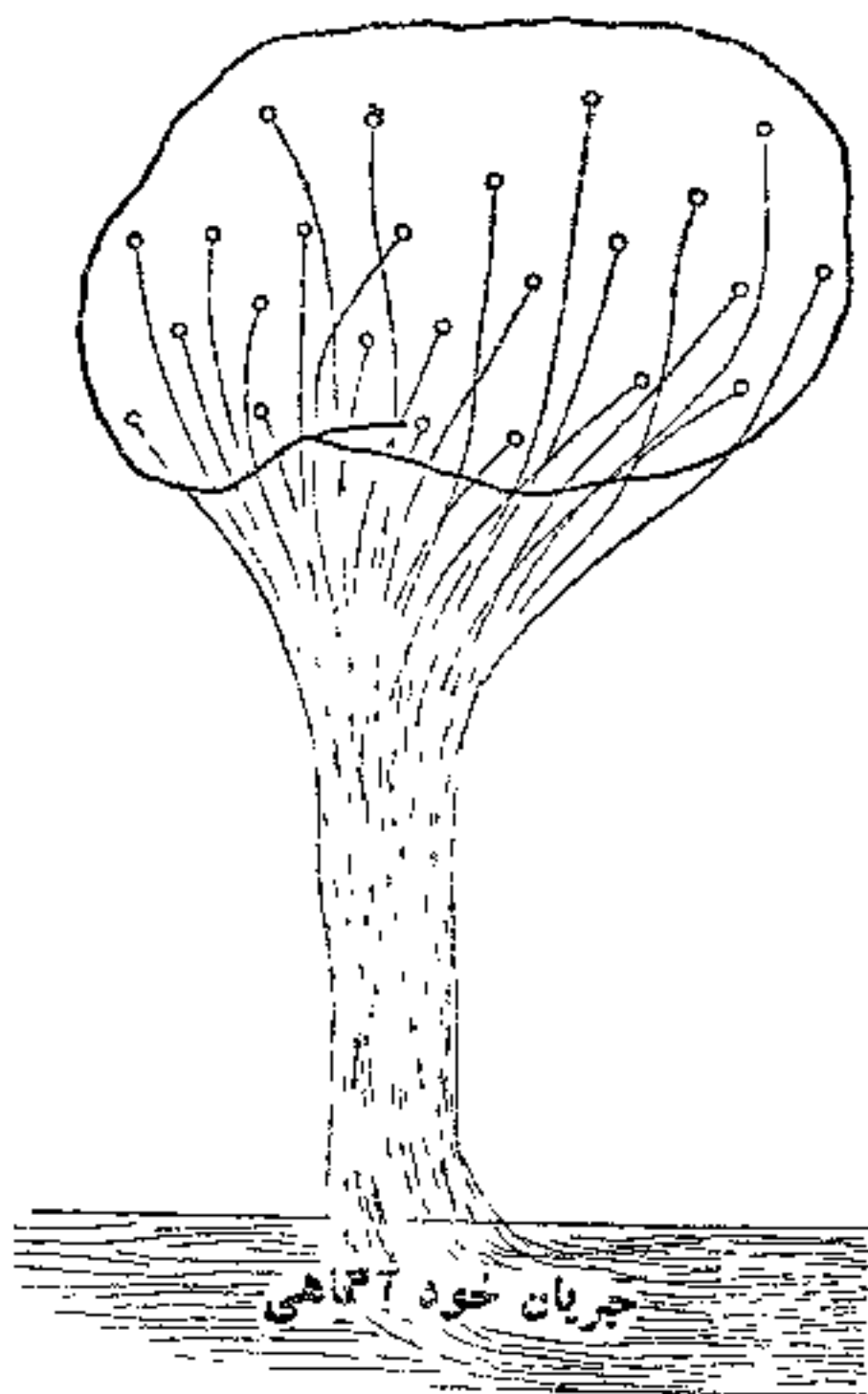
اندکی دقت به تصویرهای زیر ممکن است خواننده را برای درك
 یکی از روشهای دیگری که ذهن برای رهایی از کشمکش عقده بکار میبرد
 و «تجزیه» یا «ندیده گرفتن نواقص روحی» نام دارد آماده نماید. این روش
 يك روش حیرت انگیز روانشناسی است که مانع آن میگردد ملاحظه
 راست مغز از همانیت قسمت چپ آگاه گردد. این روش در رفع کشمکش —
 های ذهنی فوق العاده مورد استفاده قرار میگیرد

تصویر (۹) ذهن را در حالیکه انباشته از عقده های مختلف است

نشان میدهد این عقده ها بدون برخورد به مانعی داخل جریان خود
 گاهی میگردند و با حفظ هم آهنگی خویش کم و بیش در زندگی روزانه

ما به‌منصه ابراز و ظهور می‌رسند

اما بطوریکه قبلاً گذشت کمتر اتفاق می‌افتد که بین عقده‌ها هم آهنگی

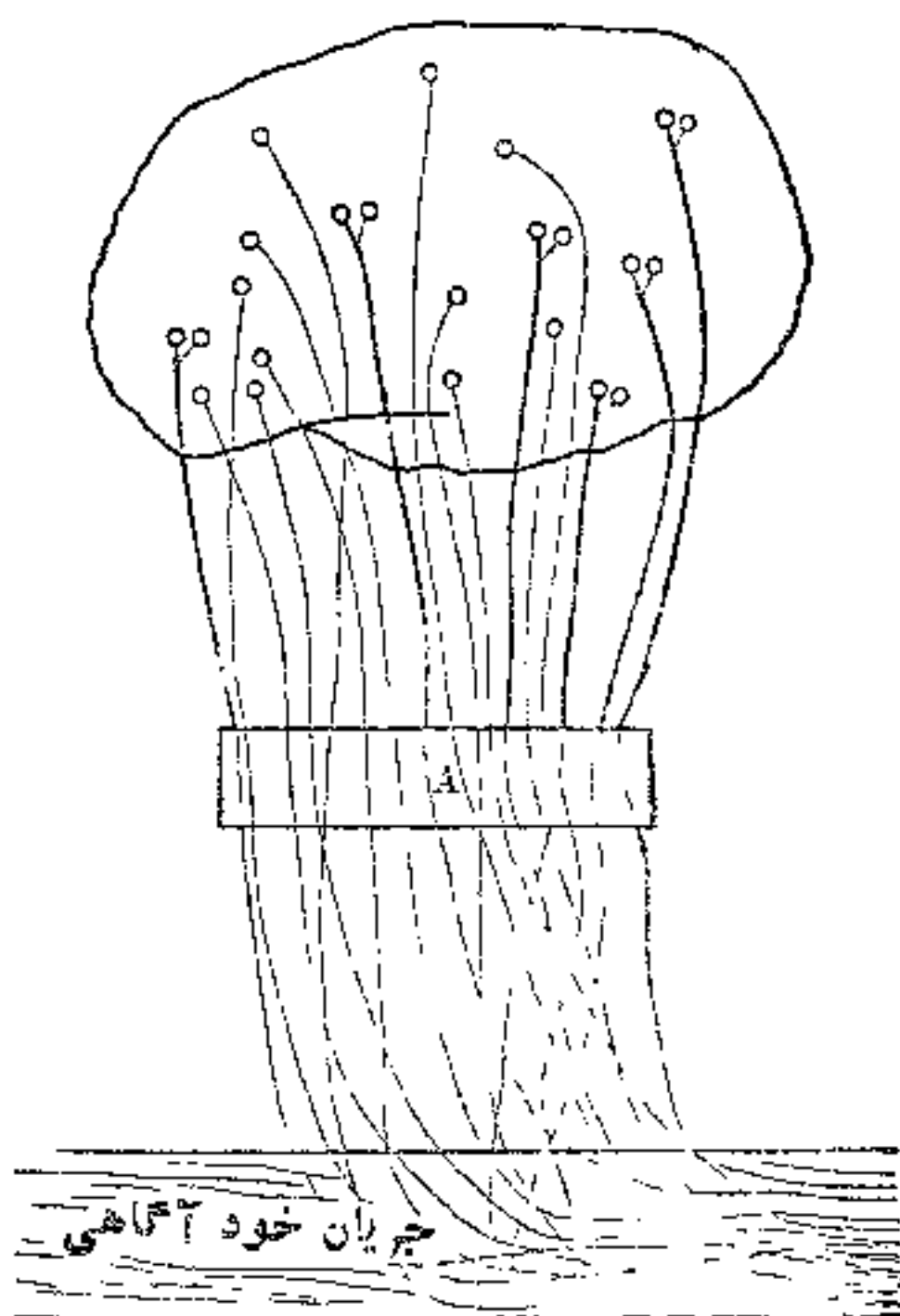


تصویر ۹

کامل برقرار باشد

در تصویر (۱۰) عقده‌هایی که تمایلات مخدّف به‌عقده‌های دیگر دارند بوسیله خطوط ضخیم‌تری که در سر آنها دود عمده کوچک فرزند

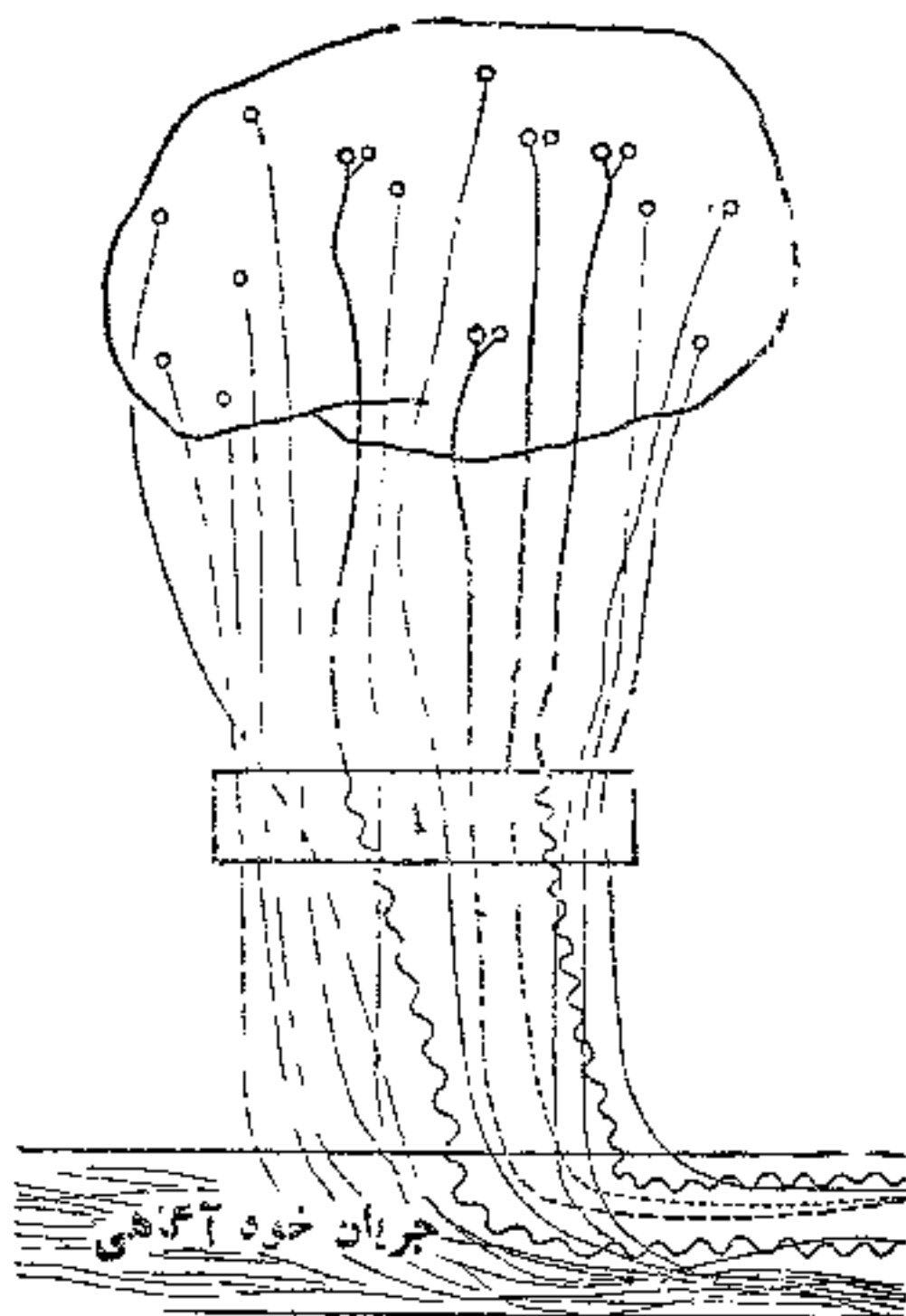
مجسم شده‌اند. هرگاه این عقده‌ها (خطوط ضخیم) به‌همین شکل داخل جریان خود آگاهی ذهن گردند نمی‌توانند بطور صریح خودنمایی نمایند زیرا نه تنها به ایده‌ل خود شخص بر اثر اصصکاک با سایر عقده‌ها لطمه



تصویر ۱۰

میزند بلکه با مقررات اجتماعی نیز تباین دارند بنابراین بهترین راه برای جلوگیری از این کسمکش آنست که قبل از رسیدن به جریان خود آگاهی

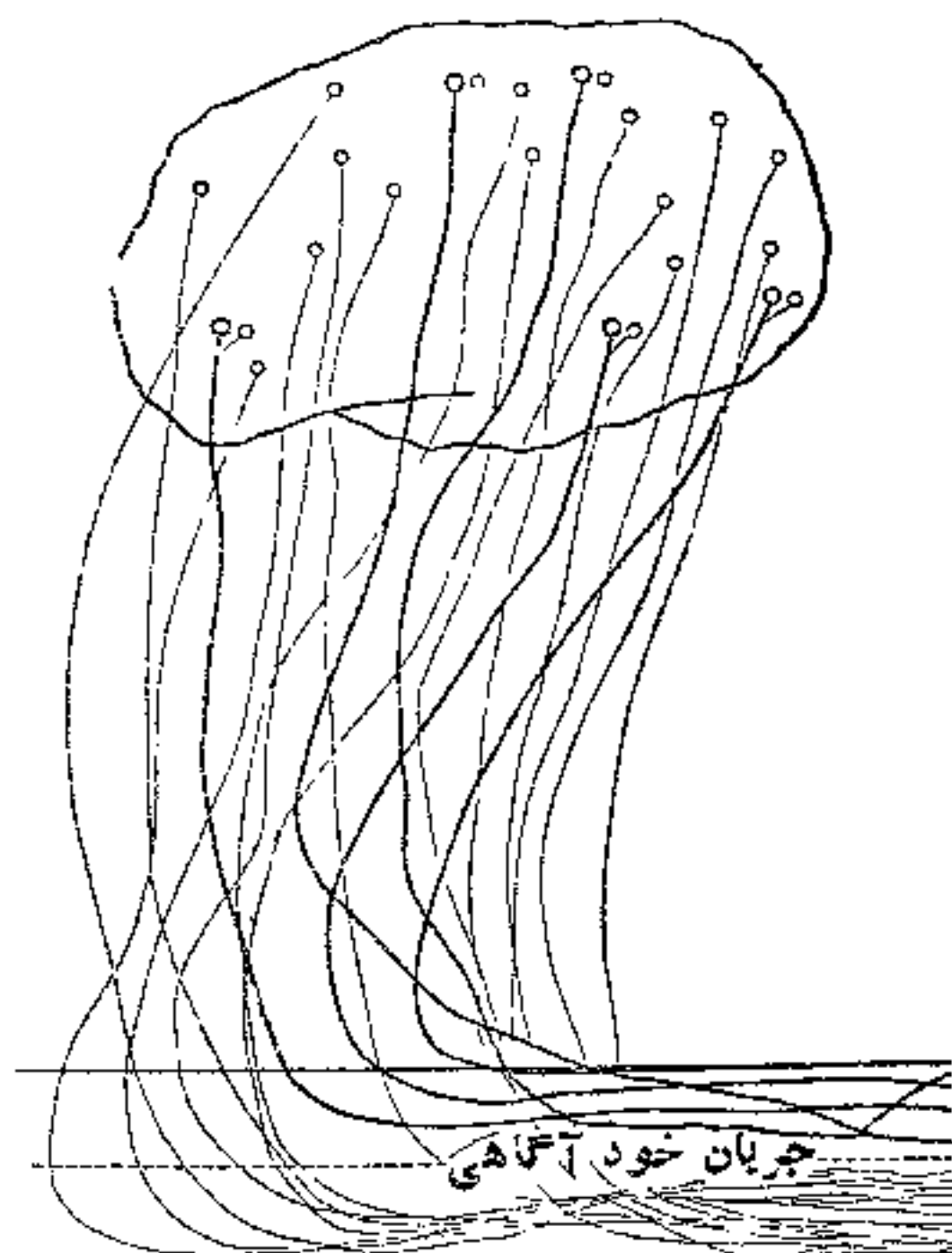
در نقطه ای مثل A در نقطه B شخص صریحاً با آنها مواجه گردد و برای جلوگیری از اصطکاک آنها حاره ای بپسندد و در نتیجه همین مواجهه با کشمکش عقده ها، نمایان آنها تعدیل میگردد و تضادشان کمتر میشود بطوریکه



تصویر ۱۹

ممکن است پس از غریب شدن کم و بیش هم آهنگی حاصل کنند و درون
تواند اختلال یا زحمت ز ادبیری داخل جریان خود آگاهی دهند گردد.

گاه از اوقات هر چه آدمی برای ایجاد هم آهنگی بین این عقده‌ها قبل از دخول در جریان خود آگاهی ذهن تلاش می‌کند کمتر به نتیجه می‌رسد بالینهمه شخص از کلیه وسائنی که برای احتراز از کشمکش‌های ذهنی مفید



آشور ۱۳

است و در فصل‌های گذشته بدان اشاره نمودیم از قبیل بازگشت و برون‌گرایی و برون‌گرایی و خود فریفتن و غیره استفاده می‌کند و می‌کوشد خود را از

کشمکش برهاند . فرض کنیم استفاده از این وسائل در همان نقطه A صورت می گیرد . برخی از این وسائل مفید است و بعضی دیگر بی نتیجه و شاید هم خطرناک است و بطور کلی هیچ یک از آنها وسیله ایده آلی برای رفع کشمکش ذهنی نیست . در نتیجه آن کشمکش ذهنی (خط ضخیم) کاملاً حل نمی میگردد . لکن با اندازه کافی اصلاح میشود که کم و بیش بتواند داخل جریان خود آگاهی ذهن گردد و اظهار وجود کند . اکثر اشخاص برای رفع کشمکش های ذهنی از این وسیله استفاده می کنند (تصویر ۱۱)

در تصویر (۱۲) روش تجزیه یانندیده گرفتن نواقص روحی و جسم گردیده است . در اینجا شخص به کشمکش های ذهنی و اصطکاکهای عقده ها اصلاح توجه نموده و آنها را ندیده می گیرد و در نتیجه آن دوروش و یادداشت شخصیت متضادی برای آدمی بوجود می آید و شخص بعدم ثبات شخصیت خویش و افکار و رفتار مخالف و متباین خود وقوف نمی یابد . بعبارت دیگر خود آگاهی ذهن در دو مجرای جدا گانه جریان می یابد که هیچکدام با دیگری توافق و تطابق ندارند . همه کس باین خوی و شخصیت متضاد آدمی پی میبرد ولی خود شخص بهیچ روی از آن آگاه نیست .

«تجزیه» یانندیده گرفتن نواقص روحی

پنجمین وسیله رهائی از کشمکش ها و انحراف از عقده های خطرناک تجزیه نام دارد و وسیله ای است که بیشتر از طرف برون گرا مورد استفاده قرار می گیرد . هرگاه ما بوجود این کیفیت ذهنی پی ببریم می توانیم از تقویت ورشد خارج از حد آن در خودمان جلوگیری نماییم .

برای نشان دادن «تجزیه» درروانشناسی باید چند مثل بیاوریم :

خانمی را مشاهده می کنید که فوق العاده در راه کمک به دختران مسکین و گدای شهر کمک میکند و دائماً در صدد است وضع زندگی و تفریح و خوراک آنان را بهبودی بخشد و قسمت اعظم وقت و پول و انرژی خود را صرف این کار میکند ولی از طرف دیگر همین خانم نسبت به خدمتکاران خودش فوق العاده سخت گیر است و اجازه نمیدهد نوکر یا کلفتی يك دقیقه دیرتر سر کار حاضر شود. گذشته از این با آنها فرصت تفریح و استراحت نمیدهد و همه در تعجب هستند چگونه ترحم و توجه این خانم بدختران مسکین و فقیر شامل خدمتکاران خودش نمیشود یا بازرگانی را ملاحظه می کنید که همواره در انجام امور خیریه پیش قدم است و ریاست چندین انجمن نیکوکاری را به عهده دارد. گذشته از این مردی فوق العاده متدین است که قسمت اعظم خرج کلیسارا به عهده دارد. با این همه همین بازرگان در امور تجارتي رحیم و شفقت احساس نمی کند و گاه از اوقات دست به معاملاتی میزند که موجب ورشکستگی عده ای از همکاران خودش میشود بنظر او مذهب در روزهای یکشنبه عبارت از ابراز مهر و محبت نسبت به متوعان خودش میباشد لکن در روزهای دیگر هفته تجارت برای او همه چیز را تحت الشعاع قرار میدهد.

بطوریکه در فصل های قبل یادآور شدیم ذهن آدمی مملو از عقده های مختلف است و این عقده ها کم و بیش با هم يك نوع هم آهنگی حاصل میکنند و در زندگی روزانه ما بمنصه ظهور میرسند اما چنانچه گفتیم بندرت بین آنها سازش کامل حاصل میگردد و غالباً بین آنها تضاد و کشمکش دائمی روئی میدهد و هر گاه با این حال داخل جریان وجدان (خود آگاهی)

گردند قابل ابراز صریح نیستند زیرا نه تنها بخود آدمی بلکه بآداب و رسوم اجتماعی لطمه شدید میزنند و بطوریکه گذشت يك راه مؤثر برای جلوگیری از خطر آنست که بانهایت صراحت و شهادت با کشمکش ذهنی و عواقب آنها رو برو شویم و از شدت این کشمکش و ادعای برخی از عقده‌ها بکاهیم و بین آنها چنان مازشی حاصل کنیم که بدون تولید زحمت قادر به ورود در صحنه وجدان باشند اما بطوریکه شرح دادیم غالباً ما نمی‌توانیم راه حل ایده‌آلی برای رفع این کشمکش‌های ذهنی بیابیم و ناگزیر به وسائلی که قبلاً گذشت از قبیل بازگشت، درون گرایی، برون گرایی، خود فریفتن متوسل میشویم. گاه از اوقات کشمکش‌های ذهنی معلوم شخص نیستند و با اینکه مورد توجه آدمی قرار نمی‌گیرند در این صورت يك نوع اخلاق و رفتار خاصی برای شخص بوجود می‌آورند که بهیچ روی با شخصیت حقیقی او سازگار نیستند و خود شخص نیز هیچگونه عامی باین عدم سازش ندارد و در نتیجه خود آگاهی وجدان درد و مجرای جداگانه جریان می‌یابد که هیچیک پاد دیگری هم‌آهنگی ندارد و شخص را بنظر دیگران دور و عجیب می‌آورد. در ذهن آدمی افکار و نقشه‌ها و تمایزات همواره متضاد و ناپایدار است. کسانی که دوشخصیت متضاد دارند و در خوابکارهایی می‌بردزند که باور کردنی بنظر نمی‌رسد جزء همین دسته هستند. سیاستمداری که همواره سنگ کارگران را بسینه میکوبد و فریاد بر می‌آورد باید بدرد دل و نجبر رسید و ای بمحض اینکه بر خرم‌راد سوار شد دست با اقداماتی میزنند که هزار بار زندگی کارگران را تیره تر و دشوارتر میسازد از جمله همین اشخاص است که دونهوع فکر میکنند و در زندگی دوشخصیت متضاد دارند.

برای نشان دادن این کیفیت میتوان مثل خانمی را زد که هنگام تماشای نمایش نامه‌ای از مشاهده رنج و اندوه فرضی یکی از هنرپیشگان سخت ناراحت است و شاید هم اشک میریزد و حال آنکه بدستور او را ندیده‌اش که پالتو هم بتن ندارد باید در سرمای کشنده در خارج از تماشاخانه ساعتها در هوای آزاد در انتظار او بربرد، در این حال سدی در میان شخصیت آدمی بوجود می‌آید که قسمتی از ذهن را از مشاهده جزئیات قسمت دیگر باز میدارد.

بعوض آنکه بین کشمکش‌های ذهنی خود تعادلی حاصل کنیم و یا ابتکار خود را با هم سازش دهیم هر لحظه‌ای فکری را و هر ساعتی اقدامی را تعقیب می‌کنیم بدون آنکه از تضاد و اختلاف آنها آگاهی داشته باشیم. گاهی عدم توجه ما باین تضادها چنان شدید میشود که بنظر دیگران مضحك و پاتائز انگیز می‌آئیم. این نوع شخصیت در اثر کلاسیک معروف «دکتر زکلی و مسترها» به خوبی شرح داده شده است.

اکنون تا اندازه‌ای می‌توانید به کیفیت تجزیه ذهن و یا ایجاد غرفه‌های مجزا از منفک در ذهن آشنا شوید. يك شخص معمولی همان عواطف و افکار و رفتاری را که روز یکشنبه دارد کم و بیش در روزهای دیگر هفته نیز داراست و در جنبه‌های خوب و بد شخصیت او یکنوع تعادلی وجود دارد که تا اندازه‌ای یکدیگر را خنثی میکنند بطوریکه دوستان و آشنایانش میتوانند او را بشناسند و روی خصائل و رفتارشان حساب کنند و تا اندازه‌ای واکنش او را نسبت به حوادث و وقایع پیش بینی نمایند. این پایداری در حقیقت جوهر شخصیت و خوی آدمی است.

اما برعکس شخصی که برای رهایی از کشمکش‌های روحی به روش

تجزیه متوسل میگردد و ذهن خود را بغرفه های جداگانه تقسیم میکند شخص واحدی بنظر نمیرسد و بنظر عموم گوئی دوشخص است که در تن واحدی تمرکز یافته اند. مکرر مامیگوویم «فان کس دوشخص مختلف است» اکثر اشخاصی که دوچار این کیفیت هستند مانند مادرای زندگی جسمانی معمولی می باشند یعنی مانند صاحبیت میکنند و تربیت میشوند لکن در مسائل مربوط به درستگوئی و اخلاق و کردار گاهی دست باقدامات حیرت انگیزی میزنند و بین کارهای آنان کمترین هم آهنگی وجود ندارد. رفتارشان بهیچ روی قابل اعتماد نیست و در هیچ کاری نمیتوان روی رفتارشان حساب کرد.

توسل به تجزیه برای رهائی از کشمکش های ذهنی کار سهل و ساده ای است. اشخاص بی قید و بی فکر با سانی میتوانند باین وسیله متشبث گردند. آنها در حقیقت حاضر به تن دادن به کشمکش ها و تضادهای ذهنی نیستند و باشتاب هر چه تمامتر میکوشند کشمکش ذهنی را با تجزیه واهتمام در ارضاء آنها بطور جداگانه رفع نمایند. آنها نمی توانند راه حل منسبی بیابند بلکه هر دم راه حلی را تعقیب میکنند و هرگز هم بساحل مقصود نمیرسند.

خطرات تجزیه

اگرچه ممکن است برخی اشخاص با ابراز تخصصیت های مختلف و متضاد در راه زندگی پیش روند و بقول معروف بار خود را ببندند و اینهمه تجزیه هرگز یک راه و رسم پایدار برای رهائی از کشمکش های ذهنی و حصول موفقیت در زندگی نیست. البته تجزیه جزئی و عادی افکار و عقده ها

نه تنها تعادل شخصیت را تهدید نمیکند بلکه ممکن است تا اندازه‌ای از سنگینی بار روزانه بکاهد لکن هرگاه بدرجه افراط برسد آدمی را بی ارزش ثنی عمر و بی اعتبار میسازد. گذشته از این عملی نیست زیرا جامعه جداً با آن مخالف است و هرگاه مداومت یابد ممکن است شخص را گرفتار مجازات‌ها و کیفرهای شدید قانونی و اجتماعی نماید.

تجزیه اگرچه خود مشاء بیماریهای روحی شدیدی نیست با اینهمه یکی از خطرناکترین بیماریهای روحی بنام شیزوفرنیا^(۱) تا اندازه زیادی از تجزیه ذهن سرچشمه می‌گردد. مبتلای باین بیماری ممکن است خود را پادشاه روی زمین بداند و متوقع باشد که همه اهل جهان در مقابل او بسجده در آیند و با اینهمه بانهایت رضایت در گوشه تیمارستان بسر برد و در اطاق ناهار خوری عمومی از همان غذای معمولی دیگر مجنونین تناول کند و هر روز کار مفیدی بنفع دیگران انجام دهد.

چرا و چه وقت فراموش می‌کنیم؟

« در این فصل موضوع فراموشی تحلیل
 « خواهد شد و این نکته مورد بحث قرار
 « خواهد گرفت که ما چرا و چه وقت
 « فراموش می‌کنیم و محاسنات و مضرات
 « فراموشی چیست ؟

در فصل گذشته مشاهده کردیم برخی از اشخاص دارای هدف صریح و پایداری نیستند که بین افکار و کردارشان پیوستگی لازم حاصل کند. بلکه در حقیقت ذهن آنها آشفته از افکار گذرن و ناپایدار و هدف‌های مختلف و متضادی است که بهیچ روی باهم سازش ندارند. آنها هدف‌های خود را از یکدیگر تجزیه نموده و هر کدام را در غلاف‌های جداگانه برورش می‌دهند و این هدف‌ها برخلاف هدف‌های یک شخص شایسته هیچ‌گونه نمودن تأثیری بر یکدیگر ندارند. ذهن این اشخاص شبیه به تاجه ریخته‌ای است که شعب متعدد آن قسته‌های مختلفی را بدون کمترین توجه به وحدت

تجارتخانه خودسرانه اجرا میکنند. سیاست یکی از این شعبه ها ممکن است آن باشد که بامید بدست آوردن مشتریان پایدار و بازار بهتر جنس راحتی المقدور درست تر و ارزاتر بفروشد و حل آنکه سیاست دیگری ممکن است آن باشد که که تا بتواند خریدار را بدوشتد و اجناس را گرانتر بفروشد رساند. بدیهی است چنین تجارتخانه ای با چنین نقص هم آهنگی و سازش هرگز پیشرفتی حاصل نخواهد کرد. ذهنی هم که پیوسته متشتت و افکار و هدفهای آن از یکدیگر مجزا و مستقل باشد محال است برای آدمی کاری صورت دهد. همچنان که خانه متفرق و متشتت قادر باستقامت و پایداری نیست شخصیتی هم که گرفتار نفاق و پراکندگی و تجزیه باشد قابل دوام نتواند بود.

درون گرا کمتر متوسط به تجزیه میگردد زیرا او شخصی متفکر و دقیقی است و باسانی هدفهای پایداری از هدفهای ناپایدار تشخیص می دهد. میل فعالیت از آنجا که چندان شدید نیست وی را گرفتار مشکلات گوناگون نمیکند و بعوض آنکه از خارج استمداد نماید بر سینه حاضر و آماده خود یعنی فکر هتشت میگردد.

همه ما دوست داریم تجربیات نامطلوب و تلخ زندگی را در طاق نسیمان نهیم. با اینهمه فراموش کردن دوراه دارد: فعلی^(۱) و انفعالی^(۲) طریقی که برای فراموش کردن بکار میرود تا اندازه زیاد بسته به چگونگی حوادث و انگیزه تجربیاتی است که باید فراموش شود. حوادث ناچیز و اشکار گذرانی که حس نیرومندی در ما ایجاد کرده و با اهمیت و ارزش زیادی برای ما ندارند درست مانند دانه ای که بر اثر پرتاب سنگریزه ای در آب بوجود

آید بتدریج ناپدید میگردند.

ما بزودی جزئیات لباسی را که باهداد بتن داشتیم، یا صبحانه‌ای را که تناول نمودیم و درجه حرارت چند ساعت پیش هوا را فراموش می‌کنیم. حوادث روز مره زندگی که برای ما جنبه عادی دارند در اندک مدتی بدون کمترین تأثیر در اقیانوس ذهن ما همیشه نابود میگردند. یادآوری آنها بسیار دشوار و حتی ممکن است. گویی ذهن حتی المقدور جابجایی حفظ و نگاه‌داری مسائل مهمتر و مفیدتر حفظ میکند. این طرز فراموش کردن را طرز افعالی مینامند.

چیزهایی که بطریق دوم فراموشی یعنی طرز فعلی فراموش میشوند چیزهایی هستند که ارتباط با احساسات شدید و غالباً ناراحت کننده دارند فی المثل مایه پرداخت صورت حسابی را که بنظرمان فوق العاده غیر منصفانه آمده است فراموش می‌کنیم. پزشکگانی که جک‌های امضاء نشده دریافت میکنند باید یقین بدانند در اکثر موارد عات اینکه بیماران فراموش کرده‌اند چک را امضاء نمایند آن بوده است که صورت حساب پزشک را دور از انصاف میدانند. بازرگانی چندی پیش به منشی خود دستور داد که از دندان پزشک برای وی وقت ملاقاتی بگیرد لکن او تذکره داد هر گاه فراموش کرد وقت ملاقات را با او یادآوری نماید هیچ مانعی ندارد ما آدرسی را که منتهی بملاقات با شخص غیر مأنوس و یا نوشتن نامه تنیدی گردد زود گم می‌کنیم و همچنین باستانی ترك کردن عسده ای زود و مستن خوش مشرب را برای رفتن به حیفت هلال انگیزی فراموش مینماییم. دختر جوان به پسری وعده ملاقات برای رقص میدهد و فراموش میکند بچوان دیگری که البته رقصش زیاده تعریفی ندارد قبلاً وعده ملاقات داده

است. بچه‌ای که سخت سرگرم بازی است همه چیز را چنان فراموش میکند که حتی خودش را خیس میکند. دانش آموزی قول داده است سر ساعت چهار خانه باشد لکن ساعت شش بخانه میرسد زیرا فراموش کرده است. او مشغول شنا بوده است. دختر دانش جویی فراموش میکند در مغازه‌ای که مورد نظرش بوده داخل شود زیرا حواسش شش دانگ متوجه ویتترین مغازه های دیگر بوده است.

این مثال دست کم يك وجه مشترك دارند بدین معنی که در فراموشی برای شخص ولو موقتی هم بوده باشد نفعی متصور است. گذشته از این عواملی که منجر به فراموشی گردیده روشن و معلوم نبوده است زیرا هرگاه روشن بود مسئله جلوگیری از یادآوری در میان نبود بلکه این فراموشی جنبه به قولی و خود پرستی بسیار ناپسندی را می یافت. ما فقط خودمان احساس میکنیم اینطور فراموش کار شده ایم لکن ممکن است هیچ ندانیم يك میل مخفی برای جلوگیری از حوادث ناراحت کننده ما را رادار به فراموشی میکند مگر آنکه کسی این نکته را یاد ما آورد و یا آنکه درباره آن کتبی مطالعه کنیم و آنوقت است که مشاهده میکنیم عاملی در خلفا ما را بفراموشی تحریک کرده است.

آنوقت است که می توانیم بگوئیم این امیال و افکار مخفی که ما را بفراموشی بر میانگیرند دارای يك نوع استقلال میباشند و چنانچه باید با سایر عوامل آگاه ذهن ما ارتباط وهم آهنگی لازم و مطلوبی که درخور يك شخصیت متعادل و موفق است ندارند. این نقصان وحدت وهم آهنگی در حقیقت خود يك نوع تجزیه ای است منتهی در تجزیه که مفصلاً در باره آن قبلاً بحث کردیم هدفها و تمایلات مجزا هستند و مستقیماً ابراز

میگردند و حال آنکه در فراموشی فعلی اعم از آگاه یا نا آگاه عوامل فراموشی کاملاً روشن و صریح نیستند و عامل مخفی از یاد آوری جلوگیری میکند. درون گرا با استفاده از فکر یعنی مطمئن ترین اسلحه خود برای ازمیان بردن يك کشمکش ذهنی از آن عامل مخفی نیز استمداد نموده و بواسطه آن خاطرات نامطلوب و افکار و عواطف و تمایلات را از قسمت صریح وجدان بکلی میراند. این کیفیت را در فراموشی کامل که در اکثر بیماری های روحی مشاهده میشود بخوبی میتوان مطالعه کرد. در مرض فراموشی قسمتی از زندگی و ساعات و ماهها و سالهای عمر آدمی بکلی نابود میگردد و موقعی میرسد که شخص حتی نام خود و پدر و مادرش را فراموش میکند. حوادث عاطفهای شدید است که آدمی را بتدریج مبتلا بمرض فراموشی میکند. سر بازی می بیند که گلوله ای سرگرمی ترین درستش را از تن جدا میکند، دختری جان کنان مادر مهربان و عزیزش را در مقابل چشمش خود مشاهده مینماید، خانمی خیانت معشوقش را شخصاً می بیند شوهری همسرش را در آغوش مرد بیگانه ای غافلگیر می نماید. این خصرات چنان اثر نامطلوب و وحشت انگیزی در ذهن باقی میگذارد که شخص میکوشد حتی المقدور آنها را فراموش کند و این تلاش است که بیش از پیش او را بطرف مرض فراموشی سوق میدهد. بازی ما به ندرت به گرفتن قوی اهریمنی و نابود کننده ای که ذهن ما را فراموشی گیرد. با احترام را آب و غرور از اثرات وحشت انگیزشان ممکن است تا اندازه ای بکاهش نوع آزارش ذهنی حاصل کنیم و از کشمکش ها جلوگیری نه کنیم. این کشمکش ها که از سه عقده اساسی انسان یعنی سه عقده شخصیتی و جنسی و جنسی سرچشمه می گردند غالباً بر ما فائق می آیند و ما را بر روز سیاه می اندازند.

تفکیت و خطر تمایلات مخفی

« در این فصل تفکیت افکار و عواطف
و تمایلات بدسته های مختلف و اسکال
مختصی کردن تمایلات و عواطف را بر آنکه
معادل زندگی را بر هم نراند بمیان
خواهد آمد »

تقسیم افکار و عواطف و تمایلات بدسته ها و باعتمده های مختلف که
قادر بحصول سازش بین خود نشده اند اعم از اینست که از راه تجزیه صورت
گیرد یا از طریق جلوگیری در روانشناسی تفکیت نام دارد. اجازه دهید
راجع به تفکیت عوامل ذهنی و تأثیر آنها در زندگی روحی ما چند مثال
دیگر بزنیم :

بمحض اینکه يك اختلال عاطفه ای در تعقیب پیش آمد ناچیزی
روی میدهد ما باید اطمینان داشته باشیم که عتمده ای سر بطغیان ندارد. است.
مثال این امر مردی است که هنگام صرف صبحانه برای اینکه تخم مرغ

اندکی بیش از اندازه پخته شده است جار و جنجالی راه می اندازد. این حادثه ناشی از نارضایتی کلی او از وضع خانه اش است متنبی پیش آمدتخم مرغ تنها فتیله ای است که موشك را محترق میکند. نیروی محرک برای تولید انفجار، مشتی از افکار و احساسات است که در قسمت نا آگاه وجدان رسوخ یافته و قسمتی از آنها تجزیه گردیده و بهیچ روی معلوم شخص نمی باشند. خودداری از مواجهه با این افکار و یا انتقال دادن آنها به قسمت صریح و عقلانی ذهن بیش از پیش بر شدتشان افزوده است. همچنین پیش آمد کوچک ممکن است يك واکنش عاطفه ای را که سالیان متمادی در نهان مانده است ناگهان منفجر کند و این انفجار باعث اختلال روحی و ذهنی شدیدی گردد.

هنگامیکه ما احساس میکنیم بیش از اندازه در باره موضوع ناچیزی ناراحت و متأثر شده ایم باید بدانیم بایکی از این عوامل مستل و جد سروکار داریم. هرگاه شخصی از مذاکره در باره موضوعی که از هر حیث عادی بنظر میرسد اندکی ناراحت و سخته گیر باشد ما حق داریم اطمینان کنیم که افکار و اندیشه های در گفتار و کردار او دخالت دارد و به عبارت دیگر دارای يك نقطه حساس ذهنی است. او ممکن است کاملاً از وجود چنین عوامل و آثار ناراحت کننده برخی از افکار، آگاه نباشد و حاصل آنکه بطور مسلم چنین افکاری وجود دارد و اثر را کاملاً تحت تأثیر قرار داده است. ماشینی وجود دارد بنام حس سنج^(۱) که درجه حساسیت را در مقیاس برخی از افکار بطور الکتریکی ثبت میکند. آزمایش دیگری است که بوسیله آن می توان برخی از افکار و احساسات مستل را در ذهن اکتشاف

کرد. این آزمایش «تداعی واکنش» نام دارد. مایا مطالعه در جواب و دقتی که برای جواب دادن بیک فهرست کلمات بکار برده شده است می توانیم کشف کنیم چه عوامعی در فکر و رفتار شخصی دخیل است که معلوم خود او نیست. فی المثل با این آزمایش می توان بخوبی دریافت که کلیه اشکار مربوط با امور جنسی و بی عفتی و ازدواج و طلاق در شخصی که فوق العاده مقید باصول عفت است و معروف به تواضع و فروتنی است واکنش بسیار شدیدی ایجاد میکند.

هنگامیکه اشخاص ضمن مذاکره ناگهان دوچار عصبانیت میشوند مسلم است که یکی از عواطف آنها تحریک شده است. لکن غالب اوقات واکنشی که در شخص ایجاد میگردد نسبت به حادثه ای که روی داده است خارج از اندازه و نامناسب است. در اینجا است که عقل سلیم بهما حکم میکند حتی المقدور در صدد تعدیل عواطف خویش بر آییم. این انفجارهای عاطفه ای کوچک مازار بیش از بیش از تمایلات حساس خودمان آگاه ساخته و عمارا باصلاح آنها برمی انگیزد. اهتمام دیگران و علم به نواقص تمایلات و عواطف ما در رفع این نواقص اثر بسزائی دارد. بچه ای که پیوسته از هم بازپاشی خواهد میکرد شب هنگام او را بخوابه اش برساند بالاخر مورد تمسخر آنان قرار میگیرد و درمی یابد ترس از تاریکی علامت جبن است و سپس اضلاع حاصل میکند که تاچه اندازه می ترسد. آنگاه از ترسیدن خجانت میکند و سعی میکند خویشتن را بهتر با آن تطبیق نماید و تصمیم می گیرد راین یس طوری رفتار نماید که دیگر مورد تمسخر قرار نگیرد بدین طریق فشار اجتماعی او را در فائق آمدن بر تقصی که کاملاً معلوم او نبوده است کمک فراوان میکند. سه بازی که با آن بهاران وحشت زده

شده است هنگامیکه درمی یابد چرا ترسیده است بتدریج از ترس خویش رهایی می یابد. در مقابل چنین عملی ترس از سایر کیفیات ذهنی تفکیک شده و بعقل اصلی خود ارتباط می یابد و دیگر بوسائل غیر معمولی ابراز نمی گردد. مثال دیگر پسر ده ساله ای است که رفتارش کاملاً شاعرانه و احساساتی است. فرقی درست باید از وسط سر، باز شود. لباسش بساید همیشه مرتب و نظیف باشد. هرگاه او را در حال کمک به مادرش مشاهده کند سخت ناراحت خواهد شد بتدریج درستانش او را برای این رفتار غیر عادی ملامت میکنند تا بعدی که خودش بر اثر تفکر به نقص رفتارش پی می برد و میکوشد خود را اصلاح نماید. بدین طریق انتقاد و ملامت دیگران ممکن است پسر و دختر را به نواقص خود آگاه نموده و بآنها در رفع این نواقص کمک مؤثر بنماید.

عقاید و افکاری که از هر حیث عقلانی بنظر میرسد و شخص آنها را کاملاً جدی و صادقانه میدانند گاهی بر اثر تحایل و تجزیه معلوم میشود که ناشی از میل هم آهنگی با جامعه یا ترس از دست دادن مقام شایسته ای در اجتماع است. کینه و عداوت و حسادت و بسیاری از عادات ناپسند دیگر ممکن است از آزمایش های مدفون شده و انعکاس های عاطفه ای آنها سرچشمه گرفته باشد.

زنی ممکن است شوهرش را دوست نداشته باشد نه برای اینکه همسرش دارای نواقص بزرگ اخلاقی است بلکه تنها برای آنکه مانند پدرش فکر نمیکند و مثل او لباس نمی پوشد. عاشقی ممکن است فکر کند برای آن دلباخته معشوقه اش گردیده که وی دارای خصوصیات اخلاقی و صفات روحی بیمانندی است و حال آنکه تنها علت شیدائی او کشش جنسی است

و یا آنکه صفات معشوقش از هر حیث شبیه به خصائل مادر یا خواهر اوست که با آنها علاقه فراوان دارد.

ترقیخواهی و روشنفکری زیاد در دوران جوانی ممکن است مظهر قیامی علیه انضباط و سختگیری شدید دوران کودکی باشد. در قسمت نا آگاه وجدان يك جوان انقلابی ممکن است خاطره پدرش بمنزله خاطره يك مرد مستبد و سختگیر ثبت شود و قیام وی بذات این نه تنها علیه اجتماع متوجه باشد بلکه علیه پدرش صورت گرفته باشد. پدری را می شناسیم که دارای يك پسر و يك دختر بود. او در استبداد رأی و سختگیری کمتر نظیر داشت و کودکان خود را بکمترین بهانه كتك میزد و سرانجام كوته نظری را بجائی رسانید که سخت از معاشرت پسر و دخترش باجنس مخالف خود جلوگیری میکرد. نتیجه این ابله‌ی آن شد که پسرش غرق در دریای فساد و ناکامی گردید و دخترش نیز داخل جرگه زنان هرجائی شد.

بدین طریق آثار جلوگیری از تمایلات را میتوان باآسانی در اشخاص کشف کرد. این آثار زیاد در اشخاص مشهود میگردد و تنها عیب کار آنست تمایلات و افکار و کیفیات بیشماری وجود دارد که در طرز کردار و رفتار مافوق العاده مؤثر است لکن ما از وجود آنها آگاه نیستیم مگر آنکه بر حسب تصادف از آنها اطلاع حاصل کنیم. برای معالجه اکثر بیماران روحی مهمترین مسئله‌ای که باید حل گردد آنست که این بیماران را از عوامل ذهنی تفکیک شده آگاه سازیم.

خطرات تجزیه و جلوگیری و تفکیک

اکنون ما می توانیم بطور روشن تر درباره محسنات و مضرات تجزیه و حله گوی: تفکیک در دهام بخش دوم از کتاب که ها شد بحث

کنیم . شاید مهمترین نقص آنها در آن باشد که قادر بر رسیدن به هدف خویش نباشند . در مورد تجزیه حتی اگر شخص آگاه به نواقص شخصیت خویش نباشد سرانجام از طرف جامعه شناخته خواهد شد و بهمین جهت شخص نمی تواند مدت مدیدی از رفتار نامطلوب و نواقص روحی خود بی اطلاع بماند .

هرگاه فراموشی منجر به زایل شدن اثر خاطره ای برای همیشه از ذهن میشد از هر کیفیت دیگری بمنظور رهایی بخشیدن آدمی از کشمکش های ذهنی گرانبهار و مؤثرتر بود ولی متأسفانه در روانشناسی نیز مانند فیزیک هیچ چیز حنی يك فكر ساده برای همیشه زایل شدنی نیست و محال است خاطره ای را برای همیشه از یاد برد زیرا همواره این امکان وجود دارد که بصورت های گوناگون بار دیگر بمنصه ظهور رسد . بهمین جهت تجزیه و جلوگیری و تفكيك را می توان یکوه های آتش فشان خاموشی مانند کرد که دهانه آنها در نزدیکی وجدان قرار دارند و هر بار که بر اثر تداعی معانی داخل فعالیت گردند مواد مذاب فوران خواهد یافت . این آتش فشانیهای انسانی بصورت حساسیت شدید، حجب، ناراحتی، خستگی، عصبانیت، سکوت بی جهت و غیره صورت میگیرد و شخصی که دارای اینهمه نقاط حساس باشد که هر دم آتش آنها را تهدید کند هرگز نمیتواند دارای ذهنی آرام و زندگی متعادل باشد . علاوه بر خطر انفجارهای جزئی همواره خطر بیمارهای روحی هم وجود دارد بطور کلی می توان گفت خطرات و مضرات تفكيك آنقدر زیاد است که بهیچ روی محسنات آنرا جبران نمیکند و بهمین جهت چندان وسیله مطلوبی برای رهایی از کشمکش های ذهنی بشمار نمی رود .

تبدیل کشمکشهای ذهنی به علامت بدنی

« در این فصل کیفیات ذهنی فوق العاده
 « مهمی مورد بحث قرار خواهد گرفت »
 « ذهن هنگامیکه نتواند - بزرگ کشمکش
 « ذهنی مسلط گردد تا بر دیگر متوجهی باشد
 « میگردد و کشمکش ذهنی را بصورت
 « یک بیماری جسمانی یا عدم توانایی
 « بدنیا ی خارج عرضه میدارد »

اینک مابه بحث در پیرامون علل عصبانیت می پردازیم. قسمت اعظم آنچه امروز عصبانیت و خستگی اعصاب نام دارد ناشی از فعالیت تمایلات و آرزوها و افکاری است که کاملاً و یا بطور جزئی معلوم ذهن نیستند. کیفیت تفکیک و جلوگیری را می توان تشبیه باشکالاتی کرد که ممکن است در هر سازمان، باشگاه، یک اجتماع دانش جویان و یک تیم ورزش روی دهد. انجمن درباره طرحی رأی میدهد. مثلاً اکثر شاگردان رأی میدهند که جلسات آنها در منزل فلان شاگرد تشکیل یابد. یا اکثریت

تیم ورزش رأی می‌دهد که مسابقه سالیانه را با قلابان دبیرستان بدهند یا اکثریت بانوان يك انجمن تصمیم می‌گیرند از نامزد انجمن برای احراز ریاست شهرداری پشتیبانی نمایند بدیهی است در هر مورد يك اقلیت پر شور و مبارز که با نظر اکثریت مخالف است و برای مخالفت خود نیز تلاشی می‌تراشد سخت برای جلوگیری از تصویب نظر اکثریت فعالیت میکند و گاه از اوقات نیز پیروز میشود. فرض کنیم اکثریت برای آنکه از شر مخالفین رهائی یابد آنها را از جلسه خارج کند. آیا تصور میکنید اقلیت ساکت خواهد نشست؟ بهیچ وجه. اقلیت کوشش خواهد کرد با انواع و اقسام راههای غیرعقلانه از قبیل عصبانی کردن، تبلیغ نمودن و کوشش کردن اکثریت، را فلج کند. ممکن است اعضای مهم اکثریت را تهدید نماید، آنها را متهم کند و ناگزیر بخروج از اکثریت نماید. ممکن است نیرومندترین مغزهای اکثریت را با خود هم‌دست نموده و جمعیت مستقل تازه‌ای تشکیل دهد (نفکیك) و بدین طریق نیرو و قدرت اکثریت روبه تحلیل نهد و باز دست دادن اعضای فعال خویش نتواند کاری از پیش ببرد. در جنگ بین المللی اول متفقین برای نیل به پیروزی، گزیر شدند همه منابع خود را روی هم بریزند. ذهن انسانی نیز برای حصول موفقیت جز ایجاد هم‌آهنگی بین عناصر خود چاره دیگری ندارد. تنها راندن فکری با عقده‌ای از صحنه ذهن آنرا کاملاً از فعالیت باز نمیدارد. فعالیت يك عقده مغفول بازمانده شده ممکن است به مراتب از عقده‌ای که در قسمت خود آگاه وجدان وجود دارد و شخص صریحاً با آن مواجه میگردد خطرناکتر و خانه براندازتر باشد. عقده‌های كوچك كه از صحنه وجدان رانده میشوند ممكن است مانند اقلیتی كه از صحنه اجتماع و سیاست رانده میشود قوای

اکثریت را در ذهن بستوه آورد و آنرا از هر گونه فعالیت و تلاشی بازدارد. بی‌خوابی، کابوس، راه رفتن هنگام خواب و غیره ممکن است ناشی از تمایلات تفکیک شده باشند. خوابهای مبالغه‌آلود تحقق تمایلات و آرزوهای عجیب و غریبی است که هنگام بیداری مورد مخالفت شدید وجدان ما قرار می‌گیرند. حتی يك مرد روحانی متدین که هرگز عبادتش ترک نمی‌شود ممکن است خوابهای آشفته و زننده و مخالف اصول عفت و زهد ببیند؛ نه تنها تمایلات جنسی بلکه برخی از شهوات پست و مکرره ماممکن است بر عواطف ما چیره شده و ایجاد عصیانیت نمایند و به محض اینکه به سرچشمه اشکال دست یافتیم رفع آنها بسی سهل و آسان است. نارضایتی بدبختی، نگرانی و عصیانیت غالباً ناشی از فعالیت عوامل تجزیه شده و پنهانی ذهن می‌باشند. دانش جوئی ناگهان از نقصان تمرکز فکر و حافظه ضعیف خود شکایت می‌کند. نمره‌هایش همه خراب و اسف انگیز است هنگامی که او را آزمایش می‌کنیم مشاهده می‌کنیم اتفاقاً آنقدر مستعد و باهوش است که می‌تواند رتبه اول را در میان شاگردان حائز گردد. پس علت سکست ناگهانی او چیست؟ او صریحاً بمیل جسمانی و روحی شدید خود برای ازدواج با دختر دانشجوی هوس انگیزی که دو ماه پیش بر حسب تصادف او را دیده است پی نبرده است و اینك فکر و خیال آن دختر و تعقیب جزئیات زندگی او کمالاوی را از تحصیل باز داشته است. غالب اوقات کودکانی را که دارای استعداد ذهنی جالب توجهی می‌باشند برای آنکه نمیتوانند در تحصیل پیشرفت کنند به بیمارستان می‌آورند. پس از مختصر مطالعه درمی‌یابیم بدون آنکه خود آگاه باشند گرفتار کیفیات مبهم و نامعلوم جنسی

یا خواندن کلمات و رفتارهای عجیب و غریب که در عصبانیت و بیماریهای روحی مشاهده میشود ناشی از آنست که تمایلات نامعلوم و تفکین شده میگویند خویشتن را به قسمت خود آگاه ذهن رسانیده و خود را راضی کنند.

نیوراستنی و حالات نگرانی

نیوراستنی یا فرسودگی شدید عصبی بیشتر ناشی از خستگی طاقت فرسایی است که بر اثر شکست هدفهای ذهنی در آدمی ایجاد میگردد. علت آن خستگی و فرسودگی اعصاب نیست بلکه خستگی و نازاحتی تحمل ناپذیری است که از عاطفه شدیدی تولید میگردد. بیمارانی که مبتلا باین مرض هستند چون از مسائل شخصی که منبع و کیفیت آن بر آنها نامعلوم است شکست میخورند طبعاً خود را قادر به برابری با سایر مسائلی که مربوط بجهان خارج از آنهاست نمی یابند و از آنجا که از دوستان و خویشان وندان و حتی گاه از اوقات از پزشکان مساعدت و عارقه ای نمی یابند منکوب و سرشکسته از صحنه کار و عمل دوری جسته و گوشه عزلت و بدبختی میگزینند. پزشکائی که با چنین بیمارانی سروکار دارند غالباً با ادای جمله ساده شما هیچ نقیصی ندارید آنها را از مطلب خود خارج میکنند این بیماران مادام که در حل مسائل مهم زندگی از طرف پدر و مادر یا دوستان خود مساعدتی بیابند پایداری میکنند لکن هنگامی که این مساعدت از بین رفت بکلی از صحنه عمل و زندگی دوری میجویند. همه مانعوانی را که در تمام مدت عمر خود تحت حمایت پدر یا مادر یا خویشان وندی قرار دارند و با اصطلاح «لوس و تر» بار آمده اند می شناسیم. آنها هنگامی که به مشکلی برخوردند قادر بر رفع آن نیستند و نمیدانند در برابر مشکلات همان واکنش های دوران کودکی را بکار برده اند. چون در زمان طفولیت

هر گونه تصمیمی را پدرشان بجای آنها گرفته است هنگامی بزرگ میشوند به سهولت در مقابل مشکلات گرفتار یأس و حرمان میگردند. آنها نمیتوانند در برابر رنج و الم و محرومیت مقاومت نمایند و به محض اینکه نااملایمتی دیدند زبان بشکایت میگشایند. آنان بیش از حد حساس هستند و توجه خود را بعوض آنکه به فعالیت های روزانه معطوف دارند متوجه بدن خویش میسازند و هر بار که به مشکلی برخوردند به درون خویش متوسل میگردند و حتی حرکات معمولی جهاز هاضمه نیز برای آنها اهمیت خارق العاده می یابد و جای مسائل اصلی را میگیرد و برای آنکه پیش خود اطمینان حاصل کنند که این حرکات عادی نیست دردها و ناراحتی های فرضی متعددی برای خود تصور می کنند. جزئی ترین علائم بدنی کاملاً مورد توجه آنان قرار میگیرد و در پی داروهای جدید از این داروخانه بآن داروخانه روی میآورند و هر روز برای درمان درد خویش به کارشناسی جدید مراجعه مینمایند. همیشه جیبشان مملو از فهرست داروهای مختلف است و از شرح ناراحتی های فرضی خود از قبیل صدا کردن مفاصل، گرفتگی قلب، درد معده و رنج عضلات خود لذت می برند. يك نکته جالب توجه آنست که بیمار در همان حالی که با آب و تاب و غم و افسردگی شدیدی از این احساسات نامعلوم صحبت میکند هر گاه شخصی درباره موضوع جالب توجهی هر قدر هم مبتذل باشد برای او صحبت کند ناگهان لب خند میزند و چهره اش از هم میشکند و حال آنکه هرگز دیده نشده است يك بیماری جسمانی چنین آثار خنده یا فرحی در چهره ایجاد کند بطور کلی رفتار مبتلای به نیوراستنی سر تا پا کودکانه است و هر کسی که در خود چنین آثاری مشاهده کند میتواند بدون مراجعه به پزشک مطمئن باشد دچار بیماری روحی

است. هرگاه شخصی احساس کند که آثار ناراحتی و شکایتش هنگام رفتن به سینما یا بازی ورق یا آمیزش با دوستان محو میشود باید چنین نتیجه بگیرد که بیماریش جسمانی نیست و بدون شبهه عوامل مچپولی در اوست که موجب پیدایش چنین واکنش‌هایی شده است.

یکی از بیماران ما مبتلا به نیوراستنی شدیدی بود. او آنقدر برای رهایی از این بیماری مبارزه نموده بود که جسماً بستوه آمده بود. هنگامی که بما مراجعه نمود يك فهرست طولانی از احساسات جسمانی و دردها، ورنجهای مربوط بآنها همراه خود آورده بود و حال آنکه از همان معاینه اول معلوم شد تنها اشکال او وجود يك حس حقارت در نهاد اوست که بکلی از آن بی‌خبر است. پس از تحقیق دریافتیم بین تمایلات او از طرفی و استعدادی برای ارضاء این تمایلات از طرف دیگر عدم تناسب شدیدی وجود دارد و برای اینکه این عدم تناسب را نادیده بگیرد بفعالیتهای شدید ذهنی و فرهنگی و اجتماعی و مذهبی پرداخته است و چون سرانجام از این مبارزه يك تنه و طاقت‌فرسا در مقابل عامل مچپولی (یعنی همان عدم تناسب بین آرزو و استعدادهای خود) بستوه آمده و سخت خسته شده شروع بقرصن يك رشته ناراحتیهای جسمانی برای خود نموده است و از آنجا که هرچه بیشتر کوشیده کمتر نتیجه گرفته است از خودش متنفر گردیده و خوبشتر را شخصی رنجور و ناقابل و بیچاره میدانند پس از آنکه او را بر آن داشتیم و واکنشهای خود را نسبت بمسائل زندگی مورد دقت بیشتری قرار دهیم و استعدادهای خود را با مراقبت زیاده‌تری در نظر بگیرد و تناسب بین نیافت و آرزوهای خویش را نادیده نینگارد، زندگی نویسی آغاز کرد و علاوه بر نیوراستنی او بزودی زایل گردید.

شخص دیگری با ده‌ها نسخه و توصیه پزشکان مختلف بمار رجوع کرد و گفت هیچک از این نسخه‌ها درد او را دوانکرده و آخرین کارشناسی که وی را معاینه کرده توصیه نموده است بیک پزشک امراض روحی مراجعه کند. آنگاه او بتفصیل از رنج‌ها و ناراحتی‌های شدیدی که در ناحیه آلات تناسلی احساس میکند سخن راند و چون بدقت او را معاینه کردیم معلوم شد کمترین بیماری جسمانی ندارد. چند دقیقه مذاکره با او معلوم ساخت زنش فوق العاده شهوانی و از لحاظ جنسی پرولع است و او بطور آناگاه بیم آن دارد دیر بازود نتواند زن زیبایش را از لحاظ جنسی کاملاً راضی کند. پس از آنکه او حقیقت را دریافت کلیه آثار بیماریهای جسمانی‌اش زایل گردید. حال نیوراستنی هنگامی در آدمی ایجاد میگردد که از یک مبارزه طولانی با خودش خسته شده باشد. این بیماری مانند برخی از اختلالات عصبی بطور ناگهانی بوجود نمی‌آید بلکه مراحل تدریجی دارد و کم‌کم بر روح آدمی چیره میشود و بسیاری از اوقات تنها هنگامی که با آخرین مرحله شدت رسید تشخیص آن میسر میشود. بیمار نیاز بقدرت برای حمله دارد ولی بیش از پیش خود را در مقابل مشکلاتش ضعیف می‌یابد. مسائلی که پیوسته او را رنج میدهند غالباً مسائل حقیقی نیستند بلکه مسائل بدلی و مخصوصاً احساسات مربوط باعضای بدن میباشند.

این حال چگونه در آدمی بوجود می‌آید؟ مسلم شده است ترساندن و خشمناک کردن و کتک زدن حیوانات اختلالات جسمانی در آنها ایجاد میکند مثلاً گربه‌ای را بنظر آورید که از یک سنگ پر خاشگیری ترسیده است. آنچه ما چشم می‌بینیم آنست که گربه خود را جمع میکند و موهایش سیخ می‌ایستد و هرگاه باو نزدیک‌تر باشیم چشمان منبسط او را نیز می‌بینیم و

صدای پر وحشت او را هم می شنویم. در آنانی که ما فقط این آثار ظاهری را
 بچشم می بینیم درد داخل بدن گریه هم اختلالاتی به مراتب شدیدتر از اختلال های
 ظاهری روی میدهد بدین معنی که قلب تندتر میزند. جریان خون
 سریعتر میشود و فشار خون هم بالاتر میرود. بر اثر پیش قلب خون بیشتری
 به عضلات میرسد تا هر گاه گریه ناگزیر به جنگیدن یا فرار کردن شود قسوه
 بیشتری داشته باشد. سرعت جریان خون نیز تضادات را چنانکه تر می کند.
 و خروج مواد زائدی را که بر اثر این فعالیت زیانی بوجود می آید تسهیل
 مینماید. تشدید فشار خون نه تنها در رساندن خون به عضلات و اعضای مختلف
 بدن در این مورد کمک بسزائی مینماید بلکه در عین حال خون بیشتری را
 به مغز که در آنجا باید تصمیم های سریعی گرفته شود میرساند. علاوه بر
 عواملی که ذکر کردیم برخی از غدد بدن ترشحات خود را به میزان بیشتری
 در خون میریزند. ترشحات این غدد را در جان شناسی هرمون میگویند
 و نمونه آنها آدرنالینی است که از غدد کوچکی که بالای کلیه ها قرار
 دارد ترشح می کنند. در حقیقت ریزش همین ماده در خون ضربان قلب را
 تندتر، جریان خون را سریعتر و فشار خون را شدیدتر میکند و بنا بر این
 یک دریاچه اطمینان و یا خط دفاعی دومی به منظور تأمین این هدفهاست.
 گذشته از این اثبات شده است هر گاه آدرنالین در خون وجود داشته
 باشد خون زودتر بند می آید تا بدین طریق هر گاه حیوان بر اثر جنگ
 مجروح شد خون زیاد از حد از میان نرود. آدرنالین در عین حال جنگ را
 بر آن میدارد قند بیشتری در خون بریزد بطوریکه عضلات برای کار
 فوری خود غذای بیشتری داشته باشند. تنفس نیز سریع میشود و عادت این
 امر هم کاملاً واضح است. حرکات معده و روده ها موقوف میشود بطوریکه

کلیه خون و نیروی حیوان ممکن است برای مواجهه با وضع خطرناکی بسیج گردد. سایر غدد نیز در این تجهیزات شرکت میکنند. لازم بیاد آوری نیست که برخی از این غده‌ها که ترشح داخلی دارند برای مواجهه با بعضی از موارد ضروری فوق‌العاده لازم میباشند.

ممکن است گفته شود انسان با گربه فرق بسیار دارد و در جهان داسگ‌ها وجود ندارد ولی این ایراد وارد نیست زیرا انسان هم درست مانند حیوان دستخوش رنج و ترس و خشم و سایر عواطف است و گاه از اوقات ما در معرض همان ترس‌های جسمانی قرار داریم و همان واکنش‌هایی را که گربه ابراز میدارد نشان میدهیم و غالباً پس از پایان ترس بعضی آنکه کاملاً آرامش خویش را باز یابیم گرفتار آثار آن واکنش‌ها هستیم بیماری عصبانیت شدید^(۱) که بر اثر آن قلب بشدت می‌تپد، چشم سخت برق می‌زند، دست‌ها می‌لرزد و بیمار دائماً خود را عصبانی و متقلب احساس میکند ممکن است به‌مین منوال پدید آید این بیماران همواره چهره‌ای وحشت‌زده دارند گویانکه ممکن است همیشه احساس ترس نکنند. ما در اینجا دو مورد را که منتهی به پیدایش چنین حالتی شده است نقل میکنیم: یکی از آنها ناشی از سرگذشت وحشت‌انگیزی بر اثر شکستن گشتی در دریای ویرانی از خطر است و دیگری مولود يك حادثه دهشت‌انگیز اتومبیل‌ها بخانم بیماری برخوردیم که با شوهرش، يك افسر نیروی دریائی، هنگام شورش و میان در جزیره (هایتی) سکونت داشت. روزی در داخل جزیره هنگامیکه و از اطاق ناهار خوری گردید ما را خطرناکی را دید که بزیر میز جسیده است. چند ساعت بعد در کم‌دی را باز کرد و با وحشت

هر چه تمامتر طایلی را مشاهده نمود که بطرف او پیش میآید. همانشب در جلو خانه او تیر اندازی شدیدی روی داد و در نتیجه آن دو چتر وحشت زدگی عجیبی شد. او را برای معالجه با آمریکا آوردند و مدت ششماه بکلی لال بود. غذا دهن نمیزد بطوریکه بوسیله آمپول باو غذا میرسانیدند و هر بهرهم که او را از جای بلند میکردند بزمین میافتاد چنانکه گفتی پاهایش از آب ساخته شده است.

البته درست است اغلب ضربت های ناگهانی که ما در مرحله کنونی مدنیت تحمیل میکنیم با اندازه وحشت گریه جسمانی و شدید نیست باینهمه مسلم است عواطفی که این ضربتها در ما ایجاد میکنند به مراتب از وحشت گریه نابود کننده تر و خانه بر انداز تر است. بشر در مقابل ضربت واحدی. حتی اگر هم خیلی شدید باشد از قبیل از دست دادن یگانه پسری میتواند نسبتاً بخوبی مقاومت کند.

ضربت های پی در پی و یک رنج عاطفه ای مداوم و طولانی است که بسهولت ما را از پای در میآورد. چنین عواطف شدید و نابود کننده ای ممکن است ناشی از مبارزه طولانی با مشکلات و مسائلی باشد که ما از راه مستقیم با آنها مواجه نشده ایم.

ترس و خشم و ناراضایتی و خجالت مداوم و بطور کلی هر عطفه شدید دیگری ممکن است بر شدت خیش قلب بیفزاید. در فعالیت غدد و حرکت روده اختلال حاصل نماید و درست همان اثراتی را بوجود آورد که ترس در گریه ایجاد میکند. هر گاه این واکنش های دید آمدند ممکن است بوجود خود ادامه دهند حتی اگر منبع آنها از میان برود. بدین طریق نگر و حالات ترس شدید و از دست دادن کنترل اعصاب ممکن است هرده

دامنگیر آدمی گردد. هرگاه ما در بحبوحه این تمدن طلایی و در این روزگاری که انواع و اقسام وسائل برای تأمین راحتی و آرامش بشر وجود آمده است دستخوش نگرانی و ترس و بیماریهای روحی گردیم جای شگفتی نیست زیرا تا احساس و عاطفه در آدمی وجود دارد اثرات آن نیز برقرار خواهد بود. در این خصوص مثال از اندازه خارج است.

ترس زنی را بنظر آورید که یقین دارد شوهرش دیگر با او علاقمند نیست و هر آن ممکن است او را ترک گوید و حال آنکه او در سنی است که نمیتواند بتنهایی زندگی خود را تأمین کند یا نگرانی دختری را بنظر آورید که دچار عشق رسواکننده ای شده است. یا حال زنی را که با وجود داشتن شوهر و فرزندان در دل بمرد غیری بسته است. ترس مرد فقیر و گرسنه ای را که فرزندان او با ناشکیبایی هر چه تمامتر در انتظارش نشسته اند تا لقمه نانی برایشان بخانه آورد مجسم کنید. یا ترس مرد کثیرالاولادی را بخاطر آورد که پس از سالیان دراز خدمت و بدون داشتن هیچ ذخیره ای تهدید باخراج از مؤسسه ای شده است. از این قبیل موارد که ایجاد نگرانی میکند زیاد است. در این نوع واکنش، شخص همچنان برای تسلط بر نگرانی و ترس خود مبارزه میکند لکن هرگاه این واکنش و احساسات مدت زیادی دوام یابد شخص بتدریج قدرت مبارزه خود را از دست میدهد و دنیا را تنها محدود با احساسات خویش مییابد و برای خود پیوسته اهراسی تصور کرده و نزد پزشک از طبعش قلب، ضعف، تنگی نفس، احساس برودت، سنگینی و اختلال جهاز هاضمه شکایت میبرد و برای رفع این علائم از دکتر دارو میخواهد البته مسلم است که اگر حال بیمار را بدتر نکند

چگونه این علائم در بدن پدید آمده است و بکوشد واکنش‌ها و عادات نوینی را جایگزین واکنش‌ها و عادات سابق نماید. قهرمانی که خود را برای مسابقه بزرگی آماده میکند در آغاز، طبعش قلاب و تنگ نفس و سنگینی یعنی همان علائم نیوراستنی را احساس میکند لیکن بر اثر تمرین و عمل و معتاد شدن به عادات جدید بر همه این نواقص فائق می‌آید. ده دهه اشخاصی هم که عصبانی هستند و برای معالجه بدکتر مراجعه می‌کنند احتیاج به تمرین دارند و نه دارو. بالینهمه باید تأکید کرد هنگامی می‌گوییم شخصی عصبانی است و یا اینکه از یک حال عصبی رنج می‌برد و یا مبتلا به یک بیماری غیر جسمانی است منظورمان آن نیست که ناراحتی او فرضی و به غیر موجود است بلکه برعکس غالباً این ناراحتی‌ها و رنج‌ها بمراتب از عوارض بیماریهای جسمانی دردناکتر و خطرناکتر است.

هیستری

منبع هیستری نیز تا اندازه زیاد شباهت با ساس نیوراستنی دارد به اینهمه چگونگی و واکنش هیستری با نیوراستنی کاملاً متفاوت است. در هیستری بیمار بعوض آنکه سرگرم احساسات و خستگی و نگرانی و حال خود باشد، خود را بطور کلی فاقد حس میدانند. شخص نیوراستنیک شکایت می‌کند که پس از چند دقیقه مصالعه چشم‌نش سیاهی می‌رود و نقطه‌های سیاهی در مقابل دیدگان خویش مشاهده می‌کند و حال آنکه هیستریک مدعی است اساساً نمی‌بیند. نیوراستنیک شکایت دارد که صدا گوشش را می‌آزارد و هرگونه صدائی رنجش می‌دهد و حال آنکه هیستریک مدعی است که اساساً نمی‌شنود. نیوراستنیک از اینکه گاهی در گوشش صدائی می‌شنود (اشخاص عادی هم بر اثر جریان خون در گوش

چنین صدائی را گاهی میشنوند) نگران است و سال آنکه هیستریك ناراحتیهای خود را حتی المقدور بزرگ کرده و با آنها جنبه جسمانی میبخشد. او مدعی است که دستش اساساً حرکت نمیکند مانند پرستار کار آموزی که چون دستور یافت کف اطاق عمل را که خونین بود پاک کند احساس کرد دستش حرکت نمیکند.

در مرض هیستری با فرمان ذهن خود آگاه را اجرا نمیکند مانند سر بازی که بمحض دریافت فرمان حمله پاهایش فلج شد یا سر بازی که بمحض استماع ناله های جگر خراش دوست زخمی خود گرگزدید. علائم هیستری بمراتب از آثار نیوراستنی واضح تر و مشخص تر است. نیوراستنیک پیوسته احساس طیش قلب و تنگی نفس و ناراحتی سینه میکند و شاید هم گاهی احساس نگرانی نماید. در جایی که نیوراستنیک احساس خفگی میکند هیستریك بی مقدمه بیهوش میشود. در هر صورت هر کسیکه اشکالات خود را تبدیل بعجز جسمانی نماید و اکنش هیستریکی ابراز میدارد.

فلج، بیهوشی، سرگیجه، حمله های قلبی بی اساس اینها همه از علائم هیستری هستند. هیستریك درباره مسائل و مشکلات خود روشن تر و مثبت تر از نیوراستنیک صحبت میکند. او عجز خود را بمنزله يك کیفیت معجز او مستقل میداند که از کنترل و مسئولیت خودش خارج است. نیوراستنیک پر حرف است لکن علائم ظاهری بدن خود را بیشتر بعوامل درونی نسبت میدهد و حال آنکه نیوراستنیک بیشتر درون گراست. هنگام ماینه، مسائل و مشکلات هیستریك را خیلی آسانتر از اشکالات نیوراستنیک میتوان تشخیص داد و حل کرد. پرستار کار آموزی که در بالا با اشاره کردیم برای آن ناگهان مبتلا به فلج دست میشود که بطور نا آگاه از کار پاک کردن کف اطاق متفر

میشود و از مشاهده خون روحش طغیان میکند. سر باز نه تنها ممکن است از کشتن متنفر باشد بلکه بین غریزه حب ذات او و وظیفه کشتن کشمکش شدیدی روی دهد که تنها فلج او را از پیشرفت رهایی بخشد.

در بسیاری از موارد، از هر کدام از ما ممکن است حرکات هیستریک سرزنند. مانند کودکی که سردرد را برای فرار از آموزشگاه پناه می‌کند، دختری که گریه را سر میدهد تا اراده‌اش را بر دوستانش تحمیل کند، بازو گانی که با جار و جنجال و عصبانیت تصنعی مبالغه‌ی تخفیف می‌گیرد، زنی که به تمارض محبت شوهرش را بخود جلب میکند.

اکنون باید باین نکته مهم توجه نمود که چگونه ما درمی‌یابیم عجزی هیستریک است یا جسمانی و یا چگونه ما میتوانیم تشخیص دهیم افکار و عواطف و تمایلات تفکیک شده مورث این عجز میباشند؟ نخست اینکه بازوئی که مبتلا به فلج حمله است بر اثر تحریک برقی منقبض میشود و حال آنکه هرگاه فلج بر اثر بیماری جسمانی عصب بوجود آمده باشد بر اثر تحریک برقی منقبض نمیشود. شخصی که بر اثر حمله قادر بتکلم نباشد میتواند سرفه کند ولی شخصی که بر اثر بیماری اعصاب حنجره لال شده باشد نمیتواند سرفه کند. متار یک بیمار مبتلا بحمله که نایب باشد ممکن است انگشتی که درمیدان دید او واقع است تشخیص ندهد نکن هرگاه کبریتی را بهمان حال در مقابلش نگاهدارند دوچرخه تشنج میشود. برای تشخیص اینکه آیا عجزی جسمانی یا روحی است راهبی بيشماری وجود دارد. هر باز که ما مواجه با علام هیستریک میشویم باید از خود اینطور سؤال کنیم: «چه مشکلی بوده است که باین خرز موقتی و تأثیر انگیز حل گردیده است؟ چگونه این عجز از این مشکل پدید آمده است؟»

هر گاه ما بتوانیم پاسخ این سئوالات را بیابیم قدم بزرگی در راه کمک به بیمار برداشته ایم. سربازانی که دارای چنین آثاری بودند به محض اینکه اوضاع و احوالشان روشن میشد بهبودی مییافتند. غالباً با خارج کردن بیماران از میدان کار میتوان بسهولة آنها را معالجه کرد. عقیده اکثر روان پزشکان آنست سربازانی که دچار حال نگرانی و حمله شده بودند آنهایی بودند که هرگز بصراحت مواجه با مسئله ترس نگردیده و یا آنها ندیده گرفته بودند یعنی در حقیقت کوشیده بودند ترس را در خارج از قسمت خود آگاه ذهن خویش و دور از حیطه دقت خود قرار دهند. آنها کوشیده بودند خود را قانع کنند که ترسیده اند. عقده را از خود رانده بودند لکن آنها نابود نکرده بودند چنانچه هیچ اکثریتی نمیتواند باتوب و تشر اقلیتی را نابود کند. کسانی که اعتراف نموده بودند که ترسیده اند و کوششی در راه ندیده گرفتن این ترس مبذول نداشته بودند کمتر گرفتار هیستری شده بودند.

بیماریهای عصبی کار نیز متعلق بهمین طبقه از کیفیات هستند شخصی که دیگر بنوشتن قادر نیست، یا اینکه نوشتن برای وی بسیار دردناک است (در واقع برای اینکه بعللی نوشتن را دوست ندارد) هنوز میتواند انگشتانش را برای نواختن پیانو یا بازی کردن ورق یا خوردن (که کارهایی برای او لذت انگیزتر از نوشتن هستند) بکاربرد. کسانی که از مقام شامخی پائین آورده شده اند و یا آنکه از محیط دوستانه و جالب توجهی بیک محیط خصومت آمیز و بیگانه انتقال یافته اند باسانی دچار این اشکالات میشوند. در جنگ بین المللی اخیر بسیاری از مهاجرین آلمانی و یهودی مبتلا باین بیماریهای روحی دشوار گردیدند. حال آنها شبیه بکودکی

است که میگوید نمیتواند بار زغالی را حمل کند برای آنکه از حد توانایی او خارج است و حال آنکه در حقیقت علت خودداری وی از حمل بار را کراهت او از این کار یا میل یا برآز اعتراض و شکایت خویش در مقابل يك بیهودانگی است. بسیاری از این مهاجرین بوسیله علامه بدنی اعتراض خویش را علیه بیهودانگی های دشمنان خود ابراز میداشتند. همچنین بسیاری از اشخاص عمداً بخود آسیبی میرسانند تا از کمپانیهای بیهوده حق بیشتری دریافت دارند باری هیستری و نیوراستنی اگر چه در ظاهر و چگونگی تأثیر باهم اختلاف دارند، با اینهمه دارای هدف یکسانی میباشد بدین معنی که هدف هر دو حمایت شخص در مقابل يك خطر خارجی و رهایی بخشیدن او از يك وضع تحمل ناپذیر است ولی بد بخانه میگوشتند این حمایت را بدون موافقت خود شخص و جامعه انجام دهند. هیستری بطور موقت در منظور خود موفقیت کامل کسب میکند و نیوراستنی موفقیت نسبی

از این فصل میتوان يك نتیجه اخلاقی بزرگ گرفت. جامعه بندرت به بیمار اجازه میدهد علامه بیماری خود را بهمان حال نگاهدارد. گذشته از این خود بیمار جداً میل دارد بهبودی یابد ولی متأسفانه بهبودی از این بیماری کار بسیار دشواری میباشد و رهایی بخشیدن بیمار از این کاری دشوارتر و در اکثر موارد ممتنع. بنابراین بهترین راه تولید مصونیت در آدمی علیه این بیماریهای جانکاه تنها علم به وظائف و چگونگی آنهاست و در اینجا است که میتوان به مسئولیت بزرگ زمامداران يك کشور و متصدیان امور فرهنگی و بهداشتی در آگاه کردن افراد از چگونگی کار ذهن و رموز عواطف پی برد.

انتقال عواطف

« در این فصل این مسئله تحلیل خواهد شد که چگونه می توانیم کشمکش و ناراحتی های ذهنی را از وجدان بهای دیگر منتقل کنیم؟ اگرچه این ناراحتی ها باز دیگر بصورت کمپیات بی آزاری در ذهن عرض اندام میکنند با اینکه نقاط حساس بشماری در ذهن باقی میگذارند. « محسّنات و مضرات سمبولیسم نیز در این فصل بیان خواهد آمد.»

اینک مای توانیم بمطالعه یک دسته از عوامل روانشناسی که ممکن است مادر درهایی از کشمکش های ذهنی نامطلوب رهایی بخشد پردازیم. این عوامل عبارتند از انتقال^(۱)، تعویض^(۲) و سمبولیسم^(۳).

هرگاه سنگی را در میان ظرفی مملو از آب بیندازیم قسمتی از آب نبریز میشود (منتقل به بیرون میگردد) سنگ جای آب منتقل را میگیرد

(۱) Displacement (۲) Substitution (۳) Symbolism

(تعویض) و بالاخره سنگ بجای آب را نمود میسود (سمبول آب میگردد) در آزمایشگاه میتوان با حیوانات از این لحاظ آزمایش های جالب توجهی نمود. هرگاه شما غذائی به سگی نشان دهید بذاق او شروع بجرین میکند و شما میتوانید میران جریان بذاق را معاوم کنید. هرگاه در همان اثنا یکباره غذا را باو نشان میدهید زنگی هم مرتباً صدا درآید پس از چند لحظه در صورتیکه تنها زنگ صدا کند و غذا کاملاً از مقابل دیدگان او دور شود باز هم جریان بذاق همچنان ادامه خواهد داشت. زنگ و صدا را نیز میتوان به همین شکل بکار برد و روانشناسان در این مورد با آزمایشهای بیشماری پرداخته اند.

واکنش های روانشناسی شرطی

دانشمندان عقیده دارند که بیشتر معلومات ما به همین طریق کسب میگردد. مثلاً پس از مدتی مطالعه یا تدریس هنگامیکه کسی بگوید ۱۸۱۵ ما باید زنگ پیاد جنگ و اترلو می افتیم. هر بار کسی نام شیرین را بزرین آورد ما بفرهاد فکر میکنیم و هر کس بگوید دو دو دریا به چهار می اندیشیم تحصیل و تربیت نیز به همین طریق صورت می گیرد. یک قطعه نان قندی را بدست میگیرند و به سگ تعلیم میدهند رای بدست آوردن آن دست خود را بلند کنند. پس از مدتی که سگ باین کار عادت کرد کافی است تنها دست را بدون نان قندی بلند کرد تا او هم دست خود را بلند کند. اسب یاد میگیرد هر بار که سوار با او صحبت میکند و بشازق او را لمس مینماید چهار نعل راه برود و بعداً تنها صحبت کردن کافی است تا او را ادا در به انجام وظیفه نماید. شستن دست قبل از صرف نهار و سه موجب رضایت و خوشوقتی پدر و مادر میگردد و در سنبلای کتیف موجب نارضایتی و شاید هم

تذمیه میشود و بهمین جهت بچه برای راضی کردن پدر و مادر خود دست خود را می‌شوید و طولی نمی‌کشد که عادت باین کار میکند و خود بخود دستهای خویش را می‌شوید. نخست يك محرك مورد استفاده قرار می‌گیرد. و بیدرنگ واکنش ایجاد میکند و سپس شئی یا محرك دیگری که معمولاً تولید واکنشی شبیه به واکنش اولی نمی‌کند مورد استفاده واقع میشود. آنگاه عمداً محرك اولی کنار گذاشته میشود و مشاهده می‌گردد که بمحض بکار انداختن محرك دومی واکنش اولی پدید می‌آید. بطور کلی غالب واکنش‌های عجیب و غریب عصبی ناشی از يك کیفیت نفسانی ساده است. مثلاً یکی از سربازان قدیمی از بوته خار سخت می‌ترسد و حتی المقدور از بوته‌های خار دوری می‌گزیند. پس از تحقیق و تحلیل دقیق معلوم میشود که هنگام جنگ هر بار که در زیر بوته خار بمنظور استتار از حملات دشمن پنهان میشده ترس شدیدی در دل احساس می‌کرده است و اکنون با آنکه خاطرات جنگ را فراموش کرده اثر آن ترس در ذهنش باقی مانده است. سرباز دیگری نمیتواند در اتوبوس برقی سوار شود زیرا بمحض اینکه سوار آن میشود در خود وحشت عجیبی احساس میکند. پس از تحقیق معلوم میشود که صدای تماس اتوبوس با سیم برق در گوش او مانند صدای گولاه در موقع جنگ اثر میکند. مرد شهوری شیی دريك اجتماع بزرگ در حالیکه یکی از میهمانان پشت پیانو ننشته. و يك تصنيف دریائیان را می‌نواخت ناگهان استفراغ کرد و از فرط خجالت ناگزیر بفرار از میان میهمان گردید. پس از تحقیق معلوم شد که چند سال پیش هنگام مسافرت با کشتی سخت حالش بهم خورده و از فرط استفراغ جانش باب رسیده بود و در این اثنا یکی از ملوانان بایک پیانو کهنه همان تصنيف دریائیان

را که آن شب موجب استفراغ او گردید می نواخت و حال آنکه او بکلی این حادثه را فراموش کرده بود. عبارت دیگر اشیاء معمولی و بی ضرر از قبیل پوته خار و اتویوس برقی و تصنیف ایجاد واکنش های غیر معمولی میکند چنانچه صدای زنگ تنها در حال عادی مذاق سنگ را تحریر نمی کند.

درباره این عدم هم آهنگی عواطف و افکار و اشیاء متالهای پیشماری در زندگی روزانه می توان ذکر کرد. چون از جگر منتفر است و پس از تحقیق معلوم میشود هنگام کودکی او را مجبور میکردند بر خسوف میلش جگر بخورد و بر اثر این اجبار چند بار بیمار شده است. خانمی هر بار که گل سرخی مشاهده میکند حالتش بهم میخورد. علت این اشمز از خاطره يك عاطفه نامطلوبی است که گل سرخ در آن امر فراوان داشته است. اسمیت از درخت مخصوصی منتفر است و پس از تفکر بیاد میآورد که هنگام کودکی باهای او را با شاخه همان نوع درخت فلش میکردند. در بیمارستانهای ما بسیاری از بیماران هستند که علت اساسی بیماریشان عدم ارتباط عاقلانه بین اشیاء و افکار و عواطف است. بانومی که دندانش را بدیر کرده اند درد شدیدی دارد او در عین حال بسیار افسرده است و احساس میکند که مرتکب گناهی شده و خدا از او برگشته است. این دو احساس توأم پیش میرود تا اینکه بیمار سرانجام اضمین حاصل میکند درد علامت خشم الهی و يك نوع کیفری است که باید تحمل کند. این علائم عاطفه ای ماوری با احساس گناهکاری مرتبط میشود که بتدریج برای او توانمندیت رشته افکار عجیب و غریب میکند.

مردی دارای افکار بلیدی است. افکاری که اظهار آن در بحث اجتماع

محترم هیچ روی شایسته نیست. در همان اثناء ناگهان دوچار سردرد مختصری میشود. با آنکه این دو تجربه کمترین ارتباطی یکدیگر ندارند احساسات جسمانی را بمنزله مظهر افکار ناپسند خود تلقی میکند بطوریکه هر روز دوچار سردرد میشود، افکار زشت و ناراحت کننده ای در وی ایجاد میگردد و او در دسرخود را بمنزله تنبیهی برای کج فکر کردن تلقی میکند. تنها ارتباط بین دو ناراحتی آنست که باهم در وجدان ظاهر میشوند درست مانند دو اتوموبیل که در يك موقع به يك چهارراهی میرسند.

این مثالها بخوبی نشان میدهد هر گاه اجازه دهیم عاطفه ای چنان بر ما حیرت شود که هر گونه فکر و عملی را در هم نوردد خود را با چه خطرانی مواجه میسازیم گذشته از این بطور کلی همواره مراقب احساسات بدنی بودن حتی در موردیکه آدمی بیمار باشد کار ناپسند و زیان بخشی است چه رسد بهنگاهی که اساساً بیماری جسمانی وجود نداشته باشد. بسیاری از بیماران در باره احساسات ناراحت کننده و عجیبی که در ناحیه آلات تناسلی خود احساس میکنند به پزشک مراجعه مینمایند و از او برای درد های حیرت انگیز خود درمان میخواهند و حال آنکه بیشتر این احساسات از مسائل حل نشده جنسی ریشه میگیرند. زنان مذهبی و پاک طینت ممکن است با ارتباط دادن احساسات و ناراحتی های آلات تناسلی خود با تمایلات نامشروع و مخالف اخلاقی که میخواهند جدا از بروز آنها جلوگیری نمایند احساس رنج و الم شدیدی نمایند. بنا بر این می توان گفت که در این موارد محرک يك عقده یا عاطفه ناپسندی را بیدار کرده است و برای رعایت بهداشت ذهن، باید کاملاً مراقب باشیم که در چنین مواردی از ایجاد چنین ارتباطی خودداری کنیم و اگر هم چنین ارتباطی بوجود آورده ایم