

# روانشناسی برای همه

از:

ادوارد استرگر - کنت آپل - جون آپل

EDWARD . A . STRECHER , M . D . , Sc . D .

KENNETH . E . APPEL , M . D . , Sc . D .

JOHN . W . APPEL , M . D

ترجمه:

مشفق بهدانی

چاپ دوم

با تجدید نظر و اضافات

ناشر: بنگاه مطبوعاتی صفی علیشاه



چاپ دوم

با تجدید نظر و اضافات

# روانشناسی برای همه

از :

ادوارد استرچر - کنت آپل - جون آپل

EDWARD . A STRECHER , M . D . , Sc . D .

KENNETH . E APPEL , M D . , Sc D .

JOHN W APPEL , M D

ترجمه:

مشفق سهرابی

تهران - آذر ماه ۱۳۳۳

چاپ کاوان

ناشر: بنگاه مطبوعاتی صفی علی‌شاه



چاپ دوم

با تجدید نظر و اضافات

# روانشناسی برای همه

از:

ادوارد استرگر - کنت آپل - جون آپل

EDWARD . A . STRECHER , M . D . , Sc . D .

KENNETH . E . APPEL , M . D . , Sc . D .

JOHN . W . APPEL , M . D

ترجمه:

مستن سمدانی

تهران - اردیبهشت ماه ۱۳۴۳

چاپ کاروان

ناشر: بهنگاه مطبوعاتی صفتی علیمشاه



## فهرست مندرجات

مقدمه چاپ اول ..... صفحه ۵

مقدمه چاپ دوم ..... صفحه ۷

رابطه مستقیم روانشناسی با خوشبختی ..... صفحه ۹

چند سوال روانشناسی ..... صفحه ۱۳

چند سوال مهم و جالب توجه که روانشناسی سعی میکند بدانها پاسخ دهد در این فصل بیان خواهد آمد .

ارتباط بدن و ذهن ..... صفحه ۱۷

ارتباط نزدیک ذهن و بدن در این فصل تحلیل خواهد شد .

عصبانیت بیماری اعصاب نیست ..... صفحه ۲۸

در این فصل اثبات خواهد شد با وجود ارتباط نزدیک بین بدن و ذهن عصبانیت ناشی از بیماری سیستم اعصاب نیست .

مفهوم های اساسی روانشناسی ..... صفحه ۳۶

در این فصل برخی از مفهومیهای اساسی روانشناسی از قبیل احساس، ادراک، تفکر، واکنش، عاطفه، عادت، غریزه و غیره تعریف میشود. خواننده ممکن است از مطالعه این فصل صرف نظر کند و تنها برای درک اصطلاحات از آن استفاده نماید .

## بدن بر فعالیت ذهنی عمل است ..... صفحه ۵۳

هدف غائی هر حس ، فکر و احساس ، بوجود آوردن کار است . در این فصل لزوم و اهمیت بوجود آوردن کار معید و مثبت ، ایجاد موازنه با تقسیم فعالیت انسانی و انتخاب نوع کار مناسب بیان خواهد آمد .

## درجات آگاهی

..... صفحه ۶۴

## خود آگاهی - ناخود آگاهی

آگاهی و ناخود آگاهی و نیمه آگاهی در این فصل بطور اجمال مورد بحث قرار میگیرد و این نکته بثبوت میرسد که تعادل و موازنه بین آگاهی و ناخود آگاهی برای تأمین بهداشت روحی ضرورت کامل دارد .

## عقدہ نام ..... صفحه ۷۳

عقدہ در این فصل تحلیل و تجزیه میشود و اختلاف بین فکر منطقی و نمکر عاطفه ای مورد بحث قرار میگیرد و کیفیاتی که عقدہ ای را زیان بخش و خطرناک میسازند بیان می آید .

## کشمکش بین عقدہ های اجتماعی ، شخصی و جنسی ..... صفحه ۸۴

در این فصل کشمکش های ذهنی و تأثیر آنها در زندگی آدمی بیان خواهد شد و رفتار و کردار شخص که ناشی از کشمکش هان نا معلوم است مورد بحث قرار خواهد گرفت و اصطکاک اجتناب ناپذیر بین عقدہ های شخصیتی و جنسی و اجتماعی تحلیل خواهد یافت .

## عاطفه ..... صفحه ۹۴

عاطفه چیست ؟ در این فصل عاطفه و خصوصیات کلی آن و نقش شگرفی که در کشمکش های روزانه ما برای تأمین حیات بازی می کند شرح داده میشود .



## خشم

صفحه ۱۰۹

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

## ترس

صفحه ۱۴۴

در این فصل عاطفه ترس و علل و اثرات آن مورد بحث قرار خواهد گرفت و راه مواجهه با آن بمیان خواهد آمد و فرق بین ترس و سست عنصری بیان خواهد شد .

## بازگشت

صفحه ۱۶۲

در این فصل وسائل مختلف فرار از کشمکشهای ذهنی مورد بحث قرار می گیرد و «بازگشت» یعنی نخستین وسیله ای که ذهن برای رهائی از کشمکشهای ذهنی بکار میبرد تحلیل میشود .

## برون گرا و چگونگی فعالیت او

صفحه ۱۷۰

در این فصل برون گرا و محسنات و مضرات طرز مواجهه او با مشکلات و مسائل روزانه زندگی مورد بحث واقع خواهد شد .

## درون گرائی تحلیلی : رویا

صفحه ۱۸۰

در این فصل درون گرا و چگونگی استفاده او از نیرومندترین حربه خود یعنی فکر در مبارزه با کشمکشهای ذهنی توصیف خواهد شد قدرت و ضعف حربه او بمیان خواهد آمد و بالاخره فوائد ینک شخصیت متعادل مورد بحث قرار خواهد گرفت .

## چگونه خود را گول میزنیم؟ ..... صفحه ۱۹۰

در این فصل این نکته مورد بحث قرار میگیرد که ما برای فرار از کشمکشهای ذهنی چگونه خود را گول میزنیم و چگونه بر افکار ناپسند لباس افسوسگری میپوشیم .

## ندیده گرفتن نواقص روحی ..... صفحه ۱۹۸

در این فصل کیفیت «تجزیه» یا ندیده گرفتن نواقص روحی یعنی يك حيله ذهنی که مانع آن میگردد قسمتهای مختلف ذهن از فعالیت یکدیگر آگاه گردند مورد بحث قرار میگیرد .

## چرا و چه وقت فراموش کنیم؟ ..... صفحه ۲۰۹

در این فصل موضوع فراموشی تحلیل خواهد شد و این نکته مورد بحث قرار خواهد گرفت که ما چرا و چه وقت فراموش می کنیم و محسنات و مضرات فراموشی چیست؟

## تعلیمات و خطر تمایلات مخفی ..... صفحه ۲۱۴

در این فصل تعلیمات افکار و عواطف و تمایلات بدسنةهای مختلف و اشکال مخفی کردن تمایلات و عواطف بطوریکه تعادل زندگی را برهم نزنند بیان خواهد آمد .

## تبدیل کشمکشهای ذهنی به علامت بدنی ..... صفحه ۲۲۰

در این فصل کیفیات ذهنی فوق العاده مهمی مورد بحث قرار خواهد گرفت . ذهن هنگامی که نتوانست بريك کشمکش ذهنی مسلط گردد ناگزیر موصول به بدن میگردد و کشمکش ذهنی را بصورت يك بیماری جسمانی یا عدم توانایی ، بدنهای خارج عرضه مینماید .

## انتقال عواطف ..... صفحه ۲۳۶

در این فصل این مسئله تحلیل خواهد شد که چگونه می توانیم کشمکشها و ناراحتی های ذهنی را از وجدان بجای دیگر منتقل کنیم؟ اگر چه این ناراحتیها بار دیگر بصورت کیفیات بی آزاری در ذهن عرض اندام میکنند با اینهمه نقاط حساس بیشماری در ذهن باقی میگذارند محسّنات و مضرات سمبولیسم نیز در این فصل بیان خواهد آمد.

## رفع مسئولیت ..... صفحه ۲۴۹

در این فصل مسئله رفع مسئولیت و نسبت دادن ناکامیها و عدم موفقیتهای زندگی ب دیگران مورد بحث قرار خواهد گرفت نقص افکنی یا رفع مسئولیت از لحاظ رهایی از کشمکشهای ذهنی اقدام مؤثری نیست و بیش از بیش خطر تشنگی ذهنی می افزاید.

## ایدئال سازی ..... صفحه ۲۶۳

در این فصل موضوع همانندی و ایده آل سازی مورد بحث قرار خواهد گرفت همانندی يك کیفیت ذهنی است که از گهواره تا گور آدمی را ترك نمیگوید. همانندی يك داروی ذهنی نیرومندی است و در استفاده از آن باید نهایت احتیاط و صرفجویی را رعایت کرد زیرا هر گاه در صرف آن افراط شود ممکن است تبدیل به زهر خطرناکی گردد.

## عقد و حقارت ..... صفحه ۲۷۹

در این فصل عقده حقارت یا احساس حقارت ب تفصیل مورد بحث قرار خواهد گرفت و مصائب و خضرانی که از این عقده پدید میآید و راه تسلط بر آن بیان خواهد شد.

## تلطیف غرایز ..... صفحه ۳۰۰

در این فصل تلطیف، یعنی یکی از گرانبهارترین کیفیتهای ذهن مورد بحث قرار خواهد گرفت. در تلطیف غرایز تمایلات و خواستههای اولیه آدمی

از یکطرف و وظائف و مسئولیت‌های اجتماعی وی از طرف دیگر در ترازوی عقل نیاده خواهد شد و بین آنها موازنه‌ای حاصل خواهد گردید. قوایی که از تمایلات ابتدائی و خام شخص سرچشمه میگیرد از هدف‌های حصول‌ناپذیر و غیر عقلانی منحرف گردیده و بصورت فعالیت‌های مثبت و مفید و جانب‌بخش در می‌آید. در پرتو تلخیص، ماراه نجات از کشمکش‌های ذهنی و بدست آوردن آرامش و سکون روحی گرانبهایی را که اساس سعادت و نیکبختی آدمی است پیدا می‌کنیم.

..... صفحه ۳۱۷

## آزمایش شخصیت

در این فصل برای آزمایش شخصیت و مخصوصاً پی بردن بعلل عصبانیت و ناکامی‌های آدمی پرسش‌هایی مطرح می‌گردد که خواننده با پاسخ دادن بآنها میتواند به بسیاری از موجبات نواقص شخصیات خویش پی برد و در مقام رفع آنها برآید.

## مقدمه چاپ اول

یکی از آرزوهای من که در دوران خدمات مطبوعاتی خود کوشیده‌ام آثار سودمند و عام‌المنفعه‌ای را در معرض استفاده هم میهنان عزیزم قرار دهم آن بود که روزی بتوانم کتاب روانشناسی جامعی مشتمل بر آخرین و دقیق‌ترین اکتشافات این علم بر برکت که بدرد همه طبقات اعم از استاد و دانشجو و مرد و زن و پیر و جوان بخورد و مخصوصاً آزرده‌گان و شکسته‌خوردگان و نومیدان و بدبینان را در علم به علل ناکامیها و مشکلات خویش و یافتن راه رفع این علل کمک نماید، ترجمه نموده و در اختیار علاقمندان به این علم گرانبها قرار دهم. متأسفانه اشتغالات و گرفتاریهای فراوان و بخصوص مسئولیت سنگین روزنامه‌نگاری مرا از نیل به این آرزو باز میداشت تا اینکه اخیراً فرصت مناسبی بدست آمد و چنانچه برای رسیدن به این مقصود دامن همت بکمر زدم و به مطالعه دقیق‌ترین و تازه‌ترین آثاری که درباره روانشناسی بزبانهای انگلیسی و فرانسوی برشته تحریر کشیده شده است پرداختم و از میان آنها مخصوصاً کتابهایی را برای اقباس برگزیدم که به بهداشت روحی و تأمین سلامتی ذهن کمک فراوان میکنند و در عین حال آخرین پیشرفتهای روانشناسی را از نظر خواننده میگذرانند. اگرچه در کشور ما تا اندازه‌ای مردم به لزوم توجه به بدن خویش و فوائد بیشتر ورزش پی برده‌اند لکن کمتر کسی است که بداند در تأمین سعادت انسان امروزی ذهن بمراتب پیش از بدن مؤثر است. کمتر کسی است این حقیقت را تصدیق کند بهترین و سالم‌ترین و زیباترین بدن هر گاه تحت فرمان ذهن متعادل و سالم قرار نداشته باشد بنسبزی آرزوش ندارد. کمتر کسی است این حقیقت را تصدیق کند هدف بهداشت روان بمراتب از مقصود بهداشت بدن عالی‌تر و بالاتر است زیرا تنها در پرتو بهداشت روح است که می‌توان بر غرایز و امیال و عواطف چیره شد و چند صباحی زندگی را بشادکامی بسر برد و هم برای خود و خانواده خویش مفید بود و هم برای اجتماع.

روانشناسی جدید اثبات میکند عواطف از قبیل ترس و خشم و غیره در زندگی روزانه هر يك از افراد بشر تأثیر حیرت انگیز دارد و اکثر اختلافات روحی و بیماری‌های عصبی و مصائب دل خراش و سیه روزیهای تأثر انگیز از انحراف و یا نقصان عواطف سرچشمه می‌گیرند و بهمین جهت علم هر يك از افراد بشر بچگونگی عواطف خویش و آگاهی پدر و مادر و آموزگار و پزشک و بیمار به رموز عواطف خود ضرورت کامل دارد . بسیاری از اشخاص از خستگی و کسالت و عدم لیاقت و نگرانی و حتی رنج و درد شکایت می‌کنند بدون آنکه بدانند عواطف اساسی در پیدایش این حالات اثر قطعی دارد .

امروز در کلیه کشورهای مترقی جهان اولیای امور چنان به تأثیر شکر روانشناسی در تعلیم و تربیت افراد و پیشرفت جامعه پی برده‌اند که هر سال رقوم‌های شگفت‌انگیزی از بودجه فرهنگ را صرف توسعه این علم و انتشار کتابهای گرانبها در باره آخرین پیشرفتهای آن می‌کنند . و هر گاه بگوئیم امروز در پر تئور و انشناسی بسهولت می‌توان جامعه‌ای را تغییر داد و ابواب نیک بختی و سعادت نوینی را کاملاً بسروی او گشود گزاف نگفته‌ایم .

کتابی که اینک از نظر شما می‌گذرد نتیجه مطالعات و تجربیات سه تن از بزرگان روانشناس معروف امریکا بنام ادوارد استرگر و کنت آبل و چون آبل است که بمنزله یکی از تازه‌ترین و جامع‌ترین کتابهای روانشناسی عمومی جهان شمار می‌رود و سال گذشته برای شانزدهمین بار در امریکا چاپ رسیده است .

شک ندارم که مطالعه این کتاب در شناسائی هر شخصی به خودش و در روشن کردن بسیاری از اسرار ذهن آدمی و تشریح چگونگی کار و فعالیت آن بسیار سودمند خواهد بود و در اصلاح و تکمیل شخصیت آدمی اثر فراوان خواهد داشت .

امیدوارم هم‌میهنان با دقت کامل آنرا مطالعه نمایند و در زمان بسیاری از دردهای خود را در آن بیابند و در نتیجه هم نیت بخت رو کاملاً بر سر بر ندوهم بجامعه سود بیشتری برسانند .

## مقدمه چاپ دوم

اگر بگویم تا جایی که من یاد دارم کمتر کتابی مانند چاپ اول روانشناسی برای همه» تا این اندازه مورد استقبال اهل کتاب قرار گرفته و کمتر کتابی در ظرف يك ماه اینسان نایاب شده است گزاف نگفته‌ام . چاپ اول روانشناسی برای همه» در اوائل بهمن بازار مطبوعات آمد و در نیمه اسفند تقریباً کلیه نسخ آن بفروش رفت . هر گاه در تقدیم چاپ دوم این کتاب به خوانندگان عزیز تأخیری روی داده برای آنست که لازم دیدم در آن تجدید نظری نمایم و ترجمه فسمتهائی را که در چاپ اول بنظر من زائد رسیده بود به چاپ جدید بیفزایم .

استقبال حیرت‌انگیز عمومی از چاپ اول روانشناسی برای همه بهترین گواه بر ترقی سطح فرهنگ ایران و علم ایرانیان به اهمیت و ارزش روز افزون روانشناسی است که میتوان گفت دامنه آن امروز بدامنه فلك رسیده و در طرف بیست سال اخیر در تغییر دادن زندگی بشر و افتتاح ابواب حسد و سعادت آمیزی بروی جهانیان اعجاز کرده است .

در بر تو این علم بر برکت آدمی امروز می تواند به آسانی بسیاری از مسائل مربوط به خویشاوند شخصیت خویش را که تا چندی پیش بمنزله مرمیهای بفرنجی ندقی میگردد به سهولت روشن کند ، بواقص خود را دریابد ، علل عقب ماندگی و نیره روزی خویش را در میدان تنازع بقاء تشخیص دهد ، به ارزش عواطف و احساسات و فوای خداداد خویش پی برد و در نتیجه آن راه و روشی در زندگی بیس گیرد که بهتر از هر راه دیگری وی را بسر منزل سعادت و نیک بختی حقیقی سوق دهد .

موقع آنست که ما نیز مانند بسیاری از ملل بزرگ و نیک بخت دنیا از انرات اعجاز انگیز این علم گرانبها بهره مند گردیم و بسیار خرسندیم که هم میهنان من سرعت هر چه تمامتر میکوشند پیش از پیش عقب ماندگی خود را در این راه جبران کنند .

از کلیه خوانندگان و اهل علم و ادب که مرا در ادامه این قبیل خدمات فرهنگی صمیمانه تشویق فرمودند سپاسگزار می‌کنم و مخصوصاً آن نویسنده دانشمند و روانشناس آقای ایراهیم خواجه نوری که علاوه بر نگارش تقریظ مبسوطی درباره چاپ اول این کتاب دیباچه‌ای هم تحت عنوان «رابطه مستقیم خوشبختی با روانشناسی» برای چاپ دوم نگاشته‌اند صمیمانه سپاسگزاری می‌کنم، امیدوارم بیش از پیش در راه خدمت بفرهنگ میهن خویش موفق باشم.

تهران - ۲۸ تیرماه -

بازرگانه فرمالداری نظامی



## رابطه مستقیم خوشبختی با روانشناسی

« باید دانست که بدون شك قسمت اعظم  
« مقام مذدته »، رفتارهای فعلی و معانی  
« آتیه معادل فعل روانشناسی است، و علاجش  
« را هم باید در این علم جستجو کرد. »

### ( پروفور فلوکل )

شما خودتان خوب میدانید که ثروت و مقام و منصب و شهرت و حتی علم هم ضامن خوشبختی يك فرد نیست، زیرا مکرر دیده‌اید که چه بسا اشخاص متمول و مشهور و صاحب مقام و عالم در نهایت بدبختی و عذاب و حتی محرومیت میزیسته و صد يك سعادت يك چوپان بیسواد و فقیر را هم نداشته‌اند. ولی چیزی را که غالب اشخاص نمیدانند اینست که نود درصد مردم بیش از ده درصد قدرت و ابتکار و فکر خود را، برای سعادت و توفیق خود، بکار نمی‌اندازند، یعنی نمیتوانند بکار بیاندازند، و مجبورند بقیه نیروی خود را یا هرز بدهند، یا بر علیه خود بکار برند. بلی تعجب نکنید، روانشناسی با دلائل علمی غیرقابل انکار ثابت کرده است که عده زیادی از مردم، مثل دشمن خونخواری بر علیه خود و توفیق خود و سعادت خود، با کمال جدیت و شدت، عمل میکنند و مجبورند، عمل کنند، و این خود بحث فوق العاده جالب توجهی است که در علم جدید، سیک آنالیز» یعنی «روانکاری» تحت عنوان «عناد بخود» حلای شده، و علل آن و نتایج بسیار مضر آن بخوبی تشریح گردیده است.

شما يك عده پهلوان بسیار زورمند را در نظر بیاورید که خودشان صدها زنجیر سنگین بدست و پا و گردن و سینه خودشان بسته باشند. بدیهی است سنگینی و فشار و خارهای این زنجیرها نیروی هر يك از اعضای این پهلوانان را بعد زیادی، هم تقلیل میدهد، و هم البته حرکاتشان را دردناک میسازد. زیرا گذشته از سنگینی زنجیرها، خار آنها هم در هر حرکتی بدن آنها فرو میرود؛ و بنا بر این هم دائماً رنجشان میدهد، هم غالباً ترمز فعالیتهای مفید و ابتکارشان میشود. امروز تنها وسیله ای که بکمک آن میشود یکی یکی این زنجیرها را باز کرد، و دست و پای وجود انسان را با نیروی عظیمی که دارد آزاد ساخت، روانشناسی است؛ و بطور قطع

پهلوانان واقعی تاریخ همان کسانی هستند که توانسته‌اند، بیش از دیگران دست و پای خود را از این زنجیرهای خاردار که آنها را «آزارهای روحی مینامند» (و همه کم و بیش با آنها مبتلا هستیم) خلاص کنند.

خوشبختانه امروز این علم معجز آسا، که منحصر ضامن خوشبختی فرد و جامعه است، در دسترس همه قرار گرفته، و از غموض و ابهام فلسفه خارج شده است. یعنی شما از همین امروز میتوانید به «خودشناسی»، که مفیدترین و لازم‌ترین کارهای بشر است، بپردازید. بشر طایفه‌ای است که سه نکته را مراعات نماید:

### اول اینکه بدانید و حقیقتاً معتقد باشید باینکه خود را نمی‌شناسید.

زیرا غالب اشخاصی را که گرفتار هزار و یک زنجیر «آزارهای روحی» هستند غالباً دیده‌اید که با اطمینان تمام میگویند: «من وجود خودم را بخوبی و بهتر از هر کس می‌شناسم.» خود این ادعا غالباً ناشی از یک قسم آزار روحی است، زیرا آنچه مسلم است اینست که دیدن حقیقت، بخصوص وقتی راجع با احساسات خود شخصی باشد، کاریست بسیار طولانی و دقیق؛ چون (بعمل مفصلی که شرحش در اینجا نمی‌گنجد) غالباً احساسات حقیقی انسان، بخصوص آنهاست که آن زنجیرهای خاردار را بوجود می‌آورند، در اعماق تاریخ ذهن آدم زندگی میکنند، و خیلی بندرت در روشنائی می‌آیند، و هر وقت هم، برای یک لحظه خود را نشان دهند بقدری فرارند که کوچکترین حرکتی آنها را می‌گریزاند، و باز با عمق تاریخ ذهن فرو میبرد. اینست که شکار حقیقت، مخصوصاً اگر مربوط با احساسات خود شخص باشد، خیلی تمرین و مهارت و احتیاط و تیزبینی میخواهد، یعنی باید شکارچی چشمانش، مثل پرندگان شگرد، بتاریکی عادت کرده، و نوك پانوك پا در اعماق جنگل روح خود با احتیاط زیاد بگردد، تا یکی یکی حقایق احساسات خود را ببیند، و از ده تا یکی را احیاناً بدام آورد. چیزیکه بخصوص این نوع شکار را مشکل‌تر میکند اینست که احساسات باطنی انسان (که درخفا با نهایت استبداد بر اعمال آدم حکومت میکنند) مهارت زیادی در استتار خود دارند، و برای اینکه صورت واقعی خود را از «شکارچی حقیقت» مستور کنند، بهزار شکل و رنگ در می‌آیند تا جوینده را مشتبه و گمراه سازند. خلاصه کسانی که بدون تمرین و جستجوی دقیق تصور میکنند خود را می‌شناسند سخت در اشتباهند. پس بنا بر این اول شرط خودشناسی و ورزش روحی اینست که وقت معتقد شوی و اعتراف کنی باینکه خودت را نمی‌شناسی.

شرط دوم اینست که فتون «عملی» این کار را بیاموزی. مخصوصاً میگوییم

فنون «عملی» زیرا «علمی» آن بسیار مفصل و از حوصله‌ی غالب اشخاص خارج است. ولی خوشبختانه برای اینکه به خودشناسی موفق شوی احتیاج به تحصیل علمی روانشناسی نداری. زیرا همانطور که یک مکانیسین بی سواد بدون اینکه کتب مفصل مهندسی برق را خوانده باشد، میتواند سیم برق خانه شمارا صحیحاً قطع و وصل کند و رفع احتیاج شمارا بنماید، همانطور هم برای «خودشناسی» میشود فن عملی آنرا آموخت و باعمل مداوم یعنی با «خودکاوی» منظم، روز بروز بطور محسوس پیشرفت و قوت روحی، یعنی خوشبختی و موفقیت حاصل نمود.

شرط سوم اینست که بدانی خودشناسی یکنوع ورزشی است دارای تمام خصوصیات ورزشی یعنی کسی که واقعا میخواهد نیرومند و دارای عضلات قوی شود باید اول فنون ورزشی را بیاموزد، و بعد با حوصله و نظم مرتباً بهترین آن ادامه دهد، زیرا مسلماً خواندن یک کتاب ورزشی، و دانستن اینکه چه حرکاتی بازو را قوی میکند، ابتدا تأثیری در تقویت عضلات نخواهد کرد، بهمین طریق هم درک و فهم اینکه، مثلاً، چه عواملی موجب خجولی یا تنبلی یا ترس یا تنه‌خوئی تو است، خجولی و تنبلی و ترس و تنه‌خوئی را رفع نمیکند، مگر اینکه با حوصله و نظم ورزشهای لازم روحی یعنی «خودکاوی» و خودشناسی را انجام دهی، و اگر با تصمیم شروع کنی خواهی دید کار زیاد مشکلی هم نیست.

نخستین فایده بسیار بسیار گرانبهائی که در همان ابتدای کار عایدت میشود اینست که عفو و انعام فوق‌العاده‌ای نسبت به نواقص اخلاقی اطرافیان ت پیدا میکنی.

باین معنا که وقتی فهمیدی بغل و حسادت و زورگوئی و تنبلی و عناد و کینه و نیت و پول پرستی و جاه طلبی و شهوت رانی و حتی خست اشخاص تمام ناشی از امراض روحی هستند، عیناً شبیه امراض جسمی (مثل سل و سرطان و غیره) کم کم، بجای اینکه حس تحقیر و عناد نسبت به خاطی پیدا کنی، و بجای اینکه بگذاری خشم و عناد و وحشت را مثل خوره بخورد، نسبت بمریض برحم پیدا میکنی، و لازم بگفتن نیست که جانشین ساختن حس عطف و ترحم بجای خشم و عناد و کینه، بزرگترین عامل خوشبختی انسانست. چون همانطوریکه امام پیغمبران و حکماء گفته‌اند بدون تردید «قویترین آفت سعادت بشر عناد و کینه است» و بهترین راه برانداختن آن هم «خودشناسی» است یعنی روانکاوی ...

جای نهایت خوشوفتی و امیدواری است که اخیراً روشنفکران ایران

توجه مخصوصی باین علم سعادت بختی روانشناسی پیدا کرده‌اند، و در گوشه و کنار کتب و مباحث مفیدی در این موضوع ترجمه و نشر مسنود. یکی از همین کتب مفید کتاب «روانشناسی برای همه» است که آقای مشفق همدانی با سبک ساده و سلیسی ترجمه کرده و در دسترس هموطنان گذاشته‌اند. بنابراین بنام کسانی که علاقمندند از رنج روحی خود بکاهند، اخلاق خود را اصلاح کنند، روابطشان را با اطرافیان خود بهتر بنمایند، گذشت و سخاوت طبعشان زیادتر شود، از عناد و حسادت و خجالت و شویس و خشم زیادی رهائی یابند، توصیه میکنم این کتاب را با دقت بخوانند، و چندین بار مرور کنند، و طبق مفاد آن به «خودشناسی» عمل نمایند، تا کم کم حقیقت وجود خود را ببینند. زیرا بقول حکما: «حقیقت، خود را عریان فقط بکسانی نشان میدهد که از مدتها قبل خود را برای دیدن آن آماده کرده باشند..»

تهران - خرداد ۱۳۳۳

۱. خواجه نوری

## چند سوال روانشناسی

« چند سوال مهم و جذاب توجه همه روانشناسی سعی میکنند بدانها پاسخ دهند »  
« در این فصل بهمان خواهد آمد .

روانشناسی عبارت از مطالعه ذهن انسانی و طرز کار آن است . در روانشناسی تأثیر کیفیات ذهنی و روحی در رفتار آدمی مورد توجه قرار میگیرد و عوامل هرلد اندیشه و کار تحلیل و تجزیه میگردد و طرز فعالیت و تأثیر آنها در سرنوشت شخص بررسی میشود .

چرا کودک ناگهان بطرف مرد غریبی که در کوچه مشغول راه رفتن است میدود و اشتباهاً او را بجای پدرش که باید از کار برگردد میگیرد ؟ هنگامیکه ما باناشکیبانی هر چه تمامتر در انتظار پزشک هستیم چرا بمحض اینکه صدای بوق انومبیلی را می شنویم خیال میکنیم بوق انومبیل دکتر است که اینک وارد شده است؟ در دوران کودکی وقتی در خماسرگرم خالی کردن کوزه مر با یا کشیدن سیگار بودیم چرا کمترین صدا و حرکت

را بمنزله رسیدن ناگهانی پرستار یا مادر تلقی می‌کردیم؟ چرا برخی از تعهدات و قولهای خود را فراموش می‌کنیم و مخصوصاً وقت مراجعه بدن‌دان‌ساز را بیاد نمی‌آوریم و حال آنکه وعده‌های دیگر کمتر از ذهن محو می‌شود؟ هنگامی کاری را درست از آب در نمی‌آوریم چرا گناه را بگردن ابزار خود می‌افکنیم و ندرتاً خویش‌تن را ملامت مینمائیم؟ چرا غالباً تقصیر عدم موفقیت‌ها و اشتباهات اداری را متوجه همسر و کودکان خود می‌کنیم؟ چرا کلان‌بند لایقی که هرگز در انجام وظیفه خود کوتاهی نمی‌کند بدون هیچ گناه یا غفلتی باید آتش خشم و غضب رئیس خود را که شاید ناشی از اهمال کاری آشپز جدید و یا اخلای خرجی زن اوست تحمل کند و دم بر نیآورد؟

چرا باید اینطور باشد؟ چرا مردم شرافتمند غالباً فریفته يك سیاستمدار خائن می‌گردند و اقدامات وی را می‌ستایند؟ چرا هنگامی با عقاید سیاسی و افکار مذهبی ما مخالفت می‌شود انسان ناراحت و عصبانی می‌شویم و حال آنکه مباحثه درباره مسائل فیزیکی و ریاضی کمتر تعادل روحی ما را متزلزل می‌کند؟

گاه از اوقات ما از جهان حقایقی که انبات آنها کاری دشوار نیست ناگهان بدنیای تصورات و حدسیات و موهومات سوق می‌یابیم و لحظه‌ای بعد بعالم دیگری داخل می‌شویم که در آن دیگ عواطف به کوچکترین بهانه بجوش می‌آید و تنها پس از يك مباحثه و مشاجره بسیار شدید آتش آن فرو می‌نشیند. موضوع این کتاب مطالعه این دنیای عواطف است.

چرا برخی از داوطلبان مسابقه‌های بزرگ قهرمانی هنگام نزدیک شدن موقع مسابقه دست و پایی خود را گم می‌کنند و بعضی دیگر آرایش خویش را حفظ مینمایند؟ در بحبوحه يك مباحثه، بسیاری از سناتورهای

متین و خون سرد ممکن است مانند کودکان رفتار نمایند. میگویند در کاخ ایضاً امریکا که مقر رئیس جمهوری آن کشور است، بر فرش لاکی یکی از اتاقها محالی است که روزی یکی از رؤسای جمهوری سابق امریکا خود را بر آن انداخت و مانند یک دوشیزه دانشجوی مالیخولیائی نعره کشید و پاهای خود را بزمین کوبید زیرا عده ای از نمایندگان مجلس سنا موفق شده بودند علی رغم میل او لایحه ای را رد کنند. گاه از اوقات هنگامی در مباحثه ای بشکست نزدیک میشویم بهوض آنکه تسلیم شویم و یا مجدداً به حمله پردازیم ناگهان جوابهای بی سر و تهی میدهیم و یا مسائلی را مطرح میکنیم که هیچ ارتباطی به موضوع بحث ندارد. چرا؟

مردی درباره زن ایدال خود گاهی به تمجید و ستایش شورانگیزی می پردازد. او زن متین و آرام و موبور را می پرستد و حال آنکه مردی دیگر باین تیپ زن می خندد و برعکس فریفته زنی زیبا و عشوه گراست که دارای چهره ای سبزه باشد. علت این تفاوت سلیقه چیست؟ چرا دسته ای از ما درباره برخی از نکات که بر حسب تصادف ضمن مکالمه یا مباحثه ای پیش می آید تا این اندازه حساس هستیم چرا برخی از ما در مجامع آناً تابنا گوش سرخ میشوند و بعضی دیگر هرگز تغییر قیافه نمیدهند؟

برخی اشخاص از تاریکی و ظلمت می ترسند و بعضی دیگر به هنگام فرارسیدن شب آرامشی در دل خویش احساس میکنند و برعکس از رعد و برق هر استنا کند. چرا؟ از دحام و کثرت جمعیت برای چه در برخی تولید شور و شغف میکند و بعضی دیگر را ناراحت مینماید؟

چرا یکی از بیماران ما که دوشیزه ای هیجده ساله است باز بردستی عجیب و خون سردی شگفتی انگیز اسب نندرو و سرکشی را سوار میشود

ولی قادر نیست بتنهائی در پیاده‌رو خیابانی چند قدم بردارد؟

چرا شکست وعدم موفقیت برخی اشخاص را تحریک به تجدید قوا و جهد تازه‌ای میکند و حال آنکه بعضی دیگر را غرق درد نیای یاس و ناتوانی مینماید؟ این احساسات گوناگون از کجا پدید می‌آیند؟ علل تزلزل‌ها و شکست‌های روحی چیست؟

هنگامیکه ما می‌کوشیم این قبیل مسائل را جواب دهیم شروع به توجه به روانشناسی مینمائیم و ضمن تلاش برای درک علل اضطراب‌ها و نگرانی‌ها و لذت‌ها و عصبانیت‌ها و حساسیت‌ها و مشخصات روحی خویش با افکار روانشناسی آشنا میشویم. هدف این کتاب آنست که ما را در این تفکرات روانشناسی یاری نماید و نیل ما را به مقصود تسهیل کند و ما را بر آن دارد که اندکی دقیق‌تر درون خود را بنگریم و بهتر به فعالیت ذهن خویش پی بریم و هر گاه عصبی و یا گرفتار یک نوع ناکامی یا شکست روحی هستیم دریابیم که این حال چگونه برای ما پدید آمده است و از این راه ما را در بازیافتن تعادل روحی خویش یاری کند و بالاخره بما می‌آموزد که تزلزل و شکست روحی امری اجتناب‌ناپذیر نیست و غالب اوقات میتوان به سهولت از آن جلوگیری کرد و همانطور که ما خویش را گرفتار مالاریا یا مرض دیگری نمی‌کنیم هیچ لزومی ندارد که خود را گرفتار یأس و تزلزل روحی نمائیم.



## ارتباط بدن و ذهن

« ارتباط نزدیک بین ذهن و بدن در این  
« فصل تحلیل خواهد شد .

بدن انسانی چیست ؟ يك نسبی جسمانی که از مواد مختلف تشکیل یافته است . ما می توانیم آنرا مشاهده کنیم ، لمس نماییم ، اندازه بگیریم و وزن کنیم . هنگام عملیات جراحی درونی ترین اسرار جسمانی ما در زیر نظر جراح قرار میگیرد . چشم نافذ اشعه مجهول میتواند از استخوانها و وریدها و رگها و قسمتهای دیگر بدن ما عکس بردارد . بوسیله فلورسکوپ میتوان بخوبی قلب را بهنگام عمل و همچنین انقباض و انبساط آنرا بچشم دید لکن هیچ جراحی و هیچ اشعه مجهول یا فلورسکوپی نمیتواند بذهن ما راه یابد . ما میتوانیم تجربیات ذهنی خویش را برای دیگران حکایت کنیم لکن آنان نمیتوانند این تجربیات را مشاهده کنند . آنها ممکن است از کیفیات بدنی ما مانند رنج و لذت و اندوه به کیفیات نفسانی و ذهنی

ما پی برند لکن این ادراک مشاهده مستقیم نیست و در عین حال ادراکی مشکوک و غالباً نارسا و گمراه کننده است .

ذهن آدمی چیست؟ ذهن مغز نیست زیرا مغز يك جسم مادی است که میتوان آنرا بچشم دید و بوسیله ذره بین جزئیات آنرا معاینه کرد و حال آنکه ذهن غیرمادی است زیرا نمیتوان آنرا لمس و نه اندازه یا وزن نمود . شاید بتوان گفت يك چیز نفسانی و روحی است لکن از نفسانی و روحی نباید چنین نتیجه گرفت که ذهن موجودیت یا حقیقت ندارد . برعکس ذهن حقیقت کامل دارد . مثلاً حقیقت مردی را که دارای روحیه خیلی قوی است همه ما تصدیق می کنیم و هنگامیکه او را بیاد می آوریم بیشتر به روح او می اندیشیم و کمتر بدنش را بنظر می آوریم . روح حیوانی ترین و حقیقی ترین قسمت هر چیزی و در حقیقت جوهر آن چیز است . روح يك آموزشگاه ، يك سازمان بازرگانی ، يك خانواده و حتی يك ملت حقیقی ترین و اساسی ترین قسمت آنها محسوب میشود . بالاینهمه نمیتوان آنرا بچشم دید .

ما از عزیزی که رخت از این جهان بر بسته است چه چیزش را پیوسته بیاد می آوریم ؟ بدنش را ؟ قطعاً خیر . ما بیشتر خاطره روح او را ، تمایلات او را ، ذوق و سلیقه او را ، ایدالها و نارضایتی های او را ، هدفهای او را که برای آنها زنده بود و اصولی را که علیه آنها مبارزه کرد در ذهن تجدید مینمائیم . هنگامیکه ما درباره ذهن شخص دیگری فکر می کنیم ، درباره افکار و احساسات و تمایلات و ایدالهای او می اندیشیم . اجمال آنکه ما درباره شست پا ، یا انگشت یا قلب و ریه او فکر نمی کنیم بلکه درباره شخصیت او که غیرمادی است و عبارت از مجموع سجایای او ، توجه به

عوامل روحی اوست می اندیشیم . با اینهمه اعصاب و ستون فقرات و مغز که جزء بدن میباشند برای تأمین وجود ذهن اهمیت حیاتی دارند زیرا بدون آنها ذهن قادر به فعالیت نیست . مغز در رفتار و کردار آدمی نقش اساسی را بازی میکند .

### ارتباط بین بدن و ذهن

چگونه بدن و ذهن باهم ارتباط دارند؟ در طول تاریخ این موضوع همواره مورد بحث فیلسوفان و دانشمندان قرار داشته و هرگز هم درباره آن سازشی حاصل نگردیده است . با اینهمه عقل سلیم بما اثبات میکند که بین بدن و ذهن ارتباط بسیار نزدیکی وجود دارد که تجربیات شخصی خودمان هم صحت آنرا تأیید میکند .

غالباً ما تأثیر بدن را بر ذهن احساس می کنیم و بهترین نمونه این تأثیر ، اثر بیماری در ذهن انسانی است . بمحض اینکه تب حصبه یا ذات الریه و یا مرض عفونی دیگری بدرجه معینی میرسد تولید هذیان میکند . برخی از بیماران نخست مغز و از آنجا ذهن را تحت تأثیر نامطلوب قرار میدهند . در بیماری خواب مغز ورم میکند و میل شدیدی بخواب بیمار را بستوه میآورد .

کودکانی که مبتلا باین بیماری میباشند غالباً مبادرت ب اقدامات وحشت انگیزی میکنند . یکی از کودکان مبتلا به بیماری خواب چندی پیش هنگام شروع به عمل فجیعی شافلگیر گردید . توضیح آنکه يك جعبه میل قالی بافی و يك چکش برداشته و میخواست با چکش میل ها را بر سر بچه خواهر خود فرو کند که بموقع از اقدام او جلوگیری کردند .

حتی کوچکترین اختلال در بدن ممکن است ذهن را بیدرنگ

ناراحت کند. هر گاه ما غذایی نامناسب تناول کنیم ممکن است بر اثر آن تمام روز ما خراب شود و درخویشتن ناراحتی و عصبانیت و سنگینی شدیدی احساس نمائیم و از میادرت بهر کار عاجز شویم. غالب اوقات مخصوصاً بهنگام ناهار ممکن است ما خوب غذا بخوریم ولی اصول بهداشت را رعایت نکنیم. هر گاه پر خوری کنیم ممکن است خود را خسته و سنگین و ابله احساس نمائیم و کردار و رفتارمان بکلی تغییر یابد و حتی دوستان نزدیک و خویشاوندان عزیز و کارهایی که همواره با آنها علاقه داشته ایم بعوض آنکه ما را خشنود نمایند بر عصبانیت ما بیفزایند و بیگانگان نیز از دیدن ما متنفر گردند و بنظرشان آدمهایی « صفرائی مزاج » بیائیم. همچنین آکل و مواد دیگر ممکن است يك شخص موقر و متین و اجتماعی را تبدیل بدبوی و وحشی صفت نماید. آکل حس شرافت و وفای به عهد را از میان میبرد و همه میداند الكه لیکها اشخاصی قابل اعتماد نیستند. مبتلایان به مرفین عناصری دروغگو هستند که هیچکس بسختی نشان اعتماد ندارد. بیماری های خون و سفلیس و امراض کایه و غده های مغز ممکن است آدمی را بکلی تغییر دهند. حتی چیز کوچکی از قبیل عینکی که درست به چشم نخورد ممکن است چنان ناراحتی جسمانی ایجاد نماید که ذهن را نیز تحت تأثیر قرار دهد.

بنابراین مسلم است که بدن بطور قطع بر ذهن اثر دارد و عکس آن نیز صحیح است. يك بدن سالم که بین اعضای آن هم آهنگی کامل برقرار است معمولاً حکایت از يك روح بانشاط و مطمئن و نیرومند میکند. اصلاً زحمت دموی و صفرائی و عصبی و غم زده و غیره ارتباط ذهن و روح آدمی را به بدن بخوبی نشان میدهد.

### تأثیر ذهن بر بدن

ذهن نیز تأثیر انکار ناپذیری بر بدن دارد و این اثر ممکن است مطلوب و یا زیان بخش باشد. هر کسی این نکته را دریافته است. هنگامیکه آدمی به نعمت آرامش روحی در زندگی نائل میگردد اشعه نیرو و نشاط و اعتمادی از او ساطع میگردد که در پیرامونش اثر فراوان دارد. آرامش و خونسردی و رضایت انعکاس یک بدن منظم و سالم است. پس از یک بهران و مبارزه روحی ما در عضلات خویش آرامش و راحتی عجیبی احساس میکنیم. قبل از یک آزمایش مهم ممکن است فشار خون ما بالا رود و اضطراب و نگرانی غیر مترقی بر روحمان مسلط گردد و پس از آنکه کار دشواری بخوبی و موفقیت پایان یافت فشار خون بحال معمول برمیگردد.

هنگامیکه گربه‌ای از سگ هاری میترسد بیش از اندازه معمول آدرنالین به مجاری خون او میریزد. در ادرار اکثر اعضای یک تیم بزرگ فوتبال قبل از شروع به مسابقه مهمی قند مشاهده میشود. در یکی از جزایر دریای جنوب که مردمش بت پرست هستند بسیاری از بومیان بمحض اینکه از پیشوایان خود اطلاع می‌یابند بت با آنها از سر غیظ درآمده است پس از چند هفته از فرط ترس جان می‌سپرند.

محیط مطبوع و دل‌انگیز در بدن تأثیر فراوان دارد. زیبایی خستگی بدن را رفع و راحتی حیرت‌انگیزی در آدمی ایجاد میکند. محیطی که در آن صفا و دوستی و مهر و محبت حکم فرما باشد ایجاد نشاط و آرامش روحی مینماید. محیط جذاب و افسونگر در هضم غذا اثر فراوان دارد. غذای خوبی که با ذوق و سلیقه بر سفره چیده شود در محیط آرامش و راحتی صرف گردد فوق‌العاده در جلوگیری از سوء هضم مؤثر است. این سخنان

سخنوری و شاعری نیست بلکه حقیقتی است که امروز با سهولت هر چه تمامتر در آزمایشگاه بشبوت میرسد.

هر بار که ما بجل مسئله دشواری فائق می‌آئیم يك حس رضایت و رفاهیتی در خویشتن احساس میکنیم که در بدن تأثیر فوق‌العاده مطلوب دارد. بدن مردی که ذهنش همواره متوجه کار مورد علاقه او میباشد به مراتب با نشاط‌تر و نیرومندتر از بدن مردی است که ذهنش کار نمیکند.

هر گاه ذهن آدمی مشغول مسائل صریح زندگی روزانه نباشد ناگزیر متوجه برخی کارهای جسمانی میگردد که بهیچ‌روی درخور توجه نیست. وقتی عشق و محبت بر ذهن حکمفرمایی کند بدن به مراتب بهتر از آن هنگام کار میکند که کینه و عداوت و انتقام بر ذهن مسلط باشد. همچنین هنگامیکه ذهن ما آکنده از مهر و عطوفت و نشاط و دوستی باشد اعضای بدن آسانتر و بهتر کار میکنند بطوریکه میتوان گفت این احساسات و عواطف در یکایک اعضای بدن منعکس میگرددند.

اشتها و جریان هضم غذای خود را هنگامیکه تنها غذا میل میکنید با موقعی که همراه جمعی از دوستان خود هستید مقایسه نمایید. یا بعد از پیاده روی و تفریح با اتفاق دوستان هم‌رنگ با موقعی که ناگزیر هستید با اشخاص غیر متجانس که مورد علاقه شما نیستند در کنار هم دور سفره قرار گیرید.

جنبه‌های فرح‌انگیز زندگی از قبیل ورزش و خنده و تفریح و حتی خود را بکودکی زدن برای درست کار کردن بدن اهمیت حیاتی دارد و درست بمتابره روغنی است که از اصطکاک و تصادم زیاد اعضای بدن بیکدیگر جلوگیری نموده و دستگاه بدن را نرم‌تر بکار می‌اندازد. ما به بسیاری

از بیماران روحی بر میخوریم که طرز تفریح و تفتن را نمیدانند و ناگزیریم این فنون را بآنها بیاموزیم .

یکی از هدفهای هنر بطور کلی آنست که در بدن ما انعکاس مطلوب بخشد . بیاد آورید امواج روح پرور موسیقی ، يك تابلوی دل انگیز نقاشی ، يك قطعه شعر خیال پرور ، يك مجسمه افسونگر چه اثری در ما دارد ! بدون شبهه شنیدن يك موسیقی دل نواز و دیدن يك منظره زیبا در ما احساس نشاط و راحتی را بیشتر میکند . بالاخره این نکته از آفتاب روشن تر است که عبادت و تصوف و احترام در مقابل اسرار زندگی اثر مطلوبی در بدن دارد و حال آنکه خصومت ، شك و تردید، تألم، ترس و عدم اعتماد بر عکس انعکاس سوئی در بدن می بخشد .

همه ما اثرات نامطلوب و آزار دهنده ذهن را بر بدن احساس کرده ایم در این خصوص اثر ترس در بدن نمونه جالب توجهی است . هر بار که ترس بر ما مستولی میگردد قلب چنان بشدت می طپد که گویی میخواهد از گلوی ما خارج شود . ما با سرعت غیر عادی نفس میکشیم و در خویشتن احساس برودت عجیبی می کنیم . نگرانی ممکن است توام با ناراحتی شدیدی هم در معده باشد و پس از چنین آزمائشی ما احساس خستگی فراوان میکنیم . هر گاه مدت مدیدی در محیط ترس و رعب بسر ببریم بتدریج قوای خود را از دست میدهیم و همواره خسته و رنجور هستیم . به محض اینکه حیوان در محیط خوفناکی قرار میگیرد ماده ای که مانع هضم است با سرعت در مجاری خویش ریخته میشود . عین همین حال برای انسان پیش می آید و جهاز هاضمه او را مختل میکند . غالب اوقات اشخاص عصبی از « سوء هاضمه » خویش شکایت دارند و در تجسس دارویی هستند که ناراحتی

معده آنان را رفع کند غافل از اینکه نگرانی و ترس و شتابزدگی علل اساسی استفراغ و سوء هاضمه و اختلالاتهای معده بشمار میروند و بهترین دارو برای آنها آرامش روحی و آزادی از اضطراب و نگرانی است .

رنجهای روحی و تضاد امیال ممکن است میل ما را بندها کاملاً از بین ببرد و هر گاه مدت مدیدی در این حال بسر ببریم وزن و رنگ و نیروی خویش را از دست میدهیم و به مرض کم خونی مبتلا میشویم . برخی از بیماران شدیداً از خستگی دائمی شکایت دارند و دائماً در پی داروی دند خود از این داروخانه بآن داروخانه میروند و چنین می پندارند که بدن موجب خستگی است و حال آنکه بدن تنها عاملی است که خستگی بوسیله آن ابراز میگردد . آنان باین نکته توجه ندارند که خستگی تنها انعکاس يك كشمکش ذهنی در بدن است که بدرستی رفع نگردیده است .

خشم و عصبانیت شدید نیز عاقله دیگری است که بیدرنگ تولید حس خستگی میکند . همچنانکه نگرانی بعلاوه نگرانی بعلاوه نگرانی مساوی با ترس میشود عصبانیت بعلاوه عصبانیت بعلاوه عصبانیت مساوی با خشم میگردد .

مناظر نازیبا ممکن است ما را از صرف غذا منصرف کند . هر گاه ما در محیطی بسر ببریم که مطابق میل ما نباشد و هر روز ناگزیر گردیم با اشخاص و اشیائی که مورد تنفر ما است تماس حاصل نمائیم مشاهده خواهیم کرد که بتدریج این نفرتها روی هم انباشته شده و سلامت مزاج و تعادل ما را بکلی متزلزل میکنند .

افراط در کارهای فکری بیش از زیاده روی در کارهای جسمانی زیان بخش است و طوری راحتی و آرامش ما را سلب میکند که ناچیزترین



پیش آمد های عادی دیگر چشم را در دل ما بچوش میآورد و در قنبر و سینه و سر و معده و جهاز هاضمه ما تولید اختلال و رنج میکند. در آغاز این ناراحتی ها جنبه عادی دارد و بهمین جهت ما بدانها زیاد توجه نمیکنیم. در این مرحله نخست ما بعوض داروهای مسکن میتوانیم با ایجاد تعادل در کارهای فکری و جسمانی از وقوع خطر بیشتری جلوگیری نماییم.

دوری از اجتماع و انزوای کامل تولید یک نوع نزدیک بینی ذهنی میکند و ما را گرفتار حالات روحی نامطلوبی از قبیل تنهایی و خودخوری و غم دوری از خانه و وطن میکند. دوری زیاد از خانه و عزیزان گل نشاط و شادی را در قلب آدمی پژمرده میکند و اشتها و خواب را از میان میبرد. آدمی اساساً میل با اجتماع دارد و اجتماع در او شور و نشاط خاصی ایجاد میکند.

احساس حقارت ممکن است در ارتباط اجتماعی ما با هم نوع خودمان تولید اختلال شدید نماید و هر گاه اجازه دهیم که احساس حقارت رویشدند نهد افق ذهنی ما بطور محسوس کوتاه خواهد شد و تماسهای اجتماعی که برای ایجاد موازنه در ما نهایت لزوم را دارد از میان خواهد رفت و پس از چندی احساس اینکه ما اثری در اجتماع نداریم ممکن است منجر به تضعیف عضلات و از میان رفتن قوای جسمانی و ناتوانی شدید گردد.

هر گاه شرم و اندوه و تنفر و حسادت بدرجه شدیدی برسند همچون موربانهای ما را میخورند و روز بروز ما را خسته تر و درمانده تر و ناتوانتر و بیچاره تر میکنند.

سرخسختی خجالت، ناراحتی اندوه، آتش سوزنده حسادت، مظاهر صوری عداوت و تنفر بشیکوته-رین وجهی آثار نامطلوب این عواطف را

بر بدن آدمی نشان میدهند. تعجب نیز دارای انعکاس جسمانی است و بطور محسوس آدمی را تحریک میکند و ممکن است ما را غرق در نشاط و شادمانی نماید و یا آنکه قلبمان را آغشته از غم کند. هر گاه ما بینگام صرف غذا در وادی حیرت و شك و بلا تکلیفی درباره امور زندگی خویش حیران باشیم ممکن است توجه ما از صرف غذا بکلی منحرف گردد و خویشتن را گرفتار سوء هاضمه نماییم.

بسیاری از اشخاص قبل از آغاز مسافرت اشتهای خود را از دست میدهند. و کیل مدافع قبل از رفتن بمحاکمه مهمی درست قادر به تناول غذای خویش نیست. غذاهایی که بر اثر نگرانی جراحان و حتی پزشکان بیماریهای روحی برای بیماران خود دست نخورده میماند ممکن است ارتشی را سیر کند.

برخی از کارگران بر اثر اغوای کنجکاری که در حقیقت همان علم است ممکن است در پرداختن بکارها و نقشه های مورد علاقه خویش افراط نمایند. هر گاه عشق بکارهای مورد علاقه آدمی رو بشدت کامل نهد ممکن است بتدریج راههای دیگر فعالیت را مسدود سازد. ما همه بچشم خود دیده ایم برخی اشخاص چنان گرفتار فعالیت های ذهنی میباشند که دنیارا فراموش میکنند و نسبت بلباس و سایر احتیاجات بدن خویش کاملاً بی قید میگردند و دیری نمی یابند که بدن در مقابل این بی توجهی زبان بتکایت میگشاید و گونه ها فرو میرود و حلقه های سیاه پیرامون دیدگان را فرا میگیرد و شانها خم میشود و رنگ چهره می برد و وزن رو بکاهش می نهد.

بنابراین مسلم است که ارتباط بین بدن و ذهن دائمی و فوق العاده

نزدیک است و در حوصله این کتاب نیست که به جزئیات این ارتباط بپردازیم. این کتاب که در حقیقت هدفش تأمین سلامتی تن و روان است عملی‌ترین وسائل نگاهداری سلامتی روحی و جسمانی و تأمین آرامش و نیرومندی را برای شما شرح میدهد. تنها کافی است یادآور شویم ذهن و بدن چنان پیوستگی حیرت‌انگیزی بهم دارند که محال است حتی فکر و اندیشه‌ای بدون تأثیر در دستگاه بدن بذهن آدمی خطور کند.

با وجود این تماس نزدیکی که بین بدن و ذهن وجود دارد ما بر این عقیده‌ایم که سیستم دماغی یعنی مغز و ستون فقرات و اعصاب تأثیری در عصبانیت ندارند.

## عصبانیت بیماری اعصاب نیست

« در این فصل اثبات خواهد شد با وجود  
« ارتباط نزدیک بین بدن و ذهن عصبانیت  
« ناشی از بیماری سیستم اعصاب نیست

یکی از اشتباهاتی که فوق العاده متداول است آنست که عموم دو  
کلمه عصب و عصبی را غالباً باهم اشتباه میکنند و برای هر دو کلمه تقریباً  
معنی یکسانی قائلند .

مثلاً زیاد این جمله را میشنوید که « خانم فلان يك مشت عصب است »  
یا « هیچ چیز جز عصب ندارد » یا « خانم من خیلی عصبی است » یا « آقای  
دکتر! من فوق العاده عصبی هستم » یا « اعصاب من بکلی از میان رفته است » .  
این اصطلاحات امروز فوق العاده متداول است و اگر چه ما معنی آنها را  
میدانیم با اینهمه باید تصدیق کرد که درست بکار برده نمیشوند .

اینها صوری از جملات متداول است لکن بهیچ روی جنبه علمی  
ندارند . مثلاً هنگامیکه ما میگوئیم اعصاب من دارد از هم متلاشی میشود

منظور ما آن نیست که اعصابمان مانند سیم های وولن به آخرین درجه کشش خود رسیده و ممکن است از هم بسگلد. هنگامیکه ما فوق العاده عصبی هستیم ممکن است احساس کنیم اعصابمان پاره شده است و حال آنکه چنین نیست.

قطعاً موقعی که دریا بید موجب عصبانیت اعصاب ما نیستند غرق در شگفتی خواهید شد. هر گاه بیماری دوچار مرض عصبی شدیدی باشد تا بجدی که او را مالیخولیائی و یا نیوراستنیک خطرناکی بدانیم و سیستم عصبی او را بفرض بوسیله ای از بدنش خارج نموده کنار بگذاریم ملاحظه میکنیم کمترین اختلال یا تغییری در اعصاب او مشاهده نمیگردد. حتی ذره بین نیز چیر غیرعادی در اعصاب تشخیص نمیدهد و بنابراین ما باید علت عصبانیت را در جای دیگری بغیر از خود اعصاب جستجو کنیم.

ما بوسیله ذره بین میتوانیم بخوبی بیماری خود عصب را تشخیص دهیم و تغییراتی را که این بیماری در آن حاصل کرده است بچشم مشاهده نماییم. عصب بیمار با عصب سالم فرق بسیار دارد چنانچه منظره خانه ای که طعمه حریق گردیده با منظره آن قبل از وقوع آتش سوزی دارای تفاوت فاحش است. هر گاه عصبی آسیب سخت دیده و فرسوده شده باشد بوضوح آنکه ظاهر معمولی خود را که شباهت بیک خط سیاه و کشیده یا سیم مستقیمی را دارد حفظ کند بصورت سیمی درمیآید که بچند قطعه تقسیم شده است یا سیم تلفنی که بر اثر طوفان متلاشی شده باشد.

اما علامت و آثاری که اعصاب بیمار در بدن بوجود میآورند بهیچ روی شباهت به آثار عصبانیت ندارند. بلکه این علامت بستگی کامل به محل عصب و نوع بیماری آن دارد. مثلاً هر گاه یکی از عصب های ما سرما بخورد

ممکن است در طول آن عصب احساس رنج و ناراحتی نماییم و پزشک متخصص بپا خواهد گفت که مبتلا به نورالژی (اوجاع اعصاب) شده ایم لکن نمیگویند ما عصبی هستیم .

هرگاه آن عصب از اعصاب حساس باشد ممکن است ما در قسمتی از پوست که مربوط بآن عصب است احساس سوزش نماییم و هرگاه آسیب و یا بیماری عصب شدیدتر باشد بی حسی احساس میکنیم و هرگاه عصب بکلی خراب شده باشد پوست مربوط بآن ممکن است طوری بیحس شود که اگر سوزن هم بآن فرو کنیم احساس درد نکنیم و در این صورت میگوئیم پوست بکلی بیحس شده است .

هرگاه عصب اصلی که منتهی به عضله ای میگردد بوسیله کارد یا گولهای پاره و متلاشی شود تولید عصبانیت نمیکند لکن عضله را از کار میاندازد و آنرا فلج میکند . مثلاً فلج کودکان ناشی از عصبانیت نیست بلکه بیماری عصب است . این مرض بیمار را عصبانی نمیکند لکن اعصاب عضله را خراب و عضلات مختلف مخصوصاً عضله های پا را فلج میکند .

ضربت و عفونت و برخی از داروها و مواد مانند آکل و سرب با اعصاب لطمه شدید میزند . علامت آسیب دیدگی اعصاب عبارت از درد و بیحسی وضعف و فلج است لکن کمترین اثری از اختلالات عاده ای منجمله عصبانیت در میان این علامت مشاهده نمیگردد .

بدین طریق ما در مقابل این وضع متضاد قرار گرفته ایم که از طرفی مشاهده مینماییم با وجود اعصاب عادی و ظاهراً بی نقص در آدمی تولید عصبانیت میشود و از طرف دیگر آسیب دیدگی عصب تولید عصبانیت نمیکند . در حقیقت بیماری اعضای که جزء دستگاه اعصاب نیستند مانند

قلب و شرايين و کلیه و غدد دردی و غیره بیشتر منشأ عصبانیت هستند تا امراض و آسیب های مغز و ستون فقرات و اعصاب .

غالب اوقات دانش جویان قبل از آغاز امتحان از طپش قلب و ناراحتی معده شکایت میکنند بدیهی است آنها مبتلا به بیچ گونه بیماری عصبی نمیباشند و بمحض اینکه امتحان پایان یافت و مخصوصاً دانشجو نمره خوبی گرفت کلیه این آثار ناراحتی از میان میرود. هر گاه این قبیل احساسات و نظیر آن زیاد تکرار شود ممکن است شخص مبتلا به ضعف جسمانی، نگرانی، بیماری غدد دردی و یا عشق باشد و نخستین قدم در راه رفع این ناراحتی تلاش در دست یافتن به منشأ آنست. حریق ممکن است یا از اتصالی برق و یا از نقصی در مخزن برق بوجود آید. همچنین عصبانیت نیز ممکن است منبع های مختلف داشته باشد و بهمین جهت است که در امراض روحی پزشکان در تجویز دارو تردید دارند و غالباً مشاهده شده است که تجویز دارویی برای دردسر و داروی دیگری برای بی خوابی و ماده مسکن دیگری برای تخفیف رنج بهیچ روی در بهبودی حال يك بیمار روحی اثر ندارد بلکه باید کوشید این نکته کشف شود که منشأ دردسر و بیخوابی بیمار چیست و هر گاه درست دقیق شویم ملاحظه می کنیم بیشتر علل این ناراحتی های روحی مسائل روزمره زندگی و کشمکشهای عاطفه ای و شك و تردید و غیره است و بنابراین معالجه بیمار با تجویز يك نسخه بالا بلند صورت نمیگیرد بلکه باید با تسلط بر عواطف و درك مشکلات خویش را آموخت .

### طبقه بندی عصبانیت

پزشکان متخصص تاکنون چهار نوع عصبانیت تشخیص داده اند :

۱- حرکت غم ارادی - علامت این نوع عصبانیت حرکات زیاد

قسمت‌های مختلف بدن است که از کنترل اراده خارج می‌شود. اعضای بدن بدون هیچ علتی کشیده می‌شود و آدمی در خود احساس ناراحتی و عصبانیت میکند. تشنجاتی که به بدن وارد می‌آید شباهت بسیار به تکان دادن سینه و دست در برخی از رقص‌های سیاه‌پوستان یا حرکات اشخاص مبتلا به بیماری خواب دارد. شخص مبتلا بیش از پیش احساس ناراحتی می‌کند و می‌کوشد حتی المقدور خود را با کار زیادتری مشغول کند و این افراط در کار سیل اضطراب و نگرانی را بطرف قلب او روان می‌سازد. اشخاصی که در کار کردن افراط می‌کنند و عادت ندارند لحظه‌ای آرام بنشینند و با استراحت و تفریح پردازند غالباً مبتلا باین نوع عصبانیت می‌گردند. گاه از اوقات تنها يك عضو از بدن متوالیاً تکان می‌خورد و یا تشنج می‌شود. بسیاری از اشخاص را که به این نوع عصبانیت مبتلا هستند مشاهده می‌کنید مرتباً سر و پادست و یا يك چشم خود را تکان می‌دهند در سن کهولت و یا بر اثر بیماری‌های ورید، عده کثیری از اشخاص مبتلا به حرکت مداوم دست و سر می‌شوند

#### ۴- حساسیت - غالب اوقات عصبانیت ناشی از حساسیت شدید در

مقابل برخی از تحریکاتی است که توسط حواس پنجگانه یعنی سامعه و باصره و شامه و ذائقه و لامسه بدن اثر می‌کند. برخی از اشخاص بمحض اینکه صدای کشش ناخنی را بر تخته سیاه می‌شنوند از فرط عصبانیت نعره می‌کشند و احساس می‌کنند خون در بدنشان منجمد گردید. برخی دیگر بمحض شنیدن کوچکترین صدا ناراحت و عصبانی می‌شوند. هر گاه دری بشدت صدا کند چنان از جا می‌پرند که گویی مواجیه بازلزله شده‌اند. هر صدائی بگوش آنها تیز و زننده و ناراحت کننده می‌آید. دسته‌ای دیگر اصرار دارند اطاقشان همواره تاریک باشد و اشعه دلافروز معمولی آفتاب



بنظرشان قابل تحمل نیست. برخی دیگر از استشمام بوهای معمولی مشمئز میشوند و دستهای دیگر از چشیدن غذاهائی که بذائقه دیگران مطبوع است دوچار استفراغ میگرددند. ما به بیماری برخورداریم که از تماس زیر پیراهن ابریشمین با بدنش با اندازه ای ناراحت میشد که فریاد میکشید. همه اینها علائم حساسیت شدید است.

۳ - روحی یا نفسانی - در این طبقه بیشتر افکار و تضادهای ذهنی و موقعیت های دشوار است که ایجاد ناراحتی و عصبانیت میکند. برای مبتلایان باین نوع عصبانیت هرپیش آمدی هر قدر هم عادی باشد مایه اضطراب و نگرانی و انعکاس شدید عاطفه‌ای است و این دسته از مردم همواره دستخوش شتابزدگی و وحشت و بدگمانی و نقصان اعتماد بنفس و احساس رنج حقارت و غیره هستند.

۴ - عضوی - این نوع عصبانیت را به عضو مخصوصی از بدن نسبت میدهند. مثلاً آدمی احساس میکند قلبش بدون جهت میزند و یا آنکه جگر بدرستی کار نمیکند. مبتلایان باین نوع عصبانیت که از پزشکی و جان‌شناسی اطلاعی ندارند این احساسات عجیب و غریب را غالباً باعضائی نسبت میدهند که هیچ‌گونه ارتباطی با آن علائم ندارند. گاه از اوقات این احساسات را بطور مبهم «ارتعاشات درونی» یا «فشار داخلی» یا «لرزش داخلی» نام می‌نهند.

با اینهمه باید دانست اگر چه بیماری سلسله اعصاب علت اساسی عصبانیت نیست، ولی بوسیله سلسله اعصاب است که ما عصبانیت را احساس میکنیم چنانچه هر گاه انگشت ما قطع شود بوسیله سلسله اعصاب است که احساس رنج مینمائیم.

سلسله اعصاب که عبارت از بکرشته اعصاب منشعب در سرتاسر بدن است درست بخطوط تلفن میماند که در سراسر کشور پراکنده شده است. مغز بمثابة دستگاه مرکزی تلفن توسط اعصاب حساس پیامها یا احساسات را دریافت میکند و سپس توسط اعصاب هولد یا محرک دستورهای لازم به عضلات صادر و بمورد اجرا گذاشته میشود.

این امر را بوسیله مثالی روشن می کنیم: بمحض اینکه صدای گلوله ای می شنویم از جا می پریم و می ترسیم و عصبانی میشویم. امواج صدای گلوله بگوشت ما میرسد و اعصاب سامعه را متأثر میسازد و سپس محرکها تقسیم میشوند و برخی بطرف مغز میروند و بقیه از طریق اعصاب اصلی به قسمتهای مختلف بدن ما از قبیل عضلات پا و دست و قلب و ریه و روده و غیره انتقال می یابند. بدون اعصاب حساس که ما را یادنیای خارج مربوط میسازد ما قادر بشنیدن صدای گلوله نخواهیم بود و بدون اعصاب اساسی ما قادر به پریدن نخواهیم شد و بدون اعصابی که بطرف قلب و ریه و روده های ما ممتد است قلب ما به تندی نخواهد زد، نفعمان سریعتر نخواهد شد و تغییراتی در حرکات روده های ما حاصل نخواهد گردید. بدون اعصاب حساس که از قلب و ریه ما منشعب میگردد ما از اختلالی که در این عضو حاصل شده و قسمتی از همان چیزی است که عاطفه می نامیم آگاهی نخواهیم یافت و بالاخره اگر ما مغز نداشته باشیم از این پیش آمد اطلاع حاصل نخواهیم کرد و نخواهیم توانست آزمایش خود را برای دیگران نقل کنیم. بنابراین ملاحظه میکنیم سلسله اعصاب چه نقش حیاتی را در زندگی ما بازی میکند لکن هرگاه بگوئیم ترس ما از سلسله اعصاب ناشی شده است سخنی بی اساس گفته ایم.

بنابر این هر گاه اندیشه‌ای که ما را ناراحت یا مرعوب کند به ذهن ما  
 خطور نماید نباید تصور کنیم که منشأ آن سلسله اعصاب است. برای  
 درک منشأ این احساسات تنها باید به تجربه خودمان متوسل گردیم یا  
 باید بر حسب تجربه دریابیم چرا فکری و اندیشه‌ای یا آزمایشی، شخصی  
 را ناراحت و عصبانی میکند و حال آنکه در دیگری هیچ تأثیری ندارد.

زندگی گذشته آدمی و تجربیات شخصی وی علل اساسی عصبانیت  
 او را تشکیل میدهند. تحلیلی تجربیات گذشته بیماران و وادار کردن آنان  
 به اعتراف دقیق باریک زندگی خویش و نقل امیدها و نگرانیها و تمایلات  
 و تعهدات و آرزوهای خود در معالجه امراض عصبی بمراتب پیش از همه  
 داروهای جهان اثر دارد. در مثال بالا صدای گلوله ما را عصبانی کرد و  
 این عصبانیت تنها ناشی از آن بود که سلسله اعصاب ما وضع معمولی داشت.  
 هر گاه اعصاب سمعی ما بیمار بود صدای گلوله را نمی‌شنیدیم و این ترس  
 و عصبانیت بوجود نمی‌آمد. بهترین وسیله برای معالجه عصبانیت وادار  
 کردن بیمار به نقل زندگی و تجربیات گذشته او و درک این مطلب است که  
 چگونه عصبانیت وی بوجود آمده است و سپس باید زندگی او را بر مبنای  
 استوارتر و سالم‌تری پی‌نهاد و بنابر این در مدارای بیمارهای روحی و عصبانیت  
 علم روانشناسی بمراتب پیش از تخصص درجان‌شناسی یا اطلاع از سلسله  
 اعصاب مؤثر است. باید دید صدای گلوله در شخص شما چه تأثیری دارد؟

## مفهوم های اساسی روانشناسی

« در این فصل برخی از مفهومی های اساسی  
« روانشناسی ارقیبل احساس ، ادراك ،  
« آسکر ، واكنش ، عاطفه ، عادت ، تحریزه  
« و غیره تعریف میشود . خواننده ممکن است  
« از مطالعه این فصل صرف نظر کند و تنها  
« برای درك اصطلاحات از آن استفاده  
« نماید .

تعریف ذهن کار آسانی نیست و حتی در میان روانشناسان نیز در  
این باره توافق لازم حاصل نشده است . برخی از تعریف ها جنبه ایدالیستی  
دارند و بیشتر به جنبه روحی و نفسانی ذهن می پردازند و برخی دیگر چنان  
به جنبه مادی ذهن اهمیت میدهند که گویی بین روانشناسی و جان شناسی  
فرقی قائل نیستند . با وجود این مشکلات هر کدام از ما بر حسب غریزه  
معنی ذهن و وجدان را تا اندازه ای درك می کنیم .

برای درك فصول بعدی لازم بمطالعه این فصل نیست . زیرا فصل  
های بعدی مربوط به طرز کار ذهن است . این فصل تنها مقدمه ای است  
که خواننده را با برخی از اصطلاحات روانشناسی که درك مسائل روحی را  
تسهیل مینماید آشنا میکند . همچنانکه يك ساعت ساز بدون آنکه بتواند

اصول فیزیکی را شرح دهد میتواند بخوبی ساعتی را تعمیر کند و حتی بسازد ما هم بدون آنکه بتوانیم ذهن را درست تعریف کنیم بطور غریزی در باره آن اطلاعات فراوانی داریم . اجازه دهید یادآور شویم هر بار که مادر باره ذهن فکر میکنیم چه چیزهایی را یاد می‌آوریم؟ آنها عبارتند از افکار، احساسات، امیال، آرزوها، ترس‌ها، تصمیم‌ها و سلیقه‌ها که حقیقت تجربیات ذهنی ما بشمار می‌روند. طریقه ذهنی یادرون ذاتی (۱) یعنی توجه به تجربیات شخصی که معلوم ذهن هستند بنابراین ما با توجه به تجربیات شخصی خود که معلوم ذهن هستند میتوانیم تا اندازه‌ای بکیفیات آنها پی ببریم. ما ممکن است افکار و احساسات و تمایلاتی داشته باشیم که هیچ فرد دیگری در جهان از آنها اطلاع نداشته باشد مگر آنکه ما حاضر باغشاء آنها گردیم . کنجکاو و نیروی مشاهده و هوش اشخاص خارج هر قدر هم قوی باشد محال است بتواند پرده از روی تجربیات ذهنی ما بردارد مگر آنکه ما حاضر باشکار کردن این تجربیات شویم . این موضوع برای مطالعه ذهن و وجدانیات ما فوق‌العاده اهمیت دارد . هیچکس جز خود آدمی نمیتواند بر نفسانیات خویش پی برد لکن بدن وضع دیگری دارد بدین معنی که هر شخص آزموده و کاردانی میتواند با سرار بدن ما پی برد و حتی برخلاف میل ما، ما را تحت مطالعه دقیق قرار دهد . چنانچه مثلاً هنگامیکه بر اثر تب شدیدی دوچار هذیان شده‌ایم و یا بعد از یک حادثه اتوموبیل که بیهوش افتاده‌ایم پزشک کارشناس میتواند دقیقاً بدن ما را بررسی کند. پس از مرگ جسد ما ممکن است مورد مطالعه و تشریح قرار گیرد لکن هرگز هیچکس بذهن و وجدان ما دست نخواهد یافت . روش ذهنی یعنی دقت در کیفیات نفسانی خویش، آدمی را از چگونگی

ذهن و وجدان خویش آگاه میسازد و روش مشاهده او را از چگونگی بدن مطلع میکند. یکی از مکتب های روانشناسی که توجهش مملوف به مطالعه خوی و رفتار انسانی است سعی میکند ذهن و کیفیات وجدانی را از روانشناسی بکلی محو کند زیرا بر این عقیده است که تنها بدن شایان مطالعه است. این مکتب بتدریج روانشناسی را داخل در حیطه بدن شناسی میکند لکن روز بروز با تضادهای و مشکلات بیشتری مواجه میگردد چنانچه مثلاً بر افروختگی یا پریدگی رنگ چهره غالباً ناشی از جریان خون در بدن ماست. ولی در بسیاری از موارد ممکن است ناشی از یک بیماری یا عاطفه یا اندیشه ای باشد. در موارد اول ما باید از لحاظ جان شناسی موضوع را بررسی کنیم و در موارد اخیر از حیث روانشناسی هنگامیکه شخصی نگران یا عصبانی است نکته ای که بیشتر مورد توجه ما قرار می گیرد آنست که افکار و تمایلات و نگرانیها و اندیشه های او چیست؟ طریق مشاهده و آزمایش بدن با وسایل ناچیزی که در اختیار ما میباشد اطلاعات بسیار مختصری در دسترس ما قرار خواهد داد و حال آنکه با روش ذهنی میتوان اطلاعات گرانبهارتری کسب کرد. این حقیقت را میتوان با این مثال روشن ساخت: ممکن است بیماری در قسمت راست معده این احساس درد کند و معده ممکن است آنقدر محکم باشد که بر اثر معاینه، دکتر نتواند مطمئن شود آیا درد معده خیلی شدید یا خفیف است و هر گاه بخواهد منتظر شود که بوسیله مشاهده و آزمایشهای گوناگون دیگر از محل درد و چگونگی آن اطمینان حاصل کند بعینست بیمار زندگی را بدرود گوید و حال آنکه چند کلمه اظهار خود بیمار ممکن است اوضاع را کاملاً روشن کند و جانش را از خطر مرگ برهاند. بیمار ممکن است بگوید درد از کجا ناشی شده و تا چه حد شدت دارد و چه

وقت آغاز گردیده است؟ با وجود این روش ذهنی هر قدر هم سودمند باشد از لحاظ علمی بهیچ‌روی ارزش ندارد زیرا حقیقت علمی تنها با مشاهده و تجربه به ثبوت میرسد.

بنابراین در روانشناسی ما باید همواره از دور روش تجربه در آن واحد استعدادهای نماییم. بدین معنی که بوسیله روش مشاهده بدن و سلسله اعصاب را تحت بررسی دقیق قرار دهیم و بوسیله روش ذهنی به ذهن و وجدان دست یابیم و در عین حال از آمیزش و اختلاط دو جنبه جلوگیری نماییم. برخی کلمات هستند که بهر دو جنبه ارتباط دارند همانند کلمه «فریزه».

ما در یک دنیای لمس شدنی زندگی میکنیم. در زبان علمی این جهان را محیط مینامند. هر گاه یک شاخه درخت بر روی پای ما افتد آنرا با پا بگوشه‌ای پرتاب میکنیم. در اینجایک حرکت یا اغتشاشی در جهان خارج روی داده است که بدن ما را لمس کرده و ما آنرا احساس کرده‌ایم و با ذهن خود حقیقت آنرا تصدیق نموده‌ایم. بر اثر این کیفیت بدنی و ذهنی ما مبادرت با اقدامی میکنیم که در دنیای فیزیکی یا محیط پیرامون ما اثری می‌بخشد بدین معنی که وضع شاخه را در دنیای خارج تغییر میدهد. این حرکت یا اغتشاش محیط که ما را لمس میکند محرك نام دارد و اقدامی که ما در مقابل آن انجام میدهیم انعکاس نامیده میشود و کیفیت بدنی و ذهنی که برای ما در این تجربه حاصل میگردد کیفیت ذهنی و بدنی (۱) خوانده میشود که در حقیقت عبارت از مجموع آزمایش بدنی و ذهنی در مدت معینی است.

سلسله اعصاب عبارت از ملیونها عصب و کیفیات آنهاست. این

اعصاب مانند سیم‌های تلفن که در سراسر کشور پراکنده است تمام بدن را فرا گرفته‌اند. مغز شباهت به مرکز گیرنده دارد که احساسات را از سرتاسر بدن دریافت داشته و دستورهایی برای اجرا به عضلات می‌دهد.

### احساسات ، ادراکات ، افکار ، انعکاسات

برای درک مسائل روانشناسی باید با برخی اصطلاحات مربوط با آنها آشنا گردید. اصطلاحات روانشناسی را نباید بمنزله تجربیات ذهنی تلقی کرد زیرا این تجربیات آنقدر دامنه وسیعی دارند که هیچ تعریفی برای آنها کافی نیست. اصطلاحات تنها تکیه گاههایی برای فهم نکات روانشناسی است.

احساسات غالباً بمنزله اجزائی از تجربیات ذهنی آدمی تلقی میشوند همانطور که يك عصب ما واحدی از سلسله اعصاب است و يايك بافته جگر واحدی از جگر، احساسات نیز واحدهایی از کیفیات ذهنی انسانی بشمار می‌روند. احساسات نخستین و ابتدائی‌ترین تجربیاتی هستند که ما میتوانیم کسب کنیم و میتوان آنها را شبیه بسنگهای اساسی پایه يك ساختمان دانست که زندگی ذهنی ما بر آنها استوار است. اشخاص بزرگ کمتر احساس ياك دارند مگر آنکه احساسات كاملاً جنبه نو و بدیعی داشته باشند. مثلاً مزه يك نوع جدید شراب يايك نوع خوراك كم سابقه از قبیل حلزون ممكن است بمنزله احساسات كاملاً تازه ای تلقی گردند. با اینهمه برای اشخاص بزرگ قسمت اعظم احساسات ماطوری بهم آمیخته‌اند و با خاطرات و جنبه های قبلی احساسات مخلوط شده‌اند که معمولاً بر آنها نام ادراکات (۱) می‌نهند. ادراکات را میتوان بمنزله دسته‌ای از احساسات آمیخته بهم دانست. بهتر است این نکته را بوسیله مثالی روشن کنیم.



زردی رنگ ، گردی شکل ، وزن تقریبی ، و مزه درمورد یک پرتقال بطور جداگانه جنبه احساس دارند لکن این احساسات هر گاه دست بدست خاطرات و جنبه قبلی ذهن ما درباره فایده پرتقال دهند آنگاه است که ما وجود پرتقال را بطور کلی درک میکنیم . منظور ما از شرح این تعریفها تنها آنست که هنگام مطالعه کتاب بزرگتری در باره روانشناسی بمعانی آنها پی بریم .

تعریف فکر کار بسیار دشواری است . هیچ تعریفی تاکنون برای فکر یافت نشده است که هم کامل باشد و هم مورد سازش روانشناسان قرار گیرد . فکر و خیال بهم بستگی فراوان دارند . در عمل ما اطلاعات دست اولی درباره دنیا بدست میآوریم لکن با فکر و تخیل ما بطور دست دوم و با آب و رنگ بیشتری درباره اشیاء جهان قضاوت میکنیم یا بعبارت دیگر بوسیله فکر مشاهدات خویش را تفکیک مینمائیم و بدیهی است که این تفکیک مدت زیادی وقت میگیرد . ما دیدگان خود در امری بتجربیات خودمان را در ذهن مجسم می کنیم و یا تجربیاتی را که در نظر داریم بعمل آوریم مرور مینمائیم و همین مرور تجربیات است که منتهی بعمل میگردد میل عبارت از کوشش آدمی برای اجرای یک نقشه یا تصویر ذهنی است .

برای درک مسائل روانشناسی باید چند اصطلاح دیگر را نیز از نظر شما بگذرانیم : انعکاس<sup>(۱)</sup> عبارت از عملی است که توسط سلسله اعصاب صورت میگیرد لکن احتیاجی بهمکاری مغز برای اجرا شدن ندارد.

انعکاسها نه تنها مربوط به حرکت دستها و پاها (عضلات غیر ارادی) میباشند بلکه با حرکت اعضای مختلف بدن (عضلات غیر ارادی) مانند قلب و معده و روده و رگها هم ارتباط دارند.

هرگاه کسی سوزنی بدست فرو کند یا شئی داغی را بدست فشار دهد دست با سرعت فراوان عقب می‌رود. این انعکاس را يك انعكاس نخاعی مینامند. با اینهمه اگر این انعکاس مورد مطالعه دقیق قرار گیرد مشاهده میشود در این حال که دست عقب کشیده میشود ضربان قلب شدیدتر میگردد و رگهای کوچک بدن نیز منقبض گردیده و فشارخون را بیشتر میکند این انعکاس را انعکاس کمکی میخوانند.

هرگاه قلب خیلی شدید بزند ما از بروز انعکاس آگاهی مینماییم و اندکی احساس نگرانی میکنیم و سپس کاملاً خسته میشویم و بدین طریق ما مواجه با يك آزمایش عاطفه‌ای میگردیم. فیزیولوژیست‌ها (جان‌شناسان) اثبات کرده‌اند هنگامیکه ما دوچار عاطفه‌ای میشویم انعکاسهای کمکی فوق‌العاده شدید هستند و در قلب و روده‌ها و رگها و غدد و عضلات حرکتی تولید مینمایند. هنگامیکه ما از فقه لیت این اعضاء آگاه میشویم میدانیم که این اعضاء توسط اعصاب مختلف باید با مغز ارتباط داشته باشند.

غالب اوقات غریزه بنفع آدمی بکار می‌افتد و اعضای بدن را تحریک با احتیاطهای لازم میکند. هرگاه ما در اتوموبیل باشیم و ناگهان انفجاری روی دهد و ماشین متوقف شود ما بفرمان غریزه اولاً از اتوموبیل پائین می‌پریم و ثانیاً می‌ترسیم. پرس از اتوموبیل بر اثر انعکاسهای ارادی صورت می‌گیرد و عضلاتی که این پرس را انجام میدهند عضلات ارادی یعنی دست و پا هستند. اما در همان اثناء قلب شروع به طپش میکند و معده حرکت منظم و عادی خود را متوقف مینماید و رگها منقبض میگرددند و تنفس سریعتر