



درباره کشمکشهای ذهنی

• بازگشت بکودکی - فعالیت خارجی

• بهره مندی از خود

در عصری که سازندگی می کنیم ، بر اثر پیشرفت های صنعتی ، راحت طلبی مردم توسعه یافته است ، ابزار و لوازم آسایش و راحتی ، هر روز زیاد تر میگردد ، همین نسبت روح قناعت طلبی تقلیل یافته است ، آدمی تمدن صنعتی مدعی آنکه لوازم آسایش را هر لحظه کامل تر میسازد ، در عوض آرامش خاطر را کمتر میکند .

بایک بررسی آشکار میگردد که نیواذات پیشرفتهای صنعتی ، بیماری روانی توسعه و گسترش می یابد ، اعصاب کوفته و تشنجات روحی افزایش یافته است ، کشمکش و استیلا ذهنی در این عصر امری اجتناب ناپذیر است .

همین کشمکش های ذهنی ، عامل بیماریهای ناراحتی و خستگی و صوابت و حتی اختلال حواس است . همان طوری که همه افراد انسانی هنگام برخورد با خطر فراموشی کنند ، ناخود و نجات دهند ، هماناها موقع برخورد با مشکل روحی میسازند . خود را از آن تشنج ذهنی فرار دهند ، واکنش که مادر فرار از کشمکش های روحی آبراز میداریم ، همه یکسان نیستند ، بایک بررسی حیوان بطور اجمال ، درباره انواع واکنشها مشاهده کرده بنوع اصولی و اساسی آن پی بروریم .

بازگشت بکودکی

در روانشناسی بازگشت عبارت از یک نوع واکنش اولیه و کودکانه است ، هنگامی که شخصی گرفتار خشم و غمب میشود ، و حتی خود را سیداسد ، و خون جلوی درگاشی را می گیرد ، دچار رفتاری میگردد که عقل در آن کمترین دخلاتی ندارد ، بلکه نقش اصلی در همه عاطفه قرار دارد ، و چون در چنین وضع و حالی از عقل و خرد بهر منفعتی باشیم ، رفتار ما اعمالی کودکانه و اهلجاهت پیش نخواهد بود ، ولادت ها و حیواناتی ما که در دوران زندگی نمیب ما میشود ، همه در اثر این نوع بازگشت کودکانه است ، زیرا از عاطفه ای که پنداشیاع رسیده ، سر چشمه گرفته است ، و با داری میتوان گفت که این واکنشها جنبه غریزی دارند ، و از اقدامات عاطفانه یکلی مجزا هستند .

بدینی است که اگر چه رفتار ما ماراد حل مشکل ، بیخبر روی بازی نمیکند ، بلکه در

مواردی بر شدت و انهام آن می افزاید .

فعالیت خارجی

در مواردی هم برای حل مشکلات ذهنی ، راه دیگری را در پیش می گیریم ، و آن عبارت است از فعالیت خارجی . جلیق افرادی بجای اینکه به مطالعه متوسل شوند ، به فعالیت شدیدی میپردازند ، مثلاً آنی که فاقد فرزند است ، و از این رو بگذرد همیشه گم تاریکوع که کشمکش ذهنی است ، به پرورشگاه یا تیمچه پرورشی کودکان میپردازد ، و باین وسیله خود را از آن مشکل ذهنی نجات میدهد .

فعالیت شدید خارجی ، در صورتیکه بعد از آن نرسد ، ممکن است وسیله بیارضایت بخشی ، برای مواجهه با ناخوشیها و کشمکش های ذهنی بشمار آید .

خردترین نوع فعالیت های خارجی ایست که در مواردی کاری را انتخاب میکنیم ، که اصولاً برای آن کار ساخته نشده ایم ، در نتیجه پس از سپری شدن سالوانی ، و از دست دادن نیرو و انرژی فراوانی ، سرانجام می فهمیم که برای آنان کار آفریده نشده ایم .

خواجیه نصیر الدین طوسی در کتاب اخلاق ناصری درباره استعدادهای کودکان

چنین گوید : «اولی آن بود که در طبیعت کودک نظر کنند ، و از احوال او بطریق فرست و گواهی اعتبار گردند ، تا فعالیت و استعداد چه صنعت و علم در او منظور است ، او را با کتاب آن نوع مشغول گردانند ، چه همه کس مستعد همه صنعتی نبود ، و هر که صنعتی را مستعد بود ، او را با آن مشغول گردانند هر چه رود تر ، آن باید ، و الا تضييع روزگار و تعطیل عمر او کرده باشند .»

بهره مندی از عقل و خرد

راه سوم ایست که بجای اینکه آدمی بازگشت کرده کار ایاها را انجام دهد ، و یا فعالیت خارجی که اصولاً در جاق طبایق ندارد پیورارد ، سعی میکند با پیروی از دستورات عقل ، از کشمکش های داخل نماید . دستورات خرد در خلاف عاطفه و احساسات هرگز ندهد و پشیمان نماند ، چه آنکه از عقل بر خود دار میگردد ، با دیده عقیب تر و نفاذ تری در مسائل بنگار می کند ، و خوبی آسانترین راه حل مشکل را در می یابد ، و در نتیجه از کشمکش ذهنی نجات یافته تسکین خاطر و آرامش را بدست خواهد آورد .

از این جهت چنین نتیجه میگیریم که در عصر کنونی و در اجتماعات عقلی ، افراد گرفتار انواع کشمکشهای ذهنی را در دیده خواهند بود ، از طرفی انسان هرگز نمیتواند در برابر این کشمکشها راحت بنشیند ، حشاوروح انسان برای فرار از آفتاباره حلی را ناچار است در پیش گیرد ، این راه حل ممکن است از قبیل بازگشت بکودکی یا فعالیتهای خارجی و پیدا کردن بدلیها ، بوده باشد که خود دشمن مشکلات فراوانی است . تا بر این بهترین راه همان استعداد از خرد و طریق عقلی و معنوی است .