

از سری «خودکاو»

کارن هورنای

# عصیت و رشد آدمی

ترجمه: محمد جعفر مصفا

---

از سری «خود کاوی»

# عصبیت و رشد آدمی

تلاشی در بازیافتن خود

اثر: کارن هورتای  
ترجمه: م. ج. مصفا  
با مقدمه ا. خواجه نوری

از همین مترجم

ترجمه - تضادهای درونی ما (از سر خودکامی) اثر گارن عورنای  
این کتاب توسط انتشارات بهجت به چاپ رسیده است

تألیف } تفکر زائد (بعثی در خودشناسی)  
انسان گمشده و شناخت (نایاب)



از انتشارات کتابخانه بهجت

تهران خیابان ولی عصر دو راه یوسف آباد تلفن ۶۲۱۱۷۶

مصیبت و رشد آدمی

ترجمه: م. ج. مصفا

چاپ سوم مهرماه ۱۳۶۱

تعداد ۵۰۰۰ جلد

حق چاپ محفوظ و مخصوص به کتابخانه بهجت است

چاپ از چاپخانه حیدری

## فهرست

۵	مقدمه ۱ - خواجه نوری
۹	فصل اول - تلاش برای کسب جلال و عظمت
۳۷	فصل دوم - توقعات و انتظارات عصبی
۵۴	فصل سوم - بالای «باید»
۸۰	فصل چهارم - غرور عصبی
۱۱۵	فصل پنجم - عناد بنخود و خواری طلبی
۱۴۳	فصل ششم - بیگانگی از خود
۱۵۹	فصل هفتم - تسکین هیجان و اضطراب
۱۶۶	فصل هشتم - برتری طلبی
۱۹۵	فصل نهم - مهر طلبی
۲۲۰	فصل دهم - اتکاء عصبی یا عشق بدلی
۲۳۹	فصل یازدهم - عزت طلبی
۲۶۹	فصل دوازدهم - تأثیر عصبیت در روابط انسانی
۲۹۲	فصل سیزدهم - تأثیر عصبیت در کار
۳۰۷	فصل چهاردهم - طریق روانکاو

## مقدمه ۱. خواجه نوری

اگر کارن هورنای زنده بود من باو پیشنهاد میکردم در بالای کتاب باحروف درشت بنویسد: «ظلم بر خویش کند هر که نخواند ما را». عنوان این اثر نفیس را خود مؤلف «عصیت و رشد انسانی» گذاشته. این عنوان خوانندگان فارسی زبان را با اندازه‌ای که شایسته يك چنین کتاب ارزنده‌ایست جلب نمیکند. عنوان «طریقه رفع آفت‌های خوشبختی و رشد شخصیت» - که منظور واقعی نویسنده این کتاب است - مناسبتر بنظر می‌آید. چون در باره خوشبختی و رشد شخصیت مطلب مهمی را که اکثر اشخاص بدرستی توجه ندارند اینست که خداوند وجود انسانرا طوری ساخته که خود بخود «باید» رشد کند و «باید» فضائل انسانی و نیروی معنویش قوت گیرد - عینا همانطور که اگر نهال گلی را در باغچه بکارید خاصیت طبیعی‌اش اینست که خود بخود محکوم است رشد نماید و به گل بنشیند. بعبارت دیگر همانطور که همه میدانند اگر غذای لازم را بیوته گل برسانید و آفت‌های آنرا از قبیل شته و کرم و صدها علف هرزه آن دفع کنید، بیوته گل بحکم قوه نامیه طبیعی خود بطور خودکار ناچار است رشد نماید؛ خوشبختانه نیروی معنوی انسان هم عیناً همینطور است. یعنی کفایت آفت‌های آنرا که در این کتاب بخوبی توضیح داده شده رفع کنیم و

آنوقت بگذاریم فضائل انسانی، یعنی همانهایی که مستقیماً ما را بسوی خوشبخت تر ساختن خود و دیگران میکشاند خود بخود رشد کند.

در اینجا برای اینکه خوانندگان منظورم را از «فضائل انسانی» روشن بینند و در پیچ و خم مباحث مختلف اخلاقیات سردرگم نشوند، باید عرض کنم که بنظر من پایه‌هایی که تمام فضائل اخلاق عالی انسان بر روی آن قرار دارد سه تا بیشتر نیستند: اول استعداد و میل دوست داشتن - دوم استعداد و میل آموختن و سوم استعداد و میل خلاقیت. و این هر سه در کودک سالم آدمیزاد، که نمونه طبیعی و واقعی از انسان است، بخوبی دیده میشود: اول - بچه نسبت به انسانهایی که ازش فترسد مایل به داد و ستد محبت است. دوم - بچه دائم سؤال میکند و به آموختن بیشتر علاقه نشان میدهد. و سوم - می بینید بمحض اینکه کاغذ و مدادی بدستش بدهید می‌کوشد شکلی بیافریند و میل خلاقیت خود را ظاهر کند. ولی متأسفانه اکثراً رفتار ناشیانه پدر و مادر و محیط خانوادگی (در ایام کودکی) و بعد مدرسه (در ایام نوجوانی و جوانی) و در آخر محیط جامعه (در دوره بزرگی) صدها آفت بجان نیروی معنویش (که در اصطلاح ما همان فضائل اخلاقی است) می‌اندازند و آنوقت روحیه او را طوری می‌سازند که این سه عامل اصلی رشد و خوشبختی، یعنی میل محبت و آموختن و خلاقیت، یا به بیراهه می‌روند یا بکلی ترمز می‌شوند.

عوامل اصلی ایجاد کننده تمام این آفتها که آدمیزاد را بانواع رذائل می‌کشاند، (مأیوسش میکند بخیل و کینه توزش می‌سازد خسیس و تنبل و بدبین و شقی و شهوترانش مینماید و غیره و غیره) دو چیز بیشتر نیست: یکی غرور است و دوم عناد بخود - که آنهم چنانکه در این کتاب خواهید

دید عملاً ناشی از غرور می‌شود .

رجحانی که نوشته‌های دکتر کاترین هورنای بر اکثر روانشناسان دارد اینست که سلاست و روانی عبارات و شاهان مثالهایی که از زندگی روزمرهٔ خودتان می‌آورد بطوری زه‌موز پیچیدهٔ روانی را ساده و روشن می‌سازد که وحشتی را که معمولا مردم عادی از اسم اسرار آمیز روانشناسی در دل دارند از دل می‌زداید و خواننده را با میل و رغبت بیشتری و امیدارد باین علمی که بدون تردید مهمترین عامل خوشبخت ساختن بشر است توجه کند.

بعلت اهمیت و ارزش زیادی که برای نوشته‌های هورنای قائلم ترجمه این کتاب را قبل از انتشار مرور کردم . بنظر من مترجم بخوبی و با صداقت از عهده برگرداندن منظور هورنای بفارسی برآمده و از این حیث شایان تقدیر است .

۱ . خواجه نوری

## فصل اول

### تلاش برای کسب جلال و عظمت

در وجود هر انسان مقداری نیروهای حیاتی ، انرژی‌ها ، امکانات و استعدادهای خاص نهفته است که اگر شرایط و فرصت مناسب برایش فراهم سازند این نیروها و استعدادها خود بخود و بطور طبیعی رشد میکنند . مهمترین شرایط برای اینکه انسان بتواند بطور طبیعی و سالم رشد کند عبارتند از: محبت و گرمی ، حمایت ، آزادی نسبی ، کمک ، راهنمایی و تشویق. اگر این شرایط فراهم بود، کودک احساس ایمنی و آرامش مینماید و شانس و فرصت این را پیدا میکند که احساسات ، علاقه‌ها ، تمایلات و آرزوهای خاص خودش را بطور طبیعی و بطیب خاطر رشد و نمو دهد. وقتی احساس ایمنی و راحتی درش ایجاد شد می‌تواند بدون تشویش به خودش پردازد و از نیروها و استعدادهای ذاتی و طبیعی خود برای پرورش و تقویت وجود خود استفاده نماید .

اما شرایط نامناسب و ناهنجار موجب میشود که کودک از رشد طبیعی خود منحرف گردد و نتواند استعدادها و امکاناتی که بالقوه در او هست پرورش دهد . شرایط ناهنجار و مانع رشد عبارتند از: تحقیر ، اجحاف و



تعدی و زود و فزاینده، عدم رعایت احتیاجات، خاص کودک، بی‌علاقگی و بی‌توجهی به او، تبعیض بین بچه‌ها، ایجاد محیط ناایمن، سختگیری بیش از حد، ایراد و انتقاد و بهانه جوئی بی‌مورد، زیادی از بچه مواظبت و حمایت کردن: و فقدان محبت صادقانه - اینها همه از مهم‌ترین عوامل و شرایطی است که مانع رشد طبیعی و سالم کودک می‌گردد. و یک احساس ناایمنی، اضطراب، تشویش و دلهره دائمی در او ایجاد مینماید، که سبب میشود کودک بجای اینکه وقت و انرژی و همتش را صرف پرورش و بکار بردن نیروها و استعدادهای طبیعی‌اش نماید، در یک حالت دفاعی قرار گیرد و آنها را صرف تسکین و تخفیف و خواباندن اضطراب و دلهره و دفع آزار دیگران نماید.

اضطراب و تشویشی که بدین طریق بوجود می‌آید - «اضطراب اساسی»<sup>۱</sup> مینامند - (که عبارتست از احساس تنهایی، بی‌کسی، عجز و بیچارگی دردنیائی که افرازش همه ظالم و زورگر و اجحاف‌کن و آزاردهنده‌اند) مانع میشود که کودک بتواند از روی اختیار و آزادی و بطیب خاطر و رغبت با دیگران روابط مناسب و دوستانه‌ای برقرار کند. از طرف دیگر چون ناچار است با دیگران دائماً در تماس باشد، بنابراین میکوشد راهپای مناسبی پیدا کند تا بتواند با دیگران طوری مماشات و مدارا نماید که کمتر با رفتار خشن و آزاردهنده خود اضطراب و دلهره او را برانگیزد، تشدید نمایند و بر احساس ناایمنی و بیچارگی‌اش بیفزایند. راهپائی که کودک برای مماشات و مدارا انتخاب میکند بستگی بدو چیز دارد: یکی خلیقات و خصوصیات روحی خودش، دیگری اوضاع و احوال محیط و شرایطی که

دیگران برایش بوجود می‌آورند. راههای مماشات و مدارا عبارتند از اینکه یا سعی کند خود را در حمایت قویترین فرد محیط - از قبیل برادر بزرگتر، خواهر، مادر یا پدر - قرار دهد و خود را به او بچسباند تا از آزار او و سایرین در امان باشد. یا ممکن است بقدری متهمد، پرخاشگر و جنگجو شود که دیگران نتوانند آزارش دهند. راه سومی که بنظرش میرسد اینست که سعی کند از دیگران کناره‌گیری نماید و لااقل از لحاظ روحی و معنوی بدیگران نزدیک نشود. بطور خلاصه راههایی که برای در امان بودن از آزار دیگران بدانها متوسل میشود عبارتند از: طریق «مهرطلبی و جلب حمایت و محبت دیگران»، «پرخاشگری و برتری طلبی» و «عزت‌گزینی و دوری از اشخاص»<sup>۱</sup>

اگر کودک میتواند منحصراً به یکی از سه طریق دفاعی فوق پناه برد زیاد دچار ناراحتی و عذاب نمیشود؛ ولی مشکل اینجاست که بنا به موقعیت‌های مختلف از هر سه این وسائل و طرق استفاده میکند. و چون این سه طریق با هم تضاد و مغایرت دارند ناچار از برخورد آنها کشمکش و تضاد شدیدی در وجود بچه ایجاد میشود که آنرا نیز «تضاد اساسی»<sup>۲</sup> مینامیم. چون کشمکش ناشی از این تضاد بسیار دردناک و بیچاره‌کننده

---

۱- راجع به تفاوت بین مهرطلبی، برتری طلبی و عزت طلبی عصبی و ناسالم، که هر سه راهها و وسائل دفاعی و بمنظور دفع شر و خطر هستند، با محبت دوستی سالم و طبیعی، میل پیشرفت و رشد طبیعی، میل تنها بودن، که ناشی از آزادی و اختیار، و بطیب خاطر هستند، نویسنده در سایر کتابهایش مثل «تضادهای درونی ما» و «عصانیهای عصر ما» و همچنین ا. خواجه نوری در «روانکاو» - بتفصیل بحث کرده‌اند بنابراین از توضیح بیشتر در این باره صرف نظر میشود. - م.

۲ - Basic Conflict

است كودك ناچار سعی میکند آنرا بیک طریقی حل و رفع نماید. راهی که برای اینکار بنظرش میرسد اینست که دو تا از آن سه حالت یا طریق دفاعی متضاد را پنهان کند ، فرصت تجلی و نمایان شدن به آنها را ندهد و حالت سوم را بیشتر نمایان و برجسته سازد. خصوصیات اخلاقی و شخصیت كودك و نوع روابطش با دیگران بعداً بستگی پیدا میکند باینکه کدامیک از سه تمایل و حالت دفاعی فوق را برجسته تر و نمایان تر کرده باشد. همچنین هر يك از این سه حالت الزاماً يك مقدار احتیاجات، حساسیت ها، ترمزهای روحی و ارزشهای مخصوص خود بدنبال می آورد. مثلاً كودکی که به تاكتیک و وسیله یا حالت مهرطلبی متوسل میگردد، همیشه احتیاج دارد زیر دست دیگران باشد، آدمی سلیم، رام، سربراه، متواضع و غیر خودخواه و بطور کلی خوب جلوه کند. زیرا این صفات متناسب با روش مهرطلبی و از نتایج اجتناب ناپذیر آن حالت است. همینطور در روش برتری طلبی نیز كودك احتیاجات، صفات و خصوصیاتش پیدا میکند که متناسب با يك شخصیت قوی و برتر باشد. مثلاً برای قدرت و قوت ، ستیزه جوئی و مبارزه و طاقت و تحمل زیاد داشتن ارزش و اهمیت زیادی قائل می گردد .

اولین راه حلی که كودك برای مصون بودن از آزار کشمکش و تضاد ناشی از مهرطلبی ، برتری طلبی و عزلت طلبی بکار میبرد - یعنی این که سعی میکند یکی از سه تمایل را برجسته و نمایان سازد و دوتای دیگر را سرکوب و مخفی نماید - خیلی جامع و اساسی و موفقیت آمیز نیست . چون گاهی دیده می شود كودکی که تا سن معینی مهرطلب بوده ، ناگهان به روشهای برتری طلبی یا عزلت طلبی متوسل میشود . معنی این امر آنست که كودك هنوز نتوانسته است تما یلات برتری طلبی و عزلت طلبی را که تا بحال پنهان کرده کاملاً

از اثر و مداخله بیندازد ؛ و بهمین جهت آن دو تمایل نیز پنهانی بفعالیت خود ادامه میداده‌اند. بعبارت دیگر با این روش کودک موفق نمیشود کشمکش و تضاد درونی ناشی از برخورد آنها را بخواباند و احساس آرامش نماید. علت غیر جامع و غیر اساسی بودن این روش آنست که اولاً کودک هنوز در حال رشد و تغییر است ، ثانیاً اشخاص محیط کودک نیز ممکن است تغییر کنند. مثلاً کودکی که تنها تحت فشار، اجحاف و تعدی پدر بوده و بهمین جهت به تاکتیک برتری طلبی متوسل شده ، اگر پدر خود را از دست بدهد و تحت فشار دیگری نباشد ، ممکن است دست از برتری طلبی بکشد و به مهر طلبی یا عزلت طلبی پناه برد .

در هر صورت ، دیدیم بعلت شرایط تربیتی نا مساعد ، دو مشکل بیچاره کننده و ضعیف کننده ، یعنی «اضطراب اساسی» و «تضاد اساسی» در روح کودک ریشه می گیرد و آرامش و تعادل روحی او را مختل میسازد. روشی که برای حل آن دو مشکل و ایجاد آرامش، وحدت و یکپارچگی معنوی بکار می برد نه تنها مؤثر واقع نمی گردد، بلکه بعلت اجباری و بی اختیار بودن آن سه تمایل یا وسیله دفاعی (مهر طلبی - برتری طلبی و عزلت طلبی) بیشتر بر احساس عجز ضعف درماندگی و احساس گیر افتادگی در پنجه تمایلات و حالت‌هایی که بی رضایت و رغبت واقعی اش او را بهر طرف میکشاند افزوده می گردد. پس باید يك راه حل دیگری بیندیشد تا بوسیله آن خود را هم از رنج مشکلات قبلی، یعنی ترس و اضطراب ناشی از آزار دیگران، و هم مشکلات جدید ، یعنی تضاد ناشی از برخورد و اصطكاك وسائل و روش‌هایی که برای رفع اضطراب بکار می برد ، در امان نگه دارد .

مشکلاتی که کودک با آنها مواجه است مانع میشوند که احساس ارزش و اعتماد بنفس واقعی در وی رشد کند. مثلاً کودکی که مجبور بوده است انرژیها و نیروهای مثبت و سازنده وجود خود را دائماً صرف خنثی کردن آزاری نماید که از دیگران به وی میرسد و آنها را در يك حالت دفاعی هدر دهد، رفته رفته نیروی درونی وهسته وجودیش سست و ضعیف میگردد. عامل دیگری که به تضعیف و سستی اعتماد بنفس او کمک میکند، تضادهائی است که وحدت و یکپارچگی وجودش را زائل کرده اند. علاوه بر این، برجسته و نمایان ساختن يك قسمت از تمایلات و احساسات، و سرکوب کردن قسمتهای دیگر، این قسمتهای اخیر را از فعالیت مؤثر و سازنده باز میدارد. خلاصه مجموعه این عوامل موجب میشوند که رشد «خود اصلی و واقعی»<sup>۱</sup> کودک بسیار کند باشد. مثل رشد آدم گورزا. بنابراین اعتماد بنفس هم که منشأش «خود اصلی و واقعی» است، در چنین کودکی ضعیف و کم رشد میگردد. يك عامل بسیار مهم دیگر که باعث میشود «خود اصلی و واقعی» بطور طبیعی رشد نکند، اینست که چون مهمترین احتیاج کودک، (در شرایط نامساعدی که توضیح دادیم) خواباندن اضطراب، رفع تضاد و کسب آرامش درونی است، دیگر چندان توجهی به احساسات، تمایلات، علایق و آرزوهای واقعی و اصیل خود ندارد. تنها يك چیز برایش مهم است و آن می اندیشد. و آن اینست که چگونه از آزار دیگران خود را در امان نگه دارد. بنابراین در روابطش با دیگران از تمایلات و احساسات واقعی خود استفاده نمیکند، بلکه تمایلات و احساساتی بطور بدلی و تصنعی در خود می پروراند که مناسب و مقتضی آن رابطه خاص باشد. نتیجتاً موتور محرك

وگرداننده او در زندگی دیگر تمایلات، احساسات، علایق و آرزوهای اصیل و واقعی خود او نیست، بلکه تمایلات یا احتیاجات مهرطلبی، برتری طلبی و عزلت طلبی، که تاکتیکهای دفاعی هستند او را در دست دارند، و بهر طرف میکشاند. در حقیقت کودک چشم از «خود واقعی» اش که از مجموعه احساسات، تمایلات، آرزوها، علایق و عواطف طبیعی و اصیل وی تشکیل می شود برمیگیرد و از وجود آن غافل و بی خبر میگردد. در نتیجه «خود واقعی» اش کم رشد و ضعیف باقی می ماند.

پس میبینیم تا اینجا چندین عامل به سست و ضعیف ساختن «هسته وجودی» کودک کمک میکنند و او را مثل درختی که موریا نه از داخل آنرا فاسد و سست نماید، سست و ضعیف می سازند. فشار و تعدی و تحقیر، و ایجاد تشویش و اضطراب، اعتماد به نفس و هسته وجودی کودک را سست و ضعیف میکند. برای جبران این ضعف، و خواباندن اضطراب و برقراری روابط با دیگران، بتاکتیک مهرطلبی، برتری طلبی و عزلت طلبی پناه میبرد. تضاد بین سه تمایل فوق بیشتر بر ضعیف ساختن و عدم رشد «خود واقعی» او کمک میکند و او را تبدیل به موجودی حقیر و عاجز و درمانده، و فاقد اعتماد به نفسی محکم و قوی مینماید.

بعید است که حالا دیگر يك احساس و میل مضر و مخرب شدید در کودک ایجاد نشده باشد. و آن عبارتست از حس کینه و میل انتقام گرفتن از کسانی که با تعدی و اجحاف کرده اند و با رفتار خشن خود اینهمه ناراحتی برایش بوجود آورده اند. حس کینه و انتقام شدیدی در کودک ایجاد می شود

و مدام باین میاندیشد که به چه طریق انتقام بگیرد و این حس را ارضاء نماید . خوب ، انتقام گرفتن از دیگران ملازمه دارد با اینکه آدم با آنها نوعی مبارزه و کشمکش و درگیری پیدا کند . و این کار مستلزم آنست که شخص لااقل مقداری نیرو و قوت و قدرت و توانائی در خودش سراغ داشته باشد . در حالی که دیدیم كودك بعلت اضطراب - تضاد - وسائلی که برای پنهان کردن و رفع تضادها بکار میبرد - بیگانگی از خود - عدم استفاده از « خود اصلی و واقعی » ، که منبع اساسی نیرو و منشأ رشد است ، انرژی هایش را هدر میدهد و هسته وجودیش بی رمق میگردد و موجودی میشود ضعیف و بی دفاع و عاجز و کم اعتماد به نفس . پس چنین موجودضعیفی برای مبارزه و انتقام گرفتن چه کار باید بکند ؟ چه راهی بنظرش میرسد ؟ برای این منظور به تخیل پناه میبرد . يك « خود تصویری » در ذهنش ایجاد می نماید و آنرا جانشین اعتماد به نفس و ارزشهای واقعی میسازد . یعنی در تخیل تصویری از يك شخصیت ممتاز و برجسته و قوی ترسیم مینماید و سعی میکند خودرا آن تصویر عالی و ممتاز ببیند . بعداً بقدری خودرا به این تصویر تخیلی مشغول میدارد که کم کم فکر میکند واقعاً وی همان تصویر ایده آل است . یا اگر هم از بعضی لحاظ فعلاً مطابق آن نیست درآینده خواهد شد . خلاصه كودك راه حل همه مشکلاتی را که تاکنون برایش ایجاد شده در « تخیل و تصور » جستجو میکند . یعنی باین طریق موفق میشود که اولاً خودرا برجسته تر و برتر از دیگران تصور کند و احساس کوچکی و حقارت خودرا تسکین دهد . ثانیاً سعی میکند در تخیل تضادهای خودرا حل نماید . بدین معنی که در تصویر ایده آلی که از خودش ترسیم کرده هیچگونه تضادی نمی بیند ،

بلکه هر کاری میکند - ولو بنظر دیگران متضاد و ضد و نقیض باشد - بنظر خودش حسن ، و هر يك بجای خود نیکو و جنبه‌ای از يك شخصیت ممتاز و برجسته و ایده‌آلست . مثلاً تسلیم شدن در مقابل دیگران و از حق خود-گذشتن را که از عوارض مهر طلبی است، در تصویر ایده‌آلی بصورت سلیم و متواضع و خوب و باگذشت بودن، یا عشق و دوستی منعکس میکند. احتیاج به برتر بودن از دیگران را نشانه قدرت و رهبری و شجاعت اخلاقی فرض میکند - عزت طلبی را بصورت عقل و خرد و بی نیازی و استقلال در می‌آورد. هر صفتی در خود سراغ داشته باشد که بآن تصویر ایده‌آل نخورد یا محو مینماید یا دستکاری و روتوش میکند .

از آنجا که خودتصوری و ظایف متعددی از لحاظ شخص عصبی ایفاء مینماید، وی آنرا چیز گرانبها و پر ارزشی تصور میکند و میکوشد تا آن را حفظ نماید و خود را بآن بچسباند . بهمین جهت است که وجود « خودتصوری و ایده‌آلی » بعداً برایش ضرورت و لزوم شدید پیدا میکند. بعبارت دیگر وقتی شخص تصور کند بوسیله « خود ایده‌آلی » میتواند همه مشکلاتش را حل کند و از شر اضطراب ، تضاد ، احساس بیچارگی و درماندگی و حقارت و ناچیزی خود را برهاند، طبیعی است که از وجود آن دفاع کند و خود را مجبور به حفظ و نگاهداری آن ببیند .

«خود ایده‌آلی» که دیدیم معلول يك سلسله فعل و انفعالات و جریانات نا سالم و عصبی بوده ، از این پس خود عامل و مبدأ هم میشود برای ایجاد



مشکلات و ناراحتیهای عصبی دیگر و مسائل اساسی گوناگون با خود برخورد می‌آورد. یعنی «خودایده‌آلی» هم انتهای یک سلسله جریانات عصبی است و هم منشاء و آغاز یک سلسله مشکلات دیگر. عبارت دقیقتر «خودایده‌آلی» که تاکنون معلول بوده از این پس علت هم میشود. علت جریانات بعدی. البته همه آن علل و عواملی که باعث ایجاد «خودایده‌آلی» شده‌اند هنوز هم دست اندرکارند و آنرا شدیدتر میکنند. و هر قدر «خودایده‌آلی» شدیدتر و قویتر شود اثراتی هم که بعداً خودش بیارمباورد اساسی تر و عمیقتر است.

«خودایده‌آلی» باین طریق عامل و منشأ و مبدأ میشود برای ناراحتیها و مسائل عصبی دیگر که شخص تمام نیروها، انرژیها و کوششهایی که میبایستی صرف پرورش و رشد «خود واقعی» اش کند، اکنون برای رسیدن به «خودایده‌آلی» هدر میدهد. یعنی از این پس میکوشد تا به «خودایده‌آلی» که زائیده تخیل و تصور اوست جامه عمل بپوشاند و عملاً هم مطابق آن گردد. و البته چون مقام «خودایده‌آلی» خیلی بالاست هرگز در این کار موفق

---

\* در این پاورقی بدن نیست توضیح دهیم که در وجود هر انسان غیر طبیعی (یعنی انسان عصبی) سه «خود» وجود دارد: یکی «خود اصلی و واقعی» (Real Self) که دارای یک مقدار استعدادها و نیروهاست که هرگاه فشار و عوامل نامساعد رشد آنرا ضعیف و کند نمی نمود ما بطور طبیعی مطابق آن استعدادها رشد میکردیم و در حقیقت «خودمان» میشدیم. «خودایده‌آلی» (Idealized Self) آن چیز است که نیستیم اما تصور میکنیم هستیم، یا آرزو میکنیم که آن باشیم. در حقیقت خودایده‌آلی جانشین خود اصلی و واقعی، ما میگردد. حاکم بر ما می‌شود و سرنوشت و اختیارمان را بدست میگیرد. «خود فعلی» (Actual Self) عبارت از آن چیز است که فعلاً هستیم. یعنی «خود»ی که تحت تأثیر اضطراب، تضاد و سایر جریانات عصبی که بعداً بحث خواهیم کرد، شکل و فرم میگیرد. م.

نمی‌شود. شاید بتوان گفت مهمترین درام زندگی شخص عصبی از همینجا شروع میشود که آرزو و تلاش میکند تا به «خودایده‌آلی» واقعیت بخشد و چنان برجستگی و عظمتی کسب کند که در شأن خودایده‌آلی باشد. این امر مسیر زندگی و هدفش را بکلی تغییر میدهد و او را در يك خط منفی و مضر تلاش و حرکت وامی‌دارد. او را نسبت به «خود واقعی» اش (که قبلاً بآن بی‌علاقه بوده) بی‌علاقه‌تر می‌سازد. وی از «خود واقعی» اش غافل و بی‌خبر میماند. آنرا همانطور رشد نکرده بجا میگذارد و مدام در مسیر واقعیت بخشیدن به «خود ایده‌آلی و تصویری» تلاش میکند و پیش میرود.

در ضمن این کتاب خواهیم دید که چگونه غافل و بی‌علاقه ماندن نسبت به «خود واقعی»، و صرف انرژیها در راه تحقق بخشیدن و واقعیت دادن به «خودایده‌آلی» موجب تغییرات اساسی در شخصیت میگردد، آنرا تحت تأثیر قرار میدهد و يك شکل و فرم خاص بآن مینماید. «خود تصویری و ایده‌آلی» ابتدا يك جریان ذهنی و تخیلی است، ولی بعداً رفته رفته تأثیرش وارد زندگی عملی شخص نیز میشود و هدفها، نوع فعالیتها، آرزوها، تمایلات، احساسات، روابط شخص را بادیگران، و خلاصه مجموعه زندگیش را تحت تأثیر و نفوذ خود قرار میدهد.

برای اینکه شخص بتواند «خودتصویری» را بواقعیت نزدیک سازد، محتاج و تشنه کسب عظمت و جلال میشود. بینیم و سائلی که برای کسب عظمت و جلال بکار میبرد چیست. عبارت دیگر او باید چگونه خصوصیات وصفاتی در خودش پیوراند، چه روشهایی اتخاذ کند تا به چنان عظمت و جلالی نزدیک شود که در شأن «خودایده‌آلی» باشد.

اولین حالت و صفتی که خود بخود درش ایجاد میگردد، اینست که مجبور میشود خود را در هر زمینه‌ای و از هر لحاظ کامل و بی‌عیب و نقص گرداند. چون «خودایده‌آلی» کامل و بی‌عیب و نقص است شخص هم باید سعی کند تا خود را مطابق آن بسازد. رفته‌رفته این احتیاج مبرم و اجباری درش ایجاد میشود که «باید» هر صفتی را که به کامل شدن او کمک میکند در خودش ایجاد نماید و پیرو راند. و از هر چیزی که به «کامل بودن» او لطمه میزند اجتناب ورزد.

دومین صفتی که در شخص ایجاد میشود و وسیله‌ای میگردد برای کسب عظمت، عطش جاه‌طلبی شدید است. عطش جاه‌طلبی و برتر شدن در هر زمینه‌ای بطور کلی در شخص عصبی ایجاد میگردد، ولی عملاً بیشتر در قسمت‌هایی مشهود است که بنا به موقعیت و سن و سال شخص حصول بآنها عملی‌تر و آسان‌تر میباشد. بنابراین با تغییر محیط و موقعیت و سن و سال، نوع این جاه‌طلبی‌ها هم عوض می‌شود. مثلاً در مدرسه کودک احتیاج دارد باینکه همیشه نمراتش عالی و ممتاز باشد، در سن بلوغ میل و احتیاجش در این است که با مشهورترین و با پرستیژترین دخترها آشنا باشد. بعداً جاه‌طلبی‌اش در زمینه پول و داشتن مقام سیاسی و اجتماعی مشهود میگردد. گاهی این تغییرات موجب میشوند که خود شخص تصور کند عطش جاه‌طلبی‌اش از بین رفته. مثلاً شخصی که سابقاً احتیاج داشته بد اینکه در امور ورزشی و قهرمانی از همه برتر باشد و حالا جاه‌طلبی‌اش باین صورت درآمده که باید

---

۱ - راجع به بلای «باید» و «نباید» (Should و Should Not) که از اثرات و نتایج احتیاج به کامل بودن است، در فصل سوم همین کتاب به تفصیل بحث خواهد شد.

پاکیزه‌ترین و مقدس‌ترین افراد باشد، ممکن است فکر کند حالا دیگر جاه‌طلب نیست. غافل از اینکه او هنوز هم بر اسب جاه‌طلبی سوار است و بسوی «کسب عظمت» می‌تازد، منتهی مسیرش را عوض کرده. روانکاو یا کسی که به خود کاوی مشغول است باید بررسی کند که چه عواملی باعث شده‌اند که در یک موقع بخصوص شخص نوع جاه‌طلبی‌اش را تغییر دهد. ضمناً این تغییرات حکایت از یک حقیقت دیگر هم میکنند. و آن اینست که شخص عصبی جاه‌طلب به نفس‌کاری که انجام میدهد یا هدفی که دنبال میکند چندان علاقه‌ای ندارد، بلکه برای او کسب بزرگی و عظمت مهم است. بنابراین، صرف‌نظر از علاقه واقعی‌اش - بهر وسیله‌ای که فکر میکند او را آسانتر و زودتر به بزرگی نزدیک می‌سازد متوسل میگردد. امروز در امور قهرمانی می‌خواهد «برتر» باشد، فردا در امور سیاسی، پس فردا در زمینه نویسندگی و روز دیگر در نقاشی و غیره و غیره.

جاه‌طلبی شخص عصبی معمولاً متوجه اموری است که بانسان احساس قدرت یا حیثیت و پرستیژ میدهد. مثلاً برای اینکه احساس قدرت نماید دائماً میکوشد روی دیگران نفوذ و کنترل پیدا کند. میل دارد در هر موقعیتی سرنخ در دست او باشد، رهبر و گرداننده کارها گردد. یا برای اینکه احساس حیثیت و پرستیژ نماید، دنبال شهرت می‌رود، یا عطش تحسین و تمجید و مورد توجه و علاقه قرار گرفتن و محبوب شدن درش ایجاد میشود.

گاهی در موقعیتهای مناسب، و بشرط کوشش زیاد، اشخاص عصبی شکوه و افتخار و جلال و پول و مقام هم بدست می‌آورند. ولی هیچ يك از اینها به او آرامش درونی و لذت نمی‌بخشند. زیرا اینگونه عوامل خارجی نمیتوانند جانشین اعتماد به نفس و ارزشهای واقعی گردند. بنابراین احساس عجز،

ضعف، درماندگی و ناچیزی همانطور درشان باقی میماند. ولو اینسکه بظاهر خود را طور دیگری نشان دهند؛ هنوز هم روحاً ناخوشبختند و غیر - سعادت‌مند .

سومین صفت و خصالتی که در شخص عصبی ایجاد میگردد و از اثرات ولوازم حتمی عظمت طلبی است، اینست که میل و عطش شدیدی به برتری، پیروزی و غلبه انتقامجویانه و کینه توزانه نسبت بدیگران پیدا میکند. گاهی برای ارضاء چنین میل و احتیاجی کوششها و تلاشهایی مینماید تا عملاً موفقیت کسب کند، و بوسیله آن دیگران را دچار احساس عقب ماندگی و شکست و خجالت نماید. یا سعی میکند مقام ممتاز و برجسته‌ای بدست آورد تا از این طریق احساس قدرت نماید و بتواند با اعمال زور و قدرت اسباب اذیت ورنج دیگران را فراهم سازد. معمولاً در ارضاء تمایلات انتقامجویانه میل تخفیف و تحقیر دیگران نیز مشهود است. گاهی شخص برای ارضاء حس برتری جستن بر دیگران و پیروزی منتقامانه کوششهای عملی نمیکند تا موفقیت و برتری بدست آورد، بلکه چنین حسی را بوسیله تخیل و تصور ارضاء مینماید. یا بایک روش منفی و غیر صریح سعی میکند در روابطش با دیگران آنها را سرخورده نماید، از هر لذتی محرومشان سازد، آنها را دچار شکست و سرافکنندگی کند، گولشان بزند، با نیش زبان آنها را خفیف و دچار احساس گناه کند. در این موارد همینکه ببیند توانسته احساس خفت و گناه در دیگران ایجاد نماید، در تخیلش خود را برتر از آنها می‌پندارد.

علت اینسکه شخص عصبی با عطش و ولع زیاد میکوشد تا بر دیگران

«برتری» یا بداینست که میخواهد در قدرت و مقام بالائی قرار گیرد تا آسانتر بتواند حس کینه و انتقام خود را ارضاء کند. توضیحاً باید بگوئیم شخصی که مورد توهین و تحقیر و اجحاف قرار میگیرد روز بروز ضعیفتر و عصبیتر می شود و نتیجهٔ بیشتر آماجگی پذیرفتن توهین و تحقیر و اجحاف بوسیله دیگران را پیدا میکند. بنابراین حس کینه و انتقام ناشی از این توهینات و اجحافات متمادی و مکرر هم روز بروز زیادتر می گردد تا اینکه تمام وجود شخص را فراگیرد و او را تبدیل به موجودی نماید که مهمترین هدف و انگیزه زندگیش عطش «برتری و انتقام» است. البته خود این اشخاص غالباً از عطش برتری منتقمند، خود بی خبرند و آنرا با میل واقعی به پیشرفت و رشد عوضی میگیرند؛ و منطق تراشی هائی هم میکنند تا این عطش را موجه قلمداد نمایند. نمونه تاریخی چنین برتری طلب های منتقمی که بعلت تحقیر شدن بهای زمان بچگی سراسر زندگی را در تلاش کسب برتری و ارضاء میل انتقام گذرانند هیتلر بود.

بعلت مخرب بودن میل برتری طلبی منتقمانه و تصادم پیدا کردن با منافع دیگران، شخص چنین میلی را اغلب پنهان می سازد. در این صورت چیزی که ظاهراً مشهود است اینست که در وی جاه طلبی شدیدی وجود دارد. فقط در ضمن روانکاری می توان فهمید که در پشت چنین جاه طلبی، عطش شدیدی برای شکست و تحقیر دیگران بوسیله «برتر» شدن از آنها وجود دارد.

هر سه وسیله یا احتیاجی که برای «کسب عظمت» در شخص ایجاد میگردد یعنی عطش کامل بودن، جاه طلبی و برتری طلبی منتقمانه، دارای یک ریشه هستند و ارتباط نزدیک با یکدیگر دارند و معمولاً در

يك فرد هر سه آنها هست، منتهی كم و زياد. هر سه آنها دارای دو  
 صفت و علامت مشخصه نیز میباشند: یکی **اجباری** بودن آنهاست؛  
 دیگری نقشی است که **تخیل و تصور** در آنها بازی می کند. راجع باین  
 دو صفت قبلاً اشاره ای کردیم ولی لازم است که بتفصیل آنها را توضیح دهیم.  
**اجباری** بودن آنها بدینجهت است که «خودایده آلی» که منشأ و  
 ریشه «عظمت طلبی»، و همچنین عطش کامل بودن، جاه طلبی، و برتری طلبی  
 منتقمانه است، خود يك راه حل عصبی و ناشی از اضطرار و اجبار است.  
 زیرا همانطور که دیدیم شخص برای پوشاندن تضادها، برای خواباندن  
 اضطراب و برای جبران فقدان اعتماد به نفس و ارزش های واقعی، اضطراراً  
**مجبور** شد يك «خودایده آلی و تصویری» بسازد. بعد همه اثرات و نتایجی  
 که از «خودایده آلی» ناشی میشود نیز **حالت اجبار و اضطرار** درشان  
 خواهد بود. حالتها، تمایلات، احساسات و رفتار **اجباری** برخلاف  
 حالتها، تمایلات، احساسات و رفتاریست که شخص بطیب خاطر و از روی  
 رضا و رغبت در خود می پروراند. منشأ و منبع حالتها، تمایلات، احساسات  
 و رفتار دسته اخیر «خود اصلی و واقعی» است. در حالیکه منشأ حالتها،  
 تمایلات، احساسات و رفتار **اجباری** «خودایده آلی» است. بعبارت دیگر  
 فرقیان در اینست که شخصی که حالتها و تمایلاتش از «خود واقعی» ناشی  
 شده میگوید: «من میخواهم». در حالیکه وقتی منشأ حالتها و تمایلات  
 شخص «خودایده آلی» باشد، میگوید: «من باید بخواهم»، مجبورم اینطور  
 باشم. البته خود شخص چنین حس میکند که احتیاجش به کامل بودن یا  
 جاه طلبی اش چیز است که خودش واقعاً میخواهد. در حالیکه وی بی اختیار

بدن‌بال این حالات کشانده و رانده میشود. برای اینکه تشخیص دهیم انسان چه موقع خودش واقعاً میل پیشرفت دارد و چه موقع بی‌اختیار بسوی کسب عظمت کشانده می‌شود، مهمترین علائم و فرقه‌های آن دور از یاد شرح می‌دهیم. یکی از مهمترین علائمی که شخص بحکم احتیاجات عصبی اجباراً و بی‌اختیار بسوی کسب عظمت کشانده می‌شود اینست که **بخود و بمنافع واقعی خود کوچکترین توجه و علاقه‌ای ندارد**. دختر جاه طلبی میگفت: «من ترجیح میدهم کور شوم و از شاگرد اولی نیفتم».

دومین علامت عظمت‌طلبی عصبی، و همچنین اجباری و بی‌اختیار بودن آن اینست که در هر زمیند و موقعیتی شخص می‌خواهد بطور بی‌تفاوت و همینطور کور کورانه برتر و ممتازتر از دیگران باشد. توجه‌ها همیشه باید به او معطوف گردد، از همه جذاب‌تر و باهوشتر باشد - بدون توجه باینکه آیا در یک موقعیت بخصوص میتواند واقعاً با هوشتر و جذاب‌تر و قابل توجه‌تر از سایرین باشد یا نه. وی همینطور چشم بسته میخواهد که اول باشد. در هر بحثی باید طرف را مجاب کند. (البته به روشن شدن مسئله و کشف حقیقت هم کاری ندارد.) این عدم تمیز و بی‌تفاوت بودن شخص در کسب تفوق و برتری رفتدرفتد او را نسبت به حقیقت و واقعیت همه چیز، منجمله حقایق و واقعیات مربوط به خودش هم، اعم از روحی و جسمی، نیز بی‌تفاوت و بی‌تمیز میسازد.

علامت سوم عظمت‌طلبی عصبی، و اجباری بودن آن، **سیری ناپذیری** آنست. چون نیروها و محرکهای عصبی درونی مدام او را بطرف کسب عظمت میرانند، توقف و قناعت مجاز نیست. به هرگونه موفقیت و عظمت برسد باز بیشتر میخواهد. زیرا محرکهای باطنی که او را میرانند هنوز هم



وجود دارند و دست اندر کارند. وقتی پیروزی و موفقیتی بدست می‌آورد، کار برجستدای انجام می‌دهند، یا جالب توجه و تحسین کسی را میکنند، برای مدت کوتاهی دچار مستی و سرخوشی میشود. ولی این حالت‌های خوش بزودی بجای خود را به احساس نارضائی، دلسردی و اضطراب مبدهند. زیرا محرکها یا احتیاجات عصبی درونی دائماً با شلاق «باید» از او میخیزند که به پیش رود. برای رسیدن به «خود ایده آلی» توقف و راغبی شدن بموفقیت و پیروزی کم، جایز نیست. خلاصه بطرز سیری ناپذیری شخص عصبی مدام در تلاش و آرزوی کسب پرستیژ بیشتر، معشوقه‌های بیشتر و پیروزی‌های درخشان‌تر برمیبرد.

آخرین علامت اجباری و کشش وار بودن تلاشهای عظمت‌طلبی اینست که در صورت محرومیت و شکست، واکنش‌ها در عکس العمل‌های بی‌تناسب و غیرمنطقی در شخص ایجاد میشود: بطوریکه از همین واکنشهای بی‌تناسب و غیرمنطقی میشود فهمید که محرکهای باطنی شخص تا چه حد آبرو پرزورند. البته وقتی در نظر بگیریم که شخص عصبی بنده شدتی احتیاج دارد و مجبور است که مطابق «خود ایده آلی» اش باشد و تلاش میکند که بآن برسد، آنوقت از واکنشهای بی‌تناسب و غیرمنطقی وی در صورت شکست، متعجب نخواهیم شد. مثلاً دختری که به حکم «خود ایده آلی» اش احتیاج دارد، عطش دارد و باید شاگرد ممتاز و برجسته‌ای باشد، اگر در امتحان تجدید شود ممکن است دست بخود کشی بزند.

این واکنش از لحاظ ما غیرمنطقی و بی‌تناسب است. ولی اگر در نظر بگیریم که «خود ایده آلی» جان‌نشین اعتماد به نفس و ارزشهای واقعی است، و او با تجدید شدن نتوانسته مطابق «خود ایده آلی» اش باشد، معنایش

اینست که او آدم بی ارزش و ناچیز است که بکلی سقوط کرده - سقوط از مقام والائی که در ذهنش برای خود ساخته است. بنا بر این شدت احساس خفت، ناامیدی و خشم و عناد نسبت بخود میکند و خود را محق و موجه میبیند که چنین شخص بی ارزش و ساقط شده‌ای را از بین ببرد .

ترس و تشویش و دلهره‌ای که قبل از انجام هر کاری در بعضی اشخاص ایجاد میشود ، در حقیقت ناشی از اینست که پیش بینی میکنند و نگرانند که شاید در انجام آن کار شکست بخورند و از مقام بالا و ایده‌آلی که در ذهنشان برای خود ساخته‌اند پائین بیفتند . چنین ترسی حتی در خواب هم وجود دارد. لابد شما هم زیاد این خواب را میبینید که دارید از یک ساختمان بلند ، کوه یا یک جای مرتفع می‌افتید . این خوابها حاکی و سمبول ترس سقوط از مقام «خود ایده‌آلی» است . گاهی خواب می‌بینید در دامن کوهی گیر کرده‌اید . هر چه سعی میکنید بالاتر روید برایتان مقدور نیست ، به پائین هم که نگاه میکنید دره وحشتناکی زیر پائتان میبینید. نه میتوانید بالاتر روید و نه جرأت برگشت و پائین آمدن دارید . چنین خوابی دلیل بر آنست که «خود ایده‌آلی» با زور و فشار شما را به پیش میراند تا حدی که از قدرت و توانائیتان خارج باشد و شما را درمانده سازد. بعد دلتان میخواهد که برای فرار از این زور و فشار ، «خود ایده‌آلی» را رها کنید ، ولی حس میکنید، که این کار هم وحشتناک است و شما را بدره ناچیزی و بی ارزشی سقوط میدهد. اینست که محکم به «خود ایده‌آلی» می‌چسبید و خود را در پناه آن قرار میدهید .

گفتیم احتیاج به کامل بودن ، عطش جاه طلبی و میل پیروزی منتقمانه بر دیگران که از وسائل و لوازم «کسب عظمت» و رسیدن به «خود-

ایده‌آلی ، است، هر سه دارای دو خصوصیت و علامت مشخصه هستند . اول اجباری و کشش وار بودن این سه وسیله است . دوم نقش بسیار مهمی است که تخیل در آنها بازی میکند . شخص عصبی برای ارضا و اعمال آن سه احتیاج یا میل ، و نزدیک شدن به «خودایده‌آلی» همیشه از تخیل کمک میگیرد . اگر چه شخص عصبی به واقع بینی و مرد عمل بودن خود مینازد ، و اغلب تلاشهای عملی هم برای کسب موفقیت ، پیروزی و کامل شدن بکار میبرد ، ولی چون هدفی که میخواهد بآن برسد (یعنی خود ایده‌آلی) زائیده تخیل و تصور اوست ، بنابراین تلاشها و کوششهایش هم برای رسیدن بآن، آمیخته و همراه با تخیل و پندار خواهد بود . گم گشته‌ای که در بیابان تحت فشار خستگی و تشنگی سرابی مبیند ممکنست کوششهای عملی هم برای رسیدن بآن سراب بکار برد ؛ ولی چون سراب زائیده تخیل و تصور خود اوست ، کوشش‌هایش هم به یک طریقی تحت تأثیر تخیل و تصور قرار خواهد گرفت . مثلاً فاصله‌ای که بین خودش و سراب قائل میگردد ، مقدار راهی که پیموده ، مقدار دیگری که باید پیماید، شکل و فرمی که از سراب در ذهنش پرداخته ، همه اینها بکمک تخیل و تصور صورت گرفته و دور از واقعیت هستند .

تخیل در حفظ و نگاهداری «خودایده‌آلی» نقش و وظیفه مهمی عهده دار است . شخص عصبی احساسات ، اعتقادات ، ارزشها و افکاری که مناسب و برآورنده «خودایده‌آلی» باشد، تخیلاً در خود ایجاد میکند . توضیح اینکه با وجود همه تلاشها و کوششهایی که وی برای رسیدن به عظمت و تحقق بخشیدن «خودایده‌آلی» بکار میبرد، آدمی است - بخصوص در قسمتهای معنوی- عقب مانده و رشد نکرده: اضطراب ، تضاد ، سلب توجه و علاقه از

« خود واقعی » و پرداختن به « خود ایده‌آلی » ، همه اینها مانع شده‌اند که احساسات ، اعتقادات ، ارزشها و تمایلات اصیل و واقعی در وی رشد کند. از طرفی هم « خود ایده‌آلی » که جانشین اعتماد بنفس و « خود واقعی » است باید دارای صفات و ارزشهای ممتازی باشد. بنابراین چنین ارزشها و صفاتی را شخص در تخیل و تصور به « خود ایده‌آلی » نسبت میدهد. خیاللبافی های بلند پروازانه ای که بعضی اشخاص میکنند ناشی از همین جریان است. بچه خجالتی و ترسوئی در تخیلش خود را شجاع و قهرمان می‌پندارد. جوان کودنی خود را با هوش و نابغه تصور میکند. بعضی ها در تخیلشان حوادث و صحنه های جالبی می‌افزینند. مثلاً پسری در ذهنش مهمانی ترتیب میدهد که در آن زیباترین دختر ها عاشق او شده‌اند و او آنها را رد میکند ، در جمعی از آدمهای مهم سخنرانی بسیار مشعشی ایراد میکند و جلب تحسین و اعجاب همه را مینماید. در ذهنش پول پیدا میکند ، به‌جاء و مقام میرسد ، با دختر فلان آدم مهم ازدواج میکند و غیره و غیره ...

مهمترین ضرر خیاللبافی اینست که رفته‌رفته شخص را نسبت بواقعیات نا آشنا و بی‌علاقه می‌سازد. از واقعیات خوشش نمی‌آید. همیشه دلش میخواهد طور دیگری جز آنچه واقعاً هست باشد. برای اینکه واقعیات را (آنها را که به‌تصویر خود ایده‌آلی نمی‌خورند) نبیند ، تحریف و دستکاری و روتوش می‌نماید. بنابراین شخص عصبی نمیتواند هیچ چیز را درست و آن‌طور که واقعاً هست ارزیابی کند و بسنجد. نمیتواند بفهمد زیبایی ، هوش ، استعدادها و توانائیش چه مقدارشان واقعیت دارد و چه مقدارشان زائیده توهم و تصور خود اوست. احساسات واقعی خود را نمیتواند درک کند. مثلاً کسی که در

تصویر ایده‌آلی خود را مظهر شجاعت و قدرت می‌بیند ، نمیتواند حس کند که درش ضعف، حساسیت و آسیب‌پذیری وجود دارد. تخیلش بقدری قوی است که میتواند هر گونه احساس مغل و خلاف قدرت و شجاعت را کنار بزند. یا کسی که خود را نمونه کامل محبت و انسان دوستی تصور میکند ، نه تنها قادر نیست عناد و کینه متراکم در وجود خود را حس کند ، بلکه بکمال تخیل احساس محبت و انسان دوستی خود را فوق‌العاده مبالغه‌آمیز جلوه میدهد . این لنگی در تشخیص و درک واقعیات - بعلت استفاده از تخیل - کم‌کم بقدری درش رسوخ پیدا میکند که علاوه بر خودش ، دیگران و اشیاء را هم آن‌طور که واقعاً هستند نمیتواند ببیند . مثلاً در موقع قضاوت آن‌هایی را که صفات و خصوصیاتشان با صفات و خصوصیاتش که او به «خود ایده‌آلی» اش بسته جور در آید زیادی خوب و قابل ستایش می‌بیند و آن‌هایی را که صفاتشان با خود ایده‌آلی وی جور در نیاید خیلی بد و مطرود تصور میکند.

سوالی که پیش می‌آید اینست که شخص عصبی در خیال‌بافی‌هایش تا چه حد پیش میرود؟ خیال‌بافی در چه حدی خاتمه می‌یابد و متوقف میشود؟ جواب اینست که این خیال‌بافی‌ها و بلند پروازیاها گاهی از حدود امکانات هم خارج میشوند ، و در هر صورت این امر بستگی دارد بشدت «عصبیت» . هر قدر «خود واقعی» ضعیف‌تر و کم‌رشدتر باشد ، پناه بردن به «خود ایده‌آلی و تصویری» شدیدتر ، و بنا بر این شدت و حدود خیال‌بافی زیادتر است .

یکی از خصوصیات « عظمت طلبی عصبی » اینست که شخص همیشه میخواهد علم و دانش و عقل ، صفات و فضائل ، قدرتها و توانائیاها و هنرهای را بحد کمال و مطلق داشته باشد ؛ بحدی که خارج از توانائی يك انسان است. به متوسط راضی نیست . شجاعت ، قدرت ، توانائی ، پاکیزگی و

تقدس اگر بعد، اعلان باشند، مورد توجه و عازقه عظمت طلب نیست. اراده اش باید نامحدود باشد، استدلال و منطقش باید بی نقص، بصیرتها و پیش بینی- هایش همیشه درست و صحیح، دانش در هر زمینه‌ای باید وسیع و جامع باشد. اینکه فقط راجع به چند موضوع اطلاعاتی داشته باشد او را راضی نمیکند. باید همه چیز بداند.

علت اینکه شخص عصبی امکانات و واقعیات را فراموش میکند و بطرف ناممکن و نامحدود پرواز مینماید، اینست که احتیاج مبرم دارد باینکه به عظمت و خودتصوری برسد. و چون مقام خودتصوری خیلی بالاست، واقعیات (به خصوص در مورد شخص عصبی که رشد واقعی اش بسیار کند بوده) نمیتواند جوابگوی این احتیاج باشد. بنابراین با کمک تخیل مرتب بطرف بالا و نامحدود و مطلق پرواز میکند. و اصولاً از هر چه که واقعیت باشد بیزار میشود. دیگر محدودیتهای يك انسان را نمی بیند. رفته رفته باور میکند که قدرتش برای پیشرفت نامحدود است. امکان اندیشیدن دقیق و تفکر درباره موضوعات واقعی از او سلب میشود.

گاهی دیده میشود که شخص عصبی برخلاف بیان فوق، واقعیات، امکانات و محدودیتهای را کاملاً می بیند و می شناسد. و حتی از اینکه خود را تسلیم خیالیابی و موهومات کند اجتناب می ورزد. بهیچ چیز توجه ندارد جز آنچه دیده میشود، در دسترس است، واقعی است، فی الفور میتواند مورد استفاده باشد. باید گفت در این حالت هم عمیقاً و بطور نا آگاه چنین شخصی از وجود واقعیات و محدودیتهایی که بخصوص در خودش سراغ دارد ناراحت و بیزار است و آنها را مانع پرواز بسوی «خودایده آلی» مینماید. هر قدر تخیلات غیر منطقی و واهی شنیدنیتر باشد، شخص بیشتر از

امور واقعی که محدود، قابل لمس و مشخص و معین می باشند، هراس دارد. از تعیین وقت و ساعت برای هر کاری بیزار است، چون ساعت محدود و معین است. از تصور مرگ هراس دارد؛ چون حتمی و قطعی است. حتی از آرزو کردن يك چیز مشخص و معین، يك تصمیم دقیق و مشخص گرفتن، از تعهد بانجام هر کار مشخص، اجتناب می ورزد. از اینکه بپذیرد انسان از لحاظ روحی و معنوی محدودیتهائی دارد طفره می رود. از برقراری رابطه علت و معلولی در امور معنوی و روانی مربوط به خودش عاجز است. مثلاً نمیتواند درك کند که ناراحتی های او معلول تضادها یا اضطراب اوست. یا ناراحتیها و ناسازگاریهائی که در رابطه با دیگران دارد ناشی از توقعات زیادی از آنها می باشد. بعضی اشخاص که عصبیتشان خیلی شدید است از اینکه به آینه نگاه کنند و ببینند آنها هم مثل بقیه مردم يك چهره واقعی و غیر ایده آل دارند دچار هراس میشوند.

البته منفك شدن از واقعیات، و در تخیل بسر بردن، همیشه هم اینطور مبالغه آمیز و شدید نیست. اما معمولاً تمام اشخاص عصبی، ولو بظاهر رفتارشان شبیه يك آدم سالم و عادی باشد، از هر واقعیتی که «خود-ایده آلی» آنها را تأیید نکند و بمخاطره بیندازد دوری میگزینند و بیزارند. راهها و حیللهائی که شخص برای ندیدن واقعیات بکار میبرد متعدد است. یکی از آنها فراموشی است. مثلاً شخصی که خود را در تخیل و تصور آدم پرکار و فعالی مینداند، برای اینکه متوجه نشود که در واقع چقدر تنبل و کم کار و بی مصرف است، بطور ناآگاه و اتوماتيك کارها را فراموش میکند (در حقیقت دلش میخواهد فراموش کند). یکی دیگر از راهها این است که واقعیات را کم اهمیت جلوه دهد. مثلاً پسری در تخیلش خود را

فوق العاده جذاب و خواستنی تصور میکند. در حالی که ممکن است واقعیت برخلاف تصور او باشد. حالا از ترس اینکه مبدا با چنین واقعیت تلخی مواجه شود، بهیچ دختری ابراز علاقه و آشنائی نمیکند؛ و میگوید «آشنائی با دخترها اصولاً کار بیپوده و غیر لازمی است». یکی دیگر از راههای فرار از واقعیات اینست که **تقصیرها را بگردن دیگران یا سرنوشت و عوامل خارجی میندازد**. جوانی که خود را فوق العاده با هوش تصور میکند و در کنکور رد میشود میگوید بمن اجحاف شد، بدشانسی آوردم، در جلسه امتحان سرم درد گرفت. مردی که خود را بسیار حلیم و بردبار تصور میکند ولی ناگهان از کوره در میرود و بشدت عصبانی میشود، میگوید تقصیر من نبود، طرف خیلی مرا عصبانی کرد، پشت من حرفهای زشتی زده، توهین کرده...

حالا بینیم فرق «تلاش عصبی برای کسب عظمت»، با کوششهای سالم و معقول برای بهتر شدن و رشد شخصیت چیست؟ ظاهر ایندو ممکنست یکی باشد، تنها با این تفاوت که تمایلات جاه طلبی شخص عصبی شدیدتر، و برای کسب قدرت و عظمت و پرستیژ و برتری، تشنه تر از آدم معمولی بنظر میرسد. شاید بتوان مهمترین تفاوت بین **کوشش برای بهتر شدن و رشد شخصیت را، با تلاشهای عظمت طلبی، در محرکها و انگیزه های باطنی دانست** که در پشت این تمایلات و کوششها و تلاشها نهفته است. کوششهای سالم، ناشی از میل واقعی و ذاتی هر انسان است برای پرورش و رشد استعدادها و امکاناتی که بطور طبیعی در او هست. در حالی که منشأ و انگیزه «عظمت طلبی»، واقعیت دادن و تحقق بخشیدن به «خودایده آلی» است. مقصد و هدف این دو اصولاً فرق میکند، منشأ و مبدا آن ها کاملاً متفاوت



است . کودکی که فشار ، اجحاف ، زور ، توهین و تحقیر ندیده ، این شانس و فرصت را داشته که استعدادها و امکانات ذاتی و طبیعی و اصیل خود را ، همانطور که خاصیت هر موجود زنده است ، رشد و نمو دهد . دیگر حس کند و انتقام و کوباندن دیگران درش ایجاد نشده . چنین کودکی بعداً سرشار از محبت و میل همکاری اصیل و ناشی از قوت روحی میگردد و پر از احساسات مثبت و سازنده میشود . در حالیکه دیدیم « عظمت طلب عصبی » کسی است که بعزت زور و فشار و تحقیر ، و نتیجتاً احساس اضطراب و عجز و درماندگی میل شدیدی برای انتقام گرفتن و برتر شدن از دیگران درش بوجود آمده . شروع حرکت ایندو فرقی میکند : اولی از يك نقل شخصیت قوی شروع به حرکت و پیشرفت میکند ، و دومی از يك هسته وجودی ضعیف و عاجز ، هدف اولی رشد و نمو است و هدف دومی میل انتقام گرفتن . باین تفاوت‌های اساسی خوب دقت کنید . برای اینکه هر يك از ایندو بعداً اثرات و نتایج و خصوصیات اخلاقی در شخص ایجاد مینماید که از لحاظ ماهیت و کیفیت بکلی با دیگری فرق میکند . از آنجا که « عظمت طلبی » و تلاش برای رسیدن به « خودایده‌آلی » يك وسیله دفاعی و يك راه حل عصبی برای رفع مشکلات میباشد ، نوعی حالت اجبار و کشش و لزوم حیاتی پیدا میکند . نتیجتاً هر عارضه ، میل ، محرك ، احساس ، صفت و خصوصیت دیگری هم که بدنبال آن بیاید که از اثرات آن باشد ، آنهم حالت اجبار و کشش و بی‌اختیاری پیدا میکند . چون « عظمت طلب » احتیاج دارد خودش را آدمی ایده‌آل و بی‌نقص پندارد ، نمیخواهد محدودیتها را ببیند . بنابراین مدام بطرف نامحدود در پرواز است . چون هدفش فوق‌العاده دور و بالاست ، قبول اینکه قدم

بقدم پیش رود بنظرش بیهوده است. نمیخواهد قدم بقدم از کوه بالا برود، بلکه میخواهد نوك کوه باشد. (این آرزو را بسادگی در تخیل ارضاء میکند) ایجاد «خودایده آلی» مستلزم این بود که شخص بعضی واقعیات و حقایق مربوط به خود را تحریف کند و نبیند. اما تلاش بمنظور تحقق بخشیدن بآن، وی را بکلی از «خود واقعی» اش دور و بیگانه میسازد. و برای این کار تخیل مهمترین ابزار و وسیله اش قرار میگیرد. بیزاری از واقعیات و حقایق، موجب میشود که شخص نتواند احساسات، اعتقادات، ارزشها و پیشرفتهای اصیل و واقعی را از احساسات و اعتقادات و ارزشهای تصنعی و بدلی، که بصورت ماسک و تظاهر در آمده ولی ظاهرشان شبیه اصیل و واقعی است، تشخیص دهد. بجای اینکه صفاتی را واقعاً داشته باشد، وانمود و تظاهر میکند که آنها را دارد.

بطور خلاصه دیدیم که فرق میل پیشرفت واقعی و سالم، با تلاشهای عصبی برای کسب عظمت، اینست که در اولی رغبت و اختیار و رضایت وجود دارد، در دومی اجبار و اضطراب. اولی امکانات و محدودیتهای آنها را میشناسد و میپذیرد، ولی دومی نه. اولی قدم بقدم پیش میرود، دومی فقط آرزو می کند که کاش می توانست یکمرتبه بایک جهش معجزه آسا بعظمت و جلال برسد، یا لااقل دیگران او را باین مقام بشناسند. اولی صفات معینی را واقعاً دارد، دومی فقط تظاهر بداشتن آنها میکند. اولی با واقعیات سروکار دارد و دومی با تخیل و توهم.

در این کتاب خواهیم دید که چگونه اساسی ترین ناراحتی ها و مشکلات  
شخص عصبی از اینجا شروع میشود که میخواهد غیر از آنچه چیزی که هست  
باشد . میخواهد خود را بصورت يك الكو و قالب تصویری در آورد که حتی  
در نظر خودش هم شکل و ماهیت آن بدرستی روشن و مشخص نیست و بنای  
آن بر توهم و تخیل نهاده شده است .

## فصل دوم

### توقعات و انتظارات عصبی<sup>۱</sup>

علیرغم همد بیزاری و بی رغبتی که شخص عصبی از مواجه شدن با واقعیات دارد، دو نوع واقعیات بطور اجتناب ناپذیری منحل و مزاحمش میشوند. یکی واقعیات مربوط به خودش. بدین معنی که او در تخیل و تصور، خود را آدمی بسیار باهوش، جذاب، پر قدرت، دانا و خلاصه دارای امکانات نامحدود فرض میکند، در حالیکه از لحاظ واقعیت او همه محدودیتهای یک انسان را دارد. حتی از یک انسان معمولی هم بدلائلی که قبلاً توضیح دادیم عقب مانده تر و رشد نکرده تر است. در حقیقت بین آنچه چیزی که واقعاً هست و آنچه که تصور میکند هست یا آرزو میکند باشد، تفاوت زیادی وجود دارد. پس این یک تراحم. نوع دیگر واقعیات مزاحم و منحل بدین صورت است که دنیا و مردم دنیا هم با او رفتاری که در شأن و متناسب با خود ایدم آلی، اش باشد ندارند. از دیگران توقع دارد که او را بعنوان یک موجود ممتاز و برجسته بشناسند و احترام کنند، در حالیکه - بحق - با وی آنطور رفتار میکنند که در خور شخصیت فعلی او است. خانسی میگفت: «وقتی من سه ساله

---

1- Neurotic Claims

بودم خودم را در تخیلات و آرزوهایم به زیبایی و پاکیزگی و لطافت دختر شاه پریان تصور میکردم . يك روز دائی ام یکمرتبه مرا بغل کرد و گفت «اه به این صورت کثیف و نشسته» این خانم میگفت «هنوز هم خشم و نفرتی که در آن روز در من ایجاد شد فراموش نکرده ام» شاید بتوان گفت مهمترین علت ناسازگاری و ناراحتی و نارضائی ما در روابطمان با دیگران اینست که بسیاری از ما در تصور و تخیلمان خود را به علو و زیبایی و پاکیزگی دختر شاه پریان میدانیم و هر لحظه دائی های متعدد بطرق مختلف بما میگویند «اه چه صورت کثیف و نشسته ای» .

حالا ببینیم شخص عصبی در مواجهه شدن با این واقعیات رنج آور چه واکنشی نشان میدهد؟ چه تصمیمی برای رفع این مشکل میگیرد؟ از «خود ایده آلی» اش که نمیتواند دست بکشد و آنرا رها سازد . زیرا همانطور که قبلاً گفتیم احساس ارزش و اعتماد به نفس شخص عصبی بر مبنای «خود ایده آلی» قرار دارد. «خود ایده آلی» برایش در حکم يك سنگر دفاعی است که در پشت آن لااقل احساس آرامشی لرزان و تهدید شونده می نماید. اگر این سنگر را رها کند مواجهه با خطر میشود؛ خطر سقوط به دره ناچیزی و بی ارزشی . خلاصه از «خود ایده آلی» که نمیتواند زده ای عدول کند و پائین بیاید. پس چه کار میکند؟ دیگران را مسئول فرض میکند . دیگران بایستی روششان را نسبت باو عوض کنند . او واقعاً شخص ممتاز و برجسته و قابل احترامی هست، ولی دیگران در کشان ناقص است، ناسپاسند و قدر بزرگی و جلال او را نمیدانند. در این صورت از دیگران توقع و انتظار پیدا میکند که با او طوری رفتار کنند که متناسب با تصویر ایده آلی اش باشد . خود را مستحق و سزاوار توجه و احترام و رعایت بیش از حد دیگران می پندارد.

دیگران نباید با احساس، طرز فکر و رفتاری که او دارد مخالفت نمایند. حتی اگر رفتار وی به ضرر آنهاست نباید آزرده شوند. توقع دارد قوانین و منطق روانشناسی هم در مورد او مستثنی باشد. اگر کسی مشکلات روانی دارد باید آنها را بشناسد و در رفعشان بکوشد. ولی شخص عصبی انتظار دارد بدون اینکه خود را عوض کند مشکلاتش خود بخود حل شوند. یا ممکن است بگوید دیگران برای من مشکلات و ناراحتی‌هایی ایجاد کرده‌اند پس وظیفه آنهاست که در رفع این مشکلات بکوشند.

خوب که دقت کنیم میبینیم ریشه و منشأ توقعات و انتظارات غیر منطقی و عصبی «خودایده‌آلی» است. بدین توضیح که داشتن خصوصیت و صفتی که شخص را به «خودایده‌آلی» اش نزدیک سازد، برای شخص عصبی الزام و ضرورت حیاتی پیدا میکند. برایش بصورت احتیاج درمی‌آید. مثلاً بحکم «خودایده‌آلی» احتیاج پیدا میکند که همه کارهایش بی‌عیب و نقص و صحیح باشد. احتیاج دارد به اینکه آدم با قدرتی باشد، احتیاج دارد باینکه آدم خوب و با فضیلتی جلوه کند. بنابراین از دیگران این توقع را پیدا میکند که همه کارهایش را به پسندند و هیچگونه عیب و ایرادی در کارهایش نبینند. در غیر این صورت وی آن آدم بی‌عیب و نقصی که دلش می‌خواهد باشد، یا تصور میکند هست، نخواهد بود. از دیگران توقع اطاعت و فرمانبرداری دارد؛ والا وی آدمی با قدرت و قوی و مطابق الگوی «خودایده‌آلی» اش نیست. چون در تصویر ایده‌آلی‌اش خود را آدم با فضیلت و خوبی میبیند، دیگران هم باید بهمین چشم او را نگاه کنند. چون خود را فوق‌العاده جذاب و دوست‌داشتنی میپندارد، از همه توقع دارد که عاشقش شوند. خلاصه او احتیاج پیدا میکند باینکه مجموعه صفات و خصوصیات

راکه در يك جامعه و محیط بخصوص مورد تحسین است و بشخص شكوه و بزرگی میبخشد داشته باشد. پس، از دیگران هم توقع و انتظار دارد او را بعنوان صاحب آن صفات و خصوصیات بشناسند؛ و رفتارشان هم با وی متناسب با آن صفات باشد. اگر سوء استفاده و استثمار کردن دیگران دلیل عظمت و بزرگی است، این را حق خودش میدانند که دیگران را استثمار کند و آنها هم اعتراض نکنند. خلاصه هر گونه احتیاجی داشته باشد، توقع دارد که برآورده شود. بعبارت دیگر احتیاجاتش تبدیل به **توقعات میگردد** و این احتیاجات را هم دیدیم که « خود ایدم آلی » بوجود میآورد.

کمتر کسی از ما هست که رفتار اینگونه توقعات عصبی نباشد و در روز چندین بار دچار عذابهای ناشی از آن نشود. یکی از مهمترین توقعات شخص عصبی از مردم و حتی از طبیعت و حتی از قوانین و سنتها اینست که در هر زمینه‌ای برای او يك امتیاز و استثنائی قائل شوند. سنت عقیف بودن خوبست، اما نه برای او. مقررات رانندگی لازمست، ولی کاش در مورد او اجرا نمی‌شد. خودش از ابزار دوستی صادقانه عاجز است ولی توقع دارد همه کس او را دوست بدارد. ذکر انواع توقعات و انتظارات عصبی در اینجا نه ضروری است و نه مقدور. زیرا همانطور که گفتیم هر گونه احتیاج عصبی تبدیل به توقع عصبی می‌گردد، و تعداد احتیاجات عصبی هم فراوان است. علاوه بر این در پیشرفت « خودکامی » انواع این توقعات را خود شما در روابط با دیگران کشف خواهید کرد. بنابراین بهتر است در اینجا بشرح مهمترین علائم و خصوصیات کلی آنها بپردازیم.

اولین علامت و خصوصیت توقعات عصبی اینست که اساس و مبنای

**واقعی ندارند** ، زیرا اولاً منشأ و موجد آنها واقعی نیست. مقام و عنوانی که بر مبنای آن این توقعات ایجاد شده « خودایده‌آلی و تصویری » است که آن‌هم تنها در ذهن خود شخص وجود دارد نه در عالم واقع . ثانیاً در بعضی موارد توقعات شخص نسبت به امور و موضوعاتی است که میتوان گفت فقط يك آرزوی خیالی و واهی بیش نیست . مثلاً شخص توقع دارد که هرگز مریض نشود ، یا حتی نمیرد . خلاصه شخص عصبی در توقعاتش بواقعیات توجه ندارد. مثلاً خانمی که توقع دارد هر دعوتی از هر کس میکند پذیرفته شود ، اگر یکبار دعوتش را رد کنند فوق‌العاده آزرده و ناراحت میشود. دیگر توجهی به علت واقعی رد آن دعوت ندارد .

دومین علامت مشخصه توقعات عصبی **خودخواهانه** بودن آنهاست. علت خودخواهانه بودن توقعات عصبی آنست که منشأشان احتیاجات درونی است و دیدیم که احتیاجات روانی و درونی شخص عصبی يك حالت اجبار و الزام حیاتی دارند. مثلاً اگر وی خود را در تصویر ایده‌آلی فوق‌العاده دوست داشتنی فرض میکند، احتیاج دارد با اینکه همه کس عاشق او گردد. دیگر کاری ندارد با اینکه طرف مورد نظرش اصولاً استعداد عشق ورزیدن و عاشق شدن دارد یا نه . وی تنها به احتیاج خودش میانديشد . یا اگر در تصویر ایده‌آلی خود را خیلی مهم و پر قدرت میبیند احتیاج به اطاعت دیگران دارد. بنابراین وقتی از کسی تقاضای رفتن به سینما میکند باید اطاعت و همراهیش نماید. با و مربوط نیست که طرف وقت دارد یا نه ، از سینما یا از این فیلم بخصوص خوشش می‌آید یا نه . خلاصه چون توقعات شخص عصبی خودخواهانه است ، بهیچوجه امکانات و محدودیت‌های دیگران را در نظر نمیگیرد.

سومین علامت توقعات عصبی اینست که شخص میخواهد انتظارات



و توقعاتش بر آورده شوند بدون اینکه خودش قلمی بردارد و کوششی بکار برد. اگر تنهاست و به مصاحبت کسی احتیاج دارد خودش به او تلفن نمیزند یا سراغ او نمیرود بلکه آن شخص باید این قدمها را بردارد. توقع دارد شغل و موقعیت بهتری پیدا کند و حقوق بیشتری بگیرد ولی يك قدم بمنظور بهبود خود و شایسته شدن برای شغل بهتر و حقوق زیادتر بر نمیدارد. نکته جالب این است که تقاضا هم نمیکند. همینطور توقع دارد موقعیت بهتری برایش فراهم سازند. باز از همه اینها هم جالبتر اینکه در بعضی مواقع حتی به روشنی نمیداند چه چیزی میخواهد، احتیاجات و توقعاتش دقیقاً چیست. انتظار دارد دیگران احتیاجات و توقعاتش را حدس بزنند و آنها را بر آورده کنند. بقدری شخص عصبی بی حال و منفی است که خوشی و سعادت را هم انتظار دارد دیگران به او تزریق کنند. همه وسائل خوش بودن را ممکن است در اختیار داشته باشد ولی نتواند بی کمک دیگران از آنها استفاده کند. در ضمن روانکاو یك قدم مثبت بطرف بهبود خود بر نمیدارد. توقع دارد همه قدمهای لازم را روانکاو بردارد و مشکلات وی را بدون دخالت مؤثر خودش حل کند.

چهارمین علامت، **عناد آمیز بودن** این توقعات است. دقت کرده اید بعضی اشخاص خواهشی را چنان پر خاشکرا نه و عناد آلودویی مهرانه میکنند که انکار می خواهند خواهششان را وسیله دعوا قرار دهند نه اینکه واقعاً به انجام آن خواهش علاقمند باشند. بعضی اشخاص ترجیح میدهند توقع و انتظارشان بر آورده نشود تا باین ترتیب مستمسک موجهی داشته باشند برای ابراز خشم و عناد. علت **عناد آمیز بودن** توقعات عصبی اینست که عدم انجام این توقعات از نظر شخص برابر است با شکست، با احساس

بی‌ارزشی و خلاصه «خودایده‌آلی» نبودن. و دیدیم که وجود خودایده‌آلی تا چه حد از نظر آدم عصبی عزیز و ضروریست. بنابراین حق دارد نسبت به کسی که وجود آنرا تهدید میکند، بشدت عناد ورزد.

درجه آگاهی اشخاص نسبت به «توقعات عصبی» شان متفاوت است. هر چه نظر شخصی نسبت به خودش و دیگران بیشتر تحت تأثیر تخیل باشد، کمتر متوجه میشود که احتیاجات و توقعات عصبی و غیر معقول دارد. بعضی اشخاص توجه و آگاهی به توقعات و امتیازاتی که برای خودشان قائل هستند دارند. منتهی به غیر منطقی و بی‌وجه بودن آنها آگاهی ندارند. مثلاً متوجه این هستند که انتظار و توقع دارند دیگران درست مطابق دلخواه آنها رفتار کنند، ولی از علت واقعی این امر با خبر نیستند. بعضی نمیدانند که احتیاجات عصبی و «خودایده‌آلی» چنین توقعی را بوجود آورده‌اند و اگر دیگران توقعشان را برآورده نکنند به «خودایده‌آلی» آنها خلل وارد می‌آید. فکر میکنند توقع آنها معقول و منطقی است. در حقیقت احتیاج و توقع خود را حق خود میدانند.

گاهی توقعات و انتظارات عصبی از چشم خود شخص و دیگران پوشیده و پنهان میماند، زیرا بطور غیر صریح و در لفافه ظاهر میشوند. مثلاً زنی توقع دارد که دیگران به او کمک کنند. برای ارضاء چنین توقعی ممکن است تمارض نماید یا خود را به بیچارگی و درماندگی بزند. برتری طلبها که توقع و انتظار اطاعت از دیگران دارند، ممکن است توقع خود را تحت عنوان نصیحت و خیرخواهی ابراز کنند و مصرأ بخواهند که بنصایح و خیرخواهی‌های آنها گوش کنند.

از آنجا که مبنای توقعات عصبی احتیاجات عصبی است و ارضاء احتیاجات عصبی هم از نظر خود شخص اهمیت حیاتی دارد، وی سعی میکند بهر طریق شده این توقعات را موجه و معقول قلمداد نماید. اغلب برای موجه ساختن توقعات سعی میکند مبنا و منشأ آنها را بطور مبالغه آمیزی مهم و حیاتی جلوه دهد. مثلاً شخصی در تصورش خود را آدم منصفی فرض میکند. بر این مبنا از دیگران هم توقع رفتار منصفانه دارد. برای ارضاء این توقع سعی میکند منصف بودن خود را خیلی مبالغه آمیز نشان دهد. تیپ عزلت طلب خود را آدمی بی نیاز و آزاده و مستقل تصور میکند. بر مبنای این تصور از دیگران انتظار و توقع دارد که در کارهایش دخالت نکنند و مغل و مزاحم تنهائیش نشوند. برای اینکه این توقعات خود را موجه سازد صفت بی نیازی و آزادگی و استقلال را بیش از حد می ستاید و با ارزش جلوه میدهد. در بعضی موارد برای توجیه توقعات عصبی و غیر معقول، اشخاص به آداب و رسوم و سنتها متوسل میشوند. مثلاً مردی که احتیاج به قدرت نمائی دارد و بر اساس آن از زنش انتظار دارد که بی چون و چرا وی را اطاعت کند، میگوید سنت و رسوم اینطوری ایجاب مینماید، و برای این سنت ارزش زیادی قائل میشود. یا خانمی که در یکی از کشورهای پیشرفته زندگی می کند و بحکم احتیاجات عصبی اش توقع احترام و توجه زیادی از مردها دارد این سنت را که در جوامع پیشرفته مردها احترام زیادی برای خانمها قائلند، فوق العاده مبالغه آمیز و با اهمیت جلوه میدهد.

مهمترین وسیله ای که شخص عصبی میکوشد تا با آن توقعات عصبی خود را موجه نماید، ادعای ممتاز و برتر بودن است. البته همیشه بطور صریح این ادعا را ندارد. ولی از رفتار و انتظارات و توقعاتش میتوان این

موضوع را اسنباط نمود . مثلاً مدام از پرارزش بودن وقت ، کار ، هدفها و نقشه‌های خود دم میزند .

کسانی که معتقدند بوسیله «عشق» همه مشکلات را میشود حل کرد، توقع دارند اگر به کسی ابراز عشق می‌کنند ، وی جواب مثبت هم به عشق آنها و هم به سایر توقعات آنها بدهد. بنا بر این برای عشق ارزش مبالغه آمیزی قائل میگردند و نه تنها سعی میکنند تظاهر به عشق ورزی نمایند، بلکه میکوشند تا احساس عشق هم در خود ایجاد نمایند. مبالغه آمیز نمودن بعضی صفات و حالتها گاهی نتایج مضری بیارمیاورد و یک حالت منفی را که قبلاً در شخص بوده تشدید میکند . مثلاً زنی بقدری احساس خستگی و درماندگی مینماید که خودش از عهده انجام کارهایش برنمیآید . حالا برای اینکه دیگران را وادار بکند نماید، سعی میکند احساس خستگی و درماندگی را خیلی بیش از آنچه واقعاً هست نشان دهد تا خود را مستحق کمک گرفتن نماید.

یکی از جالبترین پایه هائی که توقعات عصبی ممکن است بر مبنای آن قرار گیرد ، توسل به « انصاف و عدالت » است . شخص میگوید چون من همیشه آدم درست و وطن پرستی بوده‌ام ، چون همیشه خدمت کرده‌ام ، چون بخدا اعتقاد دارم ، بنا بر این انصاف و عدالت ایجاب میکند که کارهایم همیشه بر وفق مراد باشد ، انتظاراتم بر آورده شود و هرگز دچار گرفتاری نشوم . گاهی برای اینکه خود شخص متوجه عصبی بودن اینگونه توقعات نشود ، میگوید رعایت انصاف و عدالت را من در مورد دیگران هم طالبم و از بی انصافی در حق دیگران بهمان اندازه ناراحت میشوم که در مورد خودم . در حقیقت انصاف و عدالت خواهی که از لحاظ شخص عصبی وسیله ایست

برای ارضاء و تأمین انتظارات گزافه و عصبی ، برایش بصورت يك اصل و فلسفه کلی درآمده .

غالباً وقتی شخص برای تأمین توقعاتش به انصاف و عدالت متوسل می‌گردد ، حقایق را طوری دستکاری و تحریف میکند که همیشه خودش محق و طلبکار میشود . مثلاً انوماتیك و بدون آگاهی صریح ، ناراحتی‌ها و مشکلاتی را که برای دیگران فراهم ساخته فراموش میکند. ولی خدماتی را که انجام داده یا فقط از ذهنش گذشته که کاش انجام میداد، چندین برابر بزرگ میبیند. و در مورد دیگران هم این قضیه برعکس میشود. خدماتشان را فراموش میکند. ولی اگر مشکلی برایش ایجاد کرده باشند بطور مبالغه آمیزی همیشه آن را در نظرش مجسم مینماید .

سؤالی که بذهن میرسد اینست که آیا از لحاظ بهبود و آرامش شخص عصبی بهتر است دیگران توقعات و انتظارات او را بر آورده کنند یا نه ؟ جواب اینست که قبول یا رد توقعات او اساساً زیاد فرق نمیکند . در هر حال شخص عصبی آدمی است ناراحت ، ناسازگار و ناراضی . اگر انتظاراتش را بر آورید به يك علت ناراحت میشود و اگر بر نیاورید به علت دیگر . در مراحل پیشرفته روانکاو می‌گوید که شخص تا اندازه‌ای قوی شده و احساس مسؤولیت می‌نماید ، از لحاظ روانی بنفع او خواهد بود که انتظاراتش را بر آورده نکنیم .

برای ارضاء و تأمین توقعات و انتظارات عصبی شخص راهها و وسایل متفاوت بکار میرد : سعی میکند بوسیله مهم جلوه دان خود جلب توجه دیگران را بنماید ، دیگران را خشنود و راضی سازد ، فریبندگی نماید و وعده و وعید دهد ، برای دیگران وظایف و تعهداتی بترشد ، از غرور

بمنصف بودن دیگران استفاده نماید ، یا از احساس گناه آنها . ممکنست خود را به رنجوری و بیچارگی بزند ، تظاهر به عشق و دوست داشتن دیگران نماید . گاهی هم با زور و تهدید انتظارات خود را اعمال میکند .

از میزان انرژی و کوششی که شخص صرف توجیه و ارضاء و ابراز انتظارات خود می نماید ، میتوان فهمید که تا چه حد اعمال این توقعات و انتظارات برایش اهمیت دارد . بنا براین اگر در ارضاء آنها با شکست مواجه شود عکس العمل و واکنش بسیار شدیدی درش ایجاد میگردد . یکی از واکنشهای وی ترس و هراس دائمی است که بعلت پیش بینی شکست در ارضاء انتظارات درش موجود است . عصبانیت و خشم و غیظ هم اغلب از واکنش هائی است که بعلت سر خوردگی و شکست در اعمال و ارضاء توقعات عصبی ایجاد میشود . چون توقعات در نظر خود آدم عصبی موجه و منطقی است ، بنا براین رد آنها بنظرش بی انصافی و بی عدالتی میرسد . نتیجتاً خود را در ابراز خشم و عصبانیت و احساس عناد نسبت به آنهایی که انتظاراتش را برآورده نکرده اند کاملاً محق تصور میکند . خشم و عناد و عصبانیتی که باین طریق در شخص ایجاد میگردد ممکنست کلاس کوب شود و در این صورت تولید امراض و ناراحتی های «سایکوسوماتیک» نماید . (یعنی امراض جسمی که منشأ و علتشان ناراحتی های روحی است) . ممکن است احساس خشم و عناد و عصبانیت ، آزادانه و باصراحت ابراز شود ، یا لاقلاً شخص برخلاف مورد قبل آنها را آگاهانه حس کند . در این موارد هرچه خشم و عناد غیر-منطقی تر باشد شخص عصبی بیشتر میکوشد تا خطائی را که نسبت باوشده مبالغه آمیز و شدید جلوه دهد و خطا کار را مستوجب خشم و عناد خود تصور کند و بخواهد از او انتقام بگیرد . گاهی شخص خشم و عناد خود را با

صراحت ابراز نمی‌دارد. بلکه میکوشد تا خود را چنان از رد شدن توقعاتش رنجور و بیچاره و مورد تعدی جلوه دهد که در طرف احساس گناه و پشیمانی و تقصیر ایجاد نماید. در حقیقت رنجورنمائی وسیله‌ایست برای سرزنش دیگران و انتقام گرفتن از آنها.

بد نیست گاهی که احساس خشم و عناد نسبت به دیگران میکنیم از خود پیرسیم که آیا خشم و عناد ما متناسب با خطائی که طرف نسبت به ما مرتکب شده هست یا نه؟ و اگر دیدیم متناسب نیست باید بگردیم بینیم چه توقع عصبی در ما وجود داشته که عدم رعایتش بوسیله دیگری، اینهمه خشم و عناد در ما تولید کرده. ضمناً باید هوشیار باشیم که اگر یکی دو تا توقع عصبی مهم را در خود کشف کردیم، نباید تصور کنیم که همه آنها را شناخته‌ایم. ما به نسبتی میتوانیم این توقعات را - که اغلب بر ما پوشیده هستند - بشناسیم و ازین پیریم که «خودایده‌آلی» و «تلاش برای کسب عظمت»، که منشاء و ریشه این توقعات هستند، ضعیف گردد.

اثرات و نتایج مضر توقعات عصبی روی شخصیت و زندگی فراوان است. ممکن است نوعی احساس محرومیت و سرخوردگی و نارضائی دائمی ایجاد نمایند و شخص را ناراضی و نق نقو، و از دنیا و مردم دنیا طلبکار گردانند. البته نارضائی شخص عصبی دلائل دیگری هم دارد که یکی از مهمترینشان «توقعات و انتظارات عصبی» است. از علائم ناراضی بودن اینست که شخص بیشتر جنبه‌های تاریک و منفی زندگی خود را ببیند. و این امر زندگی را برایش غیر مطبوع و سخت می‌نماید. حتی در بسیاری موارد تعدد دارد که مشکلات زندگی خود را چندین برابر بزرگتر از آنچه.

هست ببیند تا نارضائی خود را موجد جلوه دهد. کوچکترین اتفاقی را مصیبت بزرگی تصور میکند. اصولاً تا زمانی که ما توقعات خود را حق خود بدانیم، طبیعی است: که رد و عدم رعایت آنها را نوعی اجحاف و بی انصافی نسبت بخود تصور می کنیم و خود را در ابراز نارضائی محق میدانیم.

آدم عصبی در مورد خودش فقط تیرگی ها را می بیند و در مورد دیگران روشنی ها را. هیچوقت مجموعه زندگی و خصوصیات خود را با مجموعه زندگی دیگران مقایسه نمیکند، بلکه همیشه تیرگیهای زندگی خود را با روشنی های زندگی دیگران می سنجد. و طبیعی است که در این سنجش خود را فوق العاده ناراضی و مأیوس و محروم احساس مینماید.

نتیجه اجتناب ناپذیر مقایسه تیرگی های خود با روشنی های دیگران یکی حسادت است، و دیگری بی علافگی و بی عاطفگی نسبت به انسانها. حسادت شخص عصبی مربوط به يك امر بخصوص نیست. بلکه بطور کلی نسبت بزندگی دیگران رشك می ورزد. اغلب احساس حسادت وی توأم با احساس محرومیت، بی کسی، تنهائی، بیچارگی و رنجوریت است. بی علافگی و کم عاطفگی اش هم نسبت بدیگران بدینجهت است که میگوید «چرا من که از همه محرومتر و بیچاره تر هستم بفکر دیگران باشم؟ چرا من که خودم بیش از همه محتاج کمک هستم بفکر کمک بدیگران باشم؟ اصولاً چرا باید دیگران که وضعشان از من بهتر است انتظار کمک از من داشته باشند؟ من باید تنها بفکر خودم باشم.» ضمناً این بی علافگی که منشأش توقعات عصبی است برای توجیه «خودخواه» بودن هم هست.

پس یکی از آثار و نتایج توقعات عصبی احساس نارضائی از زندگی است و بدنبال احساس نارضائی، حسادت و بی عاطفگی. تأثیر دیگر



توقعات عصبی اینست که شخص را نسبت بحقوق خودش دچار تردید مینماید. البته تردید نسبت بحقوق خود علل متعدد دارد که یکی از مهمترینشان «توقعات عصبی» است. علت تردید نسبت بحقوق خود اینست که مبنا و منشأ توقعات و انتظارات همه خیالی و غیر واقعی است. بنابراین در برخورد با واقعیات نمیداند که آیا حق دارد فلان امتیاز را برای خود قائل گردد یا نه، فلان توقع را داشته باشد یا نه. زیرا «خودایده آلی» که منشأ همه این مشکلات است خودش وضع غیر مطمئن و پایه‌های لرزانی دارد. در هر صورت می‌بینیم کسی که در تخیل و تصور مقام خیلی بالائی برای خود قائل است و توقعات گزافه‌ای از دیگران دارد، گاهی از مطالبه حقوق مسلم خود هم عاجز است، جرأت ابراز وجود یا انجام تقاضاهای معقول و منطقی هم ندارد. مثلاً یکی از مراجعین من که توقع داشت همه دنیا و مردم دنیا در خدمت او باشند تقاضای تغییر روزهای مراجعه بمن برایش مشکل بود و شهادت اینکه با صراحت چنین تقاضائی را بکند نداشت. شخص عصبی از اینکه نمیتواند حقوق و امتیازاتی واقعی برای خود قائل گردد رنج زیاد میکشد و از این طریق هم بر احساس نارضائی‌اش افزوده می‌شود.

**یکی دیگر از اثرات مضر «توقعات عصبی» احساس خستگی و**

**تنبلی مزمن و دائمی است، اعم از اینکه مشهود باشد یا نه. چنین تنبلی و خستگی که بعلت فلج شدن انرژی‌ها و عدم هم‌آهنگی و تفرقه نیروهای معنوی است، نه تنها در کار بلکه در فکر و احساس شخص نیز تأثیر سوء مینماید. آدم عصبی بروشنی نمیداند احساسات واقعی‌اش چیست.**

از تمرکز فکر و اندیشیدن دقیق و روشن درباره موضوعات عاجز است .  
یکی از موانعی که موجب کندی پیشرفت درمان میشود همین است که شخص  
مشکلات روانی خود را خوب نمیتواند درک و احساس کند و با دقت درباره  
آنها بیندیشد .

آدم عصبی توقعات و انتظارات گزافه را جانشین کار و فعالیت عملی  
می نماید . و این کم کاری و عدم استفاده از انرژیها برای پیشرفت واقعی ،  
بنوبه خود عقبماندگی قلبی او را تشدید میکند . یکی از توقعاتی که آدم  
عصبی دارد اینست که میگوید به صرف نیت و میل داشتن چیزی ، باید  
آن چیز برایم فراهم باشد . همینکه از ذهنش خطوطی یا میل میکند که  
فلان شغل را داشته باشد ، رفاه و سعادت نصیبش باشد ، یا مشکلات روحیش  
بر طرف شوند ، باید این کارها انجام شود - بدون اینکه لازم باشد او  
کوچکترین فعالیتی بکند و قدمی بردارد . پیش خودش میگوید فکر و  
نقشه اش با من (البته نقشه ای که فقط در ذهنش کشیده) انجامش بادیگری .  
و اگر کارها توسط دیگری انجام نشود باز بر نارضائیش افزوده میگردد .  
در مواردی هم که زندگی اجتماعی ایجاب نماید و او مجبور با انجام بعضی  
کارها باشد ، حتی قبل از شروع احساس خستگی شدیدی می نماید . زیرا  
انجام کار را نه وظیفه خود میداند (بحکم توقعات عصبی) ، و نه بعلت موانع  
و ترمزهای روحی ، تفرقه انرژی ، تضادها و غیره ، استعداد و توانائی کار  
مثبت و خلاقه را دارد .

هر قدر توقعات عصبی عناد آلودتر باشد ، شدت خستگی زیادتر  
خواهد بود . در این صورت شخص بدون آگاهی صریح چنین استدلال میکند:  
« دیگران مسئول همه مشکلات و رفتاریهای من هستند ، بنا بر این

وظیفه آنهاست که جبران کنند». با این طریق انتظار دارد که دیگران اختیار خوب و بد زندگیش را در دست گیرند و کارهایش را انجام دهند. البته واضح است کسی اینجوری استدلال میکند که نقش يك تماشاگر را در زندگی خود پیدا کرده است و حالتی بی‌علاقه و منفی و تأثیر پذیر دارد. شخص در ضمن روان‌کاوی و خود‌کاوی بشدت از «انتظارات و توقعات عصبی» دفاع میکند. و این امر نشانه آنست که توقعات عصبی از لحاظ درونی و ساختمان شخصیت او ارزش و وظایف تعادلی مهمی دارند. بنابراین سعی میکند که متوجه‌گزاره و بیجا بودن آنها نشود. اولاً تا بتواند وجود آنها را در خود انکار میکند. بعد که کم‌کم متوجه شد توقعات زیادی از دیگران دارد میکوشد تا آنها را منطقی و بیجا قلمداد نماید. و همان‌طور که دیدیم راهبائی هم بمنظور موجه ساختن آنها اتخاذ می‌نماید. مرحله بعد اینست که هم متوجه «توقعات» میشود و هم متوجه غیر منطقی بودنشان. منتهی میگوید «این‌ها توقعات جزئی و کم‌اهمیتی هستند که به کسی ضرر نمیرسانند». وقتی شخص در روان‌کاوی و خود‌کاوی قدمهای مثبتی برداشت و پیشرفت کرد متوجه میشود که این توقعات چه تأثیرات مضر و منفی روی شخصیتش داشته‌اند: نارضایتی دائمی، احساس محرومیت و سرخوردگی، حساس و شکننده بودن، نقش يك تماشاگر زندگی خود را داشتن و فعال نبودن، راکد ماندن انرژی‌ها، همه اینها از اثرات «توقعات عصبی» است. مهمترین وظیفه روانی توقعات عصبی اینست که شخص می‌خواهد دیگران را مسؤل «ایده‌آل» نبودن خودش قلمداد نماید. تصور میکندوی واقعاً شخص ممتاز و برجسته و بزرگی هست، منتها رفتار اشخاص دیگر با او غیر منصفانه و ظالمانه است. اگر موانعی را که دیگران برای وی

ایجاد کرده اند از پیش پایش بردارند ، بوظایفشان درمورد وی عمل کنند ، توقعات و انتظارات او را برآورده نمایند ، وی بمقام عالی که در نظر دارد ، خواهد رسید. درحقیقت انتظارات عصبی از دیگران ، ضامن «کسب عظمت» درآینده است .

حالا می فهمیم که چرا شخص چندان علاقه ای به درك تأثیر مضر «توقعات» روی زندگی و شخصیت خود ندارد . استدلال ناآگاهش اینست که اگر این توقعات را درخود حفظ کنم ، دريك آینده نامعلومی به عظمت و مقامی که در ذهنم دارم ، خواهم رسید. بنا براین درمقابل شکوه و عظمتی که در صورت داشتن این توقعات درآینده نصیب من خواهد شد ، این مزار جزئی ناچیز است - عیبی ندارد که درمقابل يك آینده درخشان فعلاً ناراحتی هائی هم متحمل شوم . وضعش مثل کسی است که خود را مدعی گنجی میداند و تمام هم و سعی اش را بجای صرف در راه های مثبت و عملی زندگی ، صرف اثبات ادعای خود میکند. چندان علاقه ای به زندگی واقعی ندارد . برای بهبود زندگی خود هیچ گونه نقشه و فعالیتی ندارد ، زیرا او فقط به يك چیز میاندیشد : اثبات حق خود بر گنج . بنا براین امید بآینده او را نسبت به حال بی علاقه و بی توجه میسازد.

## فصل سوم

### بلای باید!

در فصل دوم دیدیم که شخص عصبی برای واقعیت دادن بنخود ایده‌آلی‌اش توقعات زیادی از دنیا و مردم دنیا پیدا میکند: از مردم انتظار دارد برایش استثنا و امتیازاتی قائل شوند، اطاعتش کنند، تحسین و تمجیدش نمایند، همه در خدمتش باشند تا باین طریق احساس ابهت و جلال کند. حتی این توقعات را از طبیعت و شانس و سرنوشت هم دارد. توقع دارد هرگز مریض نشود، پیر و شکسته نگردد، اتفاق سوئی برایش رخ ندهد. هرگاه یکی از این توقعات بر آورده نشود، مردم و دنیا مقصرند و وظیفه شناس و قدرندان؛ و الا او هنوز هم آدم خوب و ممتاز و همه چیز لایقی هست - دیگران آنطور که در حق و شأن اوست با وی رفتار نمیکنند.

در این فصل راجع به توقعات زیادی و غیر معقولی صحبت میکنیم که انسان از خودش پیدا میکند. شخص عصبی يك تصوير ایده‌آلی و بی نقص در نظرش ترسیم مینماید و بنخودش میگوید: «تو باید مطابق این تصویر

بشوی ، از خودش توقع دارد و باید هر صفتی ، هر احساس و تمایلی که در محیط خاص او بشخص ارزش و ابهت و جلال و بزرگی میدهد ، در خود ایجاد کند - ولو قلبی و غیر اصیلش را. بخودش میگوید : « تو باید آدمی بردبار و با تحمل باشی ، خدمتگزار باشی ، همه کس را دوست بداری ، شجاع باشی ، سخاوتمند باشی ، باگذشت و سلیم باشی و غیره » . چون این توقعات و بایدها هم مثل سایر کشش‌ها و احتیاجات عصبی ، يك حالت اجبار و اضطراب درشان هست و شخص را بدون اختیار خودش و ادار به پیروی و اطاعت میکنند ، آنها را « دیکتاتور ، ستمگر ، فرمانده ، جبار ، بلا » ، یا هر چیز دیگری که حالت اجبار و اضطراب و بیچارگی و عجز در انسان ایجاد کند ، می نامیم .

دیکتاتورهای درونی به شخص عصبی امر می دهند : « تو باید فلان طور باشی ، رفتار اینطور باشد ، احساست باید نسبت به فلان کس یا فلان چیز بطور مشخصی باشد ، چیزهایی که باید یادگیری اینهاست ، و کارهایی که نباید بکنی ، احساساتی که نباید درت ایجاد شود ، چیزهایی که نباید بدانی اینهاست . » درست مثل يك دیکتاتور واقعی ، برنامه زندگی او را مشخص و معین میکنند. و ذیلا خواهیم دید که اگر از این دستورات و بایدها ذره‌ای تخلف کند بر سرش همان خواهد آمد که در يك رژیم دیکتاتوری بر سرتمرد و متخلف خواهند آورد .

شخص عصبی برای اینکه احتیاجات « خودایده‌آلی » را برآورده کند و خود را بآن نزدیک سازد و مطابق آن شود ، باید مظهر شرافت ،

شجاعت ، عفت ، وقار ، شخصیت ، عدالت و انصاف ، تواضع و غیر خود-  
خواهی گردد . باید شوهر ایده‌آل یا همکار ایده‌آل باشد . باید قادر به  
تحمل همه چیز باشد . باید همه کس را دوست بدارد . همه چیز باید در  
نظرش کم اهمیت باشد . بهیچ چیز نباید بستگی پیدا کند . هرگز نباید  
آزرده شود . باید اجتماعی باشد و از زندگی لذت برد . یا برعکس ، باید  
فوق لذت‌های زودگذر و سطحی باشد . باید متجدد و امروزی باشد . باید  
قوی‌الاراده باشد و احساسات خود را کنترل کند . باید خیلی فهیم و دانا  
باشد و همه چیز را بداند یا پیش‌بینی و درک نماید . باید مشکلات خود و  
دیگران را خیلی زود حل کند . باید هرگز احساس خستگی ننماید .  
باید مریض نشود ، باید زرنک و کاربر باشد . خلاصه هر صفت ، احساس  
و حالتی که نشانه یک شخصیت ممتاز و عالی است باید داشته باشد ، و هر  
چه که نشانه کوچکی و حقارت و بی‌ارزشی است نباید داشته باشد . اگر  
دارد باید مخفی کند .

بعضی از این صفات را شخص طبیعی هم ممکن است بخواهد که  
داشته باشد . منتها محرك و منشأشان در شخص طبیعی فرق میکند .  
و وقتی محرك و منشأ فرق کرد نتیجتاً آثار و عوارض و خصوصیات  
هر يك نیز کاملاً فرق خواهد داشت . در مورد شخص طبیعی ، یا غیرعصبی ،  
محرك و منشأ تمایلات ، «خود اصلی و واقعی» است ؛ و در مورد شخص  
عصبی محرك و منشأ «خود ایده‌آلی» . بنابراین تمایلات و خواسته‌های آدم  
طبیعی حالت اختیار و بطیب خاطر و انعطاف پذیری دارند و از عصبی  
حالت اجبار و اضطرار و خشك . آدم طبیعی محدودیت‌ها ، امکانات و  
واقعیات را در نظر دارد . ولی شخص عصبی توقعات غیرممکن و نامحدود و

دور از واقعیتی از خودش دارد. بسیاری از صفاتی که آدم عصبی میخواهد داشته باشد اصولاً با یکدیگر متناقض و متضادند. زیرا منشأ و خاستگاه اولیه‌شان که عبارت از مهرطلبی، برتری طلبی و عزلت طلبی بوده، قبل از اینکه در کارگاه «خودایده‌آلی» رنگ آمیزی شوند و تغییر هیئت دهند، با همدیگر متضاد بوده است.

در هر صورت **بایدهای عصبی** هم که مثل توقعات عصبی بحکم احتیاجات درونی ایجاد شده‌اند دارای علائم و مشخصات مخصوص بخود هستند. یکی از مهمترین خصوصیات آنها اینست که شخص **کوچکترین توجهی به امکان پذیر بودن آنها ندارد**. انجام بسیاری از بایدها و توقعاتی که شخص عصبی از خودش دارد نه تنها برای او بلکه برای هیچ انسانی امکان پذیر نیست. اغلب آنها به یک تخیل و آرزوی واهی بیشتر شبیه‌اند تا به یک میل واقعی. مثلاً ممکن است شخصی از خودش انتظار داشته باشد که در بسیاری از زمیندها معلوماتش وسیع باشد: موسیقی، اقتصاد، سیاست، ستاره شناسی، اتم و خلاصه همه چیز بداند. ضمناً بخواهد که شوهر و پدر ایده‌آلی هم باشد و بیش از اندازه به زن و فرزندش برسد و وقت و فکر خود را برای بهبود زندگی آنها بکار برد. در عین حال باید کارمند خوب و وظیفه‌شناسی هم باشد و حتی خارج از وقت برای مؤسسه یا اداره‌اش کار کند. باید نوع دوست و فداکار هم باشد و مقداری از وقت و انرژی‌اش را صرف خدمت به بشریت کند. البته انجام همه اینها برای هیچ انسانی که وقت و انرژی‌اش محدود است میسر نخواهد بود. ولی آدم عصبی بحکم **بایدهای گوناگون**، از خودش توقع دارد که همه اینها را بنحو عالی و کامل انجام دهد. اگر روانکاو برایش روشن سازد که داشتن



همه این توقعات غیر عاقلانه و نشدنی است ، اول که قبول نمیکنند ، و میگویند خواسته‌ها و تمنیات انسان متنوع و متعدد باشد بهتر است تا محدود و کم . بعداً ممکن است عقلاً قبول کند که توقعات زیادی و ناممکن از خودش دارد، ولی احساس و قلبش این موضوع را نمیپذیرد. زیرا پذیرفتن محدودیتها ملازمه دارد با پائین آمدن و سقوط از «خود ایده آلی» . که البته اینهم معنایش احساس ناچیزی ، بی ارزشی و فناست .

گاهی بعضی توقعات از خود ، فی نفسه غیر ممکن و خیالی نیست ؛ منتهی در شرایط و امکانات يك شخص بخصوص ناشدنی است . مثلاً کسی که عصبیتش شدید است و ریشه‌های عمیقی در شخصیتش دوانده از خودش انتظار دارد که در مدت کوتاهی همه مشکلاتش را حل کند و عصبیتش را از بین ببرد. ممکن است شخصی هوشش زیاد باشد و بتواند مشکلات عصبی خود را در مدت کوتاهی تشخیص دهد ، و با نگاه همین هوش زیاد از خودش توقع داشته باشد که مشکلاتش را فوراً حل کند . در حالیکه رفع عصبیت و مشکلات روانی ارتباط کمی با هوش دارد . رفع ناراحتی‌های روانی بستگی بشدت ساختمان عصبیت ، شدت مقاومت‌ها و همچنین زنده و فعال بودن نیروهای مثبت و سازنده وجود دارد . پس در اینجا می بینیم شخص بحکم بایدها توقع زیادی و غیر عملی از هوش خودش دارد .

خلاصه دیکتاتورهای درونی یا بایدها ، عیناً مثل دیکتاتورهای واقعی ، کوچکترین توجهی به امکانات و شرایط شخص ندارند . بیرحمانه دستور میدهند و اطاعت میطلبند . مثلاً یکی از «بایدها» که خیلی هم متداول است ، به شخص میگوید : « تو هرگز نباید احساس آزرده‌گی و رنجش نمائی ، باید همه چیز را تحمل کنی » خوب ، این يك دستور و

توقع جابرا نه است . کیست که هرگز رنجیده و آزرده نشود . کیست که آنقدر متین و آرام و آسیب ناپذیر باشد که هیچ چیز و هیچ کس نتواند آزارش دهد . البتد کاش همه ما اینطور بودیم . ولی کمتر کیست که به این مرحله از علو و منانت روحی واقعاً رسیده باشد . آسیب ناپذیر بودن و آزرده نشدن مستلزم خودشناسی های دقیق و طولانی است . باید همه توقعات عصبی ، وسائل دفاعی که برای تعادل تصنعی اتخاذ کرده ایم ، غرورهای بی اساس و شکننده ، و خلاصه کلیه عواملی که شخص را آسیب پذیر و حساس و زودرنج می سازد شناخت تا بآن مرحله رسید .

توقع دیگری که شخص بحکم « باید » از خودش دارد اینست که میگوید « تو باید آدمی شریف ، خوب ، نوع دوست و خدمتگزار بشر باشی . باید قادر باشی قلب سنگدل ترین افراد را نرم و مهربان سازی » البته این توقع هم باز فی نفسه خیالی و ناممکن نیست . ولی تعداد کسانی که مثل کشیش بینوایان و یکتور هوگو باین مقام اخلاقی رسیده باشند کم اند . بیماری داشتم که کشیش بینوایان از نظروی سمبول و ایده آل بود و بخودش میگفت منم باید مثل او شوم . ولی هیچیک از خصوصیات و صفات واقعی آن کشیش را نداشت . گاهی بمؤسسات خیریه کمک هائی میکرد ، اما نه با احساس واقعی و میل کمک ، بلکه بحکم « تو باید نیکوکار باشی » . در حقیقت او ابدأ احساس واقعی نسبت به هیچکس نداشت و بفکر هیچکس نبود . بعلت حس بدبینی و ترس از انسان ها مدام نگران بود که مبادا دیگران کلاه سرش بگذارند . هر وقت چیزی را جستجو میکرد و پیدا نمیشد فوراً از ذهنش میگذشت که کسی او را دزدیده . بدون اینکه خودش زده ای متوجه باشد ، مشکلات و گرفتاری های روانی ، او را تبدیل بموجودی

خودخواه کرده بود که جز خودش کسی را نمی‌دید. تنها ب فکر منافع خودش بود، و تظاهر به تواضع و نیکوکاری در واقع سرپوشی بود که بحکم «باید»، اجباراً بر روی حس خودخواهی گذارده بود تا مشهود نگردد. پس میبینیم کسی که بعزت ساختمان عصبی شخصیتش، بهیچوجه قدرت و توانائی احساس خیرخواهی و نیک رفتاری ندارد، بحکم «باید» خود را مجبور می‌بیند که لاف‌تظاهر به این کارها نماید.

گاهی توقعات ظالماندای که شخص بحکم «باید»ها و دیکتاتورهای درونی از خودش پیدا میکنند شامل گذشته هم میشود. بخودش میگوید: «درست است که فشار و توهین و تحقیر پدر و مادر یا افراد محیط تو فوق‌العاده خشن و آزاردهنده بوده و هرکس دیگر را هم تحت تأثیر سوء قرار میداده، ولی تو همی بایستی سالم و بدون آسیب آنها را تحمل میکردی» چون وی در تصویر ایده‌آلی خود را فرزند مهربان و وظیفه‌شناسی می‌بیند، در اینصورت باید پرده ابهامی بر گذشته‌اش بکشد و بهیچوجه نباید حس کند که ممکن است پدر و مادرش در گذشته موجب ناراحتیهائی برای او شده باشند. یکی از عللی که شخص عصبی تا مدت‌ها قادر نیست وقایع گذشته زندگی‌اش را دقیقاً و بروشنی بخاطر آورد همین «باید»هاست. البته گاهی هم برعکس میشود. یعنی بجای اینکه با دقت و حوصله بررسی کند و ببیند مشکلات فعلیش چیست، همینطور چشم بسته دیگران، منجمله پدر و مادرش را محکوم و مقصر میسازد. و باین طریق سلب تقصیر و نقص از خودش می‌کند. در حقیقت باینوسیله میخواهد ایده‌آل بودن خود و مقصر بودن دیگران را محرز سازد.

گاهی بحکم باید ها، خود را بابت کارهایی که در گذشته می بایستی کرده باشد و کوتاهی کرده ملامت و سرزنش مینماید: «تو که آدم خدمتگزار و خوبی هستی میبایستی در فلان گرفتاری بدوستت کمک میکردی. تو که پدر وظیفه شناسی هستی میبایستی بچه‌هایت را برای تحصیل به خارج میفرستادی و غیره» شخص عصبی از اشتباهات گذشته‌اش برای بهبود و اصلاح وضع خود در آینده استفاده نمیکند. فقط خود را سرزنش و ملامت مینماید و اسم سرزنش و ملامت را هم انتقاد واقع‌بینانه از خود میگذارد. مطلب دیگری را که به آن توجه ندارد اینست که با در نظر گرفتن ساختمان عصبیت و قالب‌گیری که از روحیه او شده، نمیتوانسته طور دیگری جز آنچه رفتار کرده بنماید. ولی متأسفانه وی باغواهی «خود ایده‌آلی» و بحکم دیکتاتورهای درونی، با شلاق «باید» و «نباید» مدام بجان خود میافتد و بابت قصورهای گذشته (که البته در بسیاری موارد قصوری هم نبوده، منتهی چون او میخواهد همه کارهایش ایده‌آل و بی نقص باشد بنظرش قصور میرسد) خود را سخت تنبیه و سرزنش میکند.

شخص عصبی تحمل دیدن هیچگونه نقصی را در خود ندارد. بنابراین بمحض اینکه نقصی در خود پیدا کند باید فوراً آن را برطرف سازد. هر قدر شخص بیشتر در تخیل بسربرد، آسانتر میتواند نقص‌های خود را نبیند یا آنها را رفع و رجوع کند. خانمی که بحکم باید سعی میکرد آدم خوب و سلیم و متواضعی باشد، برای چند لحظه متوجه شد که تمایلات خصمانه و برتری طلبانه هم در او هست. چون تمایلات خصمانه و برتری طلبانه مغایر و منخل تمایلات یا «باید»های دسته اول بود و به تصویر ایده‌آلی وی نمی‌خورد، میبایستی بیک طریقی آنها را برطرف سازد. این کار را به کمک تخیل

انجام داد . یعنی بعد از چند روز فکر کرد چون تمایلات خصمانه را در در خود پیدا کرده ، توانسته آنها را بر طرف سازد و حالا دیگر وی آدم متخاصم ، قدرت طلب و برتری طلبی نیست . در حقیقت چون نباید آدم متخاصم و قدرت طلبی باشد ، تصور کرد که دیگر چنین تمایلاتی را ندارد . بعضی ها بوسیله قدرت اراده سعی می کنند بر نقصی که نباید داشته باشند فائق آیند . مثلاً جوانی که بحکم «خود ایده آلی» باید شجاع باشد همین که در مورد بخصوصی ترس و هراس در خود سراغ کند آنرا نقص بزرگی میداند که باید حتماً برطرفش سازد . اگر از شنا میترسد بزور اراده سعی می کند شناگر شود ، اگر از صحبت کردن در حضور دیگران هراس دارد بزور این کار را میکند تا امر دیکتاتور درونی یا باید را باین طریق اطاعت کرده باشد . البته با این تمرینات ترس او بهیچوجه از بین نمی رود . ریشه آن هنوز هم باقی است و تا زمانی که محرك و منشأ آنرا از بین نبرد باقی خواهد ماند .

وظیفه باید ها و دیکتاتور ها اینست که «خود ایده آلی» را حفظ کنند و پا برجا نگهدارند . البته این باید ها نمی خواهند تغییر واقعی در شخص ایجاد کنند ، بلکه همین کافیست که شخص بظاهر کامل و ایده آل بنظر برسد . برای این کار هر نقصی را ناچار است بپوشاند یا آنرا طوری روتوش و دستکاری کند که نه تنها نقص بنظر نرسد ، بلکه به کمال وی بیفزاید . در هر صورت صفات ، حالت ها و تمایلاتی که بحکم «باید» ها ایجاد می شوند بهیچوجه اصالت ندارند . و این امر طبیعی است . زیرا منشأ و مأخذ آنها که «خودتصوری» و خیالی است نیز اصالت ندارد . البته بظاهر

ممکن است عیناً مانند اصول اخلاقی اصیل و واقعی بنظر رسند . ولی ماهیت ایندو کاملاً با یکدیگر فرق می‌کند. حتی در بعضی موارد «باید»ها دستوراتی می‌دهند که مخالف اصول اخلاقی است . مثلاً یکی از بایدهای تیپ برتری طلب اینست که « تو همیشه باید سر دیگران کلاه بگذاری ، باید از دیگران سوء استفاده کنی ، باید بسادگی خدعه و تزویر نمائی ، باید در هر رقابتی ، بهتر ترتیب شده، دیگران را شکست دهی.» «باید»ها بهر صورت و هیئت که باشند يك هدف دارند، و آن نزدیک شدن به ایده‌آل و جلال و عظمت است. بنابراین در آنها نوعی خودخواهی و نخوت وجود دارد . شخص عصبی سخاوت میکند نه بخاطر سخاوت ، بلکه از اینجهت که سخاوتمند بودن نشانه بزرگی و آقائی است. خدمت می‌کند همینطور. دانش می‌آموزد نه بخاطر خود دانش ، بلکه از این لحاظ که دانش دلیل بر عظمت و کمال است . خلاصه بایدها ابزار و وسائلی هستند که خود ایده آلی شخص را تأیید میکنند و وی را به آن نزدیک می‌سازند .

یکی از فرق‌های تمایلات ، احساسات و اصول اخلاقی اصیل و واقعی با «انتظارات عصبی از خود» یا «باید»ها ، در اجباری و بی‌اختیار بودن بایدهاست. کسی که تمایلات ، احساسات و اصول اخلاقی اصیل دارد، با میل و رغبت و تصمیم و تشخیص میتواند خدمت کند ، دانشی که برایش مفید باشد بیاموزد. میتواند بطیب خاطر عشق و محبت ورزد ، هر جا لازم باشد رقابت و مبارزه نماید. ولی شخص عصبی هر کاری می‌کند یا نمی‌کند، هر احساس و میلی که دارد یا ندارد ، بحکم بایدهاست ، فرمان دیکتاتور-های درونی است . هر گاه امر این دیکتاتورها را پیروی و اطاعت نکند،

دچار هراس و اضطراب میشود ، خود را ملامت و تحقیر می نماید ، بانواع وسائل خود را تنبیه و شکنجه می کند و مأیوس و بیچاره میگردد .

گاهی که بعزت عدم اطاعت از يك ديكتاتور درونی ، حالت های منفی از قبیل ترس و اضطراب و ناامیدی و بیچارگی در ما ایجاد میشود، يك ديكتاتور دیگر و یا يك باید دیگر فوراً دخالت می کند و نمی گذارد حالت و احساس منفی خود را حس کنیم . مثلاً شخصی بحکم «باید» از خودش انتظار دارد که همه چیز بداند. در جمعی مورد سؤالی قرار میگیرد که جوابش را بلد نیست. دچار اضطراب، یأس، احساس حقارت و بی ارزشی میگردد . در این موقع يك ديكتاتور دیگر با او میگوید: «تو باید بقدری منطقی وقوی و تحمل پذیر باشی که هیچ چیز ناراحت و مأیوس و مضطربت نکند .» باین طریق شخص ناراحتی های خود را در عمق نگه میدارد. گاهی هم بوسائل دیگری از قبیل الکل ، مواد مخدر ، یا اشتغال بکارهای شهوی سعی میکند احساسات آزار دهنده خود را منگ و نامحسوس نماید. مثلاً مردی که در تصویر ایده آلی خود را خیلی مهربان و رفیق دوست میدید و از خودش انتظار داشت که تمام رفتارش مهربان و دوستانه باشد، يك روز علاوه بر اینکه تقاضای کمک دوستش را رد کرد ، نسبت به او تندی و بی لطفی هم نمود. چند دقیقه بعد بقدری گرفتار شلاق عناد بخود، ملامت خود و اضطراب و بیچارگی گردید که بی اختیار مجبور شد بوسیله الکل خود را مست و لایعقل نماید . خانمی که بحکم «باید» مجبور بود همیشه رفتارش مطبوع و مردم پسند باشد وقتی مورد گلایه دوستی که بمهمانی آن خانم دعوت نشده بود قرار گرفت ، بقدری دچار احساس سرشکستگی و پشیمانی و اضطراب گردید که رنگ چهره اش بکلی تغییر کرد و احتیاج

شدیدی به محبت (که از وسائل دفاعی است در مقابل اضطراب) در رفتارش مشاهده شد. جوانی در تصویر ایده آلی اش خود را فوق العاده جذاب و دلربا میدید. بنا بر این از خود انتظار داشت که باید با هر زنی برخورد می نماید او را جذب و نرم کند. هر وقت در این کار شکست می خورد، چنان دچار سرخوردگی و اضطراب و احساس بیچارگی و بی ارزشی میگردد که مجبور میشد با هر زنی ولو مورد علاقه اش هم نباشد فوراً رابطه جنسی و نزدیکی پیدا کند تا باین طریق دوباره احساس ارزش و آرامش نماید. در حقیقت نزدیکی جنسی وسیله ای بود که باز در او احساس ارزش و دلربایی و خواستنی بودن ایجاد می کرد.

بعثت ترس از همین تنبیهات و شکنجه هاست که شخص خود را مجبور به اطاعت از اوامر دیکتاتورهای درونی می بیند. یعنی از ترس اینکه مبادا گرفتار شلاق و عذاب عناد بخود، تحقیر و سرزنش خود، اضطراب، احساس بیچارگی و پشیمانی شود، علیرغم میل واقعی خود را مجبور به تبعیت از آنها می بیند. تا زمانی که اطاعت کند و احساسات و رفتارش را با اوامر دیکتاتورها تطبیق دهد، یک تعادل سطحی و کجدار و مریز دارد. ولی بسیار اتفاق می افتد که اوامر این دیکتاتورها ضد و نقیض است. در اینجاست که بکلی مستأصل و درمانده میشود. درست مثل نوکری که چندین ارباب پر قدرت و جابر دارد که هر یک به او امر و فرمانی میدهد که برخلاف امر بقیه است. مثلاً یکی از دیکتاتورها میگوید: «تو باید سلیم و متواضع و مهربان باشی، سخاوتمند و باگذشت باشی، مردم دار و خدمتگزار و همکار باشی». دیکتاتور دیگر میگوید: «تو باید همه را



استمارکنی ، چون برتر از دیگرانی . همه را باید باطاعت و پیروی از خود واداری . در هیچ مبارزه‌ای نباید میدان خالی کنی . دیگران باید بخدمتگزاری تو مفتخر باشند . سلیم و آرام بودن دلیل بر عدم استحکام شخصیت است و غیره . « خلاصه روزی نیست که هر يك از ما بکرات گرفتار انواع تحکّمات متضاد این دیکتاتورها نشویم : باید به رفیق پول قرض بدهم یا نباید . و قتم را باید صرف رفاه زن و بچه‌ام کنم یا پیشرفت شغلم . جواب توهین دوستم را باید بدهم یا نه . در چنین مواقعی امر هر يك از این باید‌ها را که اطاعت کنیم گرفتار شلاق آن «باید» می‌شویم که امرش را اطاعت نکرده‌ایم . برای خود شما بارها حتماً اتفاق افتاده است که پول به دوستان قرض بدهید ناراحت و پشیمان و دلق می‌شوید؛ ندهید همینطور . جواب توهین دوستان را بدهید بعداً خود را ملامت و سرزنش می‌کنید و پشیمان می‌شوید؛ جواب ندهید باز خود را بی‌عرضه و توسری‌خور و زبون حس می‌کنید ، و با شلاق ملامت و سرزنش بجان خود می‌افتید . میدانید چرا؟ برای اینکه يك دیکتاتور بشما می‌گوید: «باید سخاوتمند باشی» دیگری می‌گوید: «باید هم‌را استمارکنی و فریب دهی» . یکی می‌گوید: «باید آدم باگذشت و بی‌آزاری باشی» دیگری می‌گوید: «تو باید بر همه سروری و برتری و نفوذ داشته باشی ، و در هیچ مبارزه‌ای کوتاه نیایی» .

ممکن است بپرسید این «باید» های متضاد چه گونه و به چه ترتیب ایجاد شده؟ اگر خوب توجه کنید جوابتان در اول کتاب آمده . معذک در اینجا تکرار خلاصه‌اش بد نیست . دیدیم که برای خواباندن اضطراب و درمان بودن از آزار دیگران اجباراً به تاکتیک مهرطلبی ، برتری‌طلبی

و عزلت طلبی پناه بردیم . از برخورد اینها تضاد شدیدی در ما ایجاد شد . برای حل و رفع این تضاد یکی از سه تمایل فوق را برجسته و مشهود ساختیم و دوتای دیگر را سرکوب و پنهان نمودیم . این کار چون جامع و اساسی نبود اضطراب و تضاد ما را رفع نکرد . ناچار يك «خودتصوری و ایده آل» در ذهنمان ساختیم که هم جانشین اعتماد به نفس ما باشد و به ما احساس قدرت ، قوت ، برتری و بزرگی و ارزش دهد ، و هم در آن تصویر - چون مجازی و تخیلی است - بتوانیم تمایلات مهرطلبی و برتری طلبی و عزلت طلبی را طوری منعکس سازیم ، دست کاری و تحریف نمائیم که دیگر متضاد بنظر نرسند . پس جزء محتویات خودایده آلی ، تمایلات مهرطلبی و برتری طلبی و عزلت طلبی - منتها بصورت تحریف شده و نماکاری - وجود دارد .

بعداً شخص سعی میکند «خودایده آلی» را تحقق و واقعیت بخشد . برای این کار «توقعات و انتظارات عصبی از دیگران» و همچنین «بایدها» یا «توقعات از خود» دوتا از مهمترین ابزار و وسائل مورد استفاده واقع میشوند . پس شخص برای اینکه بتواند به خود ایده آلی اش برسد ، باید هم سلیم ، رئوف ، متواضع ، خدمتگزار ، همکار ، با گذشت ، کم توقع و غیر خودخواه باشد (اینها تحریف شده و نماکاری شده های مهرطلبی اند) ، هم باید شجاع ، مبارز ، پر قدرت ، قوی و جسور باشد (اینها هم مبدل - شده های برتری طلبی اند) .

پس متضاد بودن «باید»ها در متضاد بودن اصل و منشأ آنها یعنی مهرطلبی و برتری طلبی و عزلت طلبی است .

واکنش و عکس العمل اشخاص در مقابل دیکتانورهای درونی و

بایدها، یا پیروی و تسلیم و تطابق با آنهاست، یا تمرد و طغیان علیه‌شان. تیپ برتری طلب خود را با دیکتاتورهای درونی تطبیق میدهد و با آنها مینازد. کوچکترین تردیدی در ارزش صفات، تمایلات و خصوصیات که بحکم بایدها ناچار به پیروی از آنهاست ندارد. آنها را با اصول اخلاقی اصیل عوضی میگیرد و سعی می‌کند در زندگی عملی هم آنها را بکار برد؛ باید در هر زمینه‌ای از همه برتر باشد، باید همه چیز را از همه کس بهتر بداند، باید هرگز اشتباه نکند، باید هرگز شکست نخورد.

هر قدر شخص برتری طلب از واقعیت دورتر باشد و بیشتر در تخیل بسر برد، کمتر عملاً سعی می‌کند مطابق «باید»ها باشد. فقط کافی است که در تخیلش خود را آدمی شرافتمند، ترس و پرکار تصور کند. مهم نیست که عملاً رفتارش چقدر ناشرافتمندانه، پرترس و حاکی از زبونی است. یا چقدر کم‌کار و تنبل است. چون احتیاج دارد که فلان طور باشد و باید باشد، فکر میکند هم اکنون واقعاً همانطور هست. باید شوهر ایده‌آلی باشد، پس هست. پدر خوبی باید باشد، پس هست. خلاصه تخیل باو کمک می‌کند تا خود را همانطوری فرض نماید که بحکم دیکتاتورهای درونی «باید باشد».

تیپ مهر طلب که حل همه مشکلاتش را در عشق میبیند، از «باید»ها پیروی می‌کند و از نقضشان دچار هراس و تشویش میشود. ولی در عین اینکه تلاش می‌کند تا خود را مطابق آنها گرداند، اغلب چنین احساس مینماید که نمیتواند آنطور که باید و شاید از عهده برآید. بنابراین دائماً خود را تنقید و ملامت می‌کند و از اینکه موجودی خوب و عالی، و آنطور

که دیکتاتورهای درونی از او انتظار دارند نیست ، احساس گناه و خفت می نماید .

هم برتری طلب که تعمداً سعی می کند نقص های خود را نبیند ، وهم مهر طلب که نقص ها را زیادی می بیند ، از لحاظ درمان و تجزیه و تحلیل روانی ، مانع بزرگی در شناختن واقعیات مربوط به خود ایجاد می کنند . زیرا مشکلات واقعی را یکی کم می بیند و دیگری زیاد .

تیپ عزلت طلب که «استقلال و آزادی» مهمترین مطلوب زندگیش میباشد علیه دیکتاتورهای درونی و بایدها طغیان و تمرد می کند . از هر گونه فشار و اجبار بیزار است . گاهی ممکن است تمرد و تسلیم نشدن بد بایدها ، بصورت يك نوع تعکيس منفي باشد . مثلاً اگر این تیپ بحکم بایدها خود را مجبور به انجام کاری می بیند ، اینطور بنظرش میرسد که دیگران او را مجبور می کنند و تحت فشار قرار میدهند . بنابراین احساس بی علاقهگی و بی رغبتی نسبت بآن کار مینماید . و اگر هم آن کار را انجام دهد با اکراه و عدم رضایت و احساس تحمیل و فشار خواهد بود . ممکن است تمرد و طغیان علیه بایدها به يك شکل مثبت و مؤثر باشد و شخص رفتاری از خود نشان دهد که کاملاً مغایر دستور و امر دیکتاتورها است . اگر از او میخواهند که پرهیز کار و شریف و صمیمی باشد با صراحت عکس اینها را نشان میدهد ، علناً دروغ میگوید ، خدعه می کند و سردیگران کلاه میگذارد .

هر يك از سه تیپ مقدار زیادی از «باید»ها را تعکيس می کند . مثلاً شخصی که بحکم «باید» از خودش انتظار دارد که در هر زمینه ای کامل

و بی نقص باشد از دیگران هم همین انتظار را دارد . و اگر نتوانند آنطور باشند که وی انتظار دارد ، بچشم حقارت و خشم آنها را نگاه می کند . گاهی خشم و حقارتی که بعزت عدم اطاعت از او امر « باید » ها نسبت بخودش پیدا می کند نیز تعکس می گردد . مثلاً اگر بحکم باید ها و دیکتاتورها از خودش انتظار دارد که بهترین « عاشق » باشد ، و در این توقع موفق نشود ، ممکن است نسبت بمعشوق خود عناد و خشم پیدا کند .

يك طريق تعكيس « بايد » ها هم اينست كه شخص تصور مي كند ديگران انتظارات زيادي از او دارند كه وي مجبور ب اطاعت است . مثلاً شخصي از خودش انتظار دارد كه همه چيز بداند ، همه كارهايش كامل و بي نقص باشد ، بتواند كارهاي غير ممكن انجام دهد . ولي اينطور بنظرش ميرسد كه ديگران چنين توقعاتي را از او دارند . در اين نوع تعكيس ممكن است دو عكس العمل از خود نشان دهد . يكي اين كه سعی مي كند توقعات ديگران را حدس بزند (توقعاتي كه البته خودش از خودش دارد ، منتها بصورت تعكيس درآمده و فكر مي كند ديگران از او دارند) و آنها را انجام دهد و مطابق آنها شود . ضمناً همیشه نگران است كه مبدا در انجام اين توقعات توفيق نيابد و بعد مورد ملامت و سرزنش ديگران قرار گيرد . دوم اگر شخص عصبی از تپیی باشد كه از زور و فشار و اجبار و تحمیل و مداخله بيزار است و بدش می آید ، رفتاری می كند برخلاف توقعات ديگران . یعنی هر توقعی را نوعی فشار و تحمیل احساس مینماید و نوعی عكس العمل دفاعی در مقابل آن بخود میگیرد . هدیه عيد نمیدهد ، چون چیزیست كه از او انتظار دارند . از نوشتن جواب نامه ، از حاضر شدن بموقع در اداره ، قرارداتی كه دارد ، انجام وعده هائی كه داده ، از همه اينها

طرفه می‌رود و فراموش می‌کند. زیرا اینها پنبه‌هایست که از او انتظار دارند. بارها این عبارت را خود شما شنیده‌اید که فلان دوستان می‌گویند: «میخواستم ببینم فلان کس بروم، ولی چون خودش به رو آورد و تقاضا کرد منم نرفتم. میخواستم فلان چیز را به جمشید بدهم، ولی چون پروتی کرد و خودش خواست ندادم.» شاید به کرات برای خود شما اتفاق افتاده که میل داشته‌اید به سینما بروید ولی اگر زن یا شوهرتان چنین پیشنهادی را نموده شما رد کرده‌اید.

عکس‌العمل‌های شدید و بی‌تناسبی که شخص در مقابل تقاضاهای دیگران نشان می‌دهد علامت بسیار خوبی است برای اینکه بمیزان شدت دیکتاتورهای درونی و توقعاتی که شخص از خودش دارد پی ببریم. در مورد خودکامی وقتی دیدیم شدت ناراحتی، در مقابل تقاضای کسی متناسب با تقاضا نیست باید بگردیم ببینیم کدام یک از توقعات و انتظارات زیادی از خودمان علت آن بوده. عبارت دیگر، ما از وجود بعضی بایدها یا انتظارات از خود، احساس تحمیل و فشار می‌کنیم و در مقابل آن مقاومت می‌نمائیم. حالا اگر شخص دیگری هم عین همین توقعات را از ما داشته باشد - بعلت تعکس - باز بشدت ناراحت میشویم و مقاومت می‌ورزیم. واقعه زیر مثال خوبی است برای روشن شدن این موضوع. یک روز به تاجر ثروتمندی تلفناً اطلاع دادند که فلان نویسنده معروف اروپائی قرار است فردا با کشتی وارد مملکت ما شود و بعنوان پناهنده در اینجا اقامت گزیند. و از تاجر تقاضا کردند اگر ممکن است در اسکله به استقبالش رود. این توضیح را هم بدهیم که نویسنده مذکور مورد علاقه و تحسین تاجر بود و یک بار هم یکدیگر را ملاقات کرده بودند. از آنجا که وقت

تاجر خیلی گرفته بود نمیتوانست به اسکه رود . بخصوص که میبایستی ساعتها هم منتظر ورود کشتی شود . همانطور که بعدها خود این تاجر تشخیص داد، میتوانست با ملایمت بگوید در باره موضوع فکر خواهد کرد و اگر توانست ترتیب استقبال را خواهد داد. و اگر این کار هم برایش میسر نبود میتوانست معذرت بخواهد که نمیتواند به استقبال برود، ولی چنانچه خدمت دیگری از او ساخته است با کمال میل حاضر است . تاجر هر يك از این دو جواب را که میداد معقول و منطقی بود . اما این کار را نکرد . بلکه فوراً با تندی و عصبانیت و ناراحتی شدیدی گفت که وی خیلی گرفتار است و هرگز به استقبال کسی نخواهد رفت !

بعد از این جواب تند پشیمان شد و چند روز بعد مدتی وقت صرف کرد تا محل سکونت نویسنده را پیدا کند و در صورت لزوم او را کمک نماید . نه تنها از رفتار خود احساس تأسف و گناه کرد بلکه تا اندازه‌ای هم مسئله برایش بفرنج شد و او را به فکر فروبرد : آیا آن اندازه‌ای که قبلاً فکرمی کرده برای نویسنده اهمیت و ارزش قائل نیست ؟ آیا خود وی آنطور که تصور می‌کند آدم خیر و با محبتی نیست ؟ این سؤال اخیر بسیاری از مسائل مربوط به خودش را روشن کرد. برای يك لحظه از ذهنش گذشت شاید وی واقعاً خیر و بخشنده نیست . ولی چون فعلاً تحمل دیدن این واقعیت را نداشت اتوماتیک موضوع را فراموش نمود و زیاد درباره‌اش نیندیشید . فقط خود را قانع کرد که آدمیست بخشنده و نودوست . بعداً به يك موضوع جالبی پی برد. و آن این بود که متوجه شد همیشه در دادن کمک خودش پیشقدم بوده . هر وقت از او درخواست کرده‌اند وی امتناع ورزیده . تشخیص داد که در حقیقت درخواست و تقاضا بنظرش نوعی تحمیل

غیرمنصفانه و زورمیرسیده . درمورد نویسنده هم اگر خودش قبلاً از ورود او با خبر میشد ، بدون اینکه کسی از او بخواهد ، حتماً باستقبالش میرفت . بیادش آمد که در گذشته صدها درخواست را که خیلی هم جزئی و معقول بوده اند بهمین جهت رد کرده که آنها را نوعی فشار و اجبار مینداشته است . کم کم متوجه شد که دست و دلبازی و رفیق دوست بودنش هم بطیب خاطر نیست ، بلکه بحکم دیکتاتورهای درونی خود را مجبور به این کار می بیند . ناراحتی و خشم وی درمورد تقاضا و درخواست دیگران ناشی از این بود که بحکم يك دیکتاتور خود را مجبور به بذل و بخشش و گذشت میدید و بحکم دیکتاتور دیگری میبایستی از قبول هر درخواستی که بنظرش تحمیل و فشار میرسد خودداری نماید . در حقیقت درخواست دیگران او را بین باید و نباید گیر مینداخت و او را دچار تضاد و کشمکش مینمود ؛ بنابراین حق داشت نسبت به درخواست کننده که او را مواجه با يك تضاد لاینحل نموده شدت خشمگین و عصبانی شود .

نوع تأثیر بایدها روی شخصیت و زندگی شخص ، بمیزان زیادی بستگی دارد به اینکه چه عکس العملی نسبت بآنها نشان دهد . بعبارت دیگر بستگی دارد به اینکه از آنها پیروی نماید ، یا آنها را طرد و علیهشان طغیان کند . در هر حال اعم از تمکین یا طغیان ، بایدها در انواع تیپ های عصبی کم یا بیش يك مقدار تأثیرات کلی و مشخص دارند . مثلاً احساس قید و فشار ایجاد میکنند . و هر قدر این احساس شدید تر باشد ، شخص خود را بیشتر مجبور مینداند که رفتار و اعمالش آنطور باشد که بایدها و دیکتاتورها میخواهند . نتیجه احساس قید و فشار اینست که شخص احساس خستگی و کوفتگی دائمی میکند . یا احساس گیرافتادگی ،



تشویش و بیحوصلگی مینماید. گاهی که توقعات از خود، یا بایدها، باسنتها و مقررات اجتماعی و فرهنگی جور درآید شخص از پیروی سنتها نیز احساس قید و فشار می کند.

یکی از تأثیرات بسیار مضر بایدها اینست که چون بصورت تعکس در میآیند در روابط انسانی شخص مزاحمت و اخلال ایجاد مینمایند. مهمترین ناراحتی که در روابط انسانی ایجاد میشود ناشی از حساسیت شدیدی است که شخص نسبت بانقصاد، ولو خیلی هم ملایم باشد، پیدا می کند. علتش اینست که وقتی از او امر دیکتاتورهای درونی و بایدها پیروی نماید و آنها را بشکند بشدت خود را ملامت و سرزنش و تنقید می کند، و البته از این بابت دچار رنج و عذاب فراوان میشود و احساس گناه و حقارت مینماید. بنابراین از تنقید دیگران هم بهمین شدت احساس گناه و حقارت و خفت می کند. و طبیعی است که در مقابل آن حساسیت نشان دهد. تعکس بایدها و انتظاراتی که شخص از خودش دارد موجب میشود که از دیگران هم همان انتظارات را پیدا کند و اگر مطابق انتظار وی نباشند، آنها را نیز مانند خودش مورد شماتت و سرزنش قرار دهد. آنها را در قید و فشار میکند. همانطور که از خودش ناراضی است، از دیگران هم ناراضیست. همانطور که با شلاق باید دائماً بیرحمانه از خودش میخواهد که بدیش رود، از دیگران هم چنین انتظاری دارد. بطور کلی تمام احساسات منفی، از قبیل عناد، حقارت، خشم و عصبانیتی که بعلت عدم اطاعت از بایدها یا نقض بایدها در شخص ایجاد میگردد ممکن است تعکس شود، و در این صورت نسبت بد دیگران هم احساس عناد، حقارت، خشم و عصبانیت پیدا کند. و وقتی انسان چنین احساسات

منفی نسبت بدیگران داشت مسلماً در روابطش تأثیر ناموافق و ناسازگار میگذارد.

یکی دیگر از تأثیرات دیکتاتورهای درونی و باید ها روی شخصیت اینست که يك حالت اجبار و فرمایشی به احساسات، تمایلات، افکار و اعتقادات شخص میدهد و مانع میشود که انسان از روی آزادی، اختیار و بطیب خاطر احساسات، تمایلات، افکار و اعتقاداتی در خود پیرو راند و داشته باشد. دروی آنگونه احساساتی ایجاد میشود که مناسب ساختمان روحی او و «خود ایده آلی» است. بنابراین هر احساسی را که با تصویر ایده آلی وی جور در بیاید، باید داشته باشد و هر چه جور در نیاید نباید داشته باشد. مثلاً تپ مهر طلب باید همه کس را دوست بدارد، باید رئوف و مهربان باشد. برتری طلب نباید احساسات نرم و لطف آمیز داشته باشد. راجع به اعتقادات هم همینطور. مهر طلب باید همه کس را خوب و دوست داشتنی بداند و برتری طلب همه را مزور و دورو و غیر قابل اعتماد.

در ضمن خود کاوی، یا روان کاوی بوسیله متخصص، وقتی که «خود ایده آلی» ضعیف میگردد و زور و فشار و آمریت باینها هم نتیجتاً کم میشود، تازه آنوقت شخص نسبت به احساسات، تمایلات، افکار و اعتقادات خودش دچار تردید میگردد. مثلاً از خودش میپرسد: «آیا من واقعاً و از روی تمایل اصیل و بطیب خاطر مادرم را دوست دارم؟ یا اینکه چون در تصویر ایده آلی ام خود را فرزند مهربان و خوبی می بینم باید او را دوست داشته باشم و گرنه به تصویر ایده آلی من خدشه وارد می آید؟ آیا من واقعاً میل دارم و میخواهم گیتار یاد بگیرم؟ یا چون خود را در تصویر ایده آلی

آدم متجدد و هنرمند و امروزی فرض میکنم باید گیتار هم یاد بگیرم ، چون متناسب و تأییدکننده «خودایده آلی» من است، یا بحکم دیکتاتور-های درونی باید همه چیز بدانم ، منجمله گیتار؟ البته وقتی بمرحله‌ای از پیشرفت روانی رسیده‌اید که بتوانید این سئوالات را از خودتان بکنید باید خیلی خوشحال و خوشبین باشید ، چون در یک مرحله سازنده هستید و برای اینکه از پنجه عصبیت‌ها خود را خلاص کنید دارید آخرین قدم‌ها را بر میدارید .

یکی از علائم اینگونه احساسات ، تمایلات و اعتقادات فرمایشی اینست که عمق و استحکام ندارند. گاهی بسادگی از بین می‌روند. عشق نسبت به کسی ممکن است بصورت بی تفاوت درآید یا اگر غرور و خودبینی شخص جریحهدار شود، عشق تبدیل به نفرت و احساس حقارت نسبت طرف گردد . البته در این موارد شخص جرأت این را ندارد که از خودش پرسد : « چطور شد که احساسات و اعتقادات من باین سادگی تغییر پیدا کرد ؟ » فقط بنظرش میرسد که طرف یا اشخاص دیگر مسبب چنین تغییری بوده‌اند. از مطالب فوق نبایستی چنین استنتاج کرد که شخص عصبی ابداً احساسات و تمایلات و اعتقادات اصیل و واقعی ندارد ، دارد ، منتهی تا زمانی که دیکتاتورهای درونی و بایدها فرمانده وجود اوست و زور و آمریت آنها غلبه دارد ، نمیتواند از احساسات و اعتقادات اصیل خود استفاده کند و آنها را بکار اندازد . علتش هم اینست که در بسیاری موارد ممکن است احساسات اصیل و واقعی منحل و مخالف احساسی باشد که شخص بحکم باید مجبور است داشته باشد . بنابراین اگر دنبال احساسات واقعی خود بروید مثل اینست که از امر بایدها سرپیچی و نمر کرده‌است . بعبارت دیگر،

احساسات و افکار و اعتقادات واقعی ممکن است مغایر و مخالف با تصویر ایدآلی باشد. در این موارد شخص ناچار است از «خودایده‌آلی» پیروی کند. زیرا زور و نفوذ آن در شخص عصبی زیادتر از «خودواقعی» است. بعضی اشخاص برای اینکه گرفتار کشمکش بایدهای متضاد نشوند، بسیاری از احساسات و تمایلات خود را کنترل میکنند. نتیجتاً دچار نوعی احساس مردگی و حالت بی‌میلی میشوند. مثلاً ممکن است هرگونه احساس و تمایلی را که پیروی از آن بنفع خود آنها میباشد کنترل و سرپوشی نمایند. در اینصورت نمیتوانند هیچ چیز را برای خود بخواهند و همه احساسات زنده و مثبت و پرشور خود را خفه میکنند. نتیجه منفی و مضر این حالت آنست که هیچوقت فعالانه و با شوق برای کسب چیزی کوشش بکار نمبرند. بلکه انتظار دارند هر چه را نیت می‌کنند دیگران برایشان فراهم سازند. درحقیقت از این لحاظ هم باز یک توقع عصبی از دیگران در آنها ایجاد میشود.

میتوان گفت شدیدترین تأثیر مضر «خودایده‌آلی» و «تلاش برای کسب عظمت» اینست که شخص مجبور میشود یا احساسات خود را که مهمترین منبع زندگی معنوی هر کسیست و منشأ تحرك و فعالیت است خفه کند، یا آنها را با اختیار دیکتاتورهای درونی و بایدها در آورد و خود بدنبال آنها کشانده شود. بعبارت دیگر وقتی احساسات شخص بوسیله بایدها اداره میشوند، آنهم بایدهای متضاد، شخص در مهمترین قسمت وجود معنوی خود دچار بلا تکلیفی و تردید میگردد. و این تردید و بلا تکلیفی در کلیه شئون زندگی، در روابطش با دیگران، و در نظرش نسبت بخودش اخلال ایجاد می‌کند.

فشار بایدها بستگی و تناسب دارد با نفوذ « خودایده‌آلی » روی شخصیت، و اینکه با چه اجبار و عطشی شخص می‌کوشد تا خود را به آن برساند . وقتی در ضمن روانکاری یا خودکاری شخص عصبی پی به نتایج مضر بایدها میبرد ولی هنوز به « خودواقعی » اش آنقدر نزدیک نشده که آنرا جانشین « خودایده‌آلی » و « باید » های ناشی از خودایده‌آلی سازد، دچار وحشت می‌گردد و اینطور حس میکند که بدون بایدها هیچ کار نمیتواند بکند . زیرا در حال حاضر بایدها موتور محرك و گرداننده او هستند . اگر دست از آنها بکشد ، مثل ماشینی که باطریش تمام شده بی‌حرکت میماند . بعضی اشخاص را دیده‌اید که غالباً میگویند مردم تابع زور و فشارند اگر زور و اجبار در کار نباشد دیگران بوظیفه خودشان عمل نمی‌کنند . در حقیقت چنین عقیده‌ای تعکس حالت خودشان است . اینطور احساس میکنند که بدون فشار بایدها هیچ کاری را از پیش نمیرند . در اینصورت طبیعی است که بایدها از نظر شخص عصبی يك ارزش حیاتی و مهم داشته باشد . بمیزانی زور و فشار بایدها و ارزششان در نظر آدم عصبی کم میشود و میتواند بدون آنها زندگی بهتری داشته باشد که به « خود واقعی » اش نزدیک شود و حس کند در وجود او نیروها ، احساسات ، تمایلات و اعتقادات دیگری هم هست که تا بحال بی‌فعالیت و کم اثر بوده‌اند . کفایت دست از « خودایده‌آلی » بکشد و عطش برجسته شدنش فرو نشیند تا این نیروها ، که منبع بسیار وسیعی برای پیشرفت هستند ، بکار افتند .

سوالی که در اینجا بذهن می‌رسد اینست که اگر شخص امر این بایدها را اطاعت نکند چه اتفاقی خواهد افتد؟ چه خطری او را تهدید

میکنند که چنین مضطر و درمانده خود را مجبور بدتسلیم و پیروی از آنها  
میبیند؟ جواب این سؤال موضوع فصل پنجم است (فصل عناد بخود و میل  
تخفیف و تحقیر خود) . در اینجا کفایت بگوئیم وقتی شخص عصبی  
نتواند آنطور باشد و رفتار کند که «باید»ها ، بحکم و ضرورت خود ایدم  
آلی از او میخواهند ، گرفتار شلاق عناد بخود میگردد ، خود را ملامت  
و متهم به بی ارزشی میکند. خلاصه وقتی نتواند خود را مطابق آنها گرداند ،  
بوسیله تنبیه ، تحقیر ، شکنجه ، تخریب و آزار خود ، باید جریمه تهر  
و قصور خود را پردازد . پس ترس از این جریمه و تنبیه است که شخص  
عصبی خود را ناچار و مضطر در اطاعت از بایدها میبیند و از عدم اطاعتشان  
دچار هراس و اضطراب میگردد .

## فصل چهارم

### غرور عصبی<sup>۱</sup>

با وجود همه تلاشهایی که شخص عصبی برای کامل شدن و رسیدن به «خود ایده‌آلی» بکار میبرد، و با وجودیکه تصور میکند به کمال و عظمت هم رسیده، هنوز آنچیزی که بشدت تشنه و محتاج آنست، یعنی اعتماد به نفس و احساس ارزش و احترام نسبت به خود را نتوانسته بدست آورد. گرچه در تصور و تخیل خود را دارای قدرت‌های نامحدود و ممتاز و ایده‌آل میپندارد، ولی هنوز اعتماد به نفس یک چوپان معمولی را هم پیدا نکرده. مقام‌های بالائی که بدست می‌آورد، شهرت‌های اجتماعی که بهم میزند، پول و پرستیژ و این قبیل چیزها در او تفرعن و نخوت ایجاد می‌کنند، ولی احساس آرامش درونی ایجاد نمی‌نمایند. هنوز باطناً احساس ناخواستنی بودن می‌کند. خیلی زود رنج و آسیب‌پذیر است. برای اینکه احساس ارزش و احترام نسبت بخود کند دائماً محتاج تأیید و تصویب دیگرانست. تا زمانی که در مقام و قدرتی است و از احترام و مزایائی برخوردار است، احساس عظمت، برجستگی، نیرومندی و

نوعی سرمستی میکند؛ اما همینکه از مقام و قدرت بیفتد، یا دیگران بمناسبت مقام و قدرت برایش ارزش و احترامی قائل نگردند، یا در محیطی وارد شود که کسی او را نشناسد، و یا وقتی تنهاست، بشدت احساس بی‌ارزشی و ناچیزی میکند. در حقیقت چون احساس ارزش و بزرگی شخص عصبی مربوط بخودش و در درون خودش نیست و در عوامل خارج قرار دارد، مدام در يك حالت لرزان و آرامش سطحی و تهدید شونده بسر میرد. زیرا عوامل خارج که مبنای احساس ارزش و اعتماد به نفس اوست متغیر و غیر قابل پیش‌بینی و کنترل‌اند. و هر آن ممکن است در او نوعی احساس متفاوت ایجاد نمایند.

بینیم چه عواملی باعث شده که اعتماد بنفس شخص عصبی رشد نکند. برای رشد اعتماد به نفس، کودک احتیاج به کمک دیگران دارد. احتیاج به گرمی، محبت، آزادی، فواظبت، حمایت، محیط پر صفا و خوش سلوک - محیطی که افرادش به یکدیگر اعتماد دارند - و خلاصه احتیاج به تشویق دیگران دارد. اگر این عوامل موجود باشند در کودک يك احساس اعتماد اساسی و عمیق ایجاد میشود، اعتماد هم به خودش و هم بدیگران.

اما عوامل آزاردهنده و ناهنجاری هم وجود دارد که مانع رشد سالم کودک میگردد. راجع به این عوامل مانع رشد و تأثیر مضرشان روی شخصیت کودک در فصل اول بحث کردیم. در اینجا باز آنها را باضافه چند عامل دیگر، که بخصوص مانع میشوند کودک بتواند ارزش خود را آنطور که واقعاً هست تشخیص دهد، تکرار میکنیم. بچه را زیادی لوس و عزیز



بیجهت کردن ممکن است باعث شود که وی ارزش خود را زیادتیر از آنچه هست پندارد و غرور عظمت و بزرگی درش زیادی رشد کند. ممکن است والدین کودک این احساس را در وی ایجاد نمایند که خواستنی و دوست داشتنی است، منتها نه بخاطر خودش و آنچه که هست، بلکه باین خاطر که رضایت و خوشنودی پدر و مادرش را فراهم میسازد و بدلخواه آنها رفتار میکند، یا باین علت که با هوش سرشار و موفقیت‌های تحصیلی اسباب سرفرازی پدر و مادرش میشود. عبارت دیگر کودک احساس می‌کند پدر و مادرش باین شرط او را دوست دارند که، با پیشرفت خود، به پرستیژ و شهرت و بزرگی آنها بیفزاید. گاهی پدر و مادرها همان انتظارات عصبی که از خودشان دارند به فرزندان خود منعکس مینمایند و از آن‌ها هم توقع پیدا میکنند که کامل، بی نقص و فوق‌العاده ممتاز و برجسته گردند. نتیجتاً اگر نتوانند مطابق آن توقعات پیشرفت نمایند، احساس کوچکی و حقارت و نقص میکنند. اگر کودک در مدرسه نمره خوب نیاورد مورد سرزنش و ملامت و تحقیر پدر و مادرش واقع میشود. ولی اگر نمراتش خیلی خوب باشد آنرا يك امر عادی به وی تلقی می‌کنند. یعنی به او حالی می‌کنند که خوب و کامل بودن الگوئیست که وی باید مطابق آن شود، وظیفه‌اش این است که کامل و عالی باشد، در غیر این صورت آدم ناقص و ضعیف و حقیر و قابل ملامتی است. اگر کودک رفتار آزادمنشانه و متشخصانه از خودش نشان دهد ممکن است مورد تمسخر و استهزاء بزرگترها قرار گیرد. همه این عوامل نا مساعد باضافه فقدان محبت صادقانه و علاقه واقعی به کودک، در او احساس بی‌ارزشی، ناخواستنی بودن و بطور کلی این احساس را ایجاد می‌کند که او بهیچ دردی نمی‌خورد، هیچ

وزن و ارزش و احترامی ندارد ، مگر اینکه خود را بصورت دیگری غیر از آنچه چیزی که فعلاً هست درآورد .

عوامل فوق باعث میشوند که هسته وجودی کودک ضعیف گردد . از «خود اصلی و واقعی» که منشأ رشد سالم و طبیعی است ، دور و بیگانه و نسبت بآن بی‌علاقه شود . علاوه بر این ، وجودش بعزت تضادها تجزیه می‌گردد و وحدت و یکپارچگی خود را از دست میدهد . سپس ایجاد «خودایده‌آلی» اولاً برای جبران کمبودها و ضعف‌هایی است که در کودک ایجاد شده . ثانیاً بوسیله آن میتواند در تخیل خود را مافوق دیگران و خودش ، یعنی خود فعلی ، که ضعیف ، سست ، بی‌ارزش و مطرود است ، تصور نماید . بعد از ایجاد «خودایده‌آلی» ، اگر موانعی او را بازدارند ، يك مقدار پیشرفت میکنند و امتیازات و افتخاراتی هم نصیبش میشود ، اما قسمت عمده احتیاجات «خودایده‌آلی» را که عبارت از احساس بزرگی و شکوه و عظمت است ، بوسیله تخیل و تصور ارضاء مینماید . ولی هیچیک از این امتیازات و افتخارات ، چه آنهایی که واقعاً بدست می‌آورد و چه آنهایی که تخیلاً بخود نسبت داده ، ذره‌ای بر اعتماد به نفس او نمی‌افزاید . تنها چیزی که عایدش میشود احساس خودپسندی ، تفرعن و غرور عصبی است . بعبارت دیگر شخص عصبی با وجود همه تلاشها و کوشش‌هایش آنچه چیزی را که سخت محتاج آن است ، یعنی احساس ارزش و اعتماد بنفس واقعی - که فلسفه ایجاد خود ایده‌آلی هم بخاطر کسب آنها بوده - بدست نمی‌آورد . در عوض ، بر اساس و مبنای جلال و عظمت تصویری ، یا پیشرفت‌هایی که در راه رسیدن به خودایده‌آلی نصیبش گردیده ، مقداری غرور

درش ایجاد می‌شود. بعداً خواهیم دید که نسبت به ارزش این غرورها هم مدام دچار تردید است.

«اعتماد به نفس»، که منشأش رشد «خود واقعی» است، و «غرور عصبی» که از نتایج «خودایده‌آلی» است، اغلب بقدری ظاهراً شبید یکدیگراند که انگار هیچ فرقی بین آنها نیست. در حالی که میدانیم ماهیت و مبنا و منشأ آنها کاملاً با یکدیگر متفاوتست. شاید بتوان گفت مهمترین فرق «اعتماد به نفس واقعی» با «غرور عصبی» اینست که «اعتماد به نفس» بر مبنای صفات، فضائل، شایستگی‌ها و استعدادهای واقعی که در انسان هست قرار دارد، درحالی‌که «غرور عصبی» بی‌اساس و بی‌جهت است. یعنی یا بر مبنای صفات و شایستگی‌های تصویری و تخیلی است، یا اگر واقعاً صفات و شایستگی‌هایی هم در شخص وجود داشته باشد، احساس غرورش نسبت به آنها خیلی مبالغه‌آمیز و بی‌تناسب با آن صفات و شایستگی‌هاست. علاوه بر این، یادتان هست که گفتیم شخص عصبی برای رفع احساس کوچکی و حقارت، وغلبه و برتری بر دیگران و انتقام گرفتن از آنها، تشنه و محتاج «کسب عظمت» میشود. بعد بمنظور کسب عظمت تلاشهایی هم مینماید، پیشرفتهایی هم حاصل میکند و خصوصیات ظاهراً قابل تمجید و ستایشی هم درش ایجاد میشود. ولی چون مهمترین هدفش از «کسب عظمت» کوباندن دیگران و میل انتقام گرفتن از آنهاست نتیجتاً صفات و خصوصیات هم که در این راه و بدین منظور کسب میکند جنبه مخرب و منفی و زیان‌آور دارند. بنابراین نباید افتخارآمیز باشند.

شخص عصبی بروشنی نمیداند «اعتماد به نفس» چیست. منشأ و شرایط لازم برای رشد آن چیست. فکر میکند چیز مطلوبی است که باید داشته

باشد ، ولی نمیداند چگونه و از کجا بدست میآید . بعضی از آنها انتظار دارند که روانکاو اعتماد به نفس را در آنها تزریق کند . چیزی را که اشخاص عصبی نمیدانند - و علاقه هم دارند که ندانند - اینست که میزان اعتماد به نفس ارتباط و بستگی متناسب دارد با میزان استعدادها ، شایستگیها و فضایل اصیل و واقعی شخص - درست همانطور که بنیه مالی هر کس بستگی دارد به میزان دارائی ، پس انداز ، یا میزان درآمد ماهانه اش . چنانچه دارائی ، پس انداز و درآمد شخصی رضایتبخش باشد آن شخص احساس تأمین مالی میکند. تشبیه دیگر : امید و اعتماد یک ماهیگیر بستگی دارد به عوامل واقعی از قبیل استحکام قایق ، سالم بودن تور ، اطلاعات جوی و دریائی ماهیگیر ، و نیرومندی بازوانش . اگر این عوامل و شرایط واقعی موجود بود ماهیگیر قوت قلب پیدا میکند ، شجاعت ، امید و حرکت درش ایجاد میشود. پس اعتماد بنفس نیز باید بر مبنای دارائیهای معنوی شخص قرار گیرد. در حالی که دیدیم محیط خشن و نامساعد، شخص عصبی را فاقد دارائیهای معنوی نموده است . هسته وجودیش بر اثر اضطراب و تشویش دائمی سست گردیده ، انرژیهایش یا صرف دفع شر دیگران شده یا در راه آرام ساختن کشمکش تضادها هدر رفته . هدفها ، احساسات و تمایلات اصیل در وی رشد نکرده . زیرا اینها تحت حکومت و کنترل «باید»ها بوده اند و بنابراین صورت فرمایشی و اجباری دارند .

دارائیهای معنوی که میتوانند پایه و مبنای اعتماد به نفس باشند عبارت از چه چیزهاییست ؟ نوع آنها بستگی دارد به فرهنگ و تمدنی که در آن زندگی میکنیم . در تمدن غرب چیزهایی که بانسان اعتماد به نفس میدهد یکی اینست که شخص اعتقاداتی محکم و مستقل از خودش

داشته باشد و به آنها عمل کند. از استعدادها و منابع معنوی خود بهره - برداری نماید و بر این اساس به خودش امید بندد و تکیه کند. خود را مسؤل خود و زندگی خود فرض کند. میزان ارزش صفات، فضائل، و بطور کلی دارائی های معنوی خود را درست تشخیص دهد. نه کمتر نه زیادتر. قوت و ضعف خود را بشناسد. احساسات پر شور و صریح داشته باشد. بتواند رابطه سازگارانه با دنیا و مردم دنیا برقرار کند. هرگاه این عوامل موجود بود شخص میتواند به خودش اعتماد و تکیه کند، احساس نیرومندی و آرامش نماید. اما بمیزانی که عوامل فوق مفقود باشند یا آسیب دیده باشند اعتماد بنفس سست، لرزان، ضعیف و شکننده خواهد بود.

حالا ببینیم شخص عصبی از چه چیزهایی احساس غرور میکند. احساس غرورش یا مربوط به چیزهاییست که دارد و در نظر جامعه نشانه حیثیت، شهرت، آبرو، قدرت و بطور کلی پرستیژ است؛ یا ناشی از صفات و خصوصیات است که در تخیل و تصورش بخود نسبت میدهد و فکر میکند واجد آنهاست. پسری از دوستی و آشنائی با دختر جذابی احساس غرور میکند، زیرا دوستی با يك دختر جذاب در نظر جامعه نشانه مهم بودن و حیثیت و پرستیژ داشتن است. از يك خانواده سرشناس و اسم و رسم دار بودن، عضو فلان گروه و دسته سیاسی با پرستیژ بودن، با آدمهای مهم و سرشناس حشر و نشر داشتن، شغل مهم، پول زیاد، اتومبیل آخرین سیستم، محبوبیت عامه، همه اینها که دلیل آبرومندی و شهرت و حیثیت است به شخص عصبی احساس غرور میدهد.

ممکنست بگوئید هر شخص طبیعی و سالم هم از داشتن این چیزها احساس غرور و افتخار میکند. درست است. آدم طبیعی هم بقدری که

معقول و منطقی باشد از شهرت ، حیثیت ، محبوبیت و قدرت خوشش  
 میآید و بدنبال کسب آنها هم می‌رود . ولی شخص عصبی در حقیقت تشنه  
 حیثیت ، شهرت ، محبوبیت و این قبیل چیزهاست . اگر آنها را نداشته  
 باشد احساس بی‌ارزشی محض می‌کند . وی تمام زندگی و انرژی خود را  
 در راه کسب آنها هدر میدهد . باید با آدمهای مهم آشنائی داشته باشد ،  
 دانشجوی فلان دانشکده باشد ، عضو فلان مؤسسه مهم باشد . در غیر اینصورت  
 احساس بی‌ارزشی ، ناچیزی و بیچارگی میکند . البته عطش و احتیاج  
 خود را معمولاً به صورت میل و علاقه واقعی به پیشرفت و وسعت دادن به  
 زندگی خود عوضی میگیرد و سعی میکند آنها را با منطق سازی توجیه  
 نماید . وقتی احساس ارزش و غرور شخص مبتنی بر پرستیژ و حیثیت باشد ،  
 طبیعتاً هر چیزی که بر پرستیژ و حیثیت او بیفزاید ، در او ایجاد نوعی  
 سرمستی و شغف میکند ، و هر چیزی که از آن کم کند ، وی را دچار رنج  
 و آزار می‌نماید و غرور او را جریحه‌دار می‌سازد . مثلاً یکی از فرزندان  
 یا بستگان نزدیکش خوب از آب در نیامده ، درس نخوان و هرزه شده .  
 این موضوع ممکن است چنان ضربه شدیدی بر غرور او بزند که بکلی او  
 را بیچاره و دچار احساس خفت و ناچیزی نماید . البته ناراحتی و بیچارگی  
 بعلت جریحه‌دار شدن غرور خودش میباشد ، ولی اینطور وانمود میکند  
 که رنج وی بعلت بدبختی و نا سعادتمند بودن فرزندش یا دیگر است .  
 وضع شخص عصبی از این لحاظ که اگر وابسته به فلان گروه و دسته  
 یا فامیل باشد احساس غرور مینماید ، شبیه افراد قبایل اولیه است . در  
 آن قبایل فردا زاینکه به تنهایی چیزی داشته باشد احساس غرور و خوشحالی  
 نمیکند ، بلکه غرور و خوشحالی او در غرور و خوشحالی قبیله و گروه

است . گرچه ظاهر این دو یکدیگر شباهت دارد ولی اساساً ماهیت آنها فرق میکند . شخص عصبی هیچگونه احساس بستگی و تعلق به گروه و دسته و فامیل ندارد ، خود را جزئی از آنها احساس نمیکند . وی تنها به خودش میاندیشد . دیگران هم وسیله‌ای هستند برای کسب حیثیت و پرستیژ و قدرت و آبرومندی و غیره .

گفتیم احساس غرور شخص عصبی یکی بر مبنای حیثیت و پرستیژ و شهرتی است که کسب میکند ، دیگری بر مبنای صفات و خصوصیات ممتازی است که به اغوای «خودایده‌آلی» تصور میکند دارد . آدم عصبی بخاطر آن چیزهایی که خودش دارد احساس ارزش و غرور نمیکند ، از وجود آنها در خود به روشنی آگاه نیست ، حتی وجود آنها را - بعلا اینکه با «خود ایده‌آلی» جور در نمی‌آیند - ممکن است نادیده بگیرد . مثلاً اگر روان‌کاو باو بگوید که علیرغم همه مشکلات روانی که دارد آدم پرکار و فعالی است . یا هوش فوق‌العاده‌ای دارد ، یا استعداد نویسندگی قابل تمجید است ، وی ابداً از شنیدن اینها خوشحال نمیشود . مثل اینکه برایش بی تفاوتست . غرور وی بیشتر بر مبنای «خودایده‌آلی» که دارای صفات و خصوصیات و قابلیت‌های ممتاز و نامحدود است قرار دارد . بنابراین باید بگوئیم نسبت به چیزی مغرور است که ندارد . نسبت به چیزی که زائیده تصور و توهم خود اوست غرور دارد .

شخص عصبی در تخیل هر صفت افتخارآمیز و غرورآمیزی را بخود نسبت میدهد : تقوی و پرهیزکاری ، هوش سرشار ، قدرت تفکر وسیع ،

بخشش، آرامش، متانت و هرچیز دیگر. این اشخاص حسن میکنند که اگر زده‌ای از این ارزیابی خود را پائین تر تصور نمایند شخصیتشان در هم میریزد و شکل متشخص و زیبای خود را از دست میدهد. از آنجا که تخیل نقش مهمی در زندگی شخص عصبی ایفا میکند، خیلی برای آن ارزش قائل میشود و جزو غرورهاش درمیآید. از اینکه تخیلش میتواند پرواز-های بلند و نامحدود کند، و هر کم و کسری که «خودایده‌آلی» دارد برایش فراهم سازد احساس غرور مینماید و بمردم عادی که مغزشان در سطح واقعیات محدود دور میزند بدیده حقارت مینگرد.

اغلب شخص عصبی علاوه بر تخیل، نسبت به سایر جریانات ذهنی و معنوی، از قبیل هوش و عقل و اراده خود نیز غرور پیدا میکند. قدرت-های نامحدودی که برای خودش قائل است بعلت تصور است که از توانائی و قدرت مغزی خود دارد. بنا بر این هیچ جای تعجب نیست که نسبت بان نیز احساس غرور و مباهات نماید. «خودایده‌آلی» چیزی نیست که یکمرتبه ایجاد و تمام و کامل شده باشد. قوه تخیل باید دائماً برای حفظ و نگاهداری و تکمیل آن کار کند. باید بوسیله سفسطه و منطق سازی، عذر تراشی، دفاع، تبرئه و توجیه، تعکیس، ایجاد سازش و توافق بین تضادها و محتویات ناجور و ناسازگار «خودایده‌آلی»، و بطور خلاصه بوسیله قلب واقعیات، تصویر زیبا و ایده‌آلی را که شخص از خودش ساخته پابرجا نگد دارد. هر قدر شخص از «خود واقعی» اش دورتر باشد، بیشتر واقعیات را بوسیله ادراک و تخیل خود می‌سنجد و می‌بیند. یعنی واقعیات را آنطور که هست نمی‌بیند، بلکه آنطور می‌بیند که ذهن و تخیل و ادراکش آنها را دریافت میکند. بعبارت دیگر واقعیات را مستقیماً نمی‌بیند. آنها را توسط يك



آینه میبیند . و تازه آنچیزی که در آینه می بیند، تصویر و انعکاسی است که ذهن و ادراک او از واقعیات گرفته و بعد در آینه منعکس ساخته . تپ مهر طلب در تصویر ایده آلیش خود را خیلی دوست داشتنی می بیند . برای اینکه خللی باین تصور و توهم وارد نشود احتیاج به تأیید دیگران دارد . بعبارت دیگر احتیاج مبرم به محبت و دوستی دیگران پیدا میکند . حالا هر کس باو محبت نورزد ، در نظرش آدم خبیث و بدی جلوه می کند . در حالی که ممکن است آن شخص واقعاً آدم بسیار خوبی هم باشد . پس مهر طلب واقعیات اشخاص را آنطور که هستند نمی بیند بلکه آنطور میبیند که احتیاجات درونی و «خود ایده آلی» اش ایجاب میکند . یا بر تری طلب که خود را خیلی پر قدرت و متشخص تصور می نماید احتیاج به اطاعت و فرمانبرداری دیگران دارد . بنا بر این هر کس او را اطاعت کند و خدمتگذارش باشد، بنظرش آدم خوبی می رسد . در حالی که ممکن است چنین شخصی بسیار کم شخصیت و ناچیز باشد . پس می بینیم که شخص عصبی واقعیات را از طریق تصور و تخیل خود، و بصورت تحریف شده و آنطور که دلش می خواهد میبیند، نه آنطور که واقعاً هست . بنا بر این نسبت به تخیل خود نوعی غرور پیدا میکند .

دیدیم از جمله چیزهایی که شخص عصبی نسبت بآن غرور دارد ، تخیل ، قوه ادراک و عقل و هوش است . یکی دیگر از چیزهای مورد افتخار و غرور ، استعدادها، توانائیها و امتیازات ویژه ایست که برای خود قائل است . مثلاً ممکن است تصور کند آدم شکست ناپذیر ، آسیب ناپذیر و پر تحملی است . و بر اساس این تصور احساس غرور نماید . میگوید مرض و ناخوشی هیچوقت مرا از پا نمی اندازد . یا در زمینه های روحی

وانمود می‌کند که هیچکس و هیچ چیز نمیتواند او را ناراحت کند و آزار دهد. بسیاری اشخاص را دیده‌اید که میگویند من از حرف فلانی ابدأ ناراحت نشدم و به دل نگرفتم. در حقیقت غرور به قوی بودن و آسیب‌ناپذیر بودن باعث میشود که این اشخاص شدت ناراحتی خود را حس نکنند. و این مانع بزرگی است در راه خودشناسی. نهایت ضرورت را دارد کسانی که خودکامی و خودشناسی می‌کنند میزان و شدت ناراحتی و رنجش خود را از اشخاص بوضوح حس کنند. زیرا همینکه بوسیله غرور آسیب‌ناپذیر بودن، سرپوشی بر روی ناراحتی خود بگذارند، آن ناراحتی در وجودشان باقی میماند، و بعد بشکلهای مختلف و هیئت مبدل در روح خود شخص و در روابطش با دیگران اختلال ایجاد می‌کند. علاوه بر این اگر ناراحتی حس نشود و تجزیه و تحلیل نگردد تا علل و ریشه‌اش روشن شود، رفته رفته شدت هم می‌یابد.

عده‌ای غرور به خوش شانس بودن دارند. سؤال امتحان درست همان سؤالی بود که او میدانست، دریا تا قبل از ورود او طوفانی بود، بمحض ورود او آرام و قابل استفاده شد. با وجود اینکه همه اهالی شهر مبتلا به آنفلوآنزا بودند، او شانس آورد و دچار نشد.

يك غرورکلی که در همه عصبی‌ها وجود دارد این است که بتوانند **توقعات و انتظارات** خود را بنحو مؤثر و مثبتی ارضاء و اعمال کنند. کسی که توقع دارد دیگران مفت و مجانی به او کمک کنند همینکه موفق شود چیزی از کسی بگیرد، پولی قرض کند، از دوا و دکتر مجانی استفاده نماید، احساس غرور و ارزش می‌نماید. کسی که توقع دارد دیگران به حرفش گوش کنند و امرش را اطاعت نمایند، اگر ببیند یکی از بستگانش

بدون اجازه و مشورت او دست بکاری زده سخت آزرده و دمو میشود .

شخص از صفاتی که بحکم «باید»ها دارد احساس غرور و رضایت مینماید . ممکن است اینطور بنظر رسد که غرور به ایندسته صفات ، از سایر غرورها محکمر و با ارزش تر است و مبنا و پایه معقولی دارد . ولی در حقیقت اینها هم مثل بقیه غرورها اساس سست ، متزلزل و بی ارزشی دارند . زیرا ماخذ و منشأشان ، یعنی باید ، آمیخته به تظاهر ، و همه آنها احساسات و صفات غیر واقعی است . مثلاً مادری که غرور به فداکار بودن دارد ممکن است فقط در ذهنش خود را فداکار تصور کند . ولی واقعاً فداکار نباشد . شخصی که غرور به شرافتمندی دارد ممکن است آشکارا دروغ نگوید ، اما طوری خدعه و تزویر نماید که خودش هم بصراحت حس نکند . کسی که غرور به خودخواه نبودن و کم توقعی دارد ممکن است بظاهر و مستقیماً از دیگران انتظار و توقعی نداشته باشد ولی بوسیله تمارض ، رنجور نمائی و تظاهر به بیچارگی سعی کند دیگران را بخدمت خود در آورد . گذشته از این ، شاید تواضع ، خودخواه نبودن و کم توقعی اش ناشی از ترزهایی است که برابر از شخصیت و ابراز وجود گذاشته . علاوه بر همه اینها بعضی از صفاتی که مبنای غرور قرار میگیرد فقط از نظر خود شخص ارزش دارد ، نه اینکه ارزش واقعی داشته باشد . مثلاً شخصی غرور دارد بداینکه هرگز چیزی از کسی درخواست نمیکند یا با اصطلاح به کسی رو نمی اندازد . این را دلیل تشخص محسوب میدارد و بر اساس آن احساس غرور میکند . در صورتی که گاهی معقول و لازم است که انسان از دیگران کمک بطلبد . بنابراین چنین غروری بیجا و بی ارزش است . بعضی ها از اینکدر موقع

خرید چانه میزنند احساس غرور و ارزش می کنند ، و عده ای از اینکه چانه نمیزنند. این امر بستگی دارد بداینکه در تصویر ایده آلی آیا خود را زرننگ میبینند، یا با گذشت و سخاوتمند و بی توجه به مادیات . عبارت دیگر چانه زدن یا نزدن در مورد شخص عصبی بستگی دارد بداینکه باید زرننگ و استفاده جو باشد، یا باید زیاد بفکر منافع شخصی خودش نباشد . پس می بینیم که غرورهائی هم که بر اساس بایدها و دیکتاتورهای درونی در شخص ایجاد میشود هیچگونه ارزش واقعی و اساس و پایه محکمی ندارند .

همینکه شخص عصبی اصول اخلاقی را شناخت و خوب و بد را تشخیص داد فکر میکند واجد همه صفات خوب هست . ابدأ توجه ندارد که رفتار و کردار واقعی اش چگونه است . دانستن را با داشتن و بودن عوضی میگیرد . بصری اینکه میداند کینه و عناد داشتن ، حسادت ، بدخواهی و نادرستی مخالف شرافت و اخلاق است، تصور می کند هیچ کدام از اینها در او نیست و غرور به با شرف بودن و اخلاق عالی داشتن درش ایجاد میشود .

آدم عصبی مدام خود را ملامت و سرزنش مینماید و از این بابت رنج فراوان می کشد ، ولی در عین حال احساس غرور و مباهات هم نسبت باین موضوع می کند و آنرا دلیل بر واقع بینی و انصاف خود میپندارد . یا رنج و غصه ناشی از ملامت و سرزنش خود را نشانه احساساتی بودن و علو اخلاق تصور میکند و آن میباید .

شخص عصبی احتیاجات روانی خود را ، بکمک تخیل ، تبدیل

به حسن و فضیلت مینماید و نسبت به آنها غرور پیدا می‌کند. و چون احتیاجات هر تیپ با تیپ دیگر فرق می‌کند، بنابراین غرورهای آنها نیز متفاوت است. مثلاً تیپ مهرطلب از اینکه نسبت بدیگران مؤدب و مهربان باشد احساس غرور میکند. ولی برتری طلب نسبت به چنین چیزهایی هیچ احساس غرور ندارد. برتری طلب از اینکه بسادگی میتواند بلوف بزند و بزرگ نمائی کند، یا اینکه سر دیگران کلاه بگذارد و زرننگ‌تر از آنها باشد احساس غرور مینماید، ولی مهرطلب از این کارها احساس شرم و حقارت میکند. در حقیقت غرورهای هر تیپ بستگی دارد به تصویر ایده‌آلی که از خودش ساخته. هر صفت، تمایل، احساس و حالتی که با تصویر ایده‌آلی او جور درآید در خود می‌پروراند، یا اغلب تظاهر بداشتن آن مینماید و نسبت بآن احساس غرور میکند؛ و هر چه که بآن تصویر نخورد یا پنهان میکند، یا وجودش را در خود انکار مینماید، یا آنرا طوری روتوش و دستکاری میکند که مخل تصویر ایده‌آلی نشود. مثلاً ابراز کینه و عناد و دشمنی، مخالف تصویر ایده‌آلیست که مهرطلب از خودش دارد. بنابراین چنین احساساتی را سرکوب و پنهان می‌سازد. یا اگر بخواهد آنها را ابراز کند چنان تحریف شده بروز می‌دهد که ابداً کینه و دشمنی محسوب نمی‌شوند. مثلاً تحت عنوان نصیحت، مداخله خیرخواهانه، ابراز حقایق بمنظور اصلاح طرف، یا حتی گاهی بصورت تعریف و تمجید و تملق کینه خود را بروز می‌دهد.

گفتیم که شخص عصبی احتیاجات روانی خود را تبدیل به حسن و فضیلت مینماید و بآن غرور و مباهات می‌ورزد. بنابراین از غرورهای یک شخص روان‌نکو میتواند به احتیاجات خاص او پی برد. ضمناً روان‌نکو باید شخص عصبی را متوجه سازد که تمایل، حالت و صفتی که هم‌اکنون مورد

غرور و مباحات وی میباشد در اصل احتیاج روانی و ضعف و نقصی بوده که به کمک تخیل تبدیل به حسن و صفت ممتاز شده . تذکر این نکته خیلی مهم است . زیرا تا زمانی که شخص به يك حالت ، تمایل و صفت مفرور باشد و آنرا حسن بداند طبیعی است که نه تنها برای از بین بردن آن هیچگونه کوششی ننماید ، بلکه چون بخاطر آنها احساس ارزش هم می کند از شان دفاع مینماید و میکوشد تا آنها را در خود حفظ کند . مثلاً کسی که احتیاج دارد سر دیگران کلاه بگذارد و زرنک تر از دیگران باشد خودش متوجه نیست که در اصل این تمایل یا صفت ضعف و احتیاج روانی بوده که اکنون تبدیل به حسن ، و غرور آمیز شده . شخص بر اساس این صفت احساس برتری و ممتاز بودن می کند و بآن میبالد ، ولی از مضار آن با خبر نیست . وظیفه روانکاو است که وی را متوجه اصل و منشأ آن واخلال هائی که در روابط وی با دیگران مینماید و انرژی هائی که بیهوده در راه ارضاء این تمایل تلف می کند و همچنین حساسیت ها و ضعف هائی که از این راه درش ایجاد میشود بنماید .

منشأ و اساس غرور خود تصویری و ایده آلی است . و همانطور که دیدیم خود ایده آلی ستون های لرزان و سستی دارد . مثل خانه های مقوایی که بچه ها درست می کنند . با يك ضربه خفیف درهم میریزد . بنا بر این غرور (چون مبنایش سست و لرزان است) از لحاظ روانی و درونی یکنوع حساسیت و آسیب پذیری در انسان ایجاد میکند . شخص تا زمانی که بتواند از غرورها دفاع کند ، يك حالت تعادل لرزان و تهدید شونده دارد . بمحض اینکه غروری شکسته شود (که البته احتمال شکسته شدن خیلی

زیاد است) تعادل بهم میخورد و خانه مقوائی درهم میریزد .

غرور ممکن است بدو طریق شکسته شود. یکی بوسیله خودمان. یعنی خود ماکاری کنیم که به غرورها ، که ستونها و شمعک های خود ایده آلی هستند ، لطمه وارد شود . بعبارت دیگر هر وقت بایدها و توقعاتی که از خودمان داریم خوب عمل نکنند و ارضاء نشوند غرور ما شکسته میشود . من که در تصویر ایده آلی خود را آدم خوب و با محبتی میبینم ، بایده همیشه مهربان ، ملایم ، سلیم و خدمتگذار دیگران باشم . اگر نامهربانی کنم ، تندی و خشم از خود نشان دهم یا بدیگران کمک و یاری نکنم ، به تصویر ایده آلی من ضربه و لطمه وارد میشود و احساس بی ارزشی می کنم . غرور ممکن است بوسیله دیگران شکسته شود. و آن موقعی است که دیگران انتظارات عصبی ما را رعایت نکنند . شخصی که در تصویر ایده آلی خود را ممتاز و عالی میبیند از دیگران هم انتظار دارد با او آنطور رفتار کنند که در شأن يك آدم ممتاز و عالی است . اگر رفتار نکنند به احساس با ارزش و ممتاز بودن او لطمه میزنند و او را دچار خفت میکنند. عزت طلب غرورش در اینست که بی نیاز از کمک دیگران است . بنابراین اگر کسی با پیشنهاد کمک نماید احساس بی ارزشی و خفت میکند . مهربان طلب زمانی احساس غرور و ارزش مینماید که حس کند آدمی است دوست داشتنی و مفید بحال دیگران . اگر کسی به او اعتنا نکند ، در نظر وی معنایش اینست که آدم دوست داشتنی و مفیدی نیست . بنابراین احساس بی ارزشی و ناچیزی می نماید .

غرور وقتی بوسیله خود ما شکسته شود معمولاً احساس شرم و خجالت بوجود میآید. وقتی بوسیله دیگران شکسته شود احساس حقارت

و خفت ایجاد میشود . یکی از علائم عصبی بودن غرور اینست که احساس خجالت یا خفتی که در ما ایجاد میگردد بهیچوجه متناسب با موضوع نیست . بنابراین هر وقت دیدید که عکس العمل ، یعنی خجالت و خفت ، و سایر واکنش‌هایی که بعداً توضیح خواهیم داد ، متناسب با موضوع و محرکی که واکنش را ایجاد کرده نیست ، بدانید که یکی از غرورهای شما زخم خورده . و از خودتان پرسید که اولاً چه غرور بخصوصی در شما زخم خورده که آن واکنش حاد و بی تناسب ایجاد شده ؟ ثانیاً عامل خارجی یا درونی که ضربه بدغرور شما زده چیست ؟

گاهی يك عامل بخصوص ممکن است هم احساس خجالت و هم احساس خفت ایجاد نماید . مثلاً پسری نسبت بدختری ابرازعلاقه مینماید . دختر او را رد میکند . در اینجا پسر هم احساس حقارت و خفت میکند در مقابل دختر ؛ و هم احساس خجالت از خودش که چرا آنقدر جذاب و دوست‌داشتنی نبوده که بتواند دختر را جلب کند . یکی از فرزندان شخص سرشناس و ثروتمندی ناباب و ناشایسته از آب در آمده بود . این شخص هم از این موضوع در مقابل دیگران احساس خفت و حقارت میکرد و هم از خودش خجالت میکشید که چرا در روش تربیتش باید نقص وجود داشته باشد که پسرش آنطور ناشایسته و ناباب گردد .

اینکه شخصی از شکسته‌شدن غرورش بیشتر احساس خجالت میکند یا حقارت و خفت ، باز بستگی دارد به خود ایده‌آلی و احتیاجات عصبی‌اش . عبارت دیگر بستگی دارد به اینکه در تصویر ایده‌آلی خود را باید چگونه ببیند ، چگونه صفاتی را باید بخودش نسبت دهد . مثلاً تیپ برتری طلب که در تصویر ایده‌آلی خود را منزله از خطا می‌پندارد کمتر



احساس خجالت مینماید. بنابراین معمولا عوامل خارجی میتوانند غرور او را جریحه‌دار سازند و در او احساس خفت و حقارت ایجاد نمایند. تیپ مهرطلب که فاصله خود فعلی‌اش را با خود ایده‌آلی زیاد میبیند، بیشتر احساس خجالت و شرم می‌کند.

تا اینجا جریان خیلی ساده است. يك عامل خارجی یا درونی ضربه‌ای به یکی از غرورهای ما میزند و در ما احساس خفت و حقارت یا خجالت ایجاد میشود. و ممکن است به روشنی این احساسات و واکنش‌ها را درك و حس کنیم. ولی در بسیاری موارد موضوع خیلی مبهم و پیچیده میشود. بدین معنی که گاهی ضربه‌هایی به غرور ما وارد میگردد، ناراحت و آزرده میشویم، ولی بعلت وجود بعضی غرورهای دیگر، آزرده‌گی و ناراحتی خود را پنهان میسازیم و آنرا بصراحت حس نمیکنیم. از جمله غرورهایی که مانع میشود شخص مقدار زیادی از ناراحتی‌ها و آزرده‌گی‌های ناشی از جریحه‌دار شدن بعضی غرورها را حس کند غرور به تحمل پذیر، بردبار، منصف، منطقی و قوی بودن است. خیلی‌ها را دیده‌اید که میگویند: «از توهین فلانی ابدأ ناراحت نشدم»، درحقیقت این اشخاص ناراحت ورنجیده میشوند، منتهی غرور به قوی و تحمل پذیر بودن یا منطقی بودن، يك سرپوش بر روی ناراحتی آنها میگذارد و اجازه نمیدهد ناراحتی خود را احساس نمایند. بخاطر مصالح روانی و حفظ تعادل سطحی که فعلا در روحشان برقرار است سعی میکنند ناراحتی ورنجش خود را حس نکنند، ناراحتی ورنجش را سرکوب نمایند و آنرا پس بزنند. ولی باز با يك قسمت از وجودشان آنرا اجمالا حس میکنند. بهمین علت اشخاصی که

غرور به تحمل پذیر و منطقی بودن دارند، ناراحتی شان مضاعف می‌گردد. مثلاً اگر مورد توهین کسی واقع گردند، از یکطرف غرور به بزرگی و عالی و متشخص بودنشان جریحه دار میشود و از طرف دیگر غرور به تحمل پذیری و منطقی و آرام بودنشان شکسته میشود. و از این بابت رنج و خفت و خجالت میکشند. چون دلشان می‌خواهد هم بزرگ باشند و هم تحمل پذیر. در حالیکه به هر دو اینها ضربه وارد میشود. و هر قدر سعی کنند اثر ضربه را حس نکنند، نمیتوانند. زیرا گفتیم با یک قسمت وجودشان آنرا حس میکنند. کسانی که غرور به آسیب ناپذیری و قوی بودن دارند مدام در يك حالت ناراحتی، و احساس رنجش و آزرده‌گی مبهم و بی‌علت بسر میبرند. زیرا آدم عصبی بعزت لرزان و مست بودن اساس غرورهایش، آدمی است حساس، زود رنج و آسیب پذیر. از طرف دیگر وقتی کسی غرور به آسیب ناپذیری داشته باشد نباید هنگام شکسته شدن غرورهایش احساس ناراحتی و رنجش نماید. بنابراین ناراحتی‌های خود را سرکوب مینماید. و ناراحتی‌های سرکوب شده يك منبع مخفی هستند برای احساس کدورت، نارضائی، دمقی، اوقات تلخی و بخصوص عصبانیت‌های شدید.

گاهی احساس خجالت و خفت که واکنشهای ساده و معمولی شکسته شدن غرور هستند تغییر شکل می‌یابند و صورتهای دیگری بخود میگیرند. مثلاً خانمی حس میکند شوهرش به زنهای دیگر بیش از او توجه دارد. مسلماً چنین رجحانی غرور خواستنی بودن، جذاب بودن، برتر و ممتاز بودن او را جریحه دار می‌سازد و درش احساس خفت و خجالت ایجاد مینماید. ولی ما هیچیک از این دو حالت را در او مشاهده نمیکنیم. بلکه میبینیم خانم فقط احساس غم و غصه شدیدی میکند. گاهی هم بی‌اعتنائی نسبت

به کسی ممکنست در او احساس نا امیدی و یأس ، احساس گناه ، اضطراب ،  
دقی و سر خوردگی ایجاد نماید .

در بسیاری موارد احساس خفت و خجالت را نه بطور صریح و مستقیم  
و نه بصورت مبدل و تغییر شکل یافته، آگاهانه حس نمیکنیم ؛ بلکه فقط  
واکنشی که نسبت باین دو حالت در ما ایجاد میشود احساس مینمائیم .  
مهمترین این واکنشهای ثانوی یا فرعی عبارتند از خشم و ترس . بمحض  
اینکه یکی از غرورهای ما جریحه دار میشود احساس خفت و خجالت  
میکنیم . سپس نتیجه خفت و خجالت اینست که در ما ترس و خشم ایجاد  
میشود . خشم خود را معمولا بصورت کینه و عناد ، غیظ ، عصبانیت ، ابراز  
رنجش و ناراحتی ، اترجار ، میل انتقام گرفتن و نفرت شدید بروز میدهیم .  
اغلب رابطه بین شکسته شدن غرور و ایجاد خشم به سادگی قابل درک است .  
مثلا کارمندی مورد بی اعتنائی رئیسش واقع می گردد . می بینیم بلافاصله  
خشم و عناد شدیدی نسبت به رئیس پیدا می کند . البته خود او نمیتواند  
خشم خود را ناشی از شکسته شدن غرور و احساس خفت بداند ، بلکه  
آنرا يك عكس العمل منطقی و موجهی نسبت به رفتار رئیس تصور میکنند .  
ممکن است شما بگوئید همه کس از بی اعتنائی و توهین دیگران ناراحت  
و عصبانی میشود . درست است همه کس ناراحت و عصبانی میشود . منتها آدم  
عصبی که غرورش جریحه دار شده و احساس خفت و حقارت در وجودش  
شعله ور گردیده ، با چنان شدتی ابراز ناراحتی ، خشم و عناد میکند که  
بهیچوجه متناسب با يك توهین یا بی اعتنائی مختصر نیست .

معمولا خشم و عناد ناشی از شکسته شدن غرور توأم با میل تحقیر  
و تخفیف طرف است . در حقیقت بمحض اینکه غرور شخص جریحه دار

می‌شود و احساس حقارت می‌نماید، ناچار است که بیک طریقی آنرا جبران کند. یکی از راه‌های ساده و متداول جبران احساس حقارت و خفت، و اعاده غرور اینست که شخص طرفی را که به غرور وی جریحه وارد کرده تخفیف و تحقیر نماید.

همانطور که گفتیم، شخص عصبی بعلمت انواع غرورهایی که دارد آدمی است بسیار حساس، زودرنج، پرترس، ضعیف، نگران و مضطرب. حالتش مثل کسیست که از یکطرف تمام بدنش زخم و مجروح میباشد و از طرف دیگر ناچار است که دائماً با دیگران در تماس و برخورد باشد.

نکته بسیار مهم دیگری که تذکرش در اینجا لازم بنظر میرسد این است که اگر غرورهای ما بوسیله خودمان جریحه دار شود از خودمان بیشتر متنفر و مشمئز میگردیم تا وقتی بوسیله دیگران جریحه دار می‌شود. ملامت و سرزنش خود، تحقیر خود، عناد و دشمنی نسبت بخود، همه اینها بعلمت جریحه‌دار کردن غرورهاست بوسیله خودمان. چون مسئله عناد بخود و تحقیر و تخفیف خود در ساختمان عصبیت اهمیت زیادی دارد موضوع فصل جداگانه‌ای قرار خواهد گرفت.

ند تنها از شکسته شدن غرور و نتیجتاً احساس حقارت و خفت، در ما ترس و تشویش و اضطراب ایجاد می‌گردد، بلکه از پیش‌بینی و تصور اینکه ممکن است غرورهایمان درآینده جریحه‌دار شود نیز دچار ترس و تشویش و اضطراب می‌گردیم. مثلاً توجه کرده‌اید که قبل از امتحان، قبل از سخنرانی، یا قبل از ورود بديك مهمانی رسمی چطور دچار تشویش و نگرانی می‌شوید. بعضی اشخاص چند لحظه قبل از ملاقات يك آدم

مهم، قبل از ملاقات يك دختر یا پسر، و بطور کلی قبل از ملاقات هر شخصی که میل دارند آن شخص نظر خوبی نسبت به تشخص و برجستگی اینها پیدا کند، بشدت مضطرب و مشوش میگردند. خلاصه قبل از شروع هر کار جدید آنچنان دچار دلهره و هراس میشوند که حتی در بعضی موارد حالت تهوع، سردرد، دل پیچه و اسهال بآنها دست می دهد. البته خود این اشخاص بدرستی نمیدانند که ترس و تشویششان بعلت چیست. فکر می کنند از مسخره شدن، رسوائی بیار آوردن، یا از شکست می ترسند. البته به يك بیان همینطور است. ولی صحیح تر این است که بگوئیم شخص عصبی از این نگران است که مبدا غرورهاش جریحه دار شوند و از مقام ایده آلی که برای خودش ساخته پائین بیفتند. بعبارت دیگر از این نگران و مشوش است که امتحان، کار جدید، نظری که شخص تازه آشنا نسبت به او پیدا می کند، اینها احساس بزرگی و برتری او را درباره خودش تهدید کنند و بمخاطره اندازند.

بسیاری اشخاص از انجام هر گونه تقاضائی دچار تشویش میشوند. جوانی حتی از تصور اینکه بخواهد از دختری تقاضای رقص کند آشفته و مضطرب میشود. کارمندی از درخواست اضافه حقوق یا ترفیع دچار هراس میگردد. زیرا فقط پیش بینی اینکه ممکن است جواب رد بشنوند، بمنزله ضربه محکمیست بر غرورشان که آنها را از اوج عظمت تصویری پائین میکشد. بنابراین از ترس اینکه مبدا با چنین سقوط دردناکی مواجه شوند سعی میکنند خود را در معرض ضربه و شکست قرار ندهند. یعنی تقاضاهای خود را تا آنجا که ممکن است محدود مینمایند تا احتمال خطر بعد اقل برسد.

اشخاص عصبی از جریحه‌دار شدن غرورها ، یا از پیش بینی و تصور جریحه‌دار شدن آنها ، از خود بیشتر خشم و غیظ نشان می‌دهند تا ترس . زیرا ابراز خشم و غیظ در نظر بسیاری از اشخاص نشانه شجاعت و جسارت است . در حالیکه ابراز ترس را دلیل ضعف و زبونی میدانند . بنابراین ترس خود را معمولاً سرکوب و پنهان میکنند . گاهی هم خشم و هم ترس هر دو سرکوب میشوند . در اینصورت اختلالات و ناراحتی‌های دیگری از قبیل خستگی و کوفتگی شدید ، سوءهاضمه ، سردرد ، میل به مشروب و تمایلات شدید جنسی - مخصوصاً بصورت‌های انحرافی و غیر طبیعی - در شخص بوجود می‌آید . بعضی اوقات که شخص میکوشد تا احساسات خشم - آلود ، و ترس خود را کنترل نماید و از بروز آنها جلوگیری کند ناچار میشود سایر احساسات و عواطف خود را نیز همراه آن کنترل کند و از فعالیت بیندازد . بهمین جهت است که وقتی در ضمن روانکاو یا خود کاوی تمایلات و احتیاجات مهرطلبی - که تمایلاتی ناسالم و مخرب هستند - ضعیف میشوند و هنوز تمایلات مثبت و زنده و اصیل هم که منشأشان خود واقعی است ، جانشین آنها نشده ، می‌بینیم که شخص بسیار کم عواطف ، کم احساسات و کم شور و شوق است .

غرورها شخص را در وضع بیچاره‌کننده‌ای نگه‌میدارند . به شخصیت او یک حالت لرزان و تهدید شونده می‌دهند . زیرا از یکطرف بعلت جانشین بودن ارزش و اعتماد به نفس واقعی برای وی اهمیت ، ضرورت و لزوم حیاتی دارند و بمنزله ستون‌ها و شمعک‌هایی هستند که خودایده‌آلی را پا برجا نگه داشته‌اند . و از طرف دیگر در او انواع حساسیتها و نگرانی‌ها ایجاد

میکنند. زیرا همانطور که دیدیم بعلت بی اساس و مبنا بودن منشأشان، یک حالت سست، لرزان و تهدیدشونده دارند. هر آن بوسیله خود شخص یا بوسیله دیگران جریحه دار میشوند و حالت‌های منفی از قبیل تشویش و اضطراب و ترس و خشم و کینه و عناد در انسان ایجاد می‌کنند.

چون حالت‌های منفی مثل تشویش، اضطراب، ترس، خشم، کینه و عصبانیت بسیار آزاردهنده و غیر قابل تحمل هستند، شخص راه‌هایی پیدا میکند که اولاً تا آنجا که ممکن است از محیط‌ها و موقعیت‌هایی که احتمال شکسته شدن غرورها زیاد است اجتناب ورزد. ثانیاً میکوشد تا بمحض اینکه غرورش جریحه دار شد بهر طریق شده آنرا مرمت و درحقیقت اعاده غرور نماید. یکی از متداولترین و مهمترین راهها و وسائل مرمت و اعاده غرور، میل انتقام گرفتن و تلافی است. همینکه غرور ما بوسیله کسی جریحه دار شود فوراً سعی میکنیم غرور او را جریحه دار سازیم تا باین طریق مجدداً احساس غرور و آرامش نماییم. علت این امر آنست که حس میکنیم وقتی کسی باندازه‌ای قدرت داشته که توانسته غرور ما را جریحه دار سازد، خود را در موقعیتی برتر از ما قرار داده. بنابراین ما نسبت باو احساس ضعف و کوچکی مینمائیم. در حالیکه دیدیم شخص عصبی با چه شدت و نزومی احتیاج دارد که خود را برتر از دیگران حس کند.

حالا اگر ما هم غرور طرف را جریحه دار سازیم و تلافی کنیم قضیه برعکس میشود. طرف را کوچک می‌کنیم، او را از مقام رفیعی که در ذهنمان برایش ساخته‌ایم پائین میکشیم و خود نسبت باو دوباره احساس برتری مینمائیم. چون میل انتقام گرفتن، تلافی و ابراز کینه، چنین ارزش مرمتی دارد (یعنی مرمت غرور). - بنابراین خودش جزو غرورها درمی‌آید و شخص

بدان مینازد . بسیاری اشخاص را دیده‌اید که خودشان میگویند : من هنوز هم کینه فلانی را بدل دارم . بالاخره تلافی خواهم کرد . خلاصه عده‌ای باصطلاح کینه شتری دارند و بآن افتخار میکنند . درحقیقت تلافی کردن و کینه کسی را بدل گرفتن در نظر این عده مرادف با قوت و قدرت اراده و نشانه تشخص ، و از صفات ممتازه است . و برعکس عدم توانائی در ابراز کینه و انتقام گرفتن را دلیل بی شخصیتی و ضعف میدانند ، ولو اینکه موانع درونی یا خارجی انتقام گرفتن را مقهور نسازد . بنابراین اگر شخص عصبی بعلت موانع درونی یا خارجی نتواند انتقام بگیرد ، از دو جهت رنج میبرد و احساس حقارت مینماید . یکی بعلت ضربه‌ای که قبلا بغرورش وارد شده و آنرا جریحه‌دار ساخته ؛ دوم بعلت عدم ارضاء غرور منتقم - بودن . بعبارت دیگر وقتی نتواند تلافی کند و انتقام بگیرد مثل اینست که در آن واحد به دو غرورش لطمه وارد شده . بنابراین رنج و ناراحتی اش مضاعف میگردد .

همانطور که در فصل اول دیدیم ، یکی از مهمترین محرک‌ها و هدف‌های شخص عصبی که وی را بدنبال کسب عظمت و جلال میکشاند ، میل پیروزی و برتری منتقمانه است . برای اینکه شخص درخودش احساس عظمت ، بزرگی و برتری ایجاد نماید ، یکمقدار ارزش‌ها و صفاتی برای خود قائل میگردد و براساس آن ارزش‌ها و صفات احساس غرور و مباهات می‌کند . حالا اگر کسی منجمله خودشخص این غرورهای حیاتی را رعایت نکند و جریحه‌دارشان سازد ، نسبت بآن شخص بشدت کینه و عناد پیدا خواهد کرد . و همانطور که در بالا گفتیم در وی میل پیروزی و برتری منتقمانه ایجاد میگردد . و در فصل اول دیدیم که علت اصلی ایجاد خودایده‌آلی و



بدنبال آن غرورها ، میل انتقام و پیروزی بود . پس باین طریق يك فساد دوری دیگر در روح شخص بجریان میافتد . یعنی میل پیروزی و برتری منتقمانه منجر به ایجاد غرور هائی میگردد و شکسته شدن غرورها موجب تشدید کینه و سپس تشدید پیروزی منتقمانه میشود .

دومین راه ترمیم غرور جریحه دار شده ، اینست که شخص از چیز هائی که به غرور وی لطمه میزنند سلب علاقه نماید . مثلاً اگر حس کند که نمیتواند در امور ورزش ، سیاست ، نویسندگی یا موسیقی بحداء اعلامهاریت پیدا کند ، خود بخود نسبت بداین امور بی علاقه میگردد . از ترس اینکه مواجه با شکسته شدن غرور گردد معمولاً دست بکار هائی میزند که احتمال موفقیتشان زیاد باشد . بنا بر این فقط بدنبال کار هائی میرود که از ظرفیت استعداد و توانائیش خیلی پائین تر است و بطور قطع از عهده اش بر میآید . آموزگاری سالها در يك کلاس معین موضوع معینی را تدریس میکند . حالا اگر از او بخواهند در يك کلاس بالاتر موضوع دیگری را تدریس نماید و او حس کند که ممکن است نتواند از عهده بر آید ، بطور اتوماتیک و خود بخود ، بدون اینکه از علت واقعی اش مطلع باشد ، نسبت بتدریس ، بطور کلی بی علاقه میشود . شخصی با فروتنی و شوق فراوان مشغول فرا گرفتن موسیقی یا نقاشی میشود . از خود استعداد و هوش هم در این زمینه ها نشان میدهد . ولی رفته رفته همینکه حس میکند نمیتواند به پایه موزارت یا پیکاسو برسد - یعنی کامل و عالی باشد - دست میکشد . زیرا میترسد خود را در معرض شکسته شدن غرور هایش قرار دهد - غرور به ممتاز و کامل بودن . بعد از این شاخه بآن شاخه میپرد تا اینکه در يك جائی که

مقتضیات روحی و معاش زندگی ایجاب نماید متوقف گردد و با لك و لك مشغول شود .

این جریانات در روابط انسانی شخص عصبی نیز پیش میآید . با يك کسی طرح دوستی میریزد . بعد همینکه حس کند مجموعه شخصیت و خصوصیات اخلاقی یا سر و وضع ، تحصیلات ، حرف زدن ، ثروت و خانواده آن شخص از وی برتر و ممتازتر است ، عیناً مثل اینکه بهوی توهین شده باشد ، غرور به برتر و برجسته بودنش جریحه دار میگردد و احساس خفت و حقارت مینماید . و بعد بدون آگاهی صریح به اینکه قضیه از کجا آب میخورد ، دوستیش را با آن شخص قطع و شروع به بدگوئی از او میکند . در روابط زناشوئی یا عاشق معشوقی این وضع زیاد اتفاق میافتد .

یکی از چیزهایی که منحل برجستگی ، و موجب جریحه دار شدن غرورهای ماست و بنا بر این از آن سلب علاقه و توجه میکنیم ، خود واقعی است . در حقیقت چون خود واقعی رشد نکرده ، و ممتاز و قوی نیست ، نسبت به آن احساس غرور و مباهات نداریم . بنا بر این مثل هر عامل غرور آزار دیگر ، از آن دوری و حذر مینمائیم . و میکوشیم تا وجود خفت آورش را حس نکنیم . این یکی از موانع بزرگ زنده کردن «خود واقعی» است .

راههای دیگری وجود دارد که اگر خوب دقت کنیم می بینیم اینها هم بمنظور حفظ غرور و مرمت و اعاده آن می باشد . مثلاً اگر حرف لغوی زده ایم که بخاطر آن غرور ما جریحه دار شده ، یا اگر توهینی نسبت بکسی نموده ایم که غرور خوب و مهربان بودن ما را بمخاطره انداخته ، ممکن است آن حرف را انکار کنیم ، فراموش نمائیم ، یا بگوئیم منظور من از آن حرف

چیز دیگری بود. و خلاصه سعی می‌کنیم خود را بی‌تقصیر قلمداد نمائیم. گاهی برای اینکه غرور شخص جریحه‌دار نشود، یا اگر جریحه‌دار گردیده آنرا ترمیم نماید، بعضی قسمت‌های يك واقعه را حذف میکنند یا چیزی از خودش بآن می‌فزایند، و یا آنرا طوری تعبیر و تفسیر میکنند که نتیجه‌اش ترمیم غرورها باشد. یکی از راههای ترمیم اینست که شخص عوامل دیگر را مسئول و مقصر جلوه دهد. مثلاً اگر در جمعی بد صحبت کرده و غرورش لطمه دیده آنرا بعلت خستگی یا کم‌خوابی تصور میکند. اگر نسبت به کسی عصبانی شده و رفتار نامعقولی از خود نشان داده سعی میکند رفتار طرف را نسبت به خودش فوق‌العاده موهن و ناراحت‌کننده جلوه دهد تا خود را در آن‌گونه رفتار نامعقول محق نشان دهد. اگر دوستش بکمک او احتیاج داشته و او دریغ نموده، برای اینکه غرور به محب و رثوف و همکار بودنش جریحه‌دار نشود، گرفتاریها و مشغله خودش را مبالغه‌آمیز جلوه میدهد و خودداری از کمک را بحساب مشغله و گرفتاری میگذارد. گاهی اوقات اشخاص وقتی خطائی میکنند و به يك طریقی بعضی غرورهایشان جریحه‌دار میشود با يك کلمه معذرت میخواهم یا متأسفم خود را راحت میکنند.

از جمله راههای متداول برای مرمت غرور جریحه‌دار شده، اینست که شخص خودش را به بی‌عاری و مسخرگی بزند. هر توهین و بی‌احترامی نسبت به او بشود آنرا نوعی شوخی تلقی میکنند. در حالیکه باطناً از اینکه مضحکه واقع شود و دیگران وی را ولو بصورت شوخی مسخره نمایند سخت آزرده میگردد.

اینها راهپائی است که بوسیله آن شخص غرور جریحه‌دار شده را ترمیم مینماید . ببینیم چه وسائلی اتخاذ میکند که حتی المقدور درآینده هم از شکسته شدن غرورها خودرا برحذر دارد . یکی از مهمترین این وسائل، اجتناب است. البته تاکتیک اجتناب ناخودآگاه و بطور اتوماتیک صورت می‌گیرد. مثلاً شخص خودش بدرستی نمیداند چرا از اقدام به بعضی کارها، از معاشرت با بعضی اشخاص، یا از انجام هر کار و عملی که مستلزم کوشش باشد اجتناب می‌ورزد. فقط می‌بیند خودبخود بدنبال بسیاری کارها نمی‌رود. استفاده از این تاکتیک بطور کلی زندگی شخص را محدود می‌سازد. از ترس اینکه مبادا بنحو عالی از عهده بر نیاید دست بانجام خیلی کارها نمی‌زند . پسری از ابراز تمایل به آشنائی با دختری خودداری مینماید ؛ زیرا می‌ترسد او را رد کند و غرورش را جریحه‌دار سازد . جرأت اقدام به نویسندگی یا نقاشی ندارد زیرا ممکن است در سطح پائین‌تر از انتظار غرورش بماند. حتی بمسافرت و مکانهای جدید نمی‌رود زیرا احتمال هست که او را نشناسند و برایش احترام لازم را رعایت نکنند .

وقتی شخص از اقدام به بسیاری کارها اجتناب ورزد طبیعی است که زندگی محدود و مختصر خواهد بود . چندان رشد و وسعتی نخواهد داشت . بنا بر این در مقایسه با هم‌سن و سالهای خود عقب می‌ماند . و این عقب‌ماندگی یکی از علل مهم عزلت‌گزینی است. زیرا از ترس اینکه شخص در معاشرت با هم‌سالان و همقطاران خود متوجه عقب‌ماندگی خویش نشود ، بنظرش اینطور میرسد که بهتر است از آنها دور باشد ، آنها را نبیند تا مقایسه‌ای پیش نیاید و دچار احساس خفت و عقب‌ماندگی نگردد. برای جبران این نقائص بیش از پیش احتیاج پیدا میکند که در جلد

تخیلی خود فرورود، رابطه‌اش را با دنیای خارج و با واقعیات بطور کلی - اعم از واقعیات مربوط به خودش یا دیگران - قطع کند و همینطور در تخیل و تصور خود را بزرگ، عالی، بی نقص و با عظمت فرض نماید و دلخوش باشد.

پس ملاحظه میفرمائید که تاكتيك اجتناب منجر به محدود ساختن زندگی و فعالیت میگردد. و در حقیقت مقداری ترمز بر وجود شخص مینهد. این اجتناب‌ها و ترمزها همیشه شامل همه فعالیت‌ها و همه شئون زندگی نمیکردند. حتی در قسمت‌های بخصوصی که شخص حس کند در آنها خوب میتواند عظمت و جلال بدست آورد ممکن است تلاشهای زیادی هم بنماید و موفقیت‌ها و پیشرفت‌هایی هم حاصل کند. مثلاً ممکن است در معاشرت و کارهای اجتماعی لنگی داشته باشد، ولی در کارش با مهارت و پشتکار زیاد پیش رود. یا برعکس در انجام کارهای مثبت و مفید کند باشد ولی در معاشرت و تفریحات و دون زون بازی فعال و ماهر گردد.

یکی از مهمترین عللی که شخص عصبی نمیتواند با دیگران اخت پیدا کند و مهربان و نزدیک شود اینست که میترسد غرورهایش را جریحه‌دار سازند. از نزدیک شدن به جنس مخالف ابا دارد، زیرا رد شدن و جواب «نه» شنیدن برایش خفت‌آور است. یا اینکه میترسد نزدیک و صمیمی بشود، ولی نتواند خودش را آنطور که باید و شاید، و در شان مقام بالائی مثل اوست، برجسته نشان دهد و از عهده معاشرت و مجالست برآید. در بعضی موارد صرف نزدیک شدن به جنس مخالف را نوعی توهین، تحقیر، و حاجتمندی ناشی از ضعف تصور میکند. و بنابراین از نزدیک شدن به جنس مخالف اجتناب میورزد. همین ترس و اجتناب از جنس مخالف ممکن

است یکی از انگیزه‌های همجنس دوستی گردد . نکته مهمی که در اینجا تذکرش لازم بنظر می‌رسد اینست که غرور، به انواع طرق دشمن و مغل عشق و دوستی صادقانه و صمیمانه است .

شخص عصبی پیش خودش اینطور استدلال میکند که اگر آرزوهای خود را محدود سازد ، کمتر در معرض جریحه‌دار شدن غرورها قرار خواهد گرفت . بخودش میگوید اگر اصلاً کوششی نکنم بهتر است تا کوشش کنم و موفق نگردم . یکی از مضار چنین حالتی اینست که حتی برای حل مشکلاتش هم زحمت نمیکشد . زیرا میترسد زحمت بکشد، کوشش بکار برد ، ولی سرانجام موفق نشود . و در اینصورت غرور به توانا بودنش جریحه‌دار گردد. در همه این موارد بوسیله منطق‌سازی خودش را اینطور قانع میکند که هر آن اراده‌کنند و بخواهد، میتواند دست بهر کاری بزند و موفق هم بشود . اگر بخواهد میتواند جلب نظر فلان دختر را بکند ، از عهده فلان امتحان بر آید ، فلان مقام را بدست آورد ، اگر دست به نویسندگی بزند حتماً از بالزاک بهتر خواهد نوشت ، خلاصه همه این کارها را با کمک تخیل میتواند انجام دهد .

در بسیاری موارد تاکتیک اجتناب منجر به محدودیت عواطف و احساسات و آرزوها نیز میگردد. زیرا یکی از انتظارات غیر معقول شخص عصبی اینست که بصرف اینکه چیزی را آرزو کرد باید آنرا داشته باشد. بنا بر این ترجیح میدهد چیزی را آرزو نکند تا مواجه با عدم ارضاء يك انتظار عصبی خود نگردد. یکی از غرورهای تیپ عزلت طلب غرور به پی نیازی و استقلال است . از ترس اینکه مبادا محتاج کسی شود میکوشد تا دلبستگی

شدید و احساساتی و عاطفی پیدانکند. برتری طلب که غرور به قوی بودن و متشنص بودن دارد، عشق و مهرورزی و بستگی عاطفی را نشانه ضعف و زبونی میگیرد. بنابر این از عشق ورزی و دوست داشتن حتی المقدور اجتناب میکند تا غرور به قوی بودنش جریحه دار نشود. خلاصه محدود کردن احساسات، عواطف و آرزوها، موجب نوعی کرخمی، کسالت روحی، و بی شوق و شوری میگردد. گاهی شخص عصبی از راه دادن حتی هرگونه فکری بمرغز خود که ممکن است غرور را جریحه دار سازد ممانعت مینماید. مثلاً شخص عصبی کمتر به بیماری و مرگ میاندیشد. زیرا اینها موضوعات خوش آیندی نیستند و به تصویر عالی، ممتاز و متشنصی که وی از خودش ساخته لطمه میزنند. مثل تصویر دوربان گری اثر اسکار وایلد. قهرمان این کتاب غرورش در این بوده، یا انتظار و توقعش این بوده که هرگز پیر و شکسته نشود. وقتی خود را پیر و شکسته مبیند بشدت غرورش زخم میخورد و احساس خفت و ناچیزی میکند که مجبور به خودکشی میگردد. (در فصل بعد خواهیم دید وقتی به تصویر ایده آلی شخص عصبی لطمه ای وارد شود مجبور است خود را تنبیه نماید. و حد اعلاهی اینگونه تنبیهات خودکشی است).

ایجاد غرور با تمام آثار و عوارض مضرش از نتایج اجتناب ناپذیر «عظمت طلبی» است. هنگام شروع عصبیت، یعنی در کودکی، شخص فقط يك مقدار توهمات و تخیلات شیرین در ذهنش مییافت که در آن توهمات و تخیلات خود را مهم و با عظمت ترسیم مینماید. سپس بقدری با این توهمات و تخیلات خود را مشغول میدارد که رفته رفته باورش میشود که وی

واقعا هم همان آدم مهم و با عظمتی است که در ذهنش ترسیم کرده . اگر هم بعضی نواقص فعلا دارد، در آینده رفع خواهد شد، یا باید رفع نماید. بعد بمیزانی که خود را واقعا همان «خودتصوری» پندارد، نسبت به خود واقعی اش بی علاقه و بی توجه خواهد شد و نتیجتاً تمام وقت و انرژی که میبایست صرف پرورش و نمو خود واقعی شود صرف تحقق بخشیدن و واقعیت خارجی دادن به خود ایده آلی میگردد . «توقعات زیادی از دیگران» در حقیقت کمکی است که از دیگران می طلبد برای تحقق بخشیدن به خود ایده آلی . یا بعبارت دیگر مسئولیتی است که بر آنها بار می کند تا آنها را مقصر و مسبب ایده آل نبودن خود قلمداد نماید . ضمناً بوسیله توقعات زیادی از دیگران میخواهد يك جایی هم در عالم واقعیت برای خود ایدم آلی غصب کند . بعد «انتظارات زیادی از خود» پیش می آید . میخواهد از داخل هم خود را طوری بسازد که در شأن خود ایده آلی کامل و بی نقص باشد . يك سری صفات و ارزشهای باشکوه و تحسین آمیز جلو چشمش قرار میدهد و بخودش میگوید : **تو باید مطابق این الگو باشی** . صفات ناپسند ، مذموم ، منفور و تحقیر آمیز و شرم آور را که به تصویر ایده آلی نمی خورد نباید داشته باشی . هر آن خودش متوجه شود یا دیگران متوجهش سازند که صفات و ارزشهایی را که باید داشته باشد، ندارد، احساس خفت، حقارت و عناد بخود مینماید . و همینطور بعلت صفات و ارزشهایی که نباید داشته باشد، و دارد، دچار سرافکنندگی و حقارت و عناد بخود میشود. در حقیقت غرور ، **و احساس خفت و حقارت و عناد بخود يك** ریشه دارند. یا بعبارت دیگر دو طرف يك سکه اند. توجه باین نکته نیز اهمیت دارد که مدت زمانی که شخص عصبی احساس خفت و حقارت و عناد بخود



می‌کند بیشتر از مدتی است که احساس غرور مینماید. زیرا تعداد عوامل درونی و خارجی که موجب شکسته شدن غرورها می‌شوند بمراتب بیشتر از عوامل تأیید و ارضاءکننده آن است. یعنی بعلمت شیوع «عصبیت»، مردم کمتر رعایت غرورهای یکدیگر را می‌کنند. بنا براین غرورها بیشتر در معرض جریحه‌دار شدن هستند تا ارضاء. نتیجتاً احساس حقارت و عناد بخود نیز که از نتایج شکسته شدن غرور میباشد فراوان است.

## فصل پنجم

### عناد بخود و خواری طلبی<sup>۱</sup>

خود ایده آلی علاوه بر ضعفها، حساسیتها، ترمزها و تشویشها، يك ضرر مهم دیگر هم دارد. و آن اینست که بمنزله الگو و معیاری قرار میگیرد که شخص خود فعلی اش را مدام با آن می سنجد و مقایسه می کند. و چون مقام خود ایده آلی بسیار بالاست، ووی از آن مقام بالا به خود فعلی می نگرد، خود فعلی بنظرش خیلی کوچک و حقیر میرسد - خیلی کوچکتر از آنچه واقعاً هست. از طرف دیگر خود فعلی در زندگی واقعی و عملی مدام منحل و مزاحم بلندپروازیهای خود ایده آلی و مانع پیشرفتش میشود. بنابراین چون بچشم يك موجود منحل و مزاحم بآن مینگرد از اینجهت هم باز نسبت بدان تنفر و عناد پیدا می کند.

با وجود همه تلاشها و کوششهایی که شخص برای رسیدن به خود - ایده آلی بکار میبرد، شکست میخورد و بآن نمیرسد. ممکن است بتواند بعضی ناجوریهها، نقصها و ضعفها را از قسمت آگاه ذهنش دور سازد، آنها را تحریف و روتوش نماید؛ ولی این نقصها بهر حال باز هم وجود

---

1- Self-Hate and Self-Contempt

دارند . او در تخیل هر طور دلش میخواهد خود را فرض کند؛ واقعیت طور دیگریست . این خود فعلی اوست که زندگی می کند . در خوردن ، خوابیدن ، کار ، روابط انسانی ، عشق و رزی و هر کار دیگر خود فعلی همیشه همراه اوست و وجود نپخته و غیر مطبوع خود را نشان میدهد . شخص عصبی هم علیرغم همه تخیلات شیرین و تصویری ، وجود مزاحم و کریه آنرا حس می کند . منتهی برای رفع این مشکل هم بمنطق تراشی و طفره متوسل میشود . مثلاً میگوید درست است که من فعلاً حقیر و ضعیفم و احساس تنهایی و بی کسی می کنم ، ولی اگر پول دار شوم ، اگر دانشکده را تمام کنم ، اگر منزل را عوض کنم ، اگر به مسافرت بروم ، اگر شغلم را عوض کنم همه این نقص ها و ضعف ها بر طرف خواهد شد . غافل از اینکه او در هر موقعیتی که باشد ، خود فعلی یا خود عصبی اش را وارد آن موقعیت خواهد کرد و آنرا همیشه همراه خواهد داشت . خود ایدئو آلی و خود فعلی را میتوان تشبیه به دو نفر نمود که یکی از آنها دارای صفات ممتاز و برجسته و عالی است ، و دیگری عقب مانده و پست و حقیر که همه جا همراه آن شخص برجسته و عالی است و مغل و مزاحم تشخص و برجستگی او میگردد و آبروی او را میریزد . طبیعی است که آن آدم متشخص و عالی مقام نسبت به این موجود پست و حقیر و مزاحم عناد و دشمنی پیدا کند و در صدد نابودی او بر آید .

کشمکش و مزاحم مهم دیگری که در وجود شخص عصبی بجزریان میافتد ناشی از « خود ایدئو آلی » و « خود واقعی » است . زور و فشار این کشمکش بمراتب شدیدتر و اساسی تر از کشمکشی است که از تضاد و برخورد

تمایلات مهرطلبی و برتری‌طلبی و عزلت‌طلبی ایجاد میشود . علت شدت  
 وحدت تضادین نیروهای مثبت واصل خود واقعی ، و خودایده‌آلی ، آنست  
 که از برخورد و کشمکش بین خود واقعی ، با مجموعه غرورها ( یعنی مهرطلبی ،  
 برتری‌طلبی و عزلت‌طلبی بعنوان يك واحد ) ، ایجاد میشود . این تضاد  
 مهم و اساسی تا مدت‌ها نامحسوس است و در عمق قرار دارد . بعداً رفته‌رفته  
 که زور غرورها ، یا عبارت دیگر زور مهرطلبی ، برتری‌طلبی و عزلت‌طلبی  
 کم میشود و خود واقعی قوت میگیرد و بمبارزه فعالانه‌ای برمیخیزد ، تضاد  
 مذکور کاملاً حس میشود و بسیار آزاردهنده است . تعادل شخص را بکلی  
 برهم میزند و يك حالت بیچارگی و بی‌آرامی شدید درش ایجاد می‌کند .  
 ولی خوشبختانه این حالت هم موقتی است و هم موقعی در ما ایجاد میشود  
 که در مراحل بسیار پیشرفته خودکاوی و خودشناسی هستیم . یعنی زمانی  
 است که نیروهای سازنده و اصیل وجود ما که تا بحال خفته و اسیر خود -  
 ایده‌آلی بوده‌اند ، آنقدر قوت و قدرت پیدا کرده‌اند که بمبارزه خاسته‌اند .  
 بنابراین جای امیدواری است .

پس شخص عصبی وقتی متوجه میشود که « خودایده‌آلی » ، آنطور  
 نیست که دلش میخواهد باشد ، هم نسبت به خود فعلی و هم نسبت به خود واقعی‌اش  
 عناد و دشمنی شدیدی پیدا میکند و ایندورا بچشم حقارت و نفرت مینگرد .  
 علت اینکه نسبت بخود عناد و دشمنی میورزد اینست که میخواهد  
 بخودش دلخوشی دهد و بگوید اگر چه من فعلاً ایده‌آل و بی‌نقص نیستم ،  
 ولی شایسته کامل و برجسته بودن هستم . دلیلش هم اینست که از وضع  
 موجود خودم ناراضی‌ام و خواهان تغییر و پیشرفت میباشم . اگر آن شخص  
 ممتاز و عالی که گفتیم ، هر جا میرود مدام آن موجود حقیر و مزاحم دیگر را

فحش و ناسزا گوید ، بدیگران و خودش می فهماند که فکر نکنید من درخور آمیزش با این موجود پست و حقیرم ، من موجودی هستم استثنائی و ممتاز که این آدم بیجهت خود را بمن چسبانده و وضعیت موجود مورد رضایت من نیست ، باید عوض شود .

اغلب اوقات شخص عصبی از میل تحقیر و ملامت و سرزنش خود بی خبر و ناآگاهست . بخصوص تیپ برتری طلب که همیشه خود را حق بجانب فرص میکند کمتر آگاهانه بذهنش خطور میکند که خود را تحقیر و ملامت نماید . درحقیقت چنین تمایلی را بعلت اینکه احتیاج دارد هرگز در کارهای خود نقص و ایرادی نبیند ، پنهان میسازد و نمی گذارد بقسمت آگاه ذهنش برسد . ولی تیپ مهر طلب بصراحت خود را ملامت و تحقیر مینماید و مدام احساس گناه میکند . البته این تیپ هم باز از شدت و میزان تحقیر و ملامت خود ، و همچنین از مخرب و بیهوده بودن آن بی خبر است . و میل تحقیر و ملامت خود را ناشی از منصف و واقع بین بودن و تواضع خود میداند .

در هر صورت ، تمام عصبی ها از آثار و نتایج ملامت ، تحقیر و عناد بخود آگاهند ، منتها علتش را نمیدانند . مثلاً احساس گناه میکنند ، احساس حقارت و کوچکی میکنند ، احساس رنج و عذاب مینمایند ، ولی نمیدانند که خودشان مسبب چنین احساسات و حالات منفی هستند . فکر میکنند دیگران بچشم حقارت یا آدم مقصر و گناهکار به آنها نگاه میکنند ، یا برایشان رنج و ناراحتی بیار میآورند . در بسیاری موارد هم این حالت های منفی را تحریف میکنند و آنها را تبدیل به يك صفت غرور آمیز مینمایند .

خود شما بعضی اشخاص را دیده‌اید که از رنج و بدبختی کشیدن نوعی احساس غرور و افتخار مینمایند و آدمهای غصه‌نخور را بی‌رنگ و سبزمینی می‌نامند .

همانطور که گفتیم شخص عصبی معمولاً از عناد بخود و میل تحقیر و ملامت خود بی‌خبر است . و اصرار هم دارد که بی‌خبر بماند . بنابراین عناد بخود را بدو صورت تعکس مینماید . یکی اینکه آنها را متوجه اشخاص دیگر می‌سازد و دیگران را ملامت و تحقیر میکند و با آنها عناد می‌ورزد . دوم اینکه احساس میکند دیگران نسبت به‌وی عناد می‌ورزند و میل تحقیر و ملامت او را دارند . در هر دو نوع تعکس، مقداری از اضطراب و تشویش ناشی از تضاد و کشمکش درونی به بیرون منتقل میشود و شخص تا اندازه‌ای احساس رفاه و سبکی مینماید . تعکس عناد بخود و ملامت و تحقیر، اثرات مضرى در روابط شخص با دیگران ایجاد میکند . در يك فصل جداگانه راجع به این اثرات بحث خواهیم کرد . در اینجا کافىست بدان نکته اشاره نمائیم که هر موقع توقعات زیادى شخص از خودش انجام نمی‌گردد و ارضاء نمیشود ، توقعات عصبى اش از دیگران افزایش مییابد . عبارت دیگر «انتظارات از خود» وقتى برآورده نشوند، تبدیل «به توقعات عصبى از دیگران» میشوند .

حالا ببینیم عناد بخود به چه صورتهائى درمیآید ، به چه شکلهائى متجلى میگردد . عناد بخود معمولاً به صورتهائى زیر ظاهر مى‌شود :  
توقعات زیادى از خود ، تهمت به خود ، خفت و خواری پسندى ، محروم ساختن خود از لذات ، عذاب و شکنجه خود ، و تخریب منافع خود .

در فصل گذشته راجع به توقعات زیادی از خود ، بعنوان یکی از  
وسائل رسیدن به خودایده آلی بحث کردیم . ولی در این مبحث از آن جنبه  
آنها را مورد بحث قرار میدهیم که بعنوان وسیله‌ای جهت تنبیه و دشمنی  
با خود بکار می‌روند . مشخصات و خصوصیات توقعات زیادی که از آثار و  
تجلیات عنادبخود میباشد ، همانهایی است که در فصل سوم توضیح دادیم .  
مهمترین این خصوصیات عبارت‌اند از ، اول اجباری بودن این توقعات  
و بایدها . شخص در اطاعت از امر بایدها یا توقعات عصبی ، خود را  
بی‌اختیار و مجبور می‌بیند . بنابراین احساس فشار و اجبار ، یا بعبارت  
دیگر احساس عدم آزادی و استقلال درونی مینماید . دوم مخرب و مضر-  
بودن آنهاست . سوم در پیروی از امر آنها شخص هیچگونه عقل و منطق و  
مصلحتی را در نظر نمیگیرد . چهارم اینکه انجام بسیاری از این بایدها و  
توقعات ، غیر ممکن و نشدنی است .

از جمله توقعات مضر و مخرب شخص عصبی از خودش ، مخصوصاً  
در روابط عشقی یا زناشوئی ، که وی نسبت بمعشوق یا همسر يك حالت  
وابستگی و اتکائی دارد ، اینست که بخودش میگوید «باید» کاری کنم که  
طرف عاشق من گردد . و من باید پنخاطر عشق نسبت به او از همه چیز  
بگذرم . یکی دیگر از توقعات وی از خودش اینست که باید خود  
را مسئول کلیه مشکلات و گرفتاریهای دوستان ، آشنایان و بستگان بداند  
و بهر طریق شده مشکلات آنها را حل کند .

شخص اگر تواند توقعات از خود را برآورده کند ، ناچار است  
بشدت خود را تنبیه نماید . بهمین جهت مدام در يك حالت نگرانی و ترس  
بسر می‌برد . اگر موردی پیش آید که حس کند نمیتواند مطابق انتظارات

عصبی‌اش رفتار نماید فوراً به تخیل پناه میبرد و توقع برآورده نشده یا نشدنی را در تخیل انجام شده فرض میکند تا گرفتار شلاق عناد بنخود نگردد. راه دیگری که برای فرار از عدم درک این موضوع که قادر نیست مطابق دستورات و اوامر بایدها و توقعات عصبی رفتار کند، اینست که در زمینه‌های معنوی و روحی خود را دچار نوعی منگی و کرخمی می‌سازد؛ یا بعبارت دیگر میزان آگاهی و بصیرت خود را نسبت به امور معنوی خود در حد یائینی نگه میدارد. بعضی اشخاص وقتی راجع به مشکلات روانی دیگران صحبت میکنند می‌بینیم که نسبتاً با دقت و روشنی مشکلات آنها را تشخیص داده‌اند. ولی نسبت به احساسات، رفتار، اعتقادات و افکار خود آگاهی روشن و درستی ندارند. دلیلش اینست که نمی‌خواهند بینند بین آنچه واقعاً هستند و آنچه دلشان میخواهد باشند، یا تصور میکنند هستند، یا «باید» باشند، فاصله زیادی وجود دارد.

توقعات زیادی از خود، نقش مهمی در ساختمان عصبیت دارد و به چند شکل در حفظ آن کمک میکند، در حقیقت تلاش و کوششیست برای تحقق بخشیدن به «خودایده‌آلی». و بدو طریق شخص را از خود - واقعی‌اش دور و بیگانه‌تر از پیش می‌سازد: اول بدین طریق که يك صورت قلبی و بدلی به احساسات، تمایلات و اعتقادات وی میدهد. دوم اینکه او را مجبور میکند که با خودش صادق و راست نباشد. در حقیقت او را مجبور به تحریف و روتوش واقعیات مربوط به خود مینماید. و هر قدر با خود واقعی‌اش بیگانه‌تر و ناآشنا تر گردد، ناچار به بدل و جانشین آن یعنی «خودایده‌آلی» نزدیکتر میشود و خود را در اختیار اوامر آن میگذارد. تأثیر دیگر توقعات زیادی از خود در پا بر جا نگه داشتن



ساختمان عصبیت، از طریق عناد بخود است. بدین توضیح که هر گاه شخص در انجام انتظارات عصبی اش موفق نگردد، دچار عناد بخود میشود. و از حرابه‌های عناد بخود نیز، همانطور که دیدیم افزایش انتظارات زیادی از خویش است. و این فساد دوری مدام در حرکت است و موجب تقویت عصبیت میگردد.

یکی دیگر از شکلهای عناد بخود، میل ملامت خود و تهمت بخود است. علت اساسی ملامت و محکوم کردن خود نیز آنست که شخص نمیتواند از هر لحاظ آنطور که خود ایده آلیش از وی انتظار دارد کامل و بی نقص باشد. مثلاً چون نمیتواند بحد اعلا شجاع، سخاوتمند، قادر و پر قدرت باشد، فتوی به محکومیت و مقصر بودن خود میدهد و بعنوان مجازات خود را سرزنش و ملامت میکند.

گاهی شخص خود را بخاطر مشکلات و ناراحتی‌هایی که در خود سراغ دارد ملامت و سرزنش مینماید در اینصورت ملامت و سرزنش خویش بنظرش منطقی می‌رسد. ابدأ توجه ندارد که خود او اساساً در ایجاد این ناراحتی‌ها مقصر نبوده. و از این گذشته توجه ندارد که ملامت و سرزنش بیشتر به احساس گناه و ضعف و حقارت وی می‌افزاید. نتیجه ملامت کردن خویش این میشود که هر وقت مشکل، یا به تصور خودش نقصی در خود ببیند، بجای اینکه آنرا بقسمت آگاه ذهنش بکشد، در روشنائی قرار دهد و بعنوان يك مسئله تجزیه و تحلیلش نماید، از ترس شلاق سرزنش و ملامت خود، فوراً پنهانش میکند. مثلاً بطور نیمه آگاه و بفهمی نفهمی متوجه میشود در فلان مورد که میبایستی از عقیده یا از منافع و حقوق خود دفاع کند کوتاه آمده و تسلیم شده. حالا اگر با صراحت باین موضوع بیندیشد و

از آن بطور مبهم و مجمل نگذرد ، اولین قدم را برداشته برای اینکه بد نیروهای مخفی که در درون اوست و او را بی اختیار خودش مجبور تسلیم و گذشت میکند ، دست یابد و آنها را بشناسد . ولی متأسفانه چون بعزت عناد بخود ، تمایلات « خودتخریبی » دارد ، فقط خود را متهم به بیعرضگی و ضعف و جبن می نماید ، یا فکر میکند دیگران باین چشم او را نگاه میکنند . پس نتیجه ی پی بردن اجمالی به یکی از ضعف هایش این میشود که در او احساس گناه ، حقارت و بی ارزشی بوجرد آید . و چون احساس بی ارزشی و حقارت میکند نتیجتاً دفعه بعد بیشتر تسلیم میشود . و باین طریق يك فساد دوری دیگر بجریان می افتد .

گاهی حس میکند از بعضی چیزها میترسد . خوب ، هر آدم عادی هم ممکن است ترس هایی داشته باشد . اما شخص عصبی انتظار يك آدم عادی از خودش ندارد . بلکه باید بحد اعلا و درخور يك شخصیت ایده آل و کامل و بی عیب و نقص ، ترس و شجاع باشد . و چون اینطور نیست ، خود را ملامت و متهم بحقارت مینماید .

در بعضی موارد ملامت و سرزنش بدین جهت است که شخص خود را نوعی بلوف و متقلب می پندارد . یعنی با يك قسمت ذهنش حس میکند وی آنطور نیست که بدیگران نشان می دهد . در پشت این ماسک های مشعشع و تحسین آمیز ، موجودی ضعیف ، عنود ، بدبین ، حقیر و خلاصه پر از احساسات منفی وجود دارد . البته همیشه چنین احساسی روشن و صریح نیست ، بلکه شخص فقط بطور مبهم و کلی نوعی تشویش و دلهره دارد از اینکه مبادا دیگران بماهیت او پی برند و متوجه شوند وی آنطور که وانمود میکند نیست . می ترسد دیگران بفهمند که احساسات و معنویاتش

قلابی و بدلی است . مثلاً خیلی علاقه واقعی به دیگران ندارد ، خیلی منصف نیست ، خیلی چیز بلد نیست ، دیگران را واقعاً دوست ندارد ، آنطور که وانمود میکند متواضع و با گذشت نیست . در این موارد هم باز بجای اینکه بررسی کند و ببیند چه ماسک‌هایی بر چهره خود زده که موجب اینهمه هراس و تشویش گردیده ، همینطور چشم بسته خود را ملامت و محکوم مینماید . بعضی اشخاص عصبی بخاطر چیزهایی خود را سرزنش و ملامت میکنند که از اختیارشان خارج است . مثلاً شخصی از اینکه خیلی با هوش یا جذاب و زیبا نیست خود را ملامت و سرزنش مینماید . در بسیاری موارد می‌بینیم که شخص دیگران را ملامت میکند . این امر بدان علت است که شدت ملامت خود بقدری آزار دهنده است که وی ناچار میشود تقصیر همهٔ نقص‌ها و اشتباهات خود را بگردن دیگران بیندازد و آنها را سرزنش و ملامت نماید . یا شاید بهتر باشد بگوئیم ملامت دیگران در حقیقت انعکاس ملامت خود است . ملامت و سرزنش خود به یک طریق دیگر هم انعکاس میگردد . و آن اینست که دائماً نگرانست از اینکه دیگران او را مورد ملامت قرار دهند . هر کاری انجام میدهد تصور میکند دیگران عیب و ایرادی در آن خواهند دید و او را سرزنش خواهند کرد . گاهی شخص عصبی خود را بخاطر چیزهایی ملامت و سرزنش میکند که ابداً قابل ملامت نیست . فرضاً از خصوصیات تیپ مهر طلب اینست که کمتر کاری بنفع خودش انجام میدهند . نباید هیچگونه تقاضائی را رد کنند ، نباید از حق خودش دفاع نماید . بنابراین هر موقع برخلاف این نبایدها رفتار کند خود را ملامت مینماید . در حالی که هیچکدام از این‌ها فی نفسه بدن نیست . بعبارت دیگر تیپ مهر طلب پیش خودش تصور میکند که آدمیست

کم توقع ، متواضع ، باگذشت ، سلیم و بزرگوار ، و نسبت باین خصوصیات نوعی احساس غرور و افتخار دارد . پس اگر این خصوصیات را رعایت نکند مثل اینست که خودش این غرورها را شکسته و خود را بی ارزش نموده و بنابراین باید مورد ملامت قرار گیرد .

### سومین شکل تجلی عناد بخود ، میل تخفیف و تحقیر خویش

است . این میل بشکلهای گوناگون ظاهر میشود . بسیاری اشخاص را می بینیم که خود را مضحکه و مسخره میکنند ، خود را جدی نمیگیرند ، ارزش زیادی برای کارها و وجود خود قائل نیستند ، میل دارند خود را کوچک کنند ، ابراز کم شخصیتی مینمایند ، خود را بنادانی و جهالت میزنند ، از ابراز وجود متشخصانه عاجزند . همه اینها بخاطر میل تحقیر و تخفیف خود ، و ناشی از عناد بخویش است . از اثرات تحقیر و تخفیف خود یکی اینست که شخص خود را برای هر گونه کوشش و پیشرفتی نالایق می بیند . گاهی احساس نالایقی و خود کم بینی را زیر نقاب نخوت و گنده دماغی و بزرگی فروشی پنهان میسازد . ولی گاهی هم باصراحت چنین احساسی را بیان میکند . مثلاً دختری که خود را زشت و ناخواستنی احساس مینماید به آرایش خود هم نمی پردازد و بطور صریح یا ضمنی میگوید این کارها بمن نیامده . یکی دیگر از اثرات تحقیر و تخفیف خود اینست که شخص همیشه نسبت به ارزش و اعتبار خود دچار تردید است . این حالت معمولاً به صورت تواضع و شکسته نفسی ظاهر میشود . اگر موفقیتی حاصل کند آنرا بحساب شانس میگذارد . اما اگر در کاری توفیق نیابد خود را مقصر و مسبب و حقیر میداند . گاهی احساس حقارت و خفت بصورت ترس و تشویش

بی‌اساس درمی‌آید. مثلاً دانشمندی که در زمینه تحصیل و کار خود اطلاعات وسیعی دارد، از تصور اینکه بخواهد در جمعی صحبت کند، دچار تشویش می‌گردد؛ زیرا خود را برای صحبت کردن و ابراز وجود در جمع شایسته نمی‌بیند، و چنین کاری را نوعی بلوف و گزافه تصور می‌کند. احساس حقارت و عدم ابراز وجود مانع رشد اعتماد به نفس، یا بعبارت دیگر موجب سست‌تر شدن آن می‌شود.

احساس حقارت و خفت معمولاً در تمام شئون زندگی شخص عصبی تأثیر می‌کند و در همه رفتارش اثر می‌گذارد. هر کاری را دست و پا چلفتی انجام می‌دهد. در آهنگ صدا و کلماتش احساس حقارت و خود کم بینی مشهود است. نه برای وقت، نه برای قول و کلام و نه برای احساس و اعتقادات خود ارزش قائل نیست. حتی اگر دیگران برای وی ارزش قائل گردند تعجب می‌کند. رفتارش عذرخواهانه است. اگر کسی برایش خدمت جزئی انجام دهد بنظرش بزرگ جلوه می‌کند و زیادی متشکر می‌شود.

احساس حقارت و خفت در خواب هم بصورت های گوناگون ظاهر می‌شود. مثلاً شخصی خواب می‌بیند بصورت کرم یا موجود کثیفی در آمده و در مردابی می‌لولد. خود را ممکن است بصورت عمارت خرابه‌ای ببیند که فقط ظاهرش آباد و خوش نماست. خواب می‌بیند دارد برای جمعی صحبت می‌کند ولی کسی باو گوش نمی‌دهد یا او را مسخره می‌کنند.

حقیر دیدن یا حقیر ساختن خود چهار نتیجه و اثر بدنبال می‌آورد. اول اینکه شخص با هر کس آشنا می‌شود فوراً خود را با او مقایسه می‌کند. و معمولاً در این مقایسه نکات روشن طرف را با قسمت‌های تاریک زندگی

خود می‌سنجد . بنظرش می‌رسد که دیگری از وی جذاب‌تر ، با سوادتر ، خوش لباس‌تر ، جوان‌تر ، یا پیرتر ، خوش صحبت‌تر و متشخص‌تر است . معمولاً خود شخص متوجه نیست که سنجشش یکطرفه است و فقط دارد نکات تاریک زندگی خود را می‌بیند. اغلب قیاس‌های شخص عصبی بی‌تناسب و بی‌مورد، و باصطلاح قیاس مع‌الفارق است . مثلاً مرد پنجاه ساله با تجربه‌ای ممکن است خود را با پسر ۱۸ ساله‌ای که خوب می‌رقصد مقایسه کند و از اینکه وی بخوبی پسر ۱۸ ساله نمی‌رقصد احساس کوچکی و حقارت نماید . یا شخصی که ابدأ علاقه‌ای بموسیقی ندارد اگر با عده‌ای موسیقی‌دان برخورد نماید ، درمقابل آنها احساس خفت و حقارت میکند. البته وقتی بیاد بیاوریم که یکی از بایدهای شخص عصبی یا انتظارات زیادی از خودش این است که باید در هر زمینه‌ای نسبت به همه کس برتر باشد، از اینگونه قیاس‌ها تعجب نخواهیم کرد ، و باو حق خواهیم داد که در هر زمینه‌ای کم و کسری نسبت به هر کس دارد از بابت آن خود را تحقیر و تنبیه کند . گاهی دیدن روشنی‌های دیگران برای تشدید و تقویت میل ملامت و سرزنش خویش است . یعنی این میل قبلاً در شخص عصبی وجود دارد که خود را انتقاد و ملامت و سرزنش نماید ، و سپس برای ارضاء چنین میلی دنبال بهانه و وسیله می‌گردد . یکی از آن وسایل اینست که نکات برجسته و قابل تحسین دیگران را ببیند و برخ خود بکشد تا مستمسکی برای ملامت خود داشته باشد . درست مثل مادر خودخواه و سادیستی که دائماً دست و روی شسته پسر همسایه را برخ خود میکشد تا وی را دچار خفت و خجالت نماید .

دومین نتیجه‌ای که از احساس حقارت و خفت منتج میشود اینست که شخص بسیار حساس و آسیب‌پذیر میگردد. تحمل کوچکترین انتقاد و رد شدن را ندارد. دائماً احساس میکند دیگران بچشم حقارت او را مینگرند، او را جدی نمیگیرند و بحساب نمی‌آورند، علاقه‌ای بمصاحبتش ندارند و نسبت به او کم‌محلی و بی‌اعتنائی میکنند. از آنجا که خودش نظر روشن و قاطعی نسبت به ارزش خود ندارد، نظر دیگران را هم نسبت بخود همینطور فرض میکند. چون خود را همانطور که هست نمی‌پذیرد و نسبت به خود عناد و کینه دارد، باورش نمیشود که دیگران ممکن است او را همانطور که هست بپذیرند و نسبت به وی محبت و دوستی داشته باشند. در حقیقت میل تحقیر و تخفیف خود را تعکس مینماید و فکر میکند دیگران او را تحقیر و تخفیف مینمایند. و این حالت کلیه روابط انسانی او را مختل و ناهنجار میسازد. چون وقتی تصور کند دیگران بچشم حقارت او را نگاه میکنند، عملاً هم رفتارش حقیرانه خواهد شد. دیگران هم رفته رفته واقعاً با او حقیرانه رفتار خواهند کرد. بنابراین حس کینه و انتقام و میل تحقیر دیگران که قبلاً درش وجود داشته باین طریق تشدید میگردد. و اینها نیز ساختمان عصبیت را تقویت مینمایند.

در هر صورت بعزت تعکس احساس حقارت هیچگونه لطف و محبتی را از طرف دیگران صادقانه فرض نمیکند. اگر او را نصیحت کنند فکر میکند میل تحقیر و آزار او را دارند، هرگونه کمکی را ناشی از ترحم و دلسوزی می‌پندارد. اگر کسی شوخی با مزه‌ای درباره او بکند بنظرش می‌رسد ظرف خواسته او را مسخره و مضحکه سازد. اگر کسی از روی

بی توجهی او را سلام و احترام نکند بنظرش می رسد که قصد توهین و بی -  
اعتنائی به وی را داشته . اگر دعوتش را نپذیرند یا او را دعوت نکنند  
همینطور . البته خودش بهیچوجه متوجه نیست که این تصورات همه ناشی  
از تعکس احساس حقارت و خفتی است که در خود او وجود دارد . چندان  
علاقه ای هم ندارد به اینکه متوجه شود . زیرا اگر توجه کند به اینکه  
احساس خفت و حقارت مربوط بخودش میباشد ، منشأ و ریشه احساس حقارت  
در وجود خود اوست ، و بعلمت یأس و درماندگی اش قادر به رفع آن نیست ،  
خیلی برایش آزار دهنده و غیر قابل تحمل خواهد شد . ولی چنانچه فرض  
کنند دیگران او را بچشم حقارت می نگرند و وی واقعاً حقیر نیست ، لا اقل  
این دلخوشی را دارد که يك روزی نظر دیگران را نسبت بخود تغییر دهد ،  
یا میتواند فرض کند که اصولاً نظر دیگران درباره او غلط است . یا این  
امیدواری را دارد که در يك فرصت مناسب از آنها انتقام بگیرد و او نیز  
آنها را تحقیر نماید . تنها پس از مدتها خود کاوی و خود شناسی ، که  
ساختمان عصبیت تضعیف میگردد و ثقل شخصیت انسان در وجود  
خودش قرار میگیرد - نه در عوامل خارجی - متوجه میشود که  
هیچکس نه میتواند انسان را تحقیر و آزار نماید و نه میتواند  
موجب و منشأ احساس ارزش و احترام او باشد . بلکه احساس  
حقارت یا احساس ارزش در وجود خود انسان است .

گاهی تشخیص این امر که آیا آزار و آسیب دیدن ما ناشی از  
جریحه دار شدن غرور است ، یا تعکس احساس حقارت ، کار مشکلی است .  
معدلك میتوان گفت اگر واکنش ما در مقابل آسیب دیدن از دیگران توأم  
با کینه و عناد نسبت به آنها باشد معلوم میشود که ضربه ای به یکی از غرورهای



ما وارد شده . ولی چنانچه واکنشمان عبارت از ملامت و سرزنش و بی ارزش ساختن خود باشد، میتوان گفت آسیب پذیری و رنجش ما ناشی از تعکس احساس حقارت است . در هر حال از لحاظ خودشناسی بهتر است وقتی احساس رنجش و آزرده‌گی مینمائیم از هر دو جنبه آنرا مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم . یعنی هم از این نظر که ممکنست رنجش و آزرده‌گیمان بعلت جریحه‌دار شدن غرور باشد و هم بعلت تعکس احساس حقارت .

سومین نتیجه احساس خفت و حقارت این است که شخص زیاد مورد اجحاف و تعدی دیگران قرار میگیرد . و چون خود را کم ارزش میدانند این تعدیات بنظرش عادی و بجا میرسد . دیگران با صراحت حقش را پامال میکنند، او را تحمیق و استعمار مینمایند و او هیچگونه اعتراضی نمیکند . زیرا خود را درخور رفتاری پست و حقیرانه‌تر از اینهم میدانند . مثلاً شوهری نسبت به زن خود بی‌اعتنائی میکند و زنهای دیگر را به او ترجیح میدهد . اما از آنجا که زن خود را دوست نداشتنی و غیر جذابتر از زنان دیگر فرض میکند ، نه تنها هیچگونه اعتراضی بشوهر نمینماید بلکه از این بابت احساس رنجش هم درش ایجاد نمی‌شود . یعنی خود را محق رنجش نمیداند . و اگر احساس رنج و بدبختی هم بنماید ، بعلت احساس حقارت است ، نه مورد تعدی واقع شدن .

چهارمین نتیجه احساس خفت و حقارت اینست که شخص برای تسکین یا جبران آن، احتیاج مبرم به توجه ، اعتنا ، احترام ، قدردانی ، تمجید و تحسین و دوستی و محبت دیگران پیدا میکند . و در این احتیاجات

مانند سایر احتیاجات عصبی يك حالت اجبار واضطرار وجود دارد . (البته احتیاج به احترام و تمجید و تحسین دیگران برای احساس برتری و بزرگی نیز هست) . در هر صورت برای اینکه شخص بتواند احساس ارزش و اهمیت نماید بشدت محتاج دیگران میشود و از این نظر يك حالت اتکائی و وابستگی به آنها پیدا میکند . همینکه او را احترام و تمجید و تحسین نمایند بارومتر احساس ارزشش بالا میرود . اگر احترام نکنند، احساس ناچیزی و کم ارزشی مینماید . نتیجتاً از لحاظ احساس ارزش، یابی ارزشی مدام در نوسان و بلا تکلیفی است .

حالا بهتر میتوانیم بفهمیم که چرا شخص عصبی بشدت به خود ایدم آلی ، که تشکیل شده است از مجموعه غرورها ، می چسبد و میل ندارد خود را غیر ایده آل ببیند . علتش اینست که اگر خود را ایده آل نبیند ناچار حقیر می بیند . در حقیقت غرور و احساس حقارت دو طرف يك سکه اند . اگر این نباشد آن یکی است . و باز حالا می فهمیم که چرا وقتی خود ما یا دیگری غروری را از ما جریحه دار میسازد با شدت زیاد نسبت به خودمان یا آن شخص خشمناک میشویم . علتش اینست که با جریحه دار ساختن غرور، ما بدره احساس حقارت و ناچیزی و بی ارزشی محض سقوط می کنیم .

ببینیم چه چیز را شخص در خود حقیر و کوچک می بیند ، از چه چیز خود احساس حقارت میکند ؟ گاهی اوقات از همه چیز : از ناتوانیها و محدودیت هائی که هر انسانی دارد ، از هیكل و قیافه خود ، راه رفتن ، حرف زدن ، لباس و سرو وضع خود ، از حافظه ، هوش ، عقل ، طرز تفکر ،

کارهایی که انجام میدهد ، شغل ، و خلاصه نسبت بهمه چیز خود نوعی احساس حقارت بطور کلی دارد. در بعضی موارد احساس حقارت بیشتر بعلمت بعضی صفات مشخص است. و این امر بستگی دارد به اینکه شخص از چه تیپ عصبی ها باشد. تیپ برتری طلب از هر چیزی که در نظرش ضعف بنظر رسد احساس حقارت مینماید. مثلاً دوست داشتن و عاشق شدن را دلیل بر ضعف و سستی اراده و شخصیت میداند. بنابراین اگر احساس عشق و دوستی نسبت بکسی پیدا کند دچار احساس خفت و حقارت میشود. اگر در انتقام گرفتن کوتاهی کند ، اگر در يك بحث و نزاعی تسلیم شود ، اگر قادر به کنترل خود و دیگران نباشد ، اگر در هر موقعیتی سرنخ در دست او نباشد و بر دیگران تسلط نداشته باشد ، همه اینها را دلیل ضعف و حقارت میداند. تیپ مهر طلب اگر از خود خشونت و گستاخی نشان دهد ، نسبت بدیگران نامهربانی کند ، توقعات دیگران را بر آورده نکند ، سر کسی کلاه بگذارد ، احساس حقارت مینماید . عزلت طلب چنانچه بدیگران احتیاج پیدا کند و مجبور شود کمک بگیرد ، یا چنانچه آزادیش محدود گردد دچار احساس حقارت می شود .

چون در اینجا نمیتوانیم همه چیزهایی را که شخص نسبت به آنها احساس حقارت دارد بیان کنیم فقط بشرح دو تا از مهمترین آنها میپردازیم. آندو عبارتند از یکی احساس جذاب و دلربا نبودن ، و دیگری با-هوش و برجسته نبودن در زمینه های ذهنی و عقلی . بسیاری از خانمها را می بینیم با وجود اینکه از حسن و زیبایی متوسطی برخوردارند ، از نازیبائی و غیر جذاب بودن خود شکوه دارند یا بطور نا آگاه چنین احساسی درباره خود میکنند . علتش اینست که توقع دارند بعد ایدم آل

و کمال ، و متناسب با خود ایده آلی شان زیبا باشند . و چون به آن حد زیبا نیستند طبیعی است که احساس حقارت نمایند .

واکنش شخص در مقابل احساس غیر جذاب و نازیبا بودن ممکن است دوجور باشد . اول اینکه کوشش فوق العاده ای بکار میرد تا آنرا جبران نماید . دوم اینکه بوسیله منطق سازی سعی می کند زیبایی را کم - اهمیت جلوه دهد . مثلا میگوید جذاب و دلربا بودن اصلا مهم نیست . آدم باید فضایل اخلاقی داشته باشد . در روش اول می بینیم مثلا خانمی وقت و پول و انرژی فوق العاده و بی تناسبی صرف سر و لباس و صورت و این چیزها میکند تا احساس دلربا نبودن خود را جبران نماید .

احساس غیر جذاب و دلربا نبودن بستگی و ارتباط با احساس نامحبوب و ناخواستنی بودن دارد . اولی مربوط به سر و پز و ظاهر قیافه است . دومی مربوط به صفات و ارزشهای دوست داشتنی شخص می شود و يك امر درونی است . ارتباط و بستگی شان در اینست که شخص هر دو اینها را بمنظور جلب محبت ، عشق ، تحسین و تمجید میخواهد . نکته جالبی که تذکرش در اینجا لازم بنظر میرسد اینست که با وجود اینکه پرورش صفات و ارزشهای قابل تمجید درونی و شخصی ، اساسی تر و برای خود شخص مفیدتر است ، اشخاص عصبی به سر و پز و آراستن قیافه و ظاهر خود بیشتر میرسند تا به پرورش معنویات . این امر دلیل بر آنست که آنها فقط میخواهند بظاهر تحسین آمیز و مشعشع بنظر رسند . زیرا تعداد کسانی که ظاهر آدم را می بینند خیلی زیادتر از کسانی است که با معنویات و درون انسان آشنا می شوند . هر شخص فقط با عده معدودی آشنائی و تماس خیلی نزدیک دارد . تازه در این تماس ها هم میتواند حرف نزند تا عیش پوشیده بماند ،

ماسک‌های جذاب و فریبنده‌ای بر چهره معنوی خود بزنند تا درونش شناخته نشود. در مهمانیهای مخصوصاً دسته‌جمعی و رسمی می‌بینیم بسیاری اشخاص خشک، نجس، و کناره‌گیر و کم حرفند، یا تشویش و دلهره دارند. علتش اینست که می‌ترسند حرفی بزنند که باعث آبروریزی باشد. یا دیگران سئوالی از آنها بکنند و نتوانند خوب از عهده برآیند. بعبارت دیگر می‌ترسند دیگران آنها را آنطور که دلشان میخواهد، بعنوان يك شخص ایده‌آل و با شکوه و عظمت شناسند، و در آنصورت مواجه با احساس حقارت گردند.

دومین چیزی که بعد از احساس غیر جذاب و ناخواستی بودن موجب احساس حقارت شخص میگردد، عدم کمال و برجستگی در امور ذهنی و عقلی است. شخص عصبی احساس میکند کم هوش و کودن است. يك مقدار از این احساس بی‌اساس و ناشی از غرور به همه چیز دانستن و قدرت ذهنی مطلق داشتن است. یعنی چون از خودش انتظار دارد که مغزش قدرت خارق‌العاده‌ای داشته باشد، و ندارد، بنا بر این نسبت به آن مقدار استعداد و هوشی هم که دارد بچشم کم نگاه میکند. اما به يك تعبیر باید بگوئیم قسمتی از این احساس اساس واقعی دارد. مثلاً شخص مهر طلب که از هر گونه رفتار برتری طلبانه اجتناب می‌ورزد و جرأت انتقاد ندارد، نمیتواند مغز منقدان‌دای داشته باشد. بعلاوه اضطراب و تضاد، از تمرکز روی يك موضوع عاجز است. غرور به همه چیز دانستن مانع میشود که در صدد فرا گرفتن چیزهای تازه‌ای باشد. علاوه بر اینها اصولاً شخص عصبی بخاطر مصلحت‌های روانی دوست ندارد نسبت به جریانات ذهنی خود خیلی روشن باشد. مثلاً چون شجاعت

دیدن تضادهای اصلی خود را ندارد ، نسبت بسایر تضادهای ناشی از این تضادها نیز دید روشنی پیدانمیکند. همه این جریانات باعث عدم پیشرفت هوش و عقل وسایر امور ذهنی میگردد . پس با این تعبیر باید گفت مقداری از احساس حقارت شخص عصبی در زمینه‌های عقلی و ذهنی و فعالیت‌های مغزی ، اساس واقعی دارد . در بسیاری موارد هم بعلت عناد بخود و میل تحقیر خود عمد دارد به اینکه خود را کم هوشتر و کند ذهنتر از آنچه واقعاً هست بنمایاند .

خود کم بینی و احساس حقارت موجب میشود که شخص شجاعت و لیاقت دست‌زدن به هر کاری که مختصراً اعتماد به نفسی لازم داشته باشد پیدا نکند. تعویض و پنچر گیری چرخ يك ماشین، یاد گرفتن يك زبان خارجه، صحبت کردن در حضور جمع ، رفتن به يك مسافرت به تنهایی، همه اینها ممکن است بقدری بنظرش صعب و دشوار برسد که حتی فکر اقدام بآنها را هم نتواند بکند . بعضی مواقع دست به بعضی کارها میزند ، ولی به کوچکترین مانعی که برمی خورد ، دست میکشد و دل‌سرد میشود . گاهی اگر علیرغم همه مشکلات ، در انجام بعضی کارها موفق شود ، باز نمیتواند از آن موفقیت لذت برد . زیرا مقام و شأن خود ایدیه‌آلی خیلی بالاتر از آنست که موفقیت‌های كوچك و معمولی بتواند آنرا راضی و خوشحال سازد.

چهارمین طرز تجلی عناد بخود ، محروم ساختن خویش از **لذات و خوبی‌های زندگی** است . البته شخص همیشه از روی اختیار و عمد خود را محروم نمیسارد ، بلکه ساختمان روحی اش طوری است که این محرومیت‌ها بناچار و بالضروره پیش می‌آید . مثلاً تیپ مهر طلب

که احتیاج مبرم و حیاتی به محبت دیگران دارد ناچار است که برای کسب محبت، صفات و خصوصیاتى تصنعاً در خود ایجاد نماید که وی را مستحق محبت نماید. نتیجتاً این صفات و خصوصیات تصنعی وی را از نعمت صفات و خصوصیات اصیل که مربوط به خود واقعی است محروم میسازد. برتری طلب خود را از نعمت دوست داشتن دیگران محروم میکند. در حقیقت بر وجود هر يك از تیپ‌های عصبی مقداری «باید» حاکم است که این باید‌ها اختیار و آزادی استفاده از احساسات و تمایلات اصیل را از وی سلب مینماید. همه این محرومیت‌ها خود بخود پیش می‌آید و نتیجه اجتناب ناپذیر ساختمان عصبیت است. ولی يك سری محرومیت‌ها را شخص عمداً و بعنوان تنبیه بر خود تحمیل میکند. در واقع اینگونه محرومیت‌های دسته اخیر را میتوان از مظاهر یا وسایل عناد و دشمنی با خود دانست. مهمترین اینها عبارتند از: محرومیت از لذات و خوشی‌ها بمعنای اخص، و خرد کردن امیدها و آرزوها.

محروم ساختن خود از لذات باعث میشود که شخص آرزوی تمتع خوشی‌های معقول و منطقی را هم در خود خفه کند و نتیجتاً دست و بال زندگی خود را خیلی محدود و جمع و جور نماید. میخواهد بمسافرت برود، لباس نو بخرد، به سینما برود، استراحت کند، ولی مثل اینکه يك صدای موهوم باطنی باو نهیب میزند که اجازه نداری، درخور استفاده از چنین لذاتی نیستی، چیزهای خوب برای تو درست نشده.

میل محروم ساختن خود از لذات در خواب هم ظاهر میشود. زنی خواب دیده بود که در يك باغ پر از میوه است، ولی همینکه میخواهد میوه‌ای بچیند میوه ناپدید میشود. شخصی خواب می‌بیند که دارد تلاش

میکند تا دری را باز کند ولی موفق نمیکردد، میدود تا به قطار برسد، نزدیک آن که میرسد قطار حرکت میکند و او را بجا میگذارد. جوانی خوابمی بیند که میخواهد دختری را ببوسد ولی یکمربه دختر محو میشود یا تبدیل به مرد میگردد و فقط صدای خنده مستهزانه‌ای میشنود.

اغلب شخص عصبی برای توجیه محروم ساختن خود به منطقی سازی متوسل میشود. میگوید تا وقتی عده‌ای از انسانها در بیفوله‌ها زندگی میکنند من حق ندارم یک آپارتمان مجلل داشته باشم. زندگی‌ام نباید مرفه‌تر از این که هست باشد. البته باید دید چنین بیانی ناشی از احساس واقعی انسان دوستی و مسئولیت اجتماعی است یا فقط ماسکی است برای پوشاندن احتیاج به محروم ساختن خود از لذات و خوشی‌ها. البته میدانید که شخص عصبی که آدمی است محروم، مأیوس، درمانده و پررنج، نمیتواند بفکر انسان‌ها باشد.

در مواردی که شخص مجبور است خود را از لذات و تمتعات محروم و ممنوع سازد، چنانچه خود را از لذت چیزی برخوردار کند احساس گناه، خجالت و اضطراب مینماید. درست مثل کسی که نقض تابو کرده باشد.

شخص عصبی میل دارد هرگونه امیدی را در خود بکشد. در ضمن روانکاو یا خود کای بارها تکرار میکند که من هرگز بجائی نخواهم رسید. بهتر نخواهم شد. حالتهای عصبی‌ام از بین نخواهد رفت. حتی اگر به این واقعیت پی برد که روانکاو بسیاری از مشکلات او را کم کرده باز هم اصرار دارد باینکه بگوید روانکاو ممکن است تا حالا به من کمک کرده باشد، ولی از این بیعد هیچ فایده‌ای ندارد، هیچ تغییری در من نخواهد داد.



اغلب احساس ناامیدی بقدری عمیق است و در تار و پود شخص ریشه دارد که خود را بکلی محکوم حس میکند .

یکی دیگر از شکلهای محروم ساختن اینست که شخص دست و پای آرزوهای خود را می بندد و هیچگونه استفاده‌ای از استعدادهای معنوی خود برای بهتر و قویتر ساختن شخصیت خویش بکار نمی برد . البته معمولاً می بینیم که آدمهای عصبی آرزوهای فراوان و دور و دراز دارند ، منتهی از صورت تخیل و توهم تجاوز نمی کند . در بعضی موارد هم بحکم بایدها و فشارهای درونی تلاشهای واقعی میکنند، ولی منشأ این تلاشها ، آرزو- های واقعی و میل پیشرفت نیست . بطور کلی آدم عصبی خیلی کم خواه است، از اقدام بهر کار تازه عاجز و درمانده است . از زندگی انتظار واقعی زیادی ندارد . هدف هایش خیلی پائین و نسبت به امکانات و استعدادهای درونی و معنویش ناچیز است .

محروم ساختن خویش نیز مانند سایر وسائلی که برای تنبیه، وعناد و دشمنی با خود بکار میرود ممکن است تعکس گردد . مثلاً شخصی گله و شکایت میکند که اگر زنم یا رئیس مزاحم نبودند ، اگر پول داشتم ، اگر بخاطر آب و هوای نامناسب یا وضعیت اجتماعی نامناسب نبود ، من خوشبختترین آدمها بودم . البته این عوامل بی تأثیر نیستند . ولی نه آنقدر که همه رنجها و محرومیت های خود را بگردن آنها بیندازیم . در حقیقت بوسیله مقصر جلوه دادن عوامل خارجی میخواهیم از خود سلب تقصیر نمائیم تا مجبور نشویم برای پیدا کردن ریشه مشکلات در درون خود به تفحص و تعمق پردازیم . اغلب کسانی که بد روانکاو یا خودکاو مشغول بوده اند

به این تجربه رسیده‌اند که وقتی مشکلات و ناراحتی‌های روانی انسان سبک میشود، بدون اینکه هیچگونه تغییری در شرایط و اوضاع و احوال خارجی پیش آید، انسان روز بروز احساس شادی و رفاه و سعادت‌مندی بیشتری میکند.

پنجمین وسیله برای ارضاء و اعمال عناد بخود **عذاب و شکنجه** دادن خویش است. وقتی شخص تلاشهای طاقت فرسائی میکند تا به آن حدی از کمال برسد که غیر ممکن است، نهمتهای ناروائی بخود می‌زند، خود را بی‌ارزش و کوچک میکند، یا از بعضی لذات و چیزهای خوب محروم می‌سازد. میتوان گفت در واقع به این طرق خود را شکنجه و آزار میدهد. شکنجه و آزار ممکن است به شکلهای متفاوت ظاهر شود: شخص کارهای خود را عقب می‌اندازد تا بر روی هم انباشته شود و آنوقت همه را یکمرتبه انجام میدهد تا خود را دچار خستگی طاقت فرسائی نماید. دیگری در ضمن ارضاء تمایلات جنسی میل دارد مورد شکنجه و آزار طرف قرار گیرد. حتی تمایلات سادیستی یا میل آزار دیگران در بسیاری موارد، (نه همیشه) باعث میل آزار خویش است که بصورت تعکس درآمده. البته میل آزار و شکنجه خود علل و انگیزه‌های روانی دیگری هم دارد. در اینجا فقط آنها را از جنبه عناد بخود و اینکه وسیله‌ای برای تنبیه خود هستند مورد بحث قرار دادیم.

عناد بخود بصورت **میل تخریب خود** نیز درمی‌آید. چنین تمایلی

ممکن است در وجود شخص دائمی باشد یا فقط گاهی بروز کند؛ پنهان باشد یا آشکار، بصورت عمل در آید یا فقط در تخیل و تصور نشخوار گردد. ممکن است شامل قسمت‌های روانی و معنوی باشد یا جسمی. در هر صورت شخص عصبی با نواع وسایل سبب تخریب و نابودی خود می‌گردد. و حداعلايش خودکشی است. اکثراً خود شخص و اشخاص غیر متخصص از تمایلات تخریبی عصبی آگاهی ندارند. علتش اینست که گاهی این تمایلات بشکلی ارضاء میشود که ظاهراً تخریب بنظر نمیرسد. مثلاً جوانی بدون اینکه رانندگی خوب بداند بی‌پروا با سرعت مرگ‌آوری میراند. شخص تازه شنا یادگرفته‌ای يك كيلومتر در دریا جلو میرود. بسیاری اشخاص را دیده‌اید که مریضند ولی عمداً به دکتر مراجعه نمیکنند تا مرضشان شدت یابد. دیگری بقدری مشروب میخورد که سلامتیش به خطر میافتد. دیگری با مواد مخدر موجب هلاکت خود می‌گردد. حتی کار زیاد که برای سلامت جسم و جان مضر باشد ممکن است ناشی از میل تخریب و هلاکت خویش باشد. باز در اینجا باید این مطلب را تکرار کنیم که همه این جریانات ممکن است دلائل دیگری هم بعلاوه میل تخریب داشته باشند. از جمله اینکه یکی از انتظارات شخص عصبی از خودش اینست که میگوید: تو باید دست بهر کار خطرناکی بزنی، بدون اینکه آسیب ببینی. بعد طبیعی است که اگر آسیبی ببیند علاوه بر رنج آسیبی که دیده، غرور به آسیب‌ناپذیر بودنش هم جریحه‌دار گردیده و مزید بر رنج وی میشود.

اینها تخریب‌های جسمی بود. در امور معنوی هم اینگونه تخریبها فراوان است. شخص کاری را دنبال مینماید اما درست همان موقعی که

زديك به انجام و موفقيت است آنرا رها مي كند . معاشرت هائي را كه ادامه اش برفع اوست بي جهت قطع مي كند و با كساني مصاحبت مينمايد كه نه برفع اوست و نه خودش راضي است . در ضمن روانكاوي ممكن است با روانكاو ظاهراً و من باب فورماليته همكاري نمايد ، ولي ضمناً سعي مي كند اطلاعات مهمي كه ميتواند به وي كمك نمايد در اختيار روانكاو نگذارد ، يا از ايجاد هرگونه تغييری كه در بهبودی ممكن است مؤثر باشد طفره مي رود . ملاقات مهمي را عمداً فراموش مي كند . رفتار نامعقول و ناشايسته اي از خود نشان مي دهد و اسباب بي آبروي خود را فراهم مي سازد . در اين اشخاص عناد بخود و ميل تنبيه خود بقدری شديد است كه نیروهای سازنده و مثبت وجود ، تاب مقاومت و مبارزه در مقابل آنها را ندارد . بنا بر اين عناد بخود بيرحمانه و بدون معارض سبب تخریب و هلاکت جسمی و معنوی آنها ميگردد .

واكنش شخص عصبی در مقابل تخریب منافع خود ، و بطور كلي در مقابل عناد به خود نوعی احساس ترحم و دلسوزی بي فايده و منفي است . يعني نسبت بخودش دلسوزی مي كند ولي هيچوقت بفكر چاره نمی افتد . فقط به ميزاني كه خود اصلي و واقعي قوت بگيرد و نیرو پیدا كند شخص از دلسوزی يك نتيجه مثبت و سازنده اي هم حاصل مي كند . واكنش ديگر شخص در مقابل عناد به خود و ميل تخریب خود، ترس و وحشت است . عناد به خود از بس شديد و غير قابل كنترل است شخص را به صورت پرنده اي ضعيف و عاجز و بي دفاع درميا آورد؛ و بنا بر اين شخص حق دارد دائماً در در نوعی وحشت و دلهره موهوم بسر برد . اصولاً وقتی انسان حس كند

نیروهای قوی و نامرئی بر وجود او حاکمند ، خود بخود نگرانی و بیم  
مبهمی درش ایجاد می شود . بسیاری از نگرانی ها و تشویشهای نامشخص  
و موهوم انسانها در حقیقت ناشی از همین ترسهای ناشی از عناد بخود است .  
باید بگوئیم عناد به خود مهمترین درام زندگی بشر را تشکیل  
میدهد . و همانطور که دیدیم اصل و منشأش « تلاش برای کسب عظمت »  
است .

## فصل ششم

# بیگانگی با خود<sup>۱</sup>

یادتان هست که در فصل اول راجع به «خود واقعی» با اهمیت‌زیای صحبت کردیم و گفتیم «خود واقعی» هسته وجودی و تنها منشأ رشد معنوی هر انسان است. و دیدیم شرایط نامساعد محیط، رشد «خود واقعی» را از بچگی کند و غیرطبیعی می‌سازد. بعداً رفته رفته نیروها و انرژی‌های حیاتی، که باید صرف پرورش و رشد «خود واقعی» شود، بخدمت تحقق-بخشیدن و واقعیت دادن به «خود ایده‌آلی» در می‌آید و در حقیقت بیهوده هدر می‌رود.

بحث ما تا اینجا مربوط به «خود ایده‌آلی» بود و اثرات منفی و مضر که بیار می‌آورد. در این فصل می‌خواهیم راجع به «خود واقعی» و «خود فعلی» صحبت کنیم. و نشان دهیم چگونه و به چه علت شخص رفته رفته نسبت به «خود واقعی» و «خود فعلی» نا آشنا، بیگانه و از آنها دور می‌گردد. این جریان اثرات مضر بیار می‌آورد. یکی از اثرات مضر آن اینست

---

1 - Alienation from Self

که شخص نسبت به کلیه جریانات ذهنی و معنویش دچار نوعی کرخی و منگی میگردد، مثل کسی که همه چیز را از پشت مه می بیند، هیچ چیز در نظرش روشن نیست. نه تنها نسبت به افکار و احساسات خود، بلکه نسبت به دیگران هم دیدی تیره و مبهم پیدا میکند. در بسیاری موارد شخص عصبی حتی نسبت به جسم خود نیز دید روشنی ندارد. اگر ناگهان روبروی يك آئینه بزرگ قرار گیرد، در چند لحظه اول ممکن است خود را نشناسد. نسبت به اشیاء و اموال خود نیز همینطور دید او تیره است. مثلاً سالها در منزل خود سکونت داشته، ولی بجزئیات منزل آشنا نیست. مثل کسیست که فقط يك شب در هتلی بوده و فقط قسمت های اصلی هتل در نظرش مانده. شخص نه میتواند موقعیت و وضعیت معنوی و غیر معنوی خود را به روشنی درک کند، و نه میتواند تأثیر زندگی گذشته اش را در وضعیت فعلی، و رابطه گذشته و حالش را به روشنی بفهمد. یکی از اشخاص عصبی گفته بود من خود را مثل تیر چراغ برقی میدانم که فقط روی کله اش يك منج کار گذاشته اند - بی احساس و بی عواطف و روحیه.

گفتیم آدم عصبی هم با «خود فعلی» و هم با «خود واقعی» اش بیگانه و نا آشناست. و اگر چه تشخیص و تمیز بین این دو مشکل است، معذک در این مبحث موضوع را از جنبه «بیگانگی با خود واقعی» مورد بررسی قرار میدهیم و سعی خواهیم کرد نخست علل و بعد اثرات و نتایج آنرا شرح دهیم.

باید بگوئیم بیگانگی از خود در حقیقت معلول مجموعه جریانات و عواملی است که به تشکیل ساختمان عصبیت منجر میشود. یکی از این

جریانات و عوامل ، « اجباری و بی اختیار بودن تمایلات و احساسات »  
 شخص عصبی است . وی حاکم بر وجود خود نیست ، راننده خود نیست .  
 بلکه احتیاجات کسبی ، بدون اختیار و اراده وی او را بهز سو می رانند .  
 کسی که مثلاً احتیاج دارد و مجبور است مورد دوستی و محبت همه کس قرار  
 گیرد ، ناچار سعی میکند تصنعاً صفاتی در خود ایجاد نماید که او را مطبوع  
 و مورد علاقه دیگران گرداند . این امر وی را از رشد صفات اصیل و  
**واقعی** که در او هست ، باز میدارد . تضادهای درونی ، که وحدت و  
 یکپارچگی معنوی او را زائل می سازد و قدرت هرگونه رفتار آزادانه و  
 اتخاذ تصمیم آزادانه را از وی سلب مینماید ، عامل دیگری است برای  
 ممانعت از رشد « خود واقعی » . بعد راه حل هائی هم که برای رفع و رجوع  
 تضادها اتخاذ میکند ، بطیب خاطر نیست ، « خود واقعی » در آنها هیچگونه  
 دخالتی ندارد ، بلکه « نظام عصبیت » که اکنون حاکم بر وجود شخص گردیده  
 راه حل ها را نیز بهوی تحمیل و دیکته میکند .

عامل دیگری که به « دوری و بیگانی از خود » کمک میکند ، « تلاش  
 برای کسب عظمت و جلال » است . در تلاش عصبی برای کسب عظمت ،  
 شخص عالماً عامداً سعی میکند چیزی بشود که نیست . همانطور که قبلاً  
 دیدیم ، یکی از ابزار و وسائل رسیدن به جلال و عظمت « باید » ها یا  
 « توقعات عصبی از خود » می باشد . این « باید » های آمر و دیکتاتور  
 رابطه شخص را با وجود واقعی و اصیل خودش قطع میکنند . بهوی  
 دیکته میکنند : « تو باید اینطور احساس کنی ، باید این چیزها را  
 دوست بداری ، تمایلات و افکارت باید فلان طور باشد » . بعبارت دیگر  
 « باید » ها شخص را وامی دارند که خود را طوری بسازد که مطابق « خود -



ایده آلی، اش باشد، نه آنطور که «خود واقعی» اش ایجاب میکند و میتواند باشد. و بکمال تخیل فکر میکند که وی واقعاً هم مطابق «خود ایده آلی» اش هست. بنابراین چندان توجه و علاقه‌ای به «خود واقعی» و آنچه‌ی که واقعاً هست ندارد. «توقعات زیای از دیگران» نیز باعث می‌شود که وی از نیروها و انرژی‌های طبیعی که منشأ و سرچشمه آنها «خود واقعی» است، استفاده نکند و اینها دست خورده بمانند. بدین معنی که از دیگران توقع دارد بجای وی و برای وی تصمیم بگیرند، مشکلاتش را دیگران حل کنند، کارهایش را دیگران برایش انجام دهند. نتیجه چنین جریانی این میشود که نیروهای طبیعی شخص تنبل و بلااستفاده می‌ماند. بعبارت دیگر خودش، «خود واقعی» اش، از فعالیت موثر باز می‌ماند و چندان نقشی در زندگی وی بازی نمیکند.

غرور عامل دیگری است که او را نسبت به «خود واقعی» بیگانه، و نا آشنا می‌سازد. بدین معنی که در مقایسه با غرورها - که مجموعشان «خود ایده آلی» را تشکیل میدهند - بسیار ناچیز و غیر قابل ملاحظه بنظرش میرسد. بدینجهت نسبت به آن بیزار و بی‌رغبت میگردد. جریان تعکس نیز علت دیگر بی‌خبری و غافل ماندن از خود است - هم از خود واقعی و هم از خود فعلی. زیرا بوسیله تعکس شخص سعی میکند از جریانات روانی که در وجود خودش برقرار است بی‌خبر بماند و همه توجهش را معطوف عوامل خارجی نماید.

علاوه بر اینها، «عناد بخود» موجب میشود که شخص نسبت بخودش به چشم يك بیگانه نگاه کند و در صدد اضمحلال و تخریب آن بر آید.

نه تنها علاقه‌ای به پیشرفت آن ندارد ، بلکه چشم بر آن می‌بندد تا وجود غیرایده‌آل و عقب‌مانده آنرا نبیند. وقتی شخص متوجه عقب‌ماندگی خود واقعی و فعلی نسبت به خودایده‌آلی می‌گردد ، راه حلی که بنظرش می‌رسد اینست که خودفعلی و واقعی را محو و کم‌نور نماید تا وجود منحل و عقب‌مانده آنها خللی به برجستگی و جلال «خودایده‌آلی» وارد نسازد. در حقیقت تعدد دارد که حالت منگی و کرخی خود را حفظ نماید تا واقعیات ناخوش آیند مربوط به خود را حس نکند .

بعلت همین عدم آشنائی با خویش ، یاقطع رابطه با خود واقعی است که شخص عصبی با وجودیکه همه مطالب مربوط به مشکلات يك انسان عصبی را میداند، معذالك درمانش سالها طول میکشد. درحقیقت آنچه را میداند، نمیتواند کاملاً حس نماید ، زیرا احساسات اصیل و واقعی او فعالیت و نقشی در زندگی وی نداشته ، سالهاست که خوداصلی او گرفتار و مقهور نظام غرورها و ساختمان عصبیت بوده است . باروانکاو راجع به مشکلات روحی خود صحبت میکند، ولی آنها را خوب درك و حس نمینماید. انگار که راجع به مشکلات شخص دیگری که با وی مختصر آشنائی دارد صحبت میکند .

حالا بینیم اثرات و نتایج «بیگانگی و دوری از خود» روی زندگی و شخصیت آدم عصبی چیست ؟ « بیگانگی از خود » در امور عاطفی و انرژی‌های حیاتی شخص تأثیر سوء مینماید . او را دچار احساس بلا تکلیفی و سرگردانی ، عدم قبول مسئولیت برای خود و زندگی خود مینماید . نیروهای درونی را که میتواند وحدت و یکپارچگی شخص را حفظ کند مختل می‌سازد . ذیلاً بتوضیح موضوعات فوق می‌پردازیم .

دوری و بیگانگی از خود، از لحاظ عواطف و احساسات، در همه تیپ‌های عصبی یکسان تأثیر نمی‌کند. بعضی عصبی‌ها را می‌بینیم که در موقعیت‌های مناسب بطرز مبالغه‌آمیزی از خود شغف و خوشحالی، یا غم‌واندوه نشان می‌دهند. بعضی‌ها سرد و خشک‌اند. عده‌ای احساساتشان عمق ندارد، و عده‌ای دیگر احساساتشان مرده. با وجود این اختلافات همه عصبی‌ها از لحاظ کلیاتی در زمینه احساسات با هم مشترکند. مثلاً همه آنها نسبت به احساسات خود آگاهی روشنی ندارند، یا نمیدانند قوت و قدرت احساساتشان به چه شدت است. احساسات همه آنها بطور کلی تحت تأثیر و در اختیار غرورهاست. همانطور که قبلاً هم اشاره کردیم، احساسات اصیل و واقعی در شخص عصبی بقدری خفه شده و از فعالیت باز مانده که میتوان گفت وجودشان بحساب نمی‌آید. شخص عصبی هر احساسی را که مخالف و منخل غرور باشد در خود خفه می‌کند و هر چه را که بر غرورش بیفزاید و غرور وی را تأیید کند، در خود بزرگ می‌سازد و بطرز مبالغه‌آمیزی تظاهر بداشتن آن می‌نماید. مثلاً کسی که غرور دارد باینکه از دیگران برتر است، نمیتواند بپذیرد که ممکن است در وی حس حسادت وجود داشته باشد. بنابراین میکوشد تا چنین احساسی را پنهان نماید و از بروز آن جلوگیری کند. کسی که غرور به ریاضت‌کشی دارد، هرگونه احساس لذت را در خود خفه میکند. کسی که غرور با تقامجوئی دارد حس نفرت و خشم نسبت بدیگران را در خود می‌پروراند. غرور به آسیب‌ناپذیری و تحمل زیاد داشتن، مانع میشود که شخص احساس آزرده‌گی و رنج نماید. و برعکس چنانچه تظاهر به آزرده‌گی و رنج کشیدن يك مقدار وظایف روانی

بر عهده داشته باشد، در این صورت شخص به نحو مبالغه آمیزی در خود احساس رنج و آزرده‌گی ایجاد مینماید. مثلاً اگر احساس کند که بوسیله رنجور نمائی میتواند انتظارات خود را از دیگران ارضاء نماید و دیگران را بنحدمت خود در آورد، چنین احساسی را در خود، ولو بطور مصنوعی، پرورش میدهد. اگر غرور بی نیازی دارد، باید احساس هرگونه نیاز را در خود خفه کند. خلاصه غرور دشمن احساسات اصیل است. غرور بما دیکته میکند که چه احساسی را داشته باش و چه احساسی را نداشته باش. غرور احساسات شخص عصبی را سانسور میکند. اینطور بنظر می‌رسد که وی «خود واقعی» اش را در زندان افکنده یا به تبعید فرستاده و تنها صدای غرور را میشنود. وقتی احساس خوشی و مسرت میکند، غرور وی ارضاء شده، و وقتی احساس رنج و بیچارگی مینماید غرور وی صدمه دیده. و یا اصلاً بهتر است بگوئیم این غرور شخص عصبی است که احساس خوشی و مسرت یا احساس رنج و بدبختی مینماید نه خود واقعی او. البته این امر بظاهر مشهود نیست. تصور میکند احساس رنج و بدبختی اش بعلت نقصهائی است که واقعاً دارد، یا بعلت شکست در عشق است، یا بعلت احساس بی‌کسی و تنهائی. ولی باید پرسید این کیست که بخاطر شکست یا تنهائی و غیره احساس رنج و بدبختی مینماید؟ یا بعبارت دیگر این نقص‌ها در کیست؟ شخص عصبی این نقص‌ها را در غرورهای خود می‌بیند. بنابراین، غرورهای او، یا «خودایده‌آلی» اوست که احساس رنج مینماید؛ رنج میکشد که چرا نتوانسته بحد اعلا موفقیت حاصل کند، چرا کارهایش از هر حیث کامل و بی‌عیب و نقص نیست، چرا فوق‌العاده جذاب و دلربا

نیست که بتواند جلب عشق و محبت همه کس را بنماید . رنجش بخاطر این نقص‌هایی است که در خود ایدآلی یا غرورها وجود دارد . بمیزانی که در خودشناسی پیشرفت نمائیم و غرورهای ما ضعیف گردد ، خود واقعی ما رنج را احساس می‌نماید . در حال حاضر احساس رنج ما باین خاطر است که چرا مطابق « خود ایدآلی » و در جهت و ارضاء غرورهایمان نیستیم . ممکن است بگوئید مگر « خود ایدآلی » در وجود ما نیست ؟ مگر جزئی از ما نشده ؟ چرا . جزئی از ما شده . ولی به ناحق و علیرغم مصلحتمان . « خود ایدآلی » زائده‌ایست در وجود معنوی ما که شرایط غلط تربیتی نطفه آنرا در وجود ما ایجاد نموده و اکنون بصورت عفریتی پنجه در روح ما افکنده و مغل سعادتماست .

معمولا شخص عصبی از احساس مردگی و کم‌شوری خود بی‌خبر است . متوجه نیست که احساساتش خفته و بیکارند ، و تا زمانی که يك عامل خارجی در وی اثر نکند و اورا غلغلك ندهد ، احساسات پر شور ، اعم از مثبت یا منفی درش بیدار نمیشود . در بسیاری موارد حتی آدمهای تیزبین و بصیر هم نمیتوانند این حالت بی‌احساسی اشخاص عصبی را درك کنند . علتش اینست که بعضی از آنها تظاهر به پرا احساس بودن مینمایند ، خود را بطرز مبالغه آمیزی عاشق و دوستدار جلوه می‌دهند ، تظاهر میکنند باینکه بسادگی تحت تأثیر غم و شادی دیگران قرار میگیرند . خلاصه ماسك احساساتی بودن بر چهره خود می‌زنند . البته باید توجه داشت که این احساسات قلبی است و عمقی ندارد . غرورها به او دستور میدهند که در اینجا باید فلان

احساس را ظاهر سازد و در موقعیت دیگر احساس مناسب آن موقعیت را. گاهی هم ظاهر ساختن بعضی احساسات برای جلب نظر دیگران است. و جالب اینجاست که آدم عصبی مثل يك آكتور ماهر در موقعیت‌های متفاوت می‌تواند نقش‌های متفاوت بازی کند و با هر نقشی احساس متناسب با آن نقش را هم در خود ایجاد نماید. نقش هیتلر را بازی میکند و احساس خشم و عداوت از خود بروز میدهد. يك لحظه بعد نقش گاندی را بازی میکند با احساس رأفت و بشر دوستی. علت این امر آنست که غرورهای متضاد حاکم بر وجود شخص عصبی است. و بنا بر این بدون اینکه خودش متوجه باشد، میتواند نقش‌های متضاد بر عهده‌گیرد.

يك علت دیگر اینکه نمیتوان کم احساسی اشخاص عصبی را درك کرد اینست که با حرارت زیاد بدنبال امور جنسی و شهوی می‌روند، زود تحريك می‌شوند، شوق و سرمستی فوق‌العاده‌ای مثلاً برای رانندگی دارند. باید گفت اینها هم شور و شوق واقعی نیست، بلکه برای تسکین رنج بی‌احساسی و خالی بودن معنوی و عاطفی است. در حقیقت بداین وسایل تلاش میکنند تا بلکه احساسات خفته خود را بهیجان آورند.

پس دیدیم که «بیگانگی از خود واقعی»، و گرفتاری در پنجه غرورها، احساسات فرمایشی و قلابی در شخص عصبی ایجاد میکند. احساسات وی محدود به مواردی میشود که «باید»ها به او اجازه میدهند. و از همه مهمتر اینکه احساسات او عمق ندارند. احساساتی که از خود واقعی ما سرچشمه گرفته باشد دارای این سه علامت و خصوصیت است: اول اینکه بطیب خاطر و با رضا و رغبت بروز میکنند. دوم اینکه

عمیق و اساسی است . سوم اینکه در آن صمیمیت ، خلوص و صداقت وجود دارد . هرگاه در احساسات کسی یکی از این سه شرط مفقود باشد در اصالت احساسات وی باید تردید کرد .

حالا بینیم تأثیر « یگانگی از خویش » در انرژیها چیست . بی توجهی و بی رغبتی نسبت به « خود واقعی » موجب میشود که انرژیهای شخص بجای صرف پرورش و رشد استعداد های ذاتی و طبیعی که در خود واقعی وجود دارد ، در راه تحقق بخشیدن به « خود ایدآلی » هدر رود . هر قدر غرورها ، که شمعكها و ستونهای خود ایدآلی هستند ، قوی تر باشند ، شخص انرژی بیشتری در اختیار آنها قرار میدهد و کمتر برای رشد « خود واقعی » اش باقی می گذارد . مثلاً تیپ برتری طلب انرژی فوق العاده ای صرف میکند تا برجستگی ، قدرت و شکوه و عظمت بدست آورد . بنا بر این دیگر وقت و علاقه و انرژی باقی نمی ماند که وی صرف وجود خود واقعی اش کند . تازه اگر هم انرژی و وقتی باقی بماند ، بطور نا آگاه از صرف آن برای پرورش خود واقعی ، خودداری میکند . زیرا این کار مغایر با « عناد بخود » است . همانطور که دیدیم شخص عصبی نسبت به خود فعلی و خود واقعی - بعلت اینکه منحل جلال و عظمت خود ایدآلی هستند - عناد و نفرت دارد . بنا بر این نه تنها وقت و انرژی اش را صرف آنها نمیکند ، بلکه عالمأ عامداً با ایندو دشمنی و عناد میورزد و در كوچك و حقیر نگاه داشتن آنها مصر است .

علاوه بر این ، شخص عصبی نه مالك و اختیاردار خویش است و نه

مالك انرژیهای خویش . وی در پنجه عوامل نا آگاه درونی باین سو و آن سو کشانده میشود . فرضاً تیپ مهر طلب آدمی است رام ، تسلیم ، گوش فرمان دیگران ؛ و مجبور است هر کاری دیگران از او می خواهند انجام دهد . در این صورت طبیعی است که به میل و اختیار واقعی خود هیچ کاری نمی کند . و تا زمانی که از وی توقع انجام کاری نشود مثل ماشین بدون باتری بی مصرف وی کار میماند . بطور کلی ، شخص عصبی از هر تیپ که باشد ، انرژی هایش را بخدمت غرورها گمارده و اختیار آنها در دست خود او نیست .

از اثرات دیگر « یگانگی و دوری از خود » ، نوعی حالت سرگردانی و بلا تکلیفی است . البته همه انسانها بمیزان زیادی تحت تأثیر عوامل خارجی قرار دارند ، اما تا حدودی هم هدف و جهت زندگی خود را پیدا میکنند و میدانند از زندگی چه میخواهند . اصول اعتقاداتی دارند که از آنها دفاع میکنند و برای رسیدن به آنها کوششهایی بکار میبرند . تصمیمات اخلاقی آنان نیز بر اساس همین اعتقادات اساسی آنها صورت می گیرد . ولی اشخاص عصبی بمیزانی که از خود واقعی دور و یگانه اند ، فاقد نیروهای مثبتی هستند که بتواند هدف و جهت زندگی آنها را مشخص سازد ، نتیجتاً در يك حالت بلا تکلیفی ، و بی برنامه و منظور در دنیا میولند . خود را به اختیار تصورات واهی و خیالبافیها قرار میدهند تا آنها را بهر سو بکشاند .

گاهی می بینیم که رفتار شخص عصبی بر عکس این حالت است .



یعنی يك هدف مشخصی را قویاً دنبال میکنند و برای ارضاء هدفهایش تلاشهای مذبحانه‌ای بکار می‌برد. علت این امر آنست که یکی از انگیزه‌هایی که از سایر انگیزه‌ها زورش زیادتر است، او را بی‌اختیار خودش در يك جهت و مسیر معین می‌اندازد و پیش می‌راند. مثلاً انگیزه وعطش برتر شدن از دیگران، یا کامل و بی‌عیب و نقص شدن ممکن است راننده او در زندگی بشوند و او فقط به‌امر این دو انگیزه در يك مسیر مشخصی حرکت کند. گاهی بحکم دو انگیزه متضاد ممکن است راننده شود. در این صورت حالت اضطراب و بیچارگی درش ایجاد میگردد. زیرا میدانیم که کلیه حالتها، انگیزه‌ها، تمایلات و احساسات آدم عصبی صورت اجباری دارد. بنابراین وقتی در تضادی گیر کند، بطیب خاطر و آزادانه نمیتواند به یکی عمل کند و از دیگری چشم‌پوشد. البته بحکم ضرورت گاهی چشم‌پوشد، منتها بخاطر این چشم‌پوشی و انغماض، بشدت خود را تنبیه و ملامت و تحقیر مینماید. فرضاً شخصی بحکم خود ایدآلی، هم عطش برتری، غلبه، استثمار کردن و مبارزه دارد، و هم می‌خواهد (بهتر است بگوئیم ناچار است) که خود را سلیم، باگذشت، مهربان و متواضع نشان دهد. حالا از هر يك از این دو احتیاج متضاد پیروی کند، لطمه و ضربه به يك قسمت از خود-ایده‌آلی‌اش وارد می‌شود، و از آن بابت احساس کم‌ارزشی و خفت مینماید و ناچار است خود را تنبیه نماید.

گاهی حالت بلا تکلیفی و بی‌تصمیمی شخص عصبی مشهود نمیکردد. زیرا سنتها و رسوم متداول جامعه راه و چاه را معلوم میکند و باو میگوید باید در این مسیر حرکت کنی، یا در فلان مسیر حرکت نکنی. باین طریق

از بلا تکلیفی نجات مییابد؛ زحمت فکر کردن و تصمیم گرفتن از عهده او ساقط میشود. چون شخص عصبی از تصمیم گرفتن عاجز است کارها و تصمیماتش را عقب می اندازد و هی امروز و فردا میکند. البته برای توجیه این نقیصه بمنطق تراشی متوسل میشود. مثلاً میگوید: اهمیت فلان کار خیلی بیش از آنست که بشود يك تصمیم عجولانه برایش گرفت. یا برعکس، میگوید این کار کوچکتر از آنست که انسان زحمت تفکر زیاد و دلواپسی بخودش بدهد. بموقعش تصمیم لازم را بگیرم و تمامش می کنم.

تمایلات مهر طلبی نیز یکی از وسائلی است که شخص عصبی را از سرگردانی و بلا تکلیفی نجات میدهد. مهر طلب خودش لازم نیست تصمیم بگیرد. کافی است ببیند دیگران چه طوری می خواهند تا او هم آنطور رفتار کند. حتی احساس، طرز تفکر و هدفهایش همه تحت تأثیر دیگران است. البته نسبت به این حالت خود نوعی غرور هم دارد و آنرا نشانه خوبی و رعایت نمودن نظر دیگران میگیرد. در جلسات روانکاو خود را در اختیار روانکاو می گذارد و سعی میکند هر انتظاری روانکاو از او دارد بر آورده نماید. هر چه روانکاو او را تشویق میکند که اختیار خوب و بد زندگی خویش را خود بر عهده گیرد و مسئول زندگی خود گردد، تا مدتها طفره می رود، زیرا شجاعت این کار را ندارد. همینکه ببیند او را بخودش واگذار نموده اند، احساس سرگردانی میکند و دچار تشویش میشود. در خواب خود را ممکن است بصورت قایقی ببیند که طنابش از لنگر گاه باز شده و بدون راهنما و جهت و هدف معین بر روی آبها می لولد. یکی از علل

سماجت و دیرپائی حالتها و نمایلات مهرطلبی همین وحشت از احساس سرگردانی و بلا تکلیفی است .

یکی دیگر از اثرات « دوری و بیگانگی از خود » ، عدم قبول مسئولیت است . شخص عصبی دیگران را مسئول ناراحتیها و مشکلات خود فرض میکند و با يك وضع انگل صفتی از آنها انتظار دارد که مشکلاتش را حل کنند . ابدأ حس نمیکند که لازم است خودش هم قدمی برای رفع مشکلات و بهبود زندگی خود بردارد . عدم قبول مسئولیت بنوبه خود موجب میشود که وی بیش از پیش از خود واقعی و فعلی دورتر گردد . زیرا تا زمانی که شخص عصبی به « خود اید آلی » چسبیده و میخواهد خود را مطابق آن الگوی ایده آلی فرض کند ، مجبور است که مسئولیت هر نقص و مشکلی را بر دیگران بار کند . گاهی میبینیم که برخلاف بیان فوق ، آدم عصبی نه تنها بخاطر مشکلاتی که خودش دارد ، بلکه حتی بخاطر مشکلات دیگران نیز خود را سرزنش و ملامت میکند و انگار که وی مسئول مشکلات دیگرانست . منظور ما این نوع مسئولیت نیست . وی فقط میل ملامت و سرزنش خود را دارد ، منتها اسمش را مسئولیت می گذارد . منظور از قبول مسئولیت آنست که شخص بپذیرد که اولاً مشکلاتی دارد . ثانیاً در حال حاضر ریشه این مشکلات در خود اوست نه در عوامل خارج از او . ثالثاً بطرز مثبت و فعالانه ای در صدد رفع آن مشکلات بر آید . در صورتی که می بینیم شخص عصبی بعلت عناد بخود ، تنها کاری که میکند اینست که از بابت مشکلات و ضعف های خود و دیگران ، خود را ملامت و سرزنش می نماید و احساس حقارت در خود ایجاد می کند .

آخرین تأثیر « بیگانگی از خود واقعی » و « خود فعلی » اینست که

انسان یکپارچگی و وحدت شخصیت خود را از دست میدهد ، و از لحاظ معنوی و درونی دچار تجزیه و عدم هم‌آهنگی میگردد . یکی از علل مهم عدم وحدت و یکپارچگی معنوی ، وجود حالات ، تمایلات و احساسات متضاد است . هر گاه ما از «خود واقعی» دور و بیگانه نبودیم ، در تلاشهایی که برای رفع تضاد بکار می‌بردیم ، « خود واقعی » میتوانست برای ما جای پای محکم و تکیه‌گاهی باشد . اما از آنجا که نیروی این «خود» ضعیف گردیده ، جای پای محکمی نداریم که از آنجا مبارزه و تلاش برای حل تضادها را شروع کنیم . اینست که روز بروز دایره تضاد شدیدتر و وجود معنوی ما متلاشی‌تر میگردد . بعداً برای حفظ وحدت و جلوگیری از تلاشی شخصیت ، باز به وسائل مصنوعی متوسل میگردیم . یکی از مهمترین این وسائل «باید»هاست . «باید»ها که از وسائل ارضاء غرور میباشند ، بمنزله تسمه‌ای هستند که قسمت‌های ناجور و متضاد شخصیت را بهم‌دیگر نگه میدارند . البته «باید»ها مثل هر دیکتاتور دیگر نظم و آرامشی سطحی ایجاد میکنند ، ولی در عمق و باطن مقدار زیادی نارضائی ، میل تخریب ، میل طغیان و آشفتگی باقی میماند که بعداً بانواع طرق ظاهر میگردد . از وسائل دیگر حفظ یکپارچگی ، کنترل خویش بوسیله اراده و عقل است . راجع باین دو وسیله در فصل بعد بتفصیل بحث خواهیم کرد .

«بیگانگی از خویش» اثرات بسیار مضر روی شخصیت و زندگی انسان دارد . از فعالیت افتادن «خود واقعی» ، و گرفتار بودن در پنجه عوامل و نیروهای آمر درونی ، (یعنی غرورها و بایدها) شخص را دچار احساس بی‌اختیاری ، تزلزل و تردید میکنند . مدام باید منتظر دستور

بایدها باشد. بنا بر این همیشه گرفتار دو دلی و تردید است. نداشتن احساسات اصیل و واقعی - که از خود اصلی سرچشمه میگیرد - علیرغم ظاهر پرجنب و جوش و بی آرام شخص، در او دل مردگی و کم شور و شوقی ایجاد میکند. عدم قبول مسئولیت، آزادی درونی را از او سلب مینماید. علاوه بر اینها، ییکانگی از خود واقعی که معلول یک سلسله جریانات عصبی بوده اکنون بنوبه خود جریان عصبیت را تشدید مینماید. بدین معنی که ییکانگی از خود، هسته وجودی و قوای فعاله شخص را ضعیفتر و او را برای مبارزه واقعی با مشکلات درونی خود بی امیدتر و عاجزتر می سازد. بنا بر این بیش از پیش برای حل های عصبی، یعنی تشدید غرورها و چسبیدن بخود ایده آلی متوسل میشود.

سوالی که ممکنست بذهن خوانندگان رسد اینست که آیا «خود واقعی»، که مرکز و منبع انرژیها، نیروها و استعداد های طبیعی است، بکلی مرده و از کار افتاده است، یا اینکه با تجزیه و تحلیل شخصیت و تضعیف غرورها و «خود ایده آلی»، این قسمت فعال و اصیل وجود، یعنی خود واقعی باز بحرکت می افتد و در مسیر طبیعی خودش شروع به رشد میکند؟ جواب خوشبختانه مثبت است. همینکه بوسیله خودشناسی، یا روانکاوی بوسیله متخصص، حالت اجباری و چسبندگی خود ایده آلی سست شد، و مواعنی که بوسیله غرورها، و بطور کلی ساختمان عصبیت در راه رشد و تجلی خود واقعی موجود است، تضعیف گردید، این «خود» از تبعید و اسارت خارج میشود، شروع بفعالیت مینماید و حیات خود را باز می یابد. (راجع به این موضوع در فصل چهاردهم به تفصیل بحث خواهد شد.)

## فصل هفتم

### تسکین هیجان و اضطراب

جریاناتی که تاکنون شرح دادیم مشکلات درونی فراوانی بیار میآورند. تضادها عمیق تر و اساسی تر میگردند، بر هیجانات طاقت فرسای شخص افزوده میشود و مدام در يك حالت وحشت و نگرانی بسر میبرد. زندگی در چنین شرایطی بسیار مشکل خواهد بود، بنابراین چاره‌ای باید برای این مشکلات جدید یافت. در فصل اول دیدیم که شخص برای رفع وحل اضطراب، جبران عدم اعتماد به نفس، و تضادها، تشنه کسب عظمت میگردد و رفته رفته يك خود ایده‌آلی در ذهنش میسازد و سعی میکند به آن برسد. ولی این راه حل نه تنها وضع او را بهتر نمیکند بلکه مسائل تازه‌ای بیار می‌آورد که مهمترینشان عبارتست از توقعات زیادی از خود با ناراحتی‌هایی که بدنبال آن می‌آید، توقعات زیادی از دیگران، عناد بخود، و بیگانگی از خود واقعی. اکنون همه آن مشکلات اولیه باضافه این مشکلات جدید غیر قابل تحمل وجود دارند. پس شخص میگردد تا راه حل دیگری برایشان پیدا کند. متأسفانه همه راه‌حل‌هایی که بنظرش میرسد، مثل سابق ضعیف و عاجزانه و عصبی‌اند. این راه‌حل‌های

جدید موضوع بحث فصول بعد خواهند بود. در این فصل فقط بذکر وسائل کلی که برای تسکین هیجان و اضطراب ، و آرام کردن تضادهای بکار میرود می پردازیم .

مهمترین وسیله تسکین کشمکش ها و هیجانات درونی ، بیگانگی از خویش است . در فصل قبل دیدیم که بیگانگی از خویش نتیجه تلاش برای رسیدن به خود ایده آلی است . یعنی شخص مجبور است برای اینکه خلاف ایده آل بودنش ثابت نشود ، خود فعلی و واقعی را هر چه بیشتر ضعیف و کم اثر نماید . ولی در هر حال خود واقعی هنوز هم وجود دارد ، ولو کم زور و کم اثر . بعداً شخص سعی میکند یک قدم دیگر از خود واقعی دور تر شود ، وجود او را کم اثر تر از قبل نماید ، تا از بروز کشمکش و تضاد آن با خود ایده آلی جلوگیری نماید . هر قدر زور خود ایده آلی زیادتر باشد ، شخص با شدت بیشتری خود واقعی را منکوب و ضعیف میسازد . عیناً مثل دو نفر که با یکدیگر تضاد و اختلاف دارند ؛ اگر یکی از آن دو نفر ظالم و جابر باشد و دیگری ضعیف و کم زور ، طبیعی است که نفر کم زور تسلیم میشود و در این صورت بظاهر آرامش و نوعی آشتی برقرار میگردد . ولی در باطن شخص تسلیم شده مدام ناراضی ، عنود و در صدد انتقام است . عین همین حالت در وجود شخص عصبی هم جریان دارد . بظاهر تسلیم خود ایده آلی میشود ، ولی در مخفی گاه وجودش ناراضائی دائمی ، عناد ، کینه و دشمنی نسبت بخود ایده آلی وجود دارد . یکی از دلایلی که شخص با وجود همه عطشی که در رسیدن به خود ایده آلی دارد ، بآن نمیرسد ، اینست که خود واقعی با همه کم زوریش اخلاقی مینماید و مانع تلاشهای شخص در تحقق بخشیدن بخود ایده آلی میگردد .

در مراحل پیشرفته خودکامی و خودشناسی که زور خودایده‌آلی کم  
میشود و خود واقعی رفته رفته قوت میگیرد، هیجان و اضطراب ناشی از  
کشمکش این دو «خود» کاملاً مشهود است، و اغلب موجب آشفتگیهای  
موقتی هم میشود، ولی همانطور که قبلاً اشاره شد این مرحله سازندگی  
و امیدوار است.

دومین وسیله تسکین هیجانات و آشفتگیهای درونی، **تعکس**  
است. یعنی اینکه شخص بکلیه جریانات درونی و روانی اش نوعی **نجم**  
خارجی میدهد. و بجای اینکه ریشه مسائل را در درون خود جستجو  
نماید، عوامل خارج از خود را مسبب آن مشکلات فرض میکند. **تعکس**  
هم از عواملی است که نمی‌گذارد شخص به جریانات درونی خود آشنا گردد.  
و از این جهت هم باز دچار نوعی **منگی** و **تیرگی** درونی میشود. یعنی  
برای اینکه ملتفت نشود که ریشه مشکلات و ناراحتیها در وجود خود  
اوست تماماً جریانات ذهنی و درونی خود را تیره و ناروشن می‌نماید.  
سابقاً علت **تعکس** را فقط این میدانستم که شخص میخواهد مسبب ایده‌آل  
نبودن خود را دیگران قلمداد نماید، و هر نقصی در خود سراغ دارد بخارج  
از خود منتقل کند. بعداً این موضوع را هم تشخیص دادم که می‌خواهد  
بوسیله **تعکس** خود را از آزار عوامل مضر که به زیان او هستند مصون  
دارد. مثلاً **عناد** بخود را بصورت **عناد** بدیگران در می‌آورد. و **تعکس**  
**مثبت** و **منفی** را هم تشریح نمودم. **تعکس مثبت** اینست که مثلاً شخص  
دیگران را تحقیر نماید. **تعکس منفی** اینست که شخص فکر می‌کند  
دیگران وی را تحقیر می‌کنند. بعداً کم‌کم متوجه شدم که **تعکس** منحصر

---

۱ - در کتاب تضادهای درونی ما.



باین دو مورد نیست . هیچ جریان ذهنی وجود ندارد که شخص عصبی آنرا تعکس نکند . مثلاً دلش بحال خودش میسوزد ، ولی بعلت تعکس اینطور بنظرش میرسد که نسبت بدیگران حالت دلسوزی دارد . بجای اینکه بفکر حل مشکلات روانی خود باشد، مدام به ناراحتیهای دیگران میندیشد . حالت طغیانش علیه «باید»ها ، ممکن است بصورت طغیان علیه مقررات و سنتهای جامعه درآید . غرورهای را که در خود میستاید در دیگران هم میستاید . و همینطور از هر چیز که در وجود خود مشمئز باشد در دیگرانهم مشمئز است . همه اینها بعلت جریان تعکس است .

وسیله دیگر تسکین اضطراب و کشمکشهای درونی **مشبك ساختن** ذهن<sup>۱</sup> است . بنظر میرسد که شخص عصبی ذهنش را به چند بخش مجزا تقسیم کرده ؛ بطوری که آنچه در يك قسمت ذهنش میگردد با سایر قسمتها کاملاً بیارتباط است . مثل اینکه رفتار و احساسات خود را بصورت مجموع نمی بیند، بلکه آنها را مجزا و بیارتباط با یکدیگر میبیند . البته خود شخص اصرار دارد که چنین تجزیه ذهنی را ایجاد نماید . زیرا نمیخواهد مواجه با تضادهای وجود خود شود . مثلاً نمیخواهد ببیند که هم غرور به استعمار کردن و خدعه دارد ، وهم غرور به گذشت و صداقت و سخاوت مندی . هم عناد و دشمنی نسبت بدیگران دارد ، و هم میل خدمت و محبت . یکی از اثرات مضر **مشبك ساختن** یا ایجاد عایق در ذهن نمودن اینست که شخص نمیتواند رابطه علت و معلولی بین جریانات روانی خود برقرار کند . مثلاً نمیتواند حس کند که احساس حقارت یا عناد بخودش ناشی از

عدم ارضاء غرورهای خود اوست .

یکی دیگر از وسائل خواباندن و تسکین هیجان و کشمکش درونی، **کنترل اتوماتیک** است . کنترل اتوماتیک وظیفه‌اش اینست که احساسات ناجور و ناموافق را سانسور کند . احساسات ، معمولاً قسمت رام نشدنی وجود معنوی است . بنا براین هر آن احتمال می‌رود که در مواقع نامناسب احساسات ناجور و ناموافق با «خودایده‌آلی» ، بروز و تجلی نمایند. اینست که شخص باید دائماً مواظب باشد که آنها را کنترل نماید. یعنی هرگونه احساسی را که به تصویر ایده‌آلی وی نخورد در خودش کنترل نماید . حتی قبل از اینکه بوجود چنان احساسی پی برد آنرا کنترل می‌کند. مثلاً کسی که در تصویر ایده‌آلی خود را مظهر شجاعت می‌بیند، اگر احساس ترس و ضعف در خود سراغ داشته باشد آنرا کنترل می‌کند و بقسمت آگاه ذهنش راه نمی‌دهد. کسی که خود را برتر از دیگران فرض مینماید، هرگونه احساس رأفت و ملاحظت را در خود ممنوع می‌سازد تا مواجهه با کشمکش دو احساس متضاد نشود . علائم کنترل ، در قسمتهای جسمی عبارتست از عبوس بودن ، خشکی ، ژست گرفتن ، بی‌نظمی در تنفس ، انقباض عضلات. بعضی اشخاص از سیستم کنترل آگاهند و از آن رنج می‌برند . مثلاً از اینکه نمیتوانند آزادانه و از ته دل بخندند ، عاشق شوند ، و فرصت سیلان به احساسات خود نمی‌دهند ناراحتند. عده‌ای دیگر نسبت به کنترل حتی نوعی غرور پیدا میکنند و خود را آدمهای جدی ، متشخص ، واقع بین و غیر ساتیما تال و غیر متظاهر می‌پندارند .

در هر تیپ از عصبی‌ها سیستم کنترل نوع خاصی از احساسات را کنترل مینماید. مثلاً در تیپ مهرطلب احساس خشم ، نفرت ، انتقام گرفتن

و بدینی شدت کنترل می‌شود، و بر عکس، احساساتی از قبیل عشق، رأفت، فداکاری، احساس رنج کشیدن، و هر نوع احساسی که تصویر ایده آلی او بخورد فرصت جولان پیدا میکند و حتی بصورت مبالغه آمیز در می‌آید.

آخرین وسیله جلوگیری از هیجانات و مشکلات درونی، و ندیدن تضادها، اینست که شخص سعی میکند مسائل را بوسیله عقل و هوش حل کند تا دیگر مجبور نشود بوسیله عواطف و احساسات عمق آنها را ببیند. فقط مغز وی مسائل را می‌بیند و تشخیص میدهد. و باین طریق مانع میشود که حساً آنها را درک کند و تضادها و ناجوریهای وجود خود را بروشنی ببیند. در بسیاری موارد شخص حتی تحمل دیدن ذهنی مسائل خود را هم ندارد. بلکه آنها را بوسیله تعکیس، در دیگران می‌بیند. یا تصور میکند دیگران مدام به او خیره شده‌اند و میخواهند مشکلاتش را بیابند. درحقیقت باین روش شخص عصبی، مثل يك بیگانه، تماشاگر خود میشود و انگار کوچکترین علاقه‌ای بدیدن و برطرف کردن مسائل واقعی خود ندارد. خلاصه سعی میکند بهر طریق که ممکنست خود را از صحنه کشمکشهای درونی جدا و دور نگه دارد.

همه این وسائلی که گفتیم، نوعی وظیفه تسکینی بر عهده دارند. اضطرابها و کشمکشهای درونی را می‌خوابانند. و بعلاوه نوعی تعادل و وحدت در انسان ایجاد مینمایند. منتهی وسائل اساسی و جامعی نیستند.

اساسی‌تر و جامع‌تر از این‌ها ، وسائلی است که در فصل اول عبوراً به آنها اشاره کردیم ، و در فصول آینده به تفصیل درباره‌شان بحث خواهیم کرد .  
وسائل اساسی عبارتند از برتری طلبی ، مهر طلبی ، و عزت طلبی . این وسائل شکل و جهت زندگی انسان را مشخص می‌سازند. نوع لذات، چیزهای ممنوع و قابل اجتناب ، نوع ارزش‌ها ، و چگونگی روابط شخص را با دیگران تعیین میکنند .

## فصل هشتم

### برتری طلبی

در همهٔ تیپ‌های عصبی، «بیگانگی از خویش» وجود دارد. «تلاش برای کسب عظمت» وجود دارد. «باید»ها، توقعات زیادی از دیگران، عنادبخود، وسائل تسکین اضطراب وجود دارد. ولی تا حالا نگفته‌ایم که هر يك از این جریانات در هر تیپ از اشخاص عصبی به چه صورتی ظاهر میشوند، چه شکلی به خود میگیرند. مثلاً توقعات یا باید‌های مهرطلب به چه صورت در می‌آیند، و از برتری‌طلب به چه صورت. قبل از اینکه وارد این بحث شویم، باید ببینیم بعد از رشد خودایده‌آلی و غرورها و تضادها، ساختمان شخصیت به چه وضعی درآمده. میدانیم که يك تضاد شدید بین مجموعهٔ غرورها و خودواقعی ایجاد گردیده، و يك تضاد مهم نیز در بین خود غرورها با یکدیگر وجود دارد. تضاد دیگری، که در این مبحث مورد نظر ماست، از وجود «خودایده‌آلی» و «خودخوار و خفیف شده» ناشی میگردد. توضیح آنکه ما وقتی از مقام رفیع «خودایده‌آلی» به خود فعلی نگاه میکنیم، آنرا بمراتب کوچکتر و حقیرتر از آنچه واقعاً هست میبینیم. اگر کسی از قله يك کوه رفیع به شخصی که در پائین کوه ایستاده

نگاه کند، طبیعی است که آن شخص را خیلی کوچک ببیند. پس در مقابل «خودایده آلی» يك «خود كوچك شده و حقير شده» نیز وجود دارد که آنهم دور از واقعیت است. وجود این دو «خود»، نظر او را نسبت به شخصیت خودش سخت دچار تردید میسازد. بطور ناآگاه مدام این سؤال از ذهنش میگذرد: من کی هستم؟ يك انسان ممتاز و برجسته و سرافراز؟ یا يك موجود حقیر، مطیع، گناهکار و پست و قابل نکوهش؟ چنین احساس تردید و سردرگمی را میتوان از خوابهای اشخاص عصبی هم استنباط نمود. شخصی در خواب دیده بود که از او میخواهند هویت خودش را معرفی کند ولی قادر نیست. شخص دیگری خواب دیده بود که پاسپورت یا شناسنامه خود را گم کرده. ممکنست کسی خواب ببیند با یکی از دوستان قدیمی اش برخورد کرده ولی با چهره و هیئتی که معمولاً وی را می دیده کاملاً متفاوت است. ممکن است خواب ببیند که دارد به يك تصویر قاب کرده نگاه میکند ولی ناگهان ببیند که تصویر محو شد و قاب عکس خالی ماند.

شاید شما هم نظیر این خواب را دیده باشید که انسان در يك خواب خود را بصورت چند نفر می بیند. گاهی شخص عصبی بطور سمبوليك خود را در هیئت حیوانات مختلف می بیند، گاهی بصورت درخت و گیاه. ممکن است خود را هم بصورت يك کانگستر ببیند و هم بصورت کسی که مورد سرقت واقع شده. خود را هم بصورت زندانی ببیند هم زندانبان، هم قاضی هم متهم، هم مأمور شکنجه و هم مورد شکنجه. همه این خوابها سبب و نماینده تردیدی است که شخص عصبی نسبت به ماهیت و هویت خود دارد. چنین تردید و دویینی از اینجا هم معلوم میشود که شخص در بیداری خود را ممکن است بسیار ممتاز، خارق العاده و پر قدرت تصور کند، ولی در خواب

بصورت آدمی منبسط ، کودن و عقب مانده . حتی در زندگی روزمره هم دوئیت در رفتار و احساسات شخص عصبی مشهود است . گاهی احساس و رفتار نخوت آمیز و مغرورانه‌ای دارد و گاهی بصورت آدمی متملق و پست رفتار در می‌آید .

پس میبینیم که بعلت وجود « خود ایده‌آلی » و « خود حقیر شده » انسان نسبت به شخصیت خود دچار تردید است . و ضمناً از برخورد ایندو ، تضاد و کشمکش شدیدی نیز در وجود او بگریان می‌افتد . اما گاهی شخص به یکی از ایندو بیش از دیگری نزدیک میشود . هرگاه به « خود ایده‌آلی » اش نزدیکتر باشد و خود را بیشتر آن « خود » به‌پندارد ، سعی میکند رفتارش هم مطابق و متناسب با آن باشد . آدمی میشود وسعت طلب ، گنده دماغ و متفرعن ، جاه طلب ، متجاوز ، پرمدها ، بی‌اعتنا به مردم . از دیگران توقع اطاعت و تحسین پیدا می‌کند و خلاصه تیپ برتری طلب را تشکیل میدهد .<sup>۱</sup> اما هرگاه بیشتر به « خود حقیر شده » اش

---

۱ - کسانی که سایر آثار هورنای را مطالعه کرده‌اند توجه دارند که تاکنون درباره برتری طلبی ، مهر طلبی و عزلت طلبی فقط از یک جنبه بحث نموده . از این جنبه که کودک برای درمان بودن و دفع شر اطرافیان ، یا به تاکتیک ملایمت ، جلب رأفت و دلسوزی ، و تسلیم متوسل میگردد و بعد خصوصیات درش ایجاد میشود که متناسب با این تاکتیک است . یعنی او را تبدیل به آدمی با خصوصیات مهر طلب مینماید . یا متوسل به زور و تجاوز و پر خاشگری میگردد و بعد خصوصیات تیپ برتری طلب درش رشد میکند . یا پناه به عزلت گزینی میبرد و حتی المقدور از دیگران دوری و پرهیز مینماید . در فصل اول این کتاب هم به این تاکتیک‌ها و جریانات اشاره شد . در این جا اضافه میکند که برتری طلبی ، مهر طلبی و عزلت طلبی علت عمده دیگری هم دارد . و آن علت عبارتست از وجود « خود ایده‌آلی » و « خود حقیر شده » . در فصل حاضر و سه فصل آینده درباره برتری طلبی ، مهر طلبی و عزلت طلبی ، از این جنبه اخیر بحث میشود . - م .

تزدیک باشد و خود را مطابق آن فرض کند، احساس درماندگی و بیچارگی می‌نماید، آدمی می‌شود سلیم و سر براه و رام. متکی بدیگران میگردد و محتاج محبتشان میشود. یعنی تبدیل میشود به تیپ مهر طلب. پس میبینیم بنا به اینکه شخص خود را مطابق کدام يك از آندو «خود» بیندارد، احساس ارزش خاصی درباره خود و دیگران پیدا میکند. رفتار و احساس نسبت به دیگران، تمایلات، اعتقادات، نوع رضایتمندیها و خوشی‌هایش همه تحت تأثیر همین جریان قرار میگیرد و متناسب است با نوع «خود»ی که به آن نزدیکتر است.

هرگاه زور هیچیک از این دو غالب نگردد، یعنی شخص به نحو بارزی به یکی از ایندو بیش از دیگری نزدیک نباشد، حالتش مثل کسی است که بوسیله دو نیروی قوی و مساوی از دو سوی کشانده میشود. در این صورت تضاد و کشمکش شدید و متلاشی‌کننده‌ای در روحش ایجاد میشود که منجر به اضطراب و تشویش می‌گردد. ولی در مورد این تضاد هم، مثل سایر تضادهای شدید، راه‌های اتوماتیک بکار می‌افتد. يك راه حل اینست که شخص مثل داستان فیلم دکتر ژگیل و مسترهاید، در ذهنش يك عایق و مانعی بین این دو وجود متضاد ایجاد نماید تا تزاخمی بین آنها پیش نیاید. بسیاری از اشخاص را میبینیم که هم رفتار برتری طلبانه و هم در عین حال رفتار مهر طلبانه دارند، بدون اینکه ابداً متوجه چنین تناقضی گردند. علتش این است که در ذهنشان این دو «خود» را مجزا از یکدیگر نگه داشته‌اند و وجود آندو را با یکدیگر توأم نمی‌کنند.

راه حل دوم که نسبت به قبلی اساسی‌تر میباشد اینست که یکی از این



دو «خود» را شدیداً سرکوب نماید و بدیگری نزدیکتر شود و خود را کلاً مطابق آن فرض کند .

راه حل سوم اینست که خود را از صحنه جدال و کشمکش ناشی از آن دو «خود» ، دور نگه دارد تا کشمکش آنها را حس نکند. در این صورت از لحاظ روانی رابطه اش با درون خودش قطع میگردد و يك حالت خشك و منفی پیدا می کند. زندگی معنوی اش فلج میشود، دخالت و شرکت مؤثر و فعالانه ای در زندگی معنوی خود ندارد و تبدیل به تیپ عزلت طلب میگردد. هر سه این راه حل ها ، تا اندازه ای تضاد و کشمکش های درونی را میخوابانند ، ولی آنها را کاملاً بی اثر نمیگردانند . بنا بر این از برخورد تمایلات برتری طلبانه و مهر طلبانه تضاد شدیدی در وجود شخص عصبی به جریان می افتد . تضاد دیگری هم ، همانطور که قبلاً گفتیم ، بین سیستم غرور<sup>۱</sup> و «خود واقعی» وجود دارد، منتهی در اوایل خود کاوی شخص این تضاد اخیر را حس نمی کند . زیرا اولاً «خود واقعی» بتناسب شدت عصبیت کم زور و کم اثر است . ثانیاً خود شخص اصرار دارد باینکه آنرا محو و نامحسوس نماید تا وجود حقیرش منحل شکوه و جلال خود ایدیه آلی نشود. بنا بر این تا مدتها تضاد بین خود ایدیه آلی و خود واقعی نا محسوس است و شخص آنرا فقط ممکنست آمیخته با تضاد ناشی از برتری طلبی و مهر طلبی حس کند . در مراحل پیش رفته خود شناسی این تضاد کاملاً حس میشود و آشفته گیهای موقتی و شدیدی بیار می آورد .

پس گفتیم اگر شخص به «خود ایدیه آلی» اش نزدیکتر باشد خصوصیات

---

۱ - منظور از سیستم غرور ، مجموعه غرورها و عناد بخود است .

يك برتری طلب را پیدا میکند . حالا ببینیم مشخصات و خصوصیات تیپ برتری طلب چیست. این تیپ خودش را واقعاً همان خود ایده آلی پرشکوه و جلال و قابل مباحات تصور میکند . وقتی میگوید «من» منظورش از «من» خود ایده آلی اوست . کلیه رفتار ، کوشش ها ، تمایلات ، و بطور کلی فلسفه زندگی تحت تأثیر پنداریست که نسبت به جلال و بزرگی خود دارد . بنظرش میرسد که مطلوب بودن زندگی تنها در اینست که انسان برتر و ممتازتر از دیگران بشود . باید هر مشکلی دارد، اعم از درونی یا خارجی بسهولت حل کند، باید بر همه مسلط باشد، در هر موقعیتی سر نخ بدست او باشد . از هر چیزی که بوی ناامیدی و ضعف میدهد باید بپرهیزد . وقتی به ظاهر شخصیت و رفتار تیپ برتری طلب نگاه کنیم بنظر میرسد که وجود او یکدل و یکجهت فقط دو چیز را میخواهد و بدنبال آن میرود . برتری منتقمانه و جاه طلبی شدید . و ابزاری هم برای کسب برتری و ارضاء جاه . طلبی، هوش و اراده است . اما بعد از مدت ها خودکامی و خودشناسی میبینیم در وجود تیپ برتری طلب مقدار زیادی حالت های وابسته به مهر طلبی از قبیل تواضع ، گذشت ، میل تسلیم و رام شدن نیز وجود داشته که تا کنون سرکوب و پنهان بوده است . علت پنهان کردن تمایلات دسته اخیر آنست که چون مغایر با تصویر ایده آلی برتری طلب است ، از وجود آنها در خود نفرت دارد . سماجت و انعطاف ناپذیری تمایلات برتری طلبی نیز ، یکی بعلت اجباری و کشش وار بودن آنها است ، دوم بخاطر پوشاندن و پنهان ساختن تمایلات مهر طلبانه و احساس حقارت ، میل تهمت بخود، و تردید در تشخیص بودن خویش است . فقط بوسیله پنهان کردن

این تمایلات و حالت‌های حاکی از ضعف دسته اخیر است که می‌تواند تصویری از يك شخصیت قوی و برتر در باره خود داشته باشد .

هر گاه نتواند در عالم واقع برتری و شکوه بدست آورد ، احساس گناه و تقصیر و بی‌ارزشی مینماید . بنا بر این وقتی در زندگی مواجه با شکست و عدم برتری و برجستگی شود ، ناچار است که برای فرار از شکنجهٔ تهمت بخود و احساس بی‌ارزشی، براهبائی متوسل گردد تا قصور خود را انکار نماید یا آنرا جبران کند. و این کار را بوسیله تخیل ، تعکس ، روتوش و تحریف واقعیات انجام میدهد . سعی میکند صفات خوب خود را آگراندیسمان و برجسته‌تر از آنچه هست نماید . نقصهای خود را روتوش و ماست‌مالی کند . و خلاصه باید تصویری از خود در ذهن نگهدارد که قابل مباحثات و غرور آمیز باشد . بوسیله بلوف و ظاهر سازی خود را وارد بهمه چیز جا میزند ، خود را سخاوتمند و منصف قلمداد مینماید ، از اینکه بسادگی میتواند دیگران را تحمیق نماید و گول بزند احساس تشخص و غرور میکند و خودش برعکس از گول خوردن خیلی هراس دارد . زیرا آنرا نشانهٔ ضعف ، کم شخصیتی و بلاهت بحساب می‌آورد . این تیپ بیش از سایر تیپ‌های عصبی بزرگنمایی میکند و بلوف میزند . بنا بر این مدام نگران است که مچش گیر بیفتند . بعلت اینکه از خودش خاطر جمع نیست در مقابل انتقاد و ارتکاب خطا حساسیت شدیدی از خود نشان میدهد .

در بین افراد تیپ برتری طلب ، از نظر لذت بردن از زندگی و از نظر داشتن احساسات مثبت نسبت بدیگران ، تفاوت‌هایی وجود دارد . از لحاظ

پنهان کردن نقصهای<sup>۱</sup> خود نیز هر گروه از برتری طلب‌ها به تاکنیک خاصی متوسل میشوند. توقعات، طرز موجه ساختن آنها، و طریق ابرازشان در هر گروه فرق میکند. برای تسهیل بحث، تیپ برتری طلب را به سه گروه تقسیم میکنیم: تیپ نارسیم - تیپ کمال طلب - تیپ منتقم خودبین و پرمدها. تیپ نارسیم خود را مطابق «خود ایده آلی» اش فرض میکند. همین امر يك اعتماد بنفس بدلی و ساختگی به او میدهد که در سایر تیپ‌های عصبی مشهود نیست. بظاهر آدمی مصمم، پر کار، بخشنده و خیر بنظر میرسد. باز همین اعتماد به نفس بدلی مقداری جذابیت به شخصیت او میدهد. اما با وجود اعتماد به نفس بدلی، و مقداری صفات و لیاقت‌های ناشی از آن، شخص نارسیم در ارزش خود عمقاً تردید دارد. بنابراین برای پوشاندن احساس بی‌ارزشی خود مدام دم از کارهای برجسته و صفات ممتاز خود میزند، و احتیاج به تحسین و تکریم و فداکاری دیگران دارد.

بنظرش میرسد هیچ کاری نیست که تواند از عهده انجامش بر آید. هیچ کس نیست که وی تواند بر او برتری یابد. دلربائی میکند و میکوشد تا همه را مجذوب خود سازد، بخصوص اشخاص تازه آشنا را. و برایش مهم نیست که این کار فایده‌ای هم دارد یا نه. به خودش و دیگران چنین وانمود میکند که همه اشخاص را دوست دارد. بشرطی که مورد تحسین و تکریم دیگران واقع شود، از خود سخاوت، کمک و مساعدت نشان خواهد داد. بز دوستان، بستگان و شغل و هدف‌هایش را زیاد میدهد، و آنها را

---

۱ - منظور شخص عصبی از نقص، هراس، حالت، عقیده یا صفتی است که به تصویر ایده آلی مخصوص وی نخورد، و الا ممکن است آن چیزی که به نظروى نقص میرسد واقماً نقص نباشد.

پراهمیت قلمداد میکند. بردبار و باگذشت است. از دیگران توقع ندارد که آدمهای کامل و بی نقصی باشند.

«باید»ها و «انتظارات عصبی» این تیپ نیز مانند سایر عصبی ها، انعطاف ناپذیر و جابرانه است، ولی در تحریف و روتوش آنها ید طولائی دارد. نقص های خود را ندیده میگیرد یا حتی آنها را تبدیل به حسن میکند. بعلت استعدادش در تحریف و روتوش بعضی صفات، و اینکه قادر است بسادگی نقص را تبدیل به حسن کند، ظاهراً مانند آدمهای بوقلمون-صفت و متلون بنظر میرسد. از نقض عهد، بی وفائی، خدعه و تزویر بائی ندارد. کلاه گذاری و استثمار میکند، اما نه با نقشه قبلی و عمد، بلکه اینطور بنظرش میرسد که احتیاجات او بقدری ضروری و مهم است، یا وظایفی که وی برعهده دارد بقدری مقدس و پراهمیت است که وی را مستحق همه گونه امتیازی حتی استثمار دیگران و کلاه گذاری نیز مینماید. از دیگران توقع دارد که بدون هیچگونه قید و شرطی او را دوست بدارند، ولو وی بحقوقشان تجاوز و تعدی کند و آزارشان دهد.

مجموعه خصوصیات او طور است که نمیتواند با کارش و با سایر انسانها سازگاری داشته باشد. اگرچه بظاهر از خود رأفت و مهربانی نشان میدهد، ولی عمیقاً کشش و بستگی قلبی نسبت به انسانها ندارد. بهمین جهت هرگز نمیتواند دوست صمیمی و خیلی نزدیک داشته باشد. پذیرفتن این واقعیت که دیگران هم آزادند و میتوانند اعتقادات، نظریات و تمایلات مخصوص به خود داشته باشند، و این آزادی را دارند که وی را در مورد نقصهایش انتقاد کنند، یا از وی انتظار و توقعی داشته باشند، بنظرش توهین و تحقیر میرسد

و برایش آزار دهنده است. بنابراین اگر کسی او را انتقاد کند، دچار احساس حقارت میگردد و خشم شدیدی به شخص منقد پیدا میکند. و سپس از او می برد و بسراغ اشخاص دیگر، که بهتر او را درک میکنند و قدر بزرگی و منزلتش را دارند، میرود. باین دلیل که نمیتواند برای مدت زیادی با کسی دوست و نزدیک باشد، بیشتر اوقات تنهاست.

مشکلاتش در کار متعدد است. هدفها و نقشه‌هایش زیادی وسیع و متنوع است. محدودیتها را نمی‌شناسد، استعدادها و لیاقت‌های خود را زیادی ارزیابی میکند، در آن واحد چندین برنامه و هدف را دنبال میکند و اغلب در همه آنها شکست می‌خورد. بعلت اعتماد به نفس بدلی، يك حالت پر جنب و جوش دارد که تا اندازهای او را دینامیک و فعال میگرداند. اما شکست‌های پی در پی در نقشه‌ها و در روابط انسانی، و سر خوردگی‌ها و محرومیت‌های مکرر ممکنست او را بکلی مأیوس و وامانده نماید. در این موقع عناد بخود و خفت طلبی، که تاکنون پنهان و خفته بوده‌اند، با شدت وحدت باو حمله میکنند. نتیجه حمله عناد بخود و احساس خفت، خستگی و دپرسیونهای شدید، بحرانها و آشفتگی‌های روحی و گاهی خودکشی است.

ظاهراً نظرش نسبت به زندگی توأم با خوش بینی است، با زندگی آشتی است و لذت و سعادت از آن میطلبد. اما باید گفت که باطناً و عمیقاً دچار حالت ناامیدی و یأس و بدبینی است. علت این امر آنست که چون فاصله زیادی بین آنچه که دارد و آنچه که بحکم خود ایده‌آلی‌اش میخواهد داشته باشد، حس میکند، خود را مغبون و از زندگی طلبکار میدانند. اما چون بدلائلی که قبلاً گفتیم، نمیتواند نقصی در تصویر ایده‌آلی خود ببیند، دنیا و مردم دنیا

را مقصر فرض میکند و از آنها ناراضی میشود . بعبارت دیگر مسبب و مقصر فاصله موجود بین «خود فعلی» و «خود ایده‌آلی» را دیگران فرض میکند ، و بر این اساس به خود حق میدهد که از آنها ناراضی باشد .

**تیپ کمال طلب** یعنی تیبی که احتیاج و عطش دارد که از هر لحاظ کامل و بی نقص باشد ، خود را درست مطابق تصویر ایده‌آلی که از خودش دارد فرض مینماید . و چون فکر میکند همین الان وی واقعاً همان چیزیست که بحکم خود ایده‌آلی «باید» باشد ، بر این اساس خود را در زمینه‌های اخلاقی و عقلی و معنوی کامل و از همه کس «برتر» حس میکند، و دیگران را بچشم حقارت و کوچکی مینگرد . البته نتیجه اجتناب ناپذیر چنین احساس و تصویری درباره خود ، احساس حقارت متفرعانه است نسبت بدیگران . ولی بحکم يك قسمت دیگر از تصویر ایده‌آلی اش، مثلاً اینکه تصور میکند بشردوست و مهربان و متواضع است ، یا «باید» اینطور باشد ، احساس حقارت نسبت بدیگران را حتی از چشم خودش هم میپوشاند .

تیپ کمال طلب از ترس اینکه مبادا گرفتار شلاق عناد و ملامت و سرزنش بخود گردد، تلاش زیادی میکند تا اوامر «باید»ها را گردن نهد و مطابق آنها شود . مثلاً سعی میکند همیشه وظایف خود را به نحو اکمل انجام دهد ، تعهدات خود را برآورده کند، رفتارش مؤدبانه ، با نزاکت و موقر باشد، در کارهایش نظم و دیسیپلین داشته باشد ، هرگز آشکارا دروغ نگوید . عطش کمال پرستی این تیپ منحصر به يك یا چند امر بخصوص نیست ، بلکه میخواهد در کلیه شئون زندگی ، افکار ، احساسات ، رفتار و اعتقاداتش عالی و بی نقص باشد . بدین منظور تا آنجا که بتواند سعی

میکنند لااقل بطور تصنعی و ظاهری از لحاظ خلیات و اصول اخلاقی مطابق استانداردهای ایده‌آلی جامعه باشد. در بعضی موارد بصرف دانستن اصول اخلاقی فکر میکند واجد آن اصول هست. یعنی همینکه بداند صفات خوب چیست، خودش را شخص خوبی فرض میکند.

برای تأیید صفات عالی خود، بیشتر محتاج احترام دیگران است تا تحسین آنها. توقعات عصبی‌اش از دنیا و مردم دنیا نیز کمتر بر اساس احساس بزرگی وی نسبت به خودش قرار دارد تا بر مبنای انصاف و عدالت. میگوید چون من همیشه منصف، صحیح‌العمل و وظیفه‌شناس بوده‌ام، دیگران باید قدم را بدانند و رفتارشان باید نسبت بمن منصفانه باشد. هیچ کاری را بخاطر خود آن کار نمیکنند، هیچ صفت با ارزشی را بخاطر خود آن صفت نمیخواهد داشته باشد، بلکه همه اینها را میخواهد برای اینکه توقعات عصبی‌اش را بر مبنای آنها موجه سازد. رفته رفته بعلت تمسك به انصاف و عدالت این عقیده درش ایجاد میشود که هر خوبی از دنیا و مردمش به شخص میرسد در حقیقت نوعی پاداش است در مقابل خوبی که کرده، و هر بدی هم برسد جزائی است در مقابل بدیهائی که کرده. اگر ثروت به او رو آورد، چون خود را مستحق آن میپندارد، لذت زیادی میبرد (البته نه بخاطر خود ثروت، بلکه چون آنرا دلیل بر استحقاق و شایستگی خود میداند)؛ و برعکس اگر بدشانسی بیاورد و مثلاً یکی از دخترهایش خیلی عقیف از آب در نیاید، پسرش خوب درس نخواند، شغلش را از دست بدهد، زنش نسبت باو بی وفائی کند، همه اینها ضربه سختی است بر احساس ارزش و کمال وی. زیرا طبق فلسفه عدالتی که برای



خود درست کرده، برای این عقیده میشود که لابد مستحق و شایسته این بدبختیها بوده است، و بنا بر این از اوج عظمت و جلال تصویری که برای خود ساخته سقوط میکند. پس هر گونه انتقاد نسبت به صفات و کمالات و ارزشهای وی، یا بطور خلاصه عدم انجام «توقعات عصبی» وی، او را نسبت به ارزش خود دچار تردید میکند و در این صورت به خود حق میدهد که نسبت به منقده شدت خشمگین و عنود گردد.

همینطور اگر در انجام «توقعاتی که از خودش» دارد، موفق نشود، دچار احساس بی ارزشی و خفت میگردد. و متأسفانه کمتر روزی است که مواجه با عدم انجام توقعات از خود نشود. زیرا همانطوریکه بارها گفته ایم، بسیاری از توقعات شخص عصبی، اعم از خودش یا دیگران، با یکدیگر متضاد و مغایرند. بنا بر این ارضاء و انجام یکی، برابر با شکسته شدن یا عدم ارضاء دیگری است. علاوه بر این بسیاری از توقعات وی غیر ممکن و نشدنی است. پس کمتر روزی یا حتی ساعتی میگذرد که شخص عصبی بعلت شکست در انجام توقعاتش گرفتار احساس خفت و عناد بخود و دیگران نشود.

تیپ برتری طلب منتقم نیز خود را مطابق «خود ایده آلی» اش میپندارد. مهمترین انگیزه و محرک زندگی این تیپ، پیروزی منتقمانه است. البته عطش پیروزی منتقمانه در همه عصبیها وجود دارد. چیزی که هست در مورد این تیپ بقدری عطش انتقام شدید است که سراسر زندگی و همه هدفها و نقشههایش تحت تأثیر این عطش و احتیاج قرار

میگیرد. در تیپ‌های دیگر عصبی، میل پیروزی منتقمانه بوسیله سه‌عامل که عبارتند از: احتیاج به عشق و دوستی دیگران، ترس، و مصلحت شخصی یا صیانت نفس، کنترل میشود. در تیپ برتری طلب منتقم این عوامل کنترل‌کننده وجود ندارد. بهمین جهت است که میبینیم با صراحت و شدت زیاد میتواند ابراز خشم، عناد و عداوت نماید.

حالا ببینیم تأثیر مصرچنین احتیاج و عطشی در روابط انسانی وی چیست. اولین نتیجهٔ احتیاج به پیروزی منتقمانه، اینست که میل رقابت و همچشمی مخرب و شدیددی در او ایجاد میشود. بهیچوجه نمیتواند تحمل کند که کسی بیشتر از او میداند، پیشرفتش بهتر از اوست، قدرتش زیادتر از اوست. خلاصه هیچکس نباید در هیچ زمینه‌ای برتر از وی باشد. مجبور است رقیبش را از مقامی که دارد پائین بکشد و او را شکست دهد. اگر در بعضی مواقع ناچار باشد که بحکم مصلحت شغلی یا زندگی، رفتار زیردستانه‌ای داشته باشد و اطاعت کند، اینکار را میکند؛ ولی در عین حال نقشه میکشد برای پیروزی غائی و انتقام گرفتن در آینده. چون احساس وفاداری بنظرش مفهومی ندارد، بسادگی خدعه و تزویر مینماید. با وجود همهٔ نقشه‌هایی که دارد و انرژی‌هایی که صرف پیروزی و پیشرفت و برتر شدن میکند، طرفی نمی‌بندد و بجائی نمیرسد. زیرا اولاً آدمی است منفی و غیر خلاق. ثانیاً میل «تخریب خود» مانع میشود که کوشش‌ها و تلاشهای وی محصول سودبخش و مفیدی بیار آورد.

بارزترین علامت عطش پیروزی منتقمانه، خشم و غیظ است. خشم

و غیظ برتری طلب منتقم بقدری شدید است که گاهی خودش هم میترسد کنترل خود را از دست بدهد و صدمات جبران ناپذیری بدیگران وارد کند. در موقع مستی که زور غرورهای ترمزکننده و کنترلکننده کم میشود، خشم خود را بهتر حس میکند، و میترسد دست بجنایت بزند. وقتی کنترل خود را از دست میدهد شدت خشمش بقدری است که نه به شغل، نه به حیثیت و پرستیژ اجتماعی، و نه حتی به زندگی، ابدأ فکر نمیکند. برای این عقیده است که همه کس اصولاً شریر و خبیث است. و این ژستهای دوستانه و لطف آمیز چیزی جز تظاهر و ریا نیست. نسبت به همه کس باید بی اعتماد بود مگر خلافتش ثابت شود. رفتارش نسبت به مردم صریحاً متفرعانه، بی ادبانه و آزاردهنده و توهین آمیز است. ولی گاهی هم چنین حالتی را با يك لعاب ادب و تراکت خشك و قلابی میپوشاند. دیگران را علناً یا غیر مستقیم، تحقیر، تحمیق و استثمار مینماید. بدون توجه با حساسات زنها، آنها را وسیله ارضاء لذات جنسی خود قرار میدهد. همه مردم را خیلی خودخواهانه برای رسیدن به هدفهایش مورد استفاده قرار میدهد. در دوستیها و تماسها انگیزه اش اینست که احتیاجات برتری طلبانه خود را ارضاء نماید. دوستانی انتخاب میکند که نردبان ترقی اش باشند، با زنانی طرح آشنائی میریزد که مطیع و مقهور وی گردند، مریدانی دور و بر خود جمع میکند که کورکورانه اطاعت و تحسینش نمایند و قدر بزرگی اش را بشناسند.

در محروم و سرخورده کردن دیگران تبحر فراوانی دارد. میکوشد تا امید دیگران را تبدیل به یأس کند. اگر بتواند آنها را در يك حالت

نگرانی و تزلزل نکهمیدارد . از هر گونه لذتی محرومشان می‌سازد . اگر دیگران بمصاحبت وی احتیاج داشته باشند ، دریغ میکند . اگر تحسین و توجه وی برای دیگران با ارزش باشد ، از این کار خودداری مینماید و عکسش را نشان میدهد . یعنی نسبت به آنها بی‌اعتنائی و بی‌توجهی میکند . اگر نسبت به رفتار خشن و توهین‌آمیز وی اعتراض کنند یا نیش‌زبان سعی میکند آنها را دچار احساس حقارت و گناه نماید . مثلاً میگوید اعتراض شما کاملاً بی‌جاست و بعلت ضعف و حساسیت روانی خودتان میباشد ، و الا رفتار من ابداً قابل اعتراض و ایراد نیست . وقتی در ضمن روانکوی یا خودکامی متوجه این حالات و تمایلات برتری طلبانه خود میشود ، از آنها بعنوان وسیله و حرب‌های بمنظور حفظ خویش در دنیائی که همه خصم یکدیگرند و کسی به کسی نیست دفاع میکند ؛ و میگوید من باید آدم احمقی باشم که در این دنیای پر آشوب ساکت و بی‌دفاع بنشینم . باید همیشه آماده باشم تا هر ضربه‌ای را پاسخ گویم .

خصومت و میل انتقام ، در «توقعات عصبی» که از دیگران دارد کاملاً مشهود است . بطور صریح یا ضمنی از دیگران انتظار دارد که همه توقعات وی را برآورده کنند ، ولی خودشان هیچگونه انتظاری از وی نداشته باشند . حتی بی‌اعتنائی او را نسبت به احتیاجات و خواسته‌هایشان اغماض کنند . دیگران را خیلی بیرحمانه انتقاد ، ملامت ، مسخره و تحقیر میکنند ، ولی هیچیک از این رفتار را در مورد خودش نمیتواند تحمل نماید . حتی از دیگران انتظار دارد که نسبت به این‌گونه رفتار وی اعتراضی هم نکنند . این را حق خودش میداند که هر وقت دلش خواست مزاحم وقت دوستانش بشود . ولی آنها حق چنین جسارتی را نباید داشته باشند . اگر با زنش

میخواهد به سینما برود، وی باید تصمیم بگیرد که به کدام سینما و کدام فیلم و در چه ساعتی بروند. اجازه هیچگونه تصمیم و اختیار را بهیچ کس نمی‌دهد، مگر مقتضیات زندگی او را مجبور کند. در این صورت فقط در دلش احساس اجحاف و تعدی مینماید و نسبت به شخص متعدی عناد و خشم شدیدی پیدا میکند؛ و اگر بتواند بوسائل غیر مستقیم عناد خود را بطرف خالی میکند.

از آنجا که توقعات و انتظاراتش عصبی، و بصورت احتیاجات مبرم و حیاتی هستند، رد و عدم ارضاء شان خشم و عصبانیت شدیدی در وی ایجاد میکند، و میکوشد تا متمردها خیلی منتقمانه تنبیه، و او را دچار احساس پشیمانی و گناه نماید. قسمتی از این خشم و تنبیه واکنشی است در مقابل رد شدن، و قسمتی برای ارضاء انتظارات بعدیست. بدین معنی که میخواهد بوسیله ارباب، تهدید و ابراز کینه و عداوت، دیگران را مجبور باطاعت و کوچکی کند تا توقعات آتی اش را برآورده کنند. اگر هنگام رد توقعاتش خشونت و خصومت نشان ندهد و طرف را تنبیه نکند، خود را آدمی بیعرضه و حقیر مینامد. وقتی در ضمن روانکاو از تمایلات مهر طلبانه خود شکایت میکند، منظورش اینست که چرا نمیتواند بعد اعلا پر خاشگر و متخاصم باشد. بدون اینکه خودش متوجه باشد، هدفش از روانکاو اینست که موانع درونی را که در راه ابراز صریح عداوت و عناد وجود دارد از بین ببرد. بعبارت دیگر او نمیخواهد عناد و خصومتش را از بین ببرد، بلکه بوسیله روانکاو یا خودکاو میکوشد تا موانعی را که در ابراز چنین عناد و خصومتی وجود دارد مرتفع سازد. شخصیت و ژست و هیئتش را طوری

میسازد که دیگران از او وا همه کنند و توقعاتش را حتی بدون اینکه ابراز کند بر آورند. با وجود اینکه آدمی است جسور، پرمدها، و بخاطر تشخص بدلی اش خوب میتواند ابراز وجود نماید، باز هم انتظاراتش آنطوریکه باید و شاید بر آورده نمیشود. بنا بر این انسانی است مدام ناراضی و طلبکار. و چون توقعاتش را معقول فرض میکند، نارضائی ناشی از آنرا هم موجه و منطقی میداند، و بنا بر این در ابراز نارضائی و رنجش خود نیز هیچگونه مانعی نمی بیند.

حالا ببینیم توقعاتش را چگونه توجیه مینماید. یکی از طرق توجیه توقعات اینست که چون در تصویر ایده آلی، خود را ممتاز و برجسته و استثنائی مینداند، فکر میکند واقعاً هم آدمی است استثنائی و ممتاز و برجسته، و در این صورت چنین آدم ممتاز و استثنائی حق دارد توقعات استثنائی از دیگران داشته باشد و بخواهد که برایش امتیازاتی قائل گردند. مثلاً چون خود را دانشمندتر، باهوش تر و بصیرتر از دیگران مینداند، از همه کس توقع دارد در کارهایشان با وی مشورت نمایند، به نصایح و مداخلات وی گوش کنند و در صحت نظریات و اعتقاداتش هیچگونه تردیدی بخود راه ندهند. یکی دیگر از طرق موجه نمائی توقعات اینست که تمام ضربه ها و صدماتی که از دیگران خورده در ذهنش زنده نگه میدارد، روی هم جمع میکند، و مدام آنها را بیاد خودش می آورد و نشخوار میکند تا بر این اساس از مردمی که او را صدمه زده اند خود را طلبکار بداند. خود را به فیلی تشبیه مینماید که هرگز چیزی را فراموش نمیکند. البته متوجه نیست که فراموش نکردن وی يك وظیفه روانی دارد. یعنی نمیداند که انباشتن وزنده نگهداشتن ضربه های دیگران، وسیله ای برای توجیه توقعات

وی میباشد .

اگر توقعات و احتیاجات عصبی که توجیه گردیده و تبدیل به حق شده ، ارضاء نگردد ، موجب بروز و تشدید عناد می شود . و بدین طریق يك «فساد دوری» دیگر در روح شخص عصبی بجریان می افتد .

توقعات عصبی و عناد ، از جمله موانع مهم پیشرفت و بهبود شخص در روانکاویت . زیرا شخص عصبی با تمام قوا میکوشد تا عناد و توقعات خود را موجه قلمداد نماید و در حفظ آنها بکوشد . در حالیکه وظیفه روانکاو اینست که عناد و توقعات شخص را ، که موتور محرك و موجب رشد عصبیت است ، کم کند . شخص بطور نا آگاه اصرار دارد هر چیزی که ممکنست موجب تخفیف عناد بدیگران گردد ، مورد تجزیه و تحلیل قرار نگیرد ؛ و برعکس ، بیشتر توجه به مسائلی دارد که ممکن است ابراز عناد و خصومت را سهلتر نماید . مثلاً سعی میکند جنبه های مهرطلبی اش زودتر تجزیه و تحلیل شود تا بهتر و آسانتر بتواند عناد ورزد . میکوشد تا بر «عناد بنخود» ، که شخص را ضعیف میسازد و مانع خصومت و مبارزه میگردد فائق آید . چندان علاقه ای به کم کردن احساس نخوت و تفرعن خود ندارد . زیرا اینها مبنای موجهی هستند برای ابراز توقعات ، و ابراز عناد در صورت رد آنها . میل دارد خود را مورد اجحاف و تعدی دیگران حس کند تا بتواند بچیران تعدی دیگران ، اوهم تعدی و اجحاف نماید . دلش نمیخواهد جریان تعکیس مورد تجزیه و تحلیل و دقت قرار گیرد ؛ زیرا در اینصورت کم کم متوجه میشود که این خود اوست که احساس حقارت می نموده و دیگران را مسبب آن تصور می کرده . اگر جریان تعکیس از بین

برود متوجه میشود که ریشه همه مشکلات و نارضائی‌هایی که دارد در خود وی میباشد ، و دیگر موجبی برای عناد ورزیدن بدیگران باقی نمی‌ماند .  
سرچشمه و منابع عناد و نفرت شخص عصبی چیست؟ و چرا چنین شدید است؟ عناد ، همانطور که قبلاً گفتیم ، مانند سایر جریانات عصبی از بیچگی شروع شده . ظلم ، تحقیر ، مسخره کردن ، بی توجهی ، و دروغ گفتن به بچه ، همه اینها موجب نارضائی و ایجاد عناد در وی میشود . کسانی که در اردوگاه‌های کار اجباری تحت فشار و زور زندگی کرده‌اند ، میگویند زندگی تحت این شرایط در صورتی قابل تحمل است که هرگونه احساس رافت ، ملایمت ، و دلسوزی حتی نسبت بخودمان را هم خفه کنیم . فکر میکنم بچه‌ای هم که در شرائط محیطی فوق زندگی میکند ناچار است همه احساسات ملایم و لطف‌آمیز خود را خفه کند ، و موجودی خشن ، پرعناد و سخت‌گردد . او ایل ژست‌های سمپاتیک و احساساتی میگیرد ، و تلاشهایی هم میکند تا بلکه محبت ، علاقه و لطف دیگران را بخود جلب نماید . ولی کم‌کم ناامید می‌گردد و احتیاج به احساسات لطیف و محبت‌آمیز را در خود خفه میکند . و بر این عقیده میشود که محبت اصیل و واقعی اصلاً وجود ندارد . حتی این احساسات را تظاهر و مسخره می‌پندارد . این جریان عواقب بسیار مضری ببار می‌آورد . زیرا اگر انسان نسبت بخودش و دیگران احساس محبت و صمیمیت واقعی پیدا کند ، و بپذیرد که دیگران هم نسبت بهوی چنین احساسات مثبتی دارند ، در او زنده دلی ، انبساط ، شادی و صفات دوست داشتنی رشد میکند و بارور میشود . احساس این که دیگران ما را دوست دارند و ما دارای صفات دوست داشتنی هستیم ، بسیار پرارزش است و نتایج مثبتی همراه دارد . و برعکس ، احساس دوست داشتنی نبودن ،



موجب ناامیدی ، احساس محرومیت ، حقارت و بیچارگی میشود .  
تیپ برتری طلب منتقم سعی میکند برای جبران احساس دوست  
داشتنی نبودن ، بخودش بیاوراند که دوستی چیز مسخره‌ایست ووی باین  
گونه احساسات چندان علاقمند نیست . در این صورت نه تنها علاقه و اصراری  
به راضی نگهداشتن دیگران ندارد ، بلکه براحتی میتواند ابراز خشم و  
عناد نماید ، و برخلاف تیپ مهر طلب ، بدیگران نشان دهد که از دستشان  
نارضائی ورنجش دارد . در حقیقت خفه کردن احساسات ملایم ، با عطش  
غلبه و پیروزی بر دیگران ، لازم و ملزوم اند . زیرا محبت و ملایمت مانع  
پیروزی و کسب جلال ، و در نظر برتری طلب نشانه ضعف شخصیت است .  
هر نوع دلبستگی انسانی بنظر این تیپ مرادف است با نیاز و زبونی ؛ و  
بنابراین باید از آن حذر کند .

تا اینجا درباره روابط انسانی برتری طلب صحبت کردیم و گفتیم عناد  
و خصومت ورزیدن لازمه عطش «پیروزی منتقمانه» بر دیگرانست . حالا  
ببینیم عناد چه نتایج و تغییرات درونی و معنوی در شخص بیار میآورد .  
از آنجا که موتور محرك برتری طلب ، انتقام گرفتن و عناد ورزیدن  
است ، با يك قسمت وجودش احساس پست فطرتی مینماید . بنا بر این ناچار  
است که برای جبران چنین احساسی صفات و امتیازات فوق العاده‌ای بخود  
نسبت دهد تا در نظر خودش آدم باارزشی جلوه کند . البته خمیره صفاتی  
که بخود نسبت میدهد از احتیاجات خاص وی تشکیل شده . بعبارت دیگر  
احتیاجات خاص خود را بکمک تخیل در کارگاه «خودایده‌آلی» تبدیل به  
حسن و صفت با ارزش مینماید . مثلاً چون آدمی است متخاصم و تنها ، بنا

بر این برایش خیلی مهم است که احتیاج به کسی پیدا نکند . نتیجتاً يك نوع غرور به بی نیازی و خود کفائی درش ایجاد میشود . هرگز به کسی رو نمی اندازد . اگر هم بنا به اقتضای زندگی چیزی از کسی بگیرد ، چون غرورش باین طریق جریحه دار میشود ، بجای تشکر از طرف ، باطناً از او رنجیده میگردد ، ولو اینکه بظاهر چنین امری مشهود نباشد . از آنجا که احساسات مثبت را در خود خفه کرده ، برای جبران آن و برآمدن از عهده زندگی و اثبات برتری خویش ، به هوش و عقل خود تکیه مینماید و بدانها غرور پیدا میکند . از اینکه آدمیست زیرك ، نقشه کش ، گول زن و کلاه گذار ، احساس افتخار مینماید . علاوه بر این ، چون از اول زندگی را نوعی مبارزه بیرحمانه می دانسته ، داشتن قدرتی شکست ناپذیر نه تنها مطلوب ، بلکه لازمه حتمی چنین زندگی بنظرش می رسد . در این صورت سعی میکند هر چه بیشتر قدرت بدست آورد ، یا لااقل در تخیل خود را آدم پر قدرتی پندارد . هر قدر غوره های ریشه دارتر و وجود آنها برایش حیاتی تر باشد ، بیشتر او را بصورت آدمی حساس و آسیب پذیر در می آورد . ولی بعضی غورها اجازه نمی دهند که آسیب پذیری و حساسیت خود را حس کند . باین طریق نیز احساسات ملایم وی بیش از پیش خفه میشود و تظاهر به غیر احساساتی بودن مینماید . غرور به نرنجیدن و آزرده نشدن درش ایجاد میگردد . هیچ چیز و هیچکس ، از حیوانات گرفته تا آدمها و حتی اتفاقات ناگوار نمیتواند موجب رنج وی گردد . البته چنین غروری موجب میشود که وی آگاهانه رنج های خیلی مشخص و حادی در خود احساس نکند . بنا بر این عنادی هم که بعلت آسیب دیدن از دیگران نسبت به آنها درش ایجاد میشود ،

آگاهانه احساس نمی نماید؛ آنرا سرکوب میکنند، ولی بعداً به صورتی متجلی میشود که ارتباط با رنج و آسیب دیدگی وی نداشته باشد. مثلاً بنظرش می رسد که طرف آدم خبیث و خطاکاری است و وی حق دارد او را بخاطر خطاها و خباثتش تنبیه نماید.

و اما هرگاه در موردی آسیب بقدری شدید باشد که «غرور به آسیب ناپذیری» هم نتواند از ورود رنج ناشی از آسیب به قسمت آگاه ذهن جلوگیری نماید، درد و آزار آن غیر قابل تحمل میگردد. زیرا علاوه بر آسیبی که به یکی از غرورهایش، مثلاً غرور به تشخیص یا دوست داشتنی بودنش وارد شده و آنرا جریحه دار ساخته، غرور به آسیب ناپذیر بودنش، نیز جریحه دار می گردد. و بنا بر این رنجش مضاعف میشود. در این موارد می بینیم شخصی که تاکنون بردبار بوده، چنان دچار خشم و غیظ غیر قابل کنترلی می گردد که بحالت انفجار و طغیان درمی آید.

غرور دیگری که در برتری طلب منتقم ایجاد میگردد و ارتباط نزدیک با «غرور به آسیب ناپذیر بودن» دارد، «غرور به مصونیت از تنبیه» است. چنین غروری - که البته ناآگاهست - ناشی از این توقع است که وی حق دارد و آزاد است هر طور دلش می خواهد با دیگران رفتار کند و دیگران نه حق اعتراض داشته باشند نه حق تلافی. بعبارت دیگر میگوید هیچکس نمیتواند مرا تنبیه کند و آسیبی بمن رساند، اما من میتوانم. برای اینکه ببینیم چرا چنین توقعی در او ایجاد شده باید روابطش را با مردم در نظر آوریم. دیدیم که برتری طلب منتقم بوسیله نیش زبان، رفتار توهین آمیز و متفرعانه، بحث وجدلهائی که در آن خود را ذیحق تصور میکند، و سوء

استفاده از دیگران برای رسیدن به مقاصد خود ، سهولت موجب آزردهی و دلخوری آنها میشود . ضمناً کلیه عنادی را که بدیگران دارد ظاهر نمی‌سازد . مقدار زیادی از آنها کنترل میکند . جز در مواردی که دچار خشم و غیظ غیر قابل کنترلی میگردد و عناد خود را ابراز میدارد ، آدمیست محتاط ، و فقط گوش بزنگ و مواظب دیگرانست . بنابراین تیپ برتری طلب منتقم در رابطه‌اش با دیگران دچار تضاد میگردد . هم بی‌پرواست ، هم با ملاحظه ، هم دلش می‌خواهد تمام عناد خود را ابراز دارد و هم آنها را کنترل کند . البته چنین تضادی ناشی از نیروهای متضاد عمیقتر است که در روح او وجود دارد و حاکم بر روابط وی با دیگران می‌باشد . مثلاً نیرو و محرکی که او را رغبت به ابراز عناد و دشمنی میکند ، اولاً عناد متراکمی است که نسبت به خود دارد و مجبور است آنرا بصورت تعکس به بیرون منتقل نماید . ثانیاً بدینوسیله دیگران را مرعوب و وادار به اطاعت از توقعات خود مینماید . ثالثاً بنظرش می‌رسد که در دنیائی که همه دشمن یکدیگرند و کسی به کسی نیست حالت حمله و هجوم بخود گرفتن کاملاً عاقلانه و منطقی است . عواملی هم که موجب کنترل عناد و جلوگیری از ابراز آن میگردد ، انواع ترسهاست . گرچه برتری طلب خودبین تر و متکبر تر از آنست که بخودش اعتراف کند کسی میتواند وی را تهدید نماید و تحت تأثیرش قرار دهد ، معذک به چند دلیل از مردم می‌ترسد . اول بخاطر ناراحتی‌ها و رنج‌هایی که برای دیگران فراهم کرده ، می‌ترسد تلافی کنند . ثانیاً می‌ترسد نقشه‌ها و هدف‌هایش تا آنجا که وابسته بدیگرانست ، بوسیله آنها خنثی گردد . ثالثاً دیگران هم این قدرت را دارند که غرورهای وی را جریحه‌دار سازند و دچار احساس حقارتش نمایند . رابعاً برای اینکه عناد و خصومت خود را توجیه نماید ، عناد و خصومت

دیگران را نسبت به خود در ذهنش مبالغه آمیز می‌سازد و آنها را بصورت آدمهای خطرناکی می‌بیند. پس باین دلائل از آدمها ترس دارد. برای اینکه چنین ترس‌هایی را چاره‌کند، کافی نیست که آنها را محو و سرپوش نماید. يك نیروی قویتری برای اینکار لازمست. و آن نیرو، «غرور به مصونیت و تنبیه ناپذیر بودن» است. چنین غروری موجب میشود که وی بسادگی عناد و خصومتش را بدیگران ابراز دارد، و هیچگونه ترسی هم از تلافی و تنبیه پیدا نکند.

آخرین صفت غرور آمیزی که به خود نسبت میدهد، شرافت، صداقت انصاف و عدالت است. البته احتیاج به تذکر نیست که تیپ برتری طلب منتقم بهیچوجه نمیتواند این صفات را واقعاً داشته باشد. زیرا کسی که زندگی راصحنه جدال و مبارزه فرض میکند و از بلوف زدن، سردیگران کلاه گذاردن، و استثمار کردن احساس غرور و مباهات مینماید، چطور می‌تواند منصف و شرافتمند باشد.

اما اگر به طرز فکر و زمینه‌های روانی وی توجه کنیم می‌بینیم که (بزعم خودش) حق دارد تصور کند آدم با شرافت و با صداقتی است. زیرا احتیاجات روانی‌اش از اول ایجاب مینموده که مردم را متقلب، دورو، متخاصم و حيله گر فرض کند. با این فرض نقشه‌هایی که برای دیگران میکشد، عنادی که می‌ورزد، توهین و تحقیرهایی که میکند، بنظرش بی‌انصافی و بی‌عدالتی نمی‌رسد، بلکه دفاع منطقی و معقول و هشیارانه است در مقابل رفتارنا شرافتمندان دیگران. چون توقعات زیادی هم که از دیگران دارد قبلاً بکممک تخیل تبدیل به حق مشروع خود کرده، از این لحاظ هم

حس نمیکنند که دارد اجحاف و تعدی مینماید . بنا بر این توقعاتش را هم معقول می‌پندارد ، و ابراز صریح آنها را نیز دلیل دیگری بر صداقت و بی‌ریا بودن خود می‌گیرد .

دلیل دیگری که گواه صادق بودن خود می‌داند ، اینست که دور و بر خود آدمهای مهر طلب زیاد می‌بیند . از خواص مهر طلب ها هم تظاهر مبالغه آمیز به رأفت ، دوستی ، میل همکاری ، محبت ، سخاوت و شرافت است . البته چنین حالاتی بهیچوجه در مهر طلب اصیل و واقعی نیست ، بلکه ماسک این صفات و حالات را بر چهره خود زده . پس بر تری طلب میگوید من که لااقل تظاهر به داشتن چنین احساسات قلبی نمی‌کنم شرافتمندتر و صادقتر از دیگرانم . بعداً يك قدم دیگر هم جلوتر می‌رود و اصولاً وجود احساسات محبت آمیز واقعی را نفی میکند تا توجیهی باشد برای سردی و خشکی خودش .

نفی و انکار محبت واقعی ، و عناد به مهر طلب ها علاوه بر اثبات صداقت و يك رنگی ، وظیفه وریشه های عمیقتر دیگری هم دارد . و آن اینست که چون تمایلات محبت آمیز را نشانه ضعف میداند و با تصویر ایده آلی وی جور در نمی‌آید ، آنها را در خود پنهان می‌سازد . بعد برای اینکه متوجه وجود آنها در خود نشود ، اینگونه تمایلات را بطور کلی نفی میکند . اما با وجود این ، با يك گوشه ذهنش حس میکند که چنین تمایلاتی در وی هست . پس از مدتها خود کاوی و خودشناسی متوجه تمایلات مهر طلبانه در خود میشود و از وجود آنها احساس خفت و عناد بخود مینماید . پس دلیل اینکه بر تری طلب نسبت به مهر طلب ها حالت عناد و دشمنی دارد اینست که آنها را بمنزله آینه ای می‌داند که ضعف

های پنهان وی را بر رخس میکشند .

عناد بخود در همه تیپ های عصبی وجود دارد . منتها در برتری طلب منتقم بقدری شدید است که ناچار برای حفظ خود در مقابل آن ، به وسائل دفاعی متوسل میشود . یکی از وسائل دفاعی «تعمیر مثبت» است . بدین معنی که مقدار زیادی از عناد بخود را بدیگران منتقل مینماید . نسبت به آنها عناد می ورزد و دائماً بوسائل گوناگون تنبیه و سرزنش و ملامتشان میکند . پس میل تنبیه و ملامت کردن دیگران یکی بعلت عناد است که مستقیماً نسبت به آنها دارد . دیگری بعلت تعکس عناد است که نسبت به خودش دارد . علت دیگر ابراز عناد بدیگران ، همانطور که قبلاً هم گفتیم ، اینست که می خواهد بدینوسیله آنها را تهدید و وادار باطاعت از انتظارات عصبی خود نماید .

وسیله دیگری که برای دفع عناد بخود و جلوگیری از سقوط «خود ایده آلی» وجود دارد ، «حق بجانب دانستن خویش» است . با این وسیله شخص برتری طلب پوششی محکم بدور خود ایده آلی میکشد که هیچ چیز در آن نفوذ نکند . وقتی بحث مینماید باید حتماً طرف را مجاب کند . اگر به چیزی معتقد است ، بهیچ وجه حاضر نیست در اعتقاد خود تردید نماید . در مقابل پوشش «حق بجانب دانستن خویش» عقل و منطق و واقعیات بی فایده است . برتری طلب منتقم مجبور است در هر زمینه ای خود را «صحیح» بداند تا گرفتار شلاق دردناک عناد بخود و ملامت خود نگردد .

سومین وسیله اجتناب از دیدن نقص ها ، و فرار از شلاق عناد بخود ، عبارت است از «توقعات عصبی از دیگران» . راجع به توقعات عصبی قبلاً از این

جنبه بحث کردیم که برتری طلب منتقم بعزت عناد و خصومت بدیگران ، امتیازات و استثنائات زیادی برای خود قائل میشود و دیگران را از هر حقی محروم میسازد . اما با وجود همه عنادش بدیگران ، اگر بخاطر لزوم مبرم حمایت خویش در مقابل « عناد بخود » نبود ، شاید در برابر او توقعاتش رعایت عقل و انصاف را میکرد . ولی حالا از ترس شلاق عناد بخود ، توقعاتش ضروری و فوق العاده گزافه و بی منطق است . میگوید دیگران طوری باید با من رفتار کنند و خود را با من تطبیق دهند که هیچگونه احساس گناهی در من ایجاد نشود ، مرا متوجه نقصهایم نکنند ، مرا نسبت بارزش خودم دچار تردید نمایند .

در حال حاضر نظر ما نسبت به برتری طلب منتقم اینست که وی آدمی است بی عاطفه ، متکبر و متفرعن ، خود خواه ، سادیست و عنود . اما اگر در نظر بگیریم که این موجود بیچاره تا چه حد احتیاج حیاتی دارد باینکه از خود ایده آلی اش سقوط نکند و گرفتار شلاق کشنده عناد بخود نگردد ، دیدمان نسبت باو عوض میشود . می بینیم تمام رفتار خشن و عناد آمیز وی ناشی از تلاش مذبحخانه ایست که برای حفظ حیات معنوی خویش بکار می برد . تاکتیک برتری طلبی را با سایر خصوصیات بیرحمانه ای که بدنبال آن می آید ، مقتضیات محیط پیش پای او گذاشته و در اتخاذ آن مجبور بوده است .

بطور خلاصه خصوصیات سه گروه برتری طلب ، یعنی ناریسم ، کمال طلب و منتقم ، عبارت است از اینکه هر سه آنها طالب برتری ، پیروزی و تسلط اند . تنها بدین طریق است که بر اضطرابها و ترسهای خود غلبه میکنند . اگر بتوانند پیروزی و برتری بدست آورند ، بزنگی خود شورو



معنی می بخشند . هر يك از آنها میكوشد تا به يك طریق به پیروزی و برتری برسد : نارسیم بوسیله خود ستائی ، جذابیت و فریبندگی سعی میکند تا بر دیگران پیروزی و برتری یابد . کمال طلب بوسیله ارزش‌ها و صفات عالی اخلاقی که بخود نسبت میدهد میكوشد تا دنیا و مردم دنیا را با طاعت و پیروی وادارد . برتری طلب منتقم نیز سعی میکند شکست ناپذیر گردد و با يك روح منتقمانه بر دیگران تسلط و برتری یابد .

از لحاظ عواطف و احساسات نیز تفاوت‌هایی دارند . نارسیم گاهی خون گرم و مهربان است و میتواند ابراز دوستی، ولو ساختگی و ظاهری، بنماید . کمال طلب سرد و جدی‌نماست . ولی بامر « باید » ها میتواند از خود دوستی نشان دهد . منتقم کاملاً بی‌احساس و بسیار خشن است . هر گونه احساس دوستی و محبت را در خود خفه کرده . در هر سه آنها عناد بشدت وجود دارد . منتها نارسیم آنرا بوسیله لعابی از دوستی و بزرگواری می‌پوشاند ؛ کمال طلب از بروز آن خودداری مینماید ؛ چون بحکم اصول اخلاقی که تصور میکند واجد آنهاست، « نباید » ابراز عناد نماید . منتقم با صراحت ، و به نحو بارز و مخربی عناد می‌ورزد . در باره انتظارانشان از دیگران ، اولی توقع فداکاری و تحسین دارد ، دومی احترام ، و سومی اطاعت . برای توجیه توقعات نیز اولی « بزرگ نمائی » میکند و بر این اساس از دیگران توقع فداکاری و تحسین دارد . دومی به انصاف و عدالت متوسل میشود، و سومی به تلافی ناراحتی‌هایی که دیگران برایش فراهم نموده‌اند . یعنی میگوید چون شما این ناراحتی‌ها را برای من ایجاد کرده‌اید ، منم این توقعات ظالمانه را از شما دارم . البته کلیه این استدلالها بطور نا آگاه صورت می‌گیرد .

## فصل نهم

### مهر طلبی

دومین طریق حل تضادها و مشکلات درونی، توسل به مهر طلبی و جلب محبت است. خصوصیات اساسی تیپ مهر طلب درست مخالف برتری طلب می باشد. پس برای اینکه خصوصیات تیپ مورد بحث بهتر روشن شود بد نیست که آنها را با صفات برتری طلب مقابله کنیم. اول بینیم تیپ برتری طلب چه چیزها را در خود با ارزش و نشانه جلال میداند و از چه چیزها منزجر است و آنها را حقیر و منفور می شمارد؟ چه چیزهایی را رو می آورد و می پروراند، و چه چیزهایی را سرکوب و مخفی میکند؟

برتری طلب در خود چیزهایی را می پروراند و بزرگ میکند که نشانه جلال، تسلط و برتری است. هر صفتی که بتواند او را از دیگران برتر، ممتازتر و برجسته تر سازد، بنظرش با ارزش می رسد. سعی میکند دیگران به او احتیاج و اتکاء داشته باشند، و وی بر همه مسلط گردد. از دیگران هم میخواهد که نسبت به او رفتار زیر دستانه ای داشته باشند. از حالت اتکائی داشتن، گذشت، خفض جناح و تسلیم شدن در مقابل دیگران بشدت منزجر است. از اینکه بتواند با هر موقعیتی بسازد و هر مشکلی را

از پیش پای خود بردارد ، احساس مباحات و افتخار میکند . از ناامیدی و یأس سخت بیزار است . به قدرت اراده و عقل خود مینازد . قبول اینکه ممکن است نیروهای ناخودآگاهی بر او حکومت و آمریت داشته باشند ، بنظرش موهن میرسد . نباید احساس رنج و بدبختی کند؛ اگر چنین احساسی درش هست باید پنهان نماید . بطور خلاصه این تیپ باید مسلط و حاکم بر وجود خود و دیگران گردد و بر همه کس سروری و برتری داشته باشد .

اما تیپ مهر طلب نباید احساس کند که از هیچ لحاظ برتر از دیگران است . چنین احساسی از رفتارش هم نباید استنباط شود . برعکس ، میل دارد مطیع و زیر دست دیگران باشد . به آنها تکیه کند و بهر وسیله‌ای ممکن است آنها را راضی و خوشحال نگهدارد . هر قدر برتری طلب احساس یأس و بیچارگی و رنج را موهن میداند و آنرا طرد میکند ، این تیپ میل دارد چنین احساساتی را در خود پیوراند و مبالغه آمیز جلوه دهد . برعکس تیپ برتری طلب که از تحسین و تمجید خوشش می‌آید ، مهر طلب از تحسین و تمجید ، چون موجب احساس برتری میشوند ، دچار تشویش و اضطراب می‌گردد . چیزی که بشدت محتاج و تشنه آنست ، کمک ، حمایت ، و عشق اتکائی ، یا رابطه عشقی است که وی خود را بکلی تسلیم و منقاد طرف نماید .

مهر طلب مدام احساس قصور و عجز مینماید . زیرا بین خود فعلی و خود ایده آلی اش فاصله زیادی حس میکند . نتیجتاً در زمینه شخصیتش همیشه احساس گناه ، کوچکی ، خفت و عناد بخود وجود دارد . و این احساسات را به يك طریق منفی «تعکس» مینماید . یعنی حس میکند که دیگران به چشم آدم مقصر و حقیر و قابل نکوهش به او مینگرند . هر گونه احساس

نخوت ، بزرگی و افتخار را در خود پنهان میکند . هیچ حق و ارزشی برای خود قائل نیست . مجموعه این حالات حقیرانه موجب میشوند که از اقدام به هر کاری که حاکی از جاه طلبی باشد اجتناب ورزد . میل برتری ، تسلط و خصومت ورزیدن را سرکوب میکند . خود را نالایق تر از آن میداند که بفکر بهبود زندگی و تأمین منافع خود باشد . بطور خلاصه تیپ مهر طلب تضاد های درونی خود را باین طریق حل و رفع کرده که جنبه های برتری طلبانه و خصمانه وجود خود را از فعالیت علنی و صریح بپندازد و آنرا پنهان سازد . فقط در ضمن روانکاوی و خودکاوی ، که احتیاج و تظاهر به پرمهری و عشق و رأفت سست میگردد و ماسک های مهر طلبی برداشته میشود میتوان دید که چه تمایلات شدید عناد آمیز و خصمانه و برتری طلبانه ای در درمخفی گاه وجود این تیپ بحالت کمون نهفته است .

احتیاج به برتر نبودن این تیپ را بیشتر از هر جا میتوان در قمار و ورزش ، و هر نوع مسابقه مشاهده کرد . همینکه حس کند دارد میرد و برتر میشود ، يك ترمز نامرعی او را از پیشرفت باز میدارد . در هر زمینه ای اگر برتری در خود سراغ داشته باشد ناچار است آنرا پنهان سازد . اگر در ضمن صحبت حس کند مطالبش خیلی جالب و تحسین آمیز است فوراً به من و من و لکنت می افتد . محاسن خود را با کمک تخیل تبدیل به عیب میکند تا مبادا احساس برتری نماید . دانش و عقل و معلومات خود را نه حس میکند و نه میتواند به کار اندازد و نشان دهد . هر گاه درخواست معقول و منطقی از کسی داشته باشد ، عذر خواهانه درخواست میکند . زیرا خود را مستحق آن درخواست نمیداند و بنظرش جسارت میرسد . اگر مهر طلبی اش خیلی شدید باشد

اصلاً ممکن است از انجام درخواست خودداری نماید . بکرات مورد اجحاف و استعمار دیگران قرار میگیرد و اعتراض نمیکند . فقط ممکن است مدتی بعد رنج مورد تعدی قرار گرفتن را احساس نماید و نسبت به خودش و طرف خشم شدیدی پیدا کند . البته در اینصورت هم خشم خود را بروز نمیدهد .

از موفقیت لذت نمیبرد . حتی سعی میکند موفقیت را مربوط به عوامل خارج از خودش یا بر حسب شانس و اتفاق بداند . هرگونه موفقیتی او را دچار احساس اضطراب و بی آرامی میکند؛ بنابراین در بسیاری موارد که میتواند موفقیت بدست آورد تماماً خود را دچار شکست مینماید تا مواجهه با اضطراب نشود . از هر نوع کار برجسته و تحسین آمیز خودداری می‌ورزد . دلش نمیخواهد رفتار متشخصانه‌ای داشته باشد . افکار، احساسات و ژست‌هایش همه در حد پائین و نوکرمآبانه است . جوانی میگفت سالهاست دلم میخواهد يك روز پاپیون بز نم ولی بخودم نمی‌بینم ، حس میکنم اینکار نوعی بز دادن و خودنمایی است . مهر طلب باور ندارد که خودش بتنهائی میتواند از عهده اداره زندگی و کارهای خود بر آید . اگر شخصی را دعوت کند و آن شخص دعوتش را بپذیرد تعجب میکند . بنظرش میرسد ناقابل‌تر از آنست که کسی دعوتش را بپذیرد . باور ندارد که دختری ممکن است از او خوشش بیاید . انجام هر کاری بنظرش نوعی بلوف و خود نمائی و تفرعن میرسد . اگر نظر معقولی در مورد موضوعی داشته باشد اولاً که جرأت ابراز ندارد . ثانیاً اگر هم ابراز کند ، بمحض کوچکترین انتقاد و شنیدن نظر مخالف ، عقیده‌اش بر میگردد ؛ از فکر خود دفاع نمیکند . بنابراین مثل

بادنما همیشه در نوسان است و اتوماتیک بآن طرفی می‌گردد که موافق باد است. ابراز وجود متشخصانه را دلیل برپرزو خودنمایی میداند. با آهنگ متین و محکم، حتی به‌مستخدم خود نمیتواند دستور و فرمان دهد، بلکه حرفها و درخواست‌هایش ملتمسانه و عاجزانه است.

بعضی اوقات فضائل و محاسن خود را بفهمی نفهمی عقلاً تشخیص میدهد، ولی احساسشان نمیکند، و یا جرأت اینکه خودش بطور مستقیم و صریح درباره آنها حرف بزند ندارد. میگوید: «رفقا بمن لطف دارند و از نوشته‌های من تعریف میکنند، مردها میگویند من دختر جذاب و تودل بروئی هستم، بنده خیلی سخاوتمند نیستم، این نظر لطف رفقا است، معلم میگوید من خیلی باهوشم ولی اشتباه میکنم...» برای وقت و حتی پولی که بزرحمت تحصیل میکند ارزش قائل نیست. تحت عنوان سخاوت مصرفانه خرج میکند. چه در زمینه‌های احساساتی و روانی، و چه در امور مادی و خارجی زندگی محدودی برای خود درست میکند؛ و اگر پایش را از این محدوده بیرون بگذارد مثل اینکه نقض «تابو» کرده باشد، دچار وحشت و اضطراب میگردد. باید به کم‌رازی باشد. در روان‌کاوی و خود‌کاوی پیشرفتش خیلی کند است. زیرا وی از هر کاری که بنفعش باشد باید اجتناب ورزد. و روان‌کاوی و خود‌کاوی هم از جمله کارهایی است که به نفع واقعی اوست. در صورتی اقدام به خود‌کاوی میکند که در وضع فوق‌العاده بدی قرار گیرد، وگرنه مجاز نیست وقتش را صرف خودش کند. البته اجتناب از خود‌کاوی دلایل دیگری هم دارد؛ منجمله ترس از دیدن نقص‌هایی است که فعلاً در خود سرپوشی و پنهان کرده. گاهی هم مهر طلب ممکن است ظاهراً بفر

اصلاح و بهبود روانی خود بیفتد، ولی يك منطق باطنی و روانی نمیگذارد خیلی بصیرت و روشنی نسبت بدنیای تاریک درون خود پیدا کند . در این صورت خود شناسیهای سطحی و کم عمق میگردد .

از هر چه رنگ خودخواهی داشته باشد اجتناب میورزد . و البته چیزهایی که بنظرش خودخواهانه میرسد کم نیست . هر گونه لذت و تفریح مجاز و معقول را بتنهائی نوعی خودخواهی و غیر انسانی میداند. البته خودش به روشنی از این جریان با خبر نیست . فقط همینقدر میداند که بتنهائی از هیچ چیز لذت نمیبرد . علتش را نمیداند . برای خودش نباید پول خرج کند . به نظم و ترتیب دادن زندگی خود علاقه ای ندارد ، مگر اینکه چنین کاری مورد علاقه و تحسین محبوب یا حامی اش باشد. کوشش و انرژی زیادی ممکن است بکار برد تا برای یک نفر کار پیدا کند ، وسیله آشنائی با کسی را برایش فراهم سازد ؛ ولی اگر بخواهد این کارها را برای خودش انجام دهد دست و پایش بسته و کم تحرک میشود . لباس خوب نمی پوشد مگر به خاطر دیگران ، به مهمانی که برایش متضمن لذت باشد نمی رود مگر حس کند که با رفتن وی میزبان خیلی خوشحال می شود .

با وجود اینکه بعزت تعدی و اجحاف دیگران ، احساس عناد و خصومت شدیدی درش ایجاد میشود ، جز در مواقعی که دچار طغیان و آشفتگی روانی گردد ، عناد خود را ابراز نمیدارد و آن را مثل آتش زیر خاکستر پنهان میکند . علت پنهان کردن یکی آنست که این تیپ بواسطه احتیاج و اتکاء بدیگران ، جرأت دعوا و مجادله ندارد . علاوه بر این ساختمان روانی اش از اول طوری بوده که دست و پای بسیاری از احساسات و نیروهای

مثبت و فعال وجود خود را بسته و قدرت جنسیدن را از آنها گرفته . از اینها گذشته دیدیم که پناه بردن به تمایلات مهر طلبی و سرکوب کردن تمایلات برتری طلبانه و خصمانه ، راهی است برای خواباندن و رفع تضادها . حالا اگر بخواهد هم مهر طلبی از خود نشان دهد و هم تمایلات خصمانه و عناد آمیز وابسته به برتری طلبی مخفی خود را با صراحت ابراز دارد ، نقض غرض است .

مهر طلب اگر از شخص ، یا عقیده ، یا چیز بخصوصی خوشش نیاید جرأت ابراز ندارد . تقاضاهای عصبی خود را با صراحت بدیگران ابراز نمیدارد و در صورت عدم ارضاء آنها علناً اعتراض و شکایت نمیکند . جرأت انتقاد، توییح ، سرزنش و متهم ساختن دیگران را ، ولو بجا باشد ندارد؛ حتی به شوخی هم انتقاد و حرف رنجش آورو کنایه آمیز را نمیتواند ابراز کند . اگر شخص مهر طلب رفتار برتری طلبانه از خود نشان دهد و در حقیقت نقض «تابو» کند بشدت خود را ملامت و تحقیر و تخفیف خواهد نمود . ویکی از نتایج احساس حقارت و خفت ترس از تخطئه و مورد تمسخر واقع شدن است ، و از نتایج چنین ترس و نگرانی نیز اینست که فکر میکند اگر پایش را از حد خودش فراتر نهد و بخواهد که به زندگی و فعالیتهاش وسعت دهد، مورد مسخره دیگران واقع خواهد شد . البته ترس از مسخره شدن غالباً ناآگاه است ؛ در مواردی هم که شخص به چنین ترسی آگاهی داشته باشد آنرا تعکس مینماید . در این صورت بنظرش میرسد که اگر فرضاً بخواهد در يك مجمع رسمی صحبت کند دیگران او را مسخره خواهند کرد . اگر بخواهد دست به يك کار مهمی بزند، مثلاً اقدام به نویسندگی کند،



دیگران به چشم آدم لافزن به او نگاه خواهند کرد و او را مثل کسی که لقمه  
پیش از دهانش برداشته مسخره میکنند . پس می بینیم که ترس از مسخره  
شدن، زندگی محدود او را محدودتر میسازد. و این ترس مخصوص مهرطلب  
است. تیپ برتری طلب ابداً بنظرش نمیرسد که چیز قابل مسخره و تخطئه‌ای  
در او ممکن است وجود داشته باشد .

مهرطلب برای خودش و بنفع خودش کمتر کاری انجام میدهد. ولی  
برای دیگران خیلی حاضر بخدمت و خوش خدمت است . خود ایده آلی‌اش  
به او امر میکند که «باید» تا آنجا که میتوانی بدیگران کمک کنی ، باید  
دست و دل باز باشی ، باید رعایت دیگران را بکنی ، باید بفکر دیگران  
باشی ، عشق و فداکاری مبذول داری و در روابط خود با دیگران ملایمت  
ورافت نشان دهی .

با وجود اینکه مهرطلب از هر گونه رفتار برتری طلبانه، تبر زور جستگی  
عاجز است و آنها را پسندیده نمیداند ، به برتری طلبان مبرز که قدرت  
ابراز وجود، جسارت تعرض و پرخاشگری دارند ، بچشم تحسین و غبطه  
نگاه میکند . رفتار برتری طلبانه آنها را - که در حقیقت عارضه‌ای عصبی  
و حاکی از ضعف است - با اعتماد به نفس واقعی و اصیل عوضی میگیرد .  
خوب که توجه کنیم می بینیم علت غبطه خوردن به رفتار برتری طلب‌ها  
اینست که در خودش هم تمایلات برتری طلبانه وجود دارد ، منتهی  
بخاطر جلوگیری از کشمکش این تمایلات با تمایلات مهرطلبی ، ناچار  
شده است که آنها را پنهان کند و از اثر و مداخله علنی پندازد . و  
بنابراین احساس نوعی عجز و ناتوانی میکند. اصولاً میدانید چرا وقتی  
که رفتار مهرطلبانه‌ای از خود نشان میدهیم بعداً دچار ناراحتی واضطراب

میشویم؟ مثلاً اگر جواب توهین فلان آشنا را ندهیم بعداً خود را بیعرضه و حقیر و توسری خور مینامیم؟ برای اینست که تمایلات یا احتیاجات پنهان برتری طلبی که در وجودمان نهفته است بجان ما می افتد و از ما توقع رفتاری مخالف مهر طلبی و ملایمت و گذشت پیدا میکند. اگر تمایلات برتری طلبی پنهان در مهر طلب و وجود نداشت، هر وقت گذشت و ملایمت از خود نشان میداد، مطابق رویه مهر طلبانه و در حقیقت مطابق خود ایده آلی اش رفتار کرده بود و می بایستی خوشنود و راضی باشد. پس علت نارضائی اش اینست که در عین اینکه جنبه مهر طلبی خود ایده آلی اش راضی شده، به جنبه برتری طلبی آن لطمه وارد آمده و او را دچار ملامت و تحقیر و سرزنش خود می کند.

تمایلات برتری طلبانه تیپ مهر طلب که معمولاً بحالت کمون در وجود او نهفته است زمانی خوب محسوس و مشهود میگردد که مدتی خود کاوی یا روانکاوی کرده و از قدرت و زور حالت های مهر طلبی او کم شده باشد. در این موقع است که می بینیم تمایلات برتری طلبی که تا کنون مخفی بوده، و فقط گاهی بطور غیر مستقیم ارضاء میشد، با صراحت و شدت زیاد بروز میکند و شخص مهر طلب از خود جسارت، ابراز وجود، میل مبارزه و خصومت علنی نشان میدهد؛ کم کم بفکر دفاع از حقوق و منافع خود بر می آید. البته تا زمانی که تمایلات مهر طلبانه اش کاملاً ریشه کن نشده، هنگام بروز تمایلات خصمانه و پر خاشکرا نه وابسته به برتری طلبی، باز خود را دچار ملامت و حقارت میسازد. اگر به تقاضای دوستش جواب منفی بدهد به جنبه مهر طلبی اش بر میخورد، اگر جواب مثبت بدهد به جنبه برتری

طلبی‌اش بر میخورد ، پول قرض دهد یا ندهد همینطور . جواب توهین کسی را بدهد یا ندهد باز همینطور. خلاصه تیپ مهر طلب ، بعلت وجود تمایلات برتری طلبانه در خود ، مدام در يك تضاد لاینحل بسر میبرد .

مهر طلب برای اینکه تمایلات و رفتار برتری طلبانه را از خود دور سازد به وضع حقیرانه‌ای می‌افتد . دائماً در هراس و نگرانی بسر میبرد ، و برای رفع و تسکین چنین هراس و نگرانی وقت و انرژی زیادی صرف میکند. همیشه حالتش مثل یکنفر متهم است. خود را مقصر و گناهکار حس میکند. راجع به علل رشد مهر طلبی در بعضی فصول گذشته اجمالاً اشاراتی کردیم. در اینجا لازمست با تفصیل بیشتری در این باره صحبت کنیم. برخلاف برتری طلب که در محیط کودکی‌اش تحسین بیجهت، مقررات خشک فامیلی، سخت گیری زیاد (تحت عنوان نظم و دیسیپلین) ، استثمار و تحقیر وجود داشته ، اوضاع و احوال محیطی و تربیتی مهر طلب طوری بوده که يك حالت تحت الحمایگی به وی داده، او را مجبور ساخته به يك نفر تکیه کند تا از وی حمایت نماید . مثلاً اگر مادر زیبا و مقتدري تنها توجه و علاقه‌اش به پسر خود معطوف گردد ، دختر وی ممکن است سراپا تسلیم و مطیع برادر خود شود . رابطه افراد بعضی از خانواده‌ها طوریست که يك احساس ناامنی و تزلزل دائمی در فرد فرد آنها ریشه میگیرد . در اینصورت بچه‌ها احساس میکنند اگر به هر قیمت شده جلب محبت بزرگترها را بنمایند شاید در امان باشند . بعضی مادرها بعلت گرفتاری‌های روانی خودشان میل دارند در فرزندان خود احساس تقصیر و گناه ایجاد نمایند . بعضی دیگر از پدر و مادرها بطور ضمنی یا صریح به بچه اینطور حالی میکنند که بشرطی

دوست داشتنی و مورد علاقه هستند که حرف پدر و مادر را چشم بسته و بی چون و چرا اطاعت و تحسین کنند. خلاصه بسیاری از پدر و مادرها به بچه اینطور می فهمانند که اگر بخواهند دوست داشتنی باشند، در امان باشند و آزار نینند، چاره‌ای ندارند جز تسلیم و رضا و جلب محبت و حمایت بزرگترها. در سالهای اولیه زندگی میل طغیان و اعتراض نسبت به زورگوئی‌های پدر و مادر، با احتیاج به جلب محبت و تسلیم، کشمکشی در قلب حساس بچه ایجاد میکند. ولی کم کم مجبور می شود میل اعتراض و طغیان و ابراز عناد را در خود سرکوب نماید؛ و بخاطر جلب محبت، روح جنگجوئی و پرخاشگری را در خود خفه کند، بر میل عصبانیت خود دهنه بزند، و هر گاه احساس خشم کند خشم خود را فرو دهد. رفته رفته تا کتیک هائی هم که برای جلب محبت و حمایت لازم است یاد میگیرد. از هر کس بیشتر بترسد او را بایک وضع نومیدانه‌ای بیشتر تحسین میکند. از آنجا که مورد محبت واقع شدن برایش ضرورت اجباری و حیاتی دارد، سعی میکند بطور تصنعی و بدلی صفات و فضایل دوست داشتنی و مقبول در خودش پیوراند. بعداً در سنین بلوغ یکی دو تا طغیان برتری طلبانه میکند؛ ولی این طغیانها هم زود خاموش میشوند و شخص به همان تا کتیک جلب محبت و تسلیم و رضا پناهنده میشود. منتها در این سنین معمولاً عطش جلب محبت بصورت عشق سوزان در میآید و شخص خود را کاملاً محو در طرف مینماید؛ و اسم این حالت را عشق داغ میگذارد. طبیعی است که هر قدر احتیاج و عطش جلب محبت شدیدتر باشد آن حالتی هم که بصورت عشق درآمده، حادثتر خواهد بود. ( در فصل بعد راجع به عشق‌های بدلی بحث خواهد شد ).

این تیپ هم مثل سایر تیپ‌های عصبی، تمام حالات مهر طلبانه خود را که ناشی از ضعف و درماندگی است، به کمک تخیل در کلرگاه «خود ایده‌آلی» تبدیل به حسن و صفات ممتازه و دوست داشتنی مینماید. مثلاً احتیاج به گذشت، تسلیم، بی‌دفاعی، توسری خوری، و از این قبیل حالات را تبدیل به عدم خودخواهی، نیکی و خیرخواهی، سخاوت، تواضع، پاکی، نجابت، رأفت و دلسوزی برای دیگران مینماید. ضعف‌های فرعی دیگری که اتوماتیک در مهر طلب ایجاد میشود و آنها را هم رنگ آمیزی و تبدیل به حسن و کمال مینماید عبارتند از: احساس بیچارگی و قابل ترحم بودن، میل رنج‌کشی، غصه خوری، دلشکستگی و محزون بودن. بعضی احساسات را هم مجبور است در خود مبالغه آمیز جلوه دهد. مثلاً برخلاف تیپ برتری طلب، خودش را در غم و شادی دوستان و آشنایان، و بطور کلی انسانها، شریک قلمداد میکند. احساساتش حتی در مورد پدیده‌های طبیعی، در ارزش‌های موجود جامعه، و خلاصه نسبت به همه چیز مبالغه آمیز میشود. مثلاً از دیدن یک منظره زیبا، آفتاب، بهار، برف و این قبیل زیبایی‌های زیادی خوشحال میشود. یا فرضاً از عقیده مر بوط به منع جنگ، یا مذمت برده‌فروشی بطرز مبالغه آمیزی طرفداری و تمجید میکند. مهر طلب ضعف‌های خود را تبدیل به حسن مینماید و نسبت به آنها احساس غرور پیدا می‌کند. احساس غرور را ظاهراً ممکن است نشان ندهد، ولی این امر را میتوان از حساسیت‌های او، و از اینکه اگر در صفات او تردید نمایند دچار احساس حقارت و بی‌ارزشی میشود، استنباط نمود. علت اینکه باصراحت ابراز غرور نمی‌نماید اینست که خود را آدم متواضع و افتاده‌ای تصور می‌کند، و ابراز غرور را خلاف این صفات میداند. و چون احساس غرور

را در خود مذموم و ممنوع میدانند و در حقیقت آنرا پنهان می‌سازد ، ناچار خود را حقیر ، بیچاره ، گناهکار ، ناخواستنی ، کودن و بی‌لیاقت می‌بیند . زیرا همانطور که قبلاً هم گفته‌ایم ، غرور و احساس حقارت دو طرف يك سکه‌اند ، شخص یا اینست یا آن .

مهرطلب چون خود را حقیر و قابل ملامت می‌بیند ، بنابراین نکوهش و ملامت دیگران را هم در مورد خود بسادگی می‌پذیرد . حتی در مواردی هم که بنحو بارزی پیداست مرتکب تقصیری نشده ، باز میل دارد خود را مقصر پندارد و انتقاد دیگران را بجا فرض کند . خوابهایش نیز حاکی از میل تحقیر و ملامت و محکوم نمودن خویش است . مثلاً خواب می‌بیند محکوم به اعدام شده . علتش را نمیداند ، ولی حکم اعدام را گردن می‌نهد و بنظرش میرسد کسی بحال او دلسوزی نمی‌کند ، یا علاقه‌ای نشان نمیدهد . خواب می‌بیند دارند او را شکنجه می‌کنند . ترس از شکنجه گاهی بصورت ترس‌های عصبی و بی‌اساس در می‌آید . مثلاً شخص همینکه دچار سردرد خفیفی شود ، فکر می‌کند سرطان گرفته ، دل درد جزئی را زخم معده تصور می‌کند ، و از این قبیل ترسها .

میل ملامت و محکوم ساختن خود ، در ضمن روان‌کاوی کاملاً مشهود است . اگر روان‌کاو يك مسئله مربوط به مهرطلب را پیش بکشد تا در باره‌اش صحبت کند ، وی آن مسئله را فقط بعنوان وسیله‌ای برای محکوم کردن خود بکار می‌برد ، و از بحث درباره‌آن نتیجه مثبت و مفیدی بدست نمی‌آورد . اگر متوجه عنادهای مکتوم وجود خود گردد ، فوراً خود را يك جنایت‌کار مینامد . وقتی به توقعات عصبی که از دیگران دارد پی‌برد ، خود را يك

انگل خون آشام فرض می‌کند .

با توجه بمطالب فوق شاید اینطور نتیجه بگیرید که میزان عناد بخود و میل ملامت و تحقیر خود ، در تیپ مهر طلب بیش از برتری طلب است . ظاهراً هم اینطور بنظر میرسد . ولی درحقیقت اینطور نیست . عناد و تحقیر خود در این تیپ ابدأ بیشتر از برتری طلب نیست . منتها چیزی که هست مهر طلب بعلت منفی بودن ساختمان روحیش نمیتواند عناد خود و ملامت خود را دفع کند . تیپ برتری طلب بوسیله تعکیس مثبت<sup>۱</sup> عناد بخود را بدیگران منتقل می‌کند و باصراحت نسبت بدیگران عناد می‌ورزد . ولی مهر طلب اگر هم مقداری از عناد بخود را تعکیس نماید، بصورت منفی تعکیس میکند . یعنی اینطور تصور می‌کند که دیگران بچشم حقارت و عناد و خصومت او را نگاه می‌کنند . علاوه بر این، تیپ مهر طلب برخلاف برتری طلب اصولاً جنگنده و مبارز خوبی نیست ، اعم از اینکه جنگ و مبارزه با عوامل و عناصر خارجی باشد یا با عفريت‌ها و عوامل درونی خودش . از تاکتیک «حق بجانب بودن» هم برای دفع تهمت و ملامت بخود نمیتواند استفاده کند . زیرا این کار را نوعی نخوت و خودپسندی میدانند .

از یکطرف تیپ مهر طلب بسادگی خود را مورد ملامت و تحقیر و سرزنش قرار میدهد و از طرف دیگر بحکم دفاع طبیعی وجود ناچار است وسائل حمایتی اتخاذ کند که از نیش ملامت و تحقیر خود در امان باشد .

---

۱- «تعکیس مثبت» را بجای Active Externalization و «تعکیس منفی» را بجای Passive Externalization بکار می‌بریم . برتری طلب معمولاً تعکیس‌هایش بصورت مثبت است و مهر طلب بصورت منفی .

اگر این وسائل دفاعی نتوانند خوب بوظیفه خود عمل کنند شخص دچار وحشت و هراس غیر قابل تحملی میگردد . یکی از وسائل دفاعی درمقابل ملامت و عناد بخود اینست که وی خود را واقعاً كوچك و حقیر ببیند . كوچك و حقیر دیدن خود علاوه بر اینکه توجیهی است برای صرفنظر کردن از تمایلات برتری طلبانه، بعنوان توجیه عناد و ملامت نسبت بخود نیز بکار میرود . بدین معنی که شخص وقتی خود را كوچك و حقیر ببیند واقعاً هم خود را مستحق ملامت و عناد می پندارد ، اعم از اینکه عناد و ملامت بوسیله خودش ابراز شود یا بوسیله دیگران . وقتی کسی او را ملامت و شامت می کند ، میگوید : « راست میگوئی... من خیلی بد کردم... همه اش تقصیر من بود... ». بوسیله عذر خواهی ، ابراز پشیمانی ، بیچارگی ورنجور نمائی نیز، هم جلب رأفت و دلسوزی دیگران را می کند و هم رنج « ملامت خود » را تسکین می دهد . در حقیقت اگر چه ملامت خود ناگوار است، ولی وقتی بتواند بوسیله آن يك احتیاج حیاتی ( یعنی جلب رأفت، محبت ، دلسوزی و توجه دیگران ) را ارضاء نماید ، ملامت خود قابل تحمل و قابل توجیه میشود .

پس يك وسیله تسکین ملامت خویش اینست که شخص خود را واقعاً حقیر و قابل ملامت بداند . وسیله دفاعی دیگر ، که قبلاً هم بدان اشاره کردیم تعکس منفی است . یعنی شخص برای اینکه از رنج ملامت و عناد بخود بکاهد ، اینطور حس می کند که دیگران بچشم حقارت و ملامت او را مینگرند . دیگران نسبت به او بی اعتنائی می کنند ، برایش ارزش قائل نیستند ، استشارش می نمایند ، رفتارشان نسبت به او



حقیرانه است ، نسبت به او تعدی و ظلم می کنند . البته تأثیر تسکینی  
تعکس منفی ، مثل تعکس مثبت نیست . زیرا در تعکس مثبت شخص  
دیگران را تحقیر و ملامت و نکوهش می نماید و خودش راحت میشود ،  
و در تعکس منفی تصور میکند دیگران با وی چنین میکنند . بهر حال  
هر دو نوع تعکس بمقدار زیادی مخل روابط سالم انسانی میگردد .

این وسائل دفاعی مقداری از رنجها ، اضطرابها و هیجانهای  
درونی شخص را منک و نخدیر می نمایند ولی آنها را از بین نمیرند . حتی  
وضع او عملاً بدتر هم میشود . برای کسب آرامش و راحتی ، بیش از پیش  
محتاج دیگران میگردد . کوچک دیدن خود - ولو بصورت تعکس - ،  
محدود کردن زندگی خود ، عدم توانائی ابراز وجود ، احساس اینکه اگر  
او را به خودش واگذارند همه چیز برایش بی معنی میشود ، همه اینها نوعی  
بی آرامی و عدم امنیت روانی درش ایجاد می نمایند . چاره رفع این  
مشکلات را نیز مثل همیشه در دیگران جستجو میکند . فکر می کند  
اگر دیگران او را تأیید و تمجید نمایند ، او را دوست بدانند ، به وجودش  
ابراز احتیاج نمایند ، هم او را کمک نمایند و هم به کمکش احتیاج پیدا  
کنند ، با او طوری رفتار نمایند که احساس خواستنی و مقبول بودن کند ،  
احساسات منفی اش تسکین مییابد .

تیپ برتری طلب هم دیگران را احتیاج دارد: برای اینکه جلال و  
بزرگی و قدرت های استثنائی وی را تأیید و تحسین کنند . دیگران وسیله  
مناسبی هستند برای اینکه وی بتواند عناد بخودش را به آنها منتقل نماید .  
ولی چون این تیپ برای رفع احتیاجات روانی بیشتر از منابع درونی خود ،  
یعنی از غرورهای خود استفاده می کند ، نیازش به اشخاص دیگر به اندازه

تپ مهر طلب حیاتی و ضروری نیست . اقتضا و خصوصیات روحی مهر طلب  
 طوری است که او را شدیداً محتاج دیگران می‌کند . نه به تنهایی می‌تواند  
 از چیزی لذت ببرد، نه می‌تواند بدون عشق و دوستی دیگران احساس ارزش  
 نماید، نه بدون کمک و حمایت دیگران جرأت اقدام به کاری دارد . خلاصه  
 شدتی که ماهی احتیاج حیاتی به آب دارد مهر طلب، احتیاج به محبت و توجه  
 دیگران دارد . چنین احتیاجی اتوماتیک خصوصیات و احتیاجات بعدی  
 بدنبال می‌آورد . یکی از آن خصوصیات این است که ، برخلاف برتری  
 طلب، وی مجبور می‌شود همه آدم‌ها را اصول خوب و مهربان فرض کند. و چون  
 هر احتیاج روانی کم کم حالت آمرانه و اجبار پیدا میکند و تبدیل به «باید»  
 میشود ، مهر طلب به خودش می‌گوید « باید » همه انسانها را بطور کلی  
 خوب فرض کنی ، «باید» همه را کورکورانه دوست بداری ، «نباید» خلاف  
 نیکی از آنها بینی . در این صورت شخص مهر طلب هر نوع تعدی ، ظلم ،  
 توهین ، خدعه و ناروایی را از طرف دیگران خود بخود اغماض مینماید.  
 وقتی هم به نحو بارز و غیر قابل انکاری خلاف خوبی و نیکی ببیند ، به یک  
 نحوی آنرا روتوش و توجیه می‌نماید . هر قدر احتیاجش به گروه یا فرد  
 معینی شدیدتر باشد، بیشتر سعی می‌کند در تخیلش صفات ممتاز و برجسته‌ای  
 به آنها نسبت دهد. البته با وجود همه کوششی که آدم مهر طلب بکار میبرد تا  
 بدی‌های دیگران را نبیند، موفق نمی‌شود و واقعیات خود را به او مینمایانند  
 و او را دچار یأس و ناامیدی می‌کنند .

در هر صورت همانطور که قبلاً گفتیم، «هر نوع احتیاج عصبی، تبدیل  
 به توقع و انتظار عصبی، یا از خود یا از دیگران می‌گردد». چون مهر طلب  
 احتیاج دارد دیگران را خوب و بافضیلت ببیند، توقع چنین رفتاری را هم

از آنها پیدا می‌کند. خوبی در نظر وی عبارت از اینست که دیگران وی را دوست بدارند، او را همانطور که هست بپذیرند، به او محبت ورزند، کمکش کنند، قدرش را بدانند، عاشقش شوند، احتیاجات شهوی‌اش را ارضاء نمایند. همانطور که از نظر بعضی افراد یا جوامع پول وسیله و ملاک سنجش ارزش انسانهاست، از نظر جامعه مهر طلب یا فرد مهر طلب نیز عشق و محبت و مقبولیت وسیله و معیار احساس ارزش میگردد. بنا بر این از دیگران توقع دارد این وسیله مهم و حیاتی را از او دریغ نکنند. احتیاج و توقع دیگرش اینست که دیگران او را تنها نگذارند، همیشه باید در مصاحبتش باشند، در غیر این صورت احساس ناخواستنی بودن مینماید و فکر می‌کند لابد مصاحبت و مجالستش را مفتنم نمی‌شمارند. برایش ننگ آوراست که تنها به سینما یا مسافرت برود. بطور کلی زندگی به تنهایی برای مهر طلب غیر قابل تحمل خواهد بود. توقع دیگرش اینست که دیگران به وجود وی احتیاج پیدا کنند، وجودش را مثر مثر بدانند و از او کمک و خدمت بخواهند. بر اساس کمک‌ها و خدمات‌های درخواست شده یا نشده‌ای که بدیگران میکند، بر اساس سایر احتیاجات عصبی‌اش از دیگران می‌خواهد که اختیار خوب و بد، و بطور کلی مسئولیت زندگی‌اش را در دست گیرند و ادارایش کنند. برایش زن انتخاب کنند و بگیرند، پول به او قرض بدهند، شغلش را عوض کنند. خلاصه چون انسانی است ضعیف، منفی، حقیر و غیر مسئول، از دیگران می‌خواهد که زندگی‌اش را بچرخانند. خوب که دقت کنیم می‌بینیم همه این احتیاجات در اطراف يك احتیاج دور میزنند و ناشی از يك احتیاج کلی‌اند: احتیاج به عشق و محبت؛ که راه حل اصلی مشکلات و تضادهای این تیپ است. عشق و

## محبت برای مهر طلب بمنزله اکسیژن است .

طبیعی است که این احتیاجات در رابطه با روانکاو هم وجود دارند. برخلاف تیپ برتری طلب، وی از درخواست کمک هیچ ننگ و عاری ندارد؛ حتی رنج و درماندگی خود را بیش از آنچه هست مبالغه آمیز جلوه میدهد تا بیشتر خود را مستحق کمک گرفتن نماید. البته کمکی که از روانکاو میخواهد از نوع بخصوصیست. هر نوع کمک روانکاو باید بصورت عشق و دوستی باشد. شفای خود را در عشق روانکاو جستجو میکند. البته عشق در نظر وی به شکل های متفاوت در میآید: نزدیکی جنسی، توجه، تحسین، علاقه مخبرین و دوستی خیلی نزدیک روانکاو را دلیل بر دوست داشتنی بودن خود میگیرد و احساس آرامش و ارزش میکند.

سؤال دیگری که طرحش در اینجا لازم بنظر میرسد اینست که این تیپ توقعات عصبی و بی جای خود را چگونه توجیه مینماید؟ آنها را بر چه اساسی قرار میدهد که در برابرشان خود را محق مبیند؟ و طریق برابرشان به چه صورت است؟ یکی از وسائلی که میکوشد تا بوسیله آن خود را مستحق ابراز و ارضاء توقعات نماید اینست که در خود صفات و خصوصیات (البته تصنعاً) میپروراند که وی را در نظر دیگران مفید و مطبوع جلوه گر سازد. مثلاً خود را خیلی فداکار غم خوار دیگران، رئوف و مهربان، خدمتگذار، علاقمند به زندگی انسانها، پرتفاهم و نسبت به احساسات و تمایلات دیگران حساس و علاقمند نشان می دهد. و چون این ارزشها اساس و پایه توقعات عصبی و حیاتی او قرار میگیرند سعی میکند آنها را مبالغه آمیز سازد. در غم و شادی دوستان، بدون اینکه بخواهند زیادی شرکت میکند، کمکهای بدون درخواستی بدیگران مینماید، که حتی در بسیاری موارد

بضرشان هم هست و مزاحمت‌هایی فراهم میسازد. خلاصه بد دیگران کمک بجا و بیجا میکند و در ارزش این کمکها هم مبالغه میورزد تا بر اساس «یک نان میدهم یک نان بده»، از دیگران توقع پاداش و کمک پیدا کند.

وسیله دیگر توجیه توقعات، رنجور نمائی است. این وسیله خیلی مضر است. زیرا برای اینکه بتواند توقعات خود را اعمال و ارضاء نماید، تعمداً و آگاهانه سعی میکند خود را بیش از واقعیت رنجور، بیچاره و قابل ترحم جلوه دهد. تأثیر مضر این حالت سطحی و منحصر بظاهر نیست، بلکه واقعاً هم احساس رنج و بدبختی در خود ایجاد میکند تا بتواند خود را مستحق همه نوع کمک و توجهی بنماید.

سومین و مضرترین و مخربترین وسیله ارضاء توقعات عصبی، احساس مورد تعدی و اجحاف قرار گرفتن است. بدون آگاهی صریح، اوضاع و احوالی پیش می‌آورد که دیگران به او اجحاف و تعدی نمایند تا او بتواند خود را طلبکار آنها بداند. آیا تیپ مهر طلب واقعاً هم مورد اجحاف قرار میگیرد، یا فقط برای ارضاء بعضی نیازمندیهای روانی دوست دارد چنین احساسی در خود ایجاد نماید و بمردم هم اینطور نشان دهد؟ بعلت حالت منفی و بی دفاعی، مهر طلب واقعاً مورد تعدی قرار میگیرد. ولی از آنجا که حق و ارزش زیادی برای خود قائل نیست، مقداری از این تعدیات را احساس نمیکند و از آنها بی‌خبر است. مقداری تعدی خودش می‌طلبد، بدون اینکه دیگران واقعاً قصد تعدی به او داشته باشند. در بسیاری موارد هم احساس تعدی وی بخاطر توقعات برآورده نشده اوست. درازاء خوش

خدمتی‌هایی که میکند، توقع پاداش و قدردانی بیش از حد دارد. و چون غالباً دیگران هم بخاطر عصیتهای خودشان از ابراز قدردانی خودداری میکنند، بنا بر این مهر طلب احساس اجحاف مینماید. یکی از علل احساس تعدی، تعکس ملامت و تحقیر و عناد نسبت به خویش است. در ضمن روانکاوی می‌بینیم بمحض اینکه میل ملامت و تحقیر خویش افزایش مییابد، احساس تعدی و اجحاف هم شدیدتر میشود. اگر کسی کوچکترین تعدی و اجحافی نسبت بوی بنماید عمداً آنرا بزرگ می‌بیند تا متوجه جریان تعکس نگردد. بقدری تیپ مهر طلب اصرار دارد خود را مورد تعدی تصور نماید، که علیرغم احتیاجی که به کمک دیگران دارد، بایک قسمت وجودش سعی میکند کمک نگیرد تا خلاف تصورش ثابت نشود.

احتیاج به « تعکس منفی عناد بخود » گاهی بقدری شدید است که از صورت احساس صرف خارج میشود، و شخص دیگران را واقعاتاً رغیب به تعدی میکند. اوضاع و احوالی پیش می‌آورد تا دیگران نسبت بوی بدی کنند. خلاصه میکوشد تا بطریق تعکس، کلیه جریان عناد بخود را تجسم خارجی دهد و خود را رنج کش و قربانی دنیا و مردم دنیا فرض کند. خوب که در حالات شخص مهر طلب دقت کنیم می‌بینیم انگار یک چیزی در وجود او تعدی را استقبال میکند، می‌طلبد. بنا بر این احساس مورد تعدی قرار گرفتن باید وظیفه بسیار مهمی بر عهده داشته باشد که شخص اینطور از آن استقبال میکند. این وظیفه عبارتست از منطقی ساختن تمایلات خصمانه و عناد آمیز و برتری طلبانه‌ای که پنهان نموده. توضیح آنکه اگر او بتواند به یک طریقی خود را از دیگران برتر تصور نماید، احساس غرور و رضایت

میکند. چنین احساس برتری را بوسیله شهید، قربانی و ریاضت کش جلوه دادن خویش در خود ایجاد میکند و احساس غرور مینماید. ضمناً وقتی خود را مظلوم و مورد تعدی ببیند، عناد پنهانی هم که نسبت بدیگران دارد و بعلت مغایرت با شیوه مهر طلبی اش قادر به ابراز آن نیست، بسادگی و بدون احساس شرمندگی و گناه بروز میدهد. البته باز هم عناد خود را آب زیر گاه و در لفافه اعمال میکند، نه صریح. گاهی هم عناد را فقط در ذهنش نشخوار میکند. احساس مورد تعدی قرار گرفتن یکی از موانع مهم دیدن تضاد است. زیرا شخص مهر طلب حس نمیکند که تمایلات خصمانه و برتری طلبانه اش واقعاً بعلت برتری طلبی پنهانی است که در وی وجود دارد، بلکه فکر میکند این تمایلات واکنش منطقی در مقابل اجحاف و تعدی است که دیگران نسبت به وی میکنند.

از ترس اینکه مبادا خلاف خوب و مهربان بودن مهر طلب ثابت شود، منتهای سعی را میکند تا عناد و خصومتش را نسبت بدیگران پوشیده نگه دارد. ولی از بس عنادهای مکتوم مهر طلب شدید است، گاهی کنترل از دستش در می رود و تحت شرایطی عناد خود را بروز میدهد. یکی از این شرایط موقعی است که خود را از دریافت محبت محروم ببیند و هیچ امیددی بجلب محبت برایش باقی نماند. در این صورت مثل اینکه يك استدلال نا آگاه باین طریق پیش خودش میکند که: وقتی بهر حال مرا دوست ندارند چرا عنادم را بروز ندهم! در این موقع سدهائی که تاکنون جلوی طغیان غضبش را گرفته بوده اند برداشته میشوند، و بحالت انفجار نسبت بدیگران ابراز خشم و ملامت و سرزنش مینماید. البته چون شیوه عمومی اش نرمش و ملایمت است، بلافاصله احساس گناه و شرمندگی شدیدی مینماید

و برای ابراز خشم و عنادش بهانه و عذر می‌آورد: که آخر رفتار فلانی نسبت به من خیلی بد و توهین آمیز بود. من هم تقصیر خودم نبود، از کوره در رفتم، نیت بدی نداشتم معذرت می‌خواهم و غیره... گاهی ابراز خشم مهر طلب بوسیله رنجور نمائی است. یعنی خود را بطرز مبالغه آمیزی به بیچارگی و رنجوری می‌زند و میکوشد مسبب چنین حالتی را دیگران قلمداد کند تا نتیجتاً آنها را دچار احساس گناه و تقصیر نماید.

تظاهر به رنجوری و میل غصه‌خوری در همه‌عصبی‌ها وجود دارد، و شدتش هم بیش از آن مقدار است که خودشان حس میکنند. اما مهر طلب از همه آنها غصه خورتر و رنج‌کش‌تر است. زیرا وی هم اسیر دیکتاتورها و عفریت‌های درونی است، و هم بعلت پنهان کردن تمایلات برتری طلبانه، قادر بدفاع از حقوق و ارزشهای خود در مقابل دیگران نمی‌باشد. بنابراین آدمی است که بیش از سایر عصبی‌ها خود را در معرض تعدی دیگران قرار میدهد، قدرت ابراز وجود ندارد، اگر او را به خودش واگذارند احساس بیچارگی و بی‌ارزشی میکند، آرامش و تعادلش بستگی دارد باینکه دیگران به او محبت و توجه داشته باشند یا نه. همه اینها احساس رنج واقعی در او ایجاد میکنند. اما علاوه بر رنج‌های واقعی، تظاهر به رنجوری نیز مینماید. تظاهر به رنج و غصه‌خوری و ظایف خاص روانی برایش بر عهده دارد. به بعضی از این وظایف قبلاً اشاره کردیم. مثلاً «توقعات بی‌حساب» خود را از دیگران بر اساس رنجوری و بیچارگی توجیه مینماید. میگوید: چون من آدم بیچاره و رنج‌کش و درمانده‌ای هستم وظیفه شماست که بمن کمک، محبت



و توجه کنید، و حوائج مادی و معنوی ام را بر آورید. از طریق رنجور نمایی  
عنادمکتوم خود را نیز خالی میکند. مثلاً ما در مهر طلبی از بچه هایش توقع  
دارد که همه توجه و علاقه شان را بهوی معطوف دارند. اگر بچه هادرابر از  
علاقه کوتاهی کنند، مادر خود را بیچاره و رنجور نشان میدهد و سعی میکند  
مسببش را بچه ها قلمداد نماید تا آنها را دچار احساس گناه و تقصیر و پشیمانی  
سازد. پس می بینیم که باین طریق مادر موفق میشود مقداری از عناد کلی وجود  
خود را به بیرون منتقل نماید.

حالا بینیم کسی که مدام نگران و مواظب است که مبدا احساسات  
دیگران را جریحه دار سازد و آنها را از خود بر نجانند، ناراحتی هائی را  
که بانواع طرق، مستقیم و غیر مستقیم، برایشان فراهم میسازد چگونه  
توجیه مینماید؟ خودش کم و بیش میداند که بوسیله توقعات زیادی چه  
مزاحمتها و دردها و نالهائی برای اطرافیان اش ایجاد مینماید، منتها چون خود  
را آدم بیچاره و رنجوری می پندارد، بر این اساس خود را معذور می دارد  
و تبرئه میکند. بعبارت دیگر بوسیله رنجور نمایی دیگران را مقصر و  
متهم، و خود را بی گناه جلوه میدهد. توقعات، حساسیتها و ناراحتی های  
خود را بجا فرض میکند و خود را در محروم کردن دیگران، در خفه کردن  
احساساتشان، در رشک و رزی نسبت به آنها محق می پندارد. خلاصه بر  
اساس رنجور نمایی، از دیگران میخواهد که خطاهای او را ندیده بگیرند  
و عفویش نمایند. چنین حالت یا احتیاجی رفته رفته بصورت حق و توقع  
در می آید، و اگر او را عفو نکنند از حق کشی و بی عدالتی مردم تعجب و  
کله میکند. هیچ انتظار ندارد بابت خطاهایش کسی او را مورد سرزنش

و انتقاد قرار دهد. رنجوری و بیچارگی وظیفه دیگری که بر عهده دارد عبارتست از توجیه احساس بیهودگی، عدم استفاده از استعدادها، نداشتن تمایلات جاه طلبانه و هدفهای بلند و عالی. میدانیم که تمایلات برتری طلبانه مهر طلب سرکوب میشوند، ولی از بین نمی روند. بنا بر این هنوز هم میل برتر شدن و جاه طلبی در مهر طلب وجود دارد. حالا رنجوری و بیچارگی را بهانه ای قرار میدهد برای عدم حصول به برتری و جاه. یعنی بطور ناگه استدلالت میکند که اگر بخاطر رنج و بیچارگی ام نبود منم به یک جایی میرسیدم. طبیعی است تا زمانی که منابع وریشه هائی که میل یا احتیاج به رنجور- نمائی و بیچارگی را در مهر طلب ایجاد نموده اند باقی است، این نقص باقی خواهد ماند. بمیزانی که احتیاجات مهر طلب تضعیف پیدا کند، این حالت هم خود بخود تضعیف میگردد.

## فصل دهم

### اتکاء عصبی ، یا عشق بدلی

بین تیپ‌های عصبی ، تیپ مهر طلب از همه ناخوشبختتر است . علاوه بر تمام ترمزها ، حساسیت‌ها و تشویش‌هایی که همه آنها دارند ، مهر طلب ناراحتی‌ها و مشکلات اضافی دارد که مخصوص به خود اوست . مثل میل رنج‌کشی و غصه‌خوری ، احساس مورد تعدی و اجحاف واقع شدن ، و احساس بدبختی . علاوه بر اینها ، احتیاجات و انتظاراتش از دیگران بقدری مبرم و ضروریست که يك حالت اتکائی و وابستگی در وی ایجاد میشود. و از آنجا که هم بعلت احتیاج به جلب محبت دیگران نسبت به آنها مهر ، و هم بععلت گوناگون کینه و عداوت دارد ، چنین وابستگی برایش بسیار دردناک است . زیرا به علت احتیاج بدیگران حالت اتکائی خود را می‌پذیرد ، و به علت عناد و احساس انقیاد و تابع شدن ، از این حالت خود بشدت منزجر است و میل استقلال دارد . چون محبت برای تیپ مهر طلب بمنزله اکسیژن است ، هر بهائی برای آن حاضر است بپردازد ؛ از جمله اینکه آزادی و استقلال خود را

---

موضوع این فصل در حقیقت دنباله مهر طلبی و از خصوصیات آن است . ولی چون اهمیت زیادی دارد نویسنده آنرا در يك فصل جداگانه آورده .

از دست بدهد و بقید و اسارت دیگران درآید . در نظرش عشق و محبت جواز ورود به بهشت است ، در آنجا دیگر احساس تنهایی و بی کسی ، احساس گناه ، بی ارزشی و حقارت نمی کند، احساس مسئولیت نمی کند، احتیاج به کوشش و تلاش ندارد. اگر کسی پیدا شود که وی عاشقش گردد، میتواند خود را باو تکیه دهد و مورد حمایت و محبت و رأفت او قرار گیرد و بار خود را سبک کند. عشق به او احساس ارزش میدهد . به زندگی اش معنا می بخشد . خلاصه نجات خود را در عشق جستجو میکند. بنا بر این هیچ جای تعجب نیست که مهر طلب این همه ارزش برای عشق قائل می گردد؛ و همانطور که عده ای ارزش اشخاص را با معیار پول می سنجند، او ارزش خودش و دیگران را بوسیله عشق می سنجد . آدم ها را در ذهنش به دو دسته تقسیم میکند . آنهایی که ازدواج کرده و یا نامزد و معشوق دارند ، و آنهایی که کسی را ندارند و تنها هستند . برای دسته اول ارزش و شخصیت قائل است و برای دسته دوم ارزش قائل نیست . ارزش و شخصیت خودش را هم با همین ملاک می سنجد .

تیپ مهر طلب بشدت نشنه عشق و محبت دیگران است؛ خودش هم میخواهد عاشق شود و عشق بورزد . البته عشق ورزیدن در نظر او عبارت است از غرق و فنای خویش در دیگری و از خود بی خود شدن . زیرا بدین طریق احساس وحدت میکند، وحدتی که بعلت تجزیه درونی، در تنهایی برایش مقدور نیست . بعلت احساس رنج ، اضطراب و تشویش، تضاد، یأس و بیچارگی می خواهد از خودش فرار کند، خود را فراموش و در یک چیزی محو و مستحیل نماید . سعی میکند در غم و اندوه عمیقی فرورود ، مسحور طبیعت

شود ، خود را غرق در احساس گناه نماید. خود را به شهوت رانی افراطی مشغول میدارد. بقول شعرا، در سیلابی از اشك خود را غرق می سازد تا راحت شود. به خواب پناه میبرد. آرزوی مرگ میکند. همه اینها مظاهر مختلف فرار از خود و مستحیل شدن در يك چیز دیگر است.

عشق علاوه بر اینکه آرامش و رضایت خاطر او را فراهم میسازد، وسیله مناسبی برای واقعیت دادن به «خود ایده آلی» وی نیز می باشد. بدین معنی که اگر بتواند بدیگران عشق و محبت ورزد، فکر میکند واقعاً دارای همان صفات دوست داشتنی است که به خود «ایده آلی» نسبت داده. عشق و دوستی دیگرانهم نسبت به او تأیید بیشتری است برای اینکه کاملاً خود را ایده آل تصور نماید و باور کند که آدمی است بعد اعلی دوستدار انسانها و دارای صفات عالی انسانی و دوست داشتنی.

قبلاً گفتیم که ایجاد صفات دوست داشتنی یا تظاهر به داشتن چنین صفاتی در تیپ مهر طلب، از بچگی شروع شده، و ناشی از احتیاج به جلب محبت است. هر قدر احتیاجش به جلب محبت دیگران شدید تر باشد، برای احساس آرامش و حفظ تعادل، دیگران بیشتر برایش لزوم و ضرورت پیدا میکنند. بنابراین بمنظور حفظ رابطه حسنه با دیگران، ناچار میشود هر گونه میل برتری طلبانه و خصمانه ای را در خود سرکوب نماید. و تنها صفات وابسته به مهر طلبی را روی آورد و نسبت به آنها احساس غرور پیدا کند. اگر کسی نسبت به صفات غرور آمیز وی تردید نماید یا در این زمینه او را انتقاد کند، شدت ناراحت میشود و حساسیت نشان میدهد. اگر سخاوتمندی، گذشت،

تواضع ، انسان دوستی و میل خدمتگذاری وی را تحسین و تمجید نکنند  
آزرده میشود . خلاصه چون صفات وابسته به مهر طلبی وسیله سنجش ارزش  
وی میباشند و بنظرش خیلی پراج میرسند ، تردید در هر يك از آن صفات  
بمنزله تردید در مجموعه شخصیت وی میباشد و بطور کلی احساس کم ارزشی  
و بی مصرفی مینماید . اگر از کسی که حالت انکاء نسبت به وی دارد «نه»  
بشنود یا بوسیله او رد و طرد شود ، دچار احساس یأس ، عجز و بی ارزشی  
محض میگردد .

صفات وابسته به مهر طلبی که شروعاتشان بعلت احتیاج به جلب  
رضایت و محبت دیگران بود ، پس از ایجاد «خودایده آلی» ، بوسیله «باید» ها  
رفتار فته تشدید و تقویت می گردند . شخص بخودش میگوید: «باید» بحداعلا  
و مطلق رئوف و مهربان باشی ، هرگز «نباید» احساس رنجش کنی ، زیرا  
«باید» در هر زمینه با همه کس تفاهم و سازگاری داشته باشی . احساس رنجش  
و آزردهگی علاوه بر اینکه مغایر با تفاهم و سازگاری است ، چون دلیل بر  
خودخواهی نیز میباشد ، او را دچار ملامت و سرزنش خود نیز میکند . مهر طلب  
هرگز نباید احساس حسادت نماید . و این یکی از اوامر ظالمانه سیستم  
«باید» هاست . زیرا وی از یکطرف محتاج عشق و توجه انحصاری  
معشوقست و کوچکترین بی اعتنائی معشوق به وی ، یا توجه زیادی به  
دیگران ، او را دچار احساس بیچارگی و بی ارزشی میکند ، و از طرف  
دیگر «نباید» دچار احساس حسادت شود . در این صورت طبیعی است که باز  
مواجه با يك تضاد میگردد . برای رفع این تضاد به منطق تراشی متوسل  
میشود . تظاهر به روشنفکری و وسعت نظر مینماید تا حسادت خود را ندیده

بگیرد. درحقیقت بوسیله نظاهر به روشنفکری ماسکی بر روی احساس حسادت خود میگذارد. مهرطلب اتکائی هرگونه اصطکاک و اختلافی با حامی و معبود پیدا کند خود را مقصر و گناهکار فرض مینماید. بخودش میگوید: «تو می بایستی کوتاه میآمدی، گذشت و آرامش بخرج میدادی، بیشتر فکر میکردی و عصبانی نمی شدی». همه این دستوراتی که بخودش میدهد، بحکم «باید» هاست. ولی خودش معمولاً متوجه این موضوع نیست. زیرا همانطور که گفتیم، «باید» ها اغلب بصورت تعکس در میآیند. یعنی شخص فکر میکند این انتظارات آمرانه را حامی و معشوق از او دارد. و مدام مشوش و نگران است که نتواند مطابق انتظارات حامی رفتار کند و باشد. دوتا از مهمترین «باید» های مهرطلب اتکائی اینست که، اولاً رابطه اش با حامی همیشه «باید» قرین سازگاری و توافق مطلق باشد، دوم اینکه «باید» کاری کند و خود را طوری بسازد که طرف را عاشق خود گرداند. هرگاه در رابطه ای گیر کند که بنحو بارزی پیداست ادامه آن بفعش نیست، باز هم نمیتواند از ادامه آن خود داری کند، زیرا «غرور به توانائی مطلق» و «غرور به سازگاری و دوست داشتنی بودن» چنین کاری را شکست و تنگ آور میداند.

مهرطلب نسبت به صفات دوست داشتنی خود، ولو آنها که قلابی و بدلی است، نوعی غرور پیدا میکند، و توقعات خود را هم از طرف بر مبنای این صفات غرور آمیز قرار میدهد. یعنی چون خود را فوق العاده دوست داشتنی فرض میکند، از طرف انتظار دارد بحد اعلاء نسبت به وی فداکار و با وفا باشد و خودش را وقف وی نماید. توقعاتش را از حامی بر مبنای بیچارگی و درماندگی و ضعف نیز قرار می دهد. میگوید چون من آدم

بیچاره و ضعیف و درمانده‌ای هستم باید توقعات مرا - که در اینجا توقع عشق و فداکاری بحد اعلاء و بنحو انحصاری است - برآورده کنی. از برخورد و تضاد بین توقعات عصبی از دیگران ، و توقعات از خود ، کشمکش و اضطراب لاینحلی در وجود مهر طلب ایجاد میگردد . يك روز خود را مظلوم و مورد تعدی احساس میکند و تصمیم به ترك معشوق میگیرد . بعد بدو علت از این جسارت دچار هراس میشود . یکی اینکه نباید هیچ کاری را بنفع خودش انجام دهد . دوم اینکه آدم خوبی مثل وی نباید کسی را متهم نماید . علاوه بر اینها تصور از دست دادن طرف و تنها ماندن برایش دلهره آور است . در این موقع توقعات از خود ، وی را دچار ملامت و سرزنش مینماید . بخودش میگوید از هیچ چیز « نباید » آزرده شوی ، « باید » تفاهم بیشتری داشته باشی ، « باید » مهربان و دوست داشتنی تر باشی . خلاصه بخودش میگوید نقص از توست ، تو باید خودت را بهتر کنی . تردید و دودلی دیگری که در رابطه با معشوق یا حامی خود پیدا میکند و دچار نوسان میشود ، مربوط به بر آورد ارزش حامی است . گاهی قدرت و شخصیت او را زیادی میپندارد و گاهی بسیار کم . از این لحاظ هم باز در يك حالت بی تصمیمی گیر میکند . زیرا اگر حامی را قوی تصور نماید ، خود را بیشتر به او می چسباند ، اگر ضعیف پندارد میل جدائی از او درش ایجاد میشود .

در این قبیل روابط اتکائی ، شخص متکی همیشه در يك حالت نوسان ، تردید ، اضطراب و تزلزل بسر میبرد . ولی اگر اتفاقاً يك حامی نسبتاً سالم یا يك نفر از تیپ برتری طلب ، که از ضعف و حالت اتکائی وی خوشش میآید ، پیدا کند ، روابط ظاهریشان قرین سازگاری خواهد



بود ، و مهر طلب احساس رضایت و خوشحالی مینماید. گرچه حامی برتری طلب گاهی از حالت اتکائی مهر طلب خسته و مشمژ میشود، ولی بطور کلی از اینکه حامی و تکیه گاه دیگری قرار می گیرد احساس غرور و شخصیت مینماید . حالت اتکائی مانع بزرگی است برای شناختن و رفع مشکلات روانی . زیرا مهر طلب کم اعتماد به نفس ، که نمیتواند به تنهایی از عهده زندگی بر آید همینکه خود را ضمیمه دیگری میسازد ، از ضعفها و حالات منفی خود غافل میماند و لزوم زیادی برای شناختن آنها حس نمیکند . در حقیقت پس از اتکاء ، در یک حالت تعادل لرزان و سطحی بسر می برد و جرأت تغییر چنین حالتی را ندارد .

روابط مبنی بر اتکاء منحصر به زمینه های جنسی و عاشقانه نیست ، بلکه در هر گونه رابطهای ممکن است پیش آید . بین فرزند و والدین ، خواهر و برادر ، شاگرد و معلم ، بیمار و طبیب ، مرید و مرشد برقرار میشود ، منتها شکل چشم گیر و بارزش در روابط عاشقانه بیشتر مشهود است . در سایر روابط ممکن است تحت عناوین مختلف از قبیل ادب ، وظیفه ، حس وفاداری ، احتیاج مادی و غیره ، حالت اتکائی را موجه و منطقی جلوه داد .

مهر طلب اشخاص بخصوصی را بعنوان حامی انتخاب میکند . برای اینکه دقت بیشتری بکار برده باشیم بهتر است اصطلاح دیگری غیر از «انتخاب» بکار بریم . زیرا شخص عصبی انتخاب نمیکند ؛ بلکه بی اختیار مسحور و مفتون دیگری میگردد . و معمولاً مفتون کسی میشود که از وی قوی تر و برتر باشد، خواه همجنس خودش، خواه جنس مخالف. صرف نظر از حامی سالم ، که در اینجا مورد بحث مان نیست ، مهر طلب ممکن است

مسحور و متکی، و بتصور خودش، عاشق یکنفر عزت طلب شود. البته بشرط اینکه شخص اخیر از طریق ثروت، مقام، شهرت، و یا بعضی شایستگیهای دیگر، جلال فریبنده‌ای کسب کرده باشد. ممکن است عاشق برتری طلب نارسیم که اعتماد به نفس بدلی دارد، یا عاشق برتری طلب منتقم که جرأت ابراز توقعات صریح، ابراز تکبر، نخوت، جسارت، عناد ورزی و آزرده شدن دیگران را دارد گردد. علت اینکه مقتون این تیپ‌ها میشود چند چیز است. اول اینکه آنها را بخاطر خصوصیات و صفاتی که خودش فاقد آنهاست و از فقدانشان احساس ضعف میکند، زیادی با ارزش میپندارد. استقلال و بی نیازی، برتری، تکبر، مبارزه، مخاصمت، جسارت و بی پروائی از این جمله صفات است. حس میکند فقط صاحب این صفات میتواند احتیاجات عصبی وی را برآورده کند و در حقیقت جانشین خود او گردد.

علت عمده شیفتگی و مسحور شدن مهر طلب به برتری طلب اینست که چون تمایلات برتری طلبی خود را سرکوب و مخفی کرده و جرأت ابراز آنها ندارد، در حقیقت نایب و جانشین برای خودش میگیرد تا تمایلاتی را که خود جرأت ابراز آنها نداشته، نایبش ابراز نماید. وقتی خود را ضمیمه یک دوست، همکار، نامزد یا شوهر برتری طلب مینماید و خود را در او مستحیل و محو میکند احساس وحدت مینماید، خود را با او یکی مبیند. وقتی شریک برتری طلب وی دیگران را میکوبد، پرخاش میکند، مبارزه و ستیزه جوئی مینماید، او نوعی احساس لذت و رضایت میکند و غرورهای پنهان خود را که سخت در حسرت ارضاء آنهاست، ولی بعزت احتیاج به محبت و راضی نگهداشتن دیگران نمیتواند

آنها را ابراز دارد ، ارضاء شده فرض میکند .

يك مهر طلب ممکن است مهر طلب دیگر را که درش رأفت و ملایمت، تفاهم و حس فداکاری (البته بدلی و اجباری) وجود دارد ، بعنوان دوست برگزیند، ولی هرگز او را بعنوان حامی و معشوق و شوهر یا زن نمی‌پسندد. هرگاه باو خیلی نزدیک شود ، او را بمنزله آینه‌ای می‌بیند که نقص‌ها و ضعف‌های مشابه خود را در آن می‌نگرد و از او منزجر میشود .

همچنین اگر مهر طلب دیگری خود را به يك مهر طلب متکی و وابسته نماید و وبال گردنش شود و حشت میکند . زیرا عدم اعتماد به نفس و ضعف‌های وی چنین وابستگی را بار سنگینی بردوش ناتوان خود حس میکند .<sup>۱</sup>

از بین تیپ‌های عصبی ، مهر طلب بیش از همه مقتون و مسحور « برتری طلب منتقم » میشود ؛ در حالی که منافع واقعی‌اش ایجاب میکند از این تیپ بیش از سایرین بترسد و حذر نماید. علت مجذوبیت مهر طلب باین تیپ ، یکی آنست که این تیپ با صراحت میتواند غرورهای برتری طلبانه‌اش را بروز دهد ، و این امر مورد حسد و حسرت مهر طلب است . علت دیگر مجذوبیتش اینست که برتری طلب با رفتار توهین آمیز و آزار دهنده خود غرورهای مهر طلب را میشکند ؛ و مهر طلب از اینکار خوشش می‌آید .

---

۱- بهمین جهت در جوامعی که اکثریت افرادش از تیپ مهر طلب هستند زندگی زناشویی قرین ناخوشبختی و ناسازگاری است . زیرا زن و شوهر مهر طلب یکدیگر را مخل و مزاحم و بار سنگین حس میکنند . و این احساس را بانواع طرق یکدیگر نشان میدهند .

برای اینکه بحث مربوط به « انکای عصبی » روشن گردد ، مثالی میآوریم و در این مثال فرض میکنیم کسی که حالت انکائی دارد خانمی است از تیپ مهرطلب ، و حامی و تکیه‌گاه او مردی است از تیپ برتری طلب . این مثال فرضی است ؛ ولی در واقعیت هم معمولاً همینطور است . یعنی در جامعه ما<sup>۱</sup> زن‌ها اغلب مهرطلب و مردها برتری طلب میشوند . و این نکته را هم باید اضافه‌کنم که این امر عمومی نیست . یعنی مهرطلب یا برتری طلب بودن ارتباطی به زن یا مرد بودن ندارد ، بلکه مربوط به سنت‌ها ، نظام تربیتی و فرهنگی جامعه میباشد .

حالا ببینیم رابطه این دو نفر چگونه است . اولین چیزی که جلب توجه میکند ، اینست که زن کاملاً مجذوب و مستغرق میشود . ثقل هستی‌اش در مرد قرار میگیرد و همه چیز در اطراف او دور میزند . چگونگی حالت روحی‌اش بستگی دارد به اینکه مرد با وی به لطف باشد یا به خشم . از ترس اینکه مبادا تلفن مرد بی جواب بماند ، جرأت اینکه مستقلاً برای خود برنامه‌ای ترتیب دهد و از منزل بیرون رود ندارد . تمام فکرش صرف کمک به مرد و جلب رضایت او میشود . سعی میکند توقعات مرد را حدس بزند و آنها را برآورده نماید . همیشه فقط يك نگرانی دارد ؛ و آن اینست که مبادا در موردی با مرد خود مخالفت نماید و مرد او را ترك کند . کار و شغلش اگر ارتباطی با مرد نداشته باشد کاملاً بی معنی است . دوستی با دیگران و سایر روابط انسانی‌اش را فراموش میکند . به بچه‌ها و به خانه‌اش نمی‌رسد . دوستانش را فقط در ساعاتی می‌پذیرد که کاملاً مطمئن

---

۱- خوانندگان توجه دارند که منظور از «جامعه‌ها» آمریکا است . درین

مردم مملکت ما تیپ مهرطلب زیاد است ، هم بین مردها و هم بین زن‌ها . م .

باشد مرد در آن ساعات به وجود وی احتیاج ندارد . مرد هم روز بروز بیشتر حالت انقیاد و تسلیم زن را می‌پسندد و مستقیم و غیرمستقیم از او انتظار اطاعت پیدا میکند . زن به تمام دوستان و بستگانش از دریچه چشم مرد نگاه میکند . مرد اعتماد و خوشبینی زن را نسبت به انسانها تخطئه می‌نماید و میکوشد تا حس بی‌اعتمادی خود را به انسانها در او رسوخ دهد . علاقه و توجه زن نسبت به خود کم میشود . اگر مرد به پول احتیاج داشته باشد زن بخاطر او حاضر است خود را مقروض کند و حیثیتش را بخطر بیندازد .

این دو جنس و دو تیپ مخالف از بعضی جهات بیکدیگر میخورند و مکمل بیکدیگر بنظر میرسند . مثلاً مرد میل برتری دارد ، وزن میل زیر دست و منقاد بودن . مرد با صراحت انتظارات خود را ابراز میدارد ، و زن تسلیم آنها میشود . زن موقعی خوب خود را در مرد جذب و مستغرق می‌بیند که غرورهايش بشکند ، مرد هم بدلائل روانی خودش احتیاج دارد غرورهای طرف را بشکند . اما با وجود این توافقیها ، چیزی نمی‌گذرد که اختلافاتی بین آنها پیش می‌آید که ناشی از ساختمان خاص روحی هر يك از این دو تیپ است . مهمترین اختلافشان سر این است که زن تشنه و محتاج محبت است ، و مرد ، (مرد برتری طلب) هر گونه احساس محبت و ملایمت و رأفت را نشانه ضعف میداند و در خود خفه میکند . عشق زن را نسبت به خود . تظاهر و ریا فرض میکند . و به يك تعبیر همینطور هم هست . زیرا عشق مهر طلب اصیل نیست . او فقط میخواهد خود را در اختیار يك شخص قوی بگذارد تا از وی حمایت کند . بنابراین انگیزه اش دوست داشتن طرف نیست ، بلکه بوسیله تظاهر به عشق میکوشد تا احتیاج خود

را ارضاء نماید .

مرد نسبت به زن و احساسات و احتیاجات روانی وی بی اعتنا میشود. زن این بی اعتنائی را دلیل بی مهری مرد و طرد و رد خود فرض میکند، و دچار اضطراب و تشویش میگردد. برای تسکین اضطراب، احتیاجش به اتکاء و حمایت شدت می یابد. از طرف دیگر مرد درعین اینکه سعی میکند زن را بیشتر منقاد و وابسته بنخود نماید، از ضعف شخصیت و حالت انکائی او مشمئز میگردد. زیرا این حالت‌های ضعیف زن مثل آینه است که مرد ضعف‌های مشابه خود را، که مجبور است پنهان سازد، در آن می بیند. حالت اشمئزاز مرد نسبت به زن، وی را بیشتر دچار احساس رذش‌دگی، و بنابراین اضطراب مینماید.

مرد توقعات غیرمستقیم زن را نوعی فشار و تحمیل حس مینماید و بخاطر حفظ برتری و تسلط خود ناچار آنها را رد میکند. حاضر بنخدمتی‌های داوطلبانه زن، غرور به بی نیازی مرد را جریحه دار میسازد. مرد زن را بازیچه قرار میدهد. گاهی با وی خوش رفتاری و گاهی بدرفتاری میکند و آزارش میدهد. زن هم دلش میخواهد واکنش‌های مشابهی از خود نشان دهد، ولی ترمزهای مهرطلبی مانع میشوند. مرد خود را مجاز به انجام بسیاری کارها می بیند بدون اینکه به زن اجازه مداخله و چون و چرا بدهد. توقعاتش را حق خود میداند. وقتی برآورده شوند ابداً قدردانی نمیکند، ولی اگر انجام نشوند ناراحت میشود و دعوا میکند. البته بنظر خودش اینطور می رسد که هیچ توقع زیادی از زن ندارد، بلکه زن قدرندان، مزاحم، اجحاف‌کن و بی ملاحظه است. از طرف دیگر توقعات زن را بزرگ می بیند و بعنوان توقعات بیجا و عصبی به رخس میکشد

و خود را در درد آنها محق می‌بیند. تاکتیکهای مخصوصی برای محروم ساختن و سرخورده کردن زن بکار می‌برد. اگر ببیند خوشحال است، اوقات تلخی می‌کند، او را مسخره مینماید، از مصاحبت یا تمتع جسمی اگر حس کند احتیاج دارد محرومش می‌سازد. احساس حقارت و عناد بخود را به وی تعکس مینماید. او را بخاطر نرمی و ملایمتش مورد سرزنش و تحقیر قرار میدهد. اگر زن جواباً بخواهد او را انتقاد نماید مرد او را عنود و مغرض می‌نامد و بطوری او را می‌کوبد که دیگر جرأت تکرار نکند.

روابط جنسی بین يك مرد برتری طلب و زن مهر طلب ممکن است رضایتبخش‌ترین نوع رابطه باشد. البته اگر مرد بحکم غرورهایش مجبور باشد خود را از لذات محروم سازد، از این لحاظ هم زن را سرخورده مینماید. و این امر برای زن ناگوار خواهد بود؛ زیرا از آنجا که مرد کلیه عواطف ملایم و دوستانه خود را خفه کرده، لااقل تمایلات جنسی مرد میتواند تأییدی برای دوست داشتنی بودن زن باشد. پس اگر او را از تماسهای جنسی محروم سازد در او احساس ناخواستنی بودن ایجاد مینماید. گاهی مرد روابط جنسی را وسیله تحقیر و تخفیف زن قرار میدهد. ممکن است بطور صریح یا ضمنی با وحالی کند که او را فقط بعنوان يك وسیله ارضاء شهوت می‌خواهد، وگرنه ارزش دیگری برایش ندارد. جذابیت و طناز بودن زنهای دیگر را برخش می‌کشد تا او را دچار احساس حقارت نماید. در حین تماسهای جنسی رفتارهای سادیستی از خود بروز میدهد.

عکس العمل زن در مقابل این بد رفتاریها پر از تناقض می‌باشد. چنانکه میدانیم مهر طلب در مقابل برتری طلب عاجز و درمانده است؛ هرگز نمیتواند با جسارت در مقابل آنها بایستد و تعدی و بد رفتاری آنها را بنحو مؤثری پاسخ گوید. گذشت و تسلیم همیشه برایش آسانتر بوده است.

از آنجا که همیشه احساس گناه می نماید، سرزنشها و انتقادات مرد را کردن می نهد - بخصوص که مرد در سرزنشهایش تا اندازه ای محق است، زیرا زن واقعاً مزاحمت هائی برایش فراهم میسازد.

در این موقع احتیاج بگذشت و تسلیم، هم شدت پیدا میکند و هم از لحاظ ماهیت تغییر مییابد. قبلاً دیدیم که انگیزه مهر طلب در گذشت و تسلیم، جلب رضایت و محبت بود، حالا علاوه بر این میخواهد بوسیله تسلیم شدن خود را مستغرق و مستحیل کند؛ و مستحیل شدن زمانی میسر است که بعضی غرورهایش شکسته شود. بنابراین این يك قسمت وجودش از بد رفتار یهای مرد استقبال و با وی همکاری میکند. در تماسهای جنسی خود را فوق العاده خوار و خفیف مینماید. میل دارد مورد توهین و آزار و شکنجه مرد واقع شود. تنها تحت این شرایط میتواند متمتع و ارضاء گردد. بدین ترتیب می بینیم یکی از دلایل مهم تمایلات ماسوشیستی و خود آزاری احتیاج بـمستحیل و محوساختن خویش است.

میل تحقیر خود ممکن است غیر صریح و با ماسک باشد. در این صورت فقط يك شخص مجرب میتواند چنین تمایلی را در رفتار مهر طلب مشاهده نماید. مثلاً همیشه و در هر موقعیتی مهر طلب سعی می کند مرد را تبرئه نماید و خود را مقصر و مستحق بد رفتاری های وی جلوه دهد؛ یا بوضع حقیرانه ای نسبت به او خدمت و احترام میکند. البته از میل تخفیف خود و رفتار حقیرانه خود آگاه نیست، زیرا آنها را نشانه تواضع و فروتنی در عشق میدانند. تا مدتها متوجه نیست که رفتار مرد نسبت به او چقدر آزار دهنده و موهن است، و لولاینکه چنین امری در نظر دیگران کاملاً



مشهود باشد . اگر هم متوجه شود آنرا قلباً و حساً درك نمیکند . اگر یکی از دوستانش او را متوجه موضوع کند، باوجود اینکه به حسن نیت آن دوست و واقع بینی وی اعتماد دارد ، چندان اهمیتی بدحرف او نمی دهد . فقط از تذکرش ناراحت میشود ؛ زیرا تذکر دوست وی را مواجه با يك تضاد لاینحل میکند . از یکطرف تحمل توهین و اجحاف مرد برایش دردناک است و ازطرف دیگر توهین و اجحاف از لوازم تسلیم و متکی شدن است و خودش از آنها استقبال میکند .

احتیاج به تسلیم و انکاء ایجاب مینماید که زن حامی خود را ایده آل و برجسته ببیند . بنابراین صفات ممتازی را که نماینده يك شخصیت قوی است به او نسبت میدهد . یا اگر این صفات را دارد آنها را مبالغه آمیز می بیند . زیرا همانطور که گفتیم در حقیقت مرد نایب مناب و نماینده خود اوست ، پس بهتر است که او را آدمی ممتاز و پرغرور ببیند . نقصهای او را نادیده می انگارد و بغضائش با دیده تحسین توجه میکند .

چیزی نمی گذرد که این وضع برای زن غیر قابل تحمل میگردد و ناراضائی شروع میشود . زیرا زن همه خواری و خفتها و تعدیات را بخاطر جلب محبت و احساس آرامش و وحدت بخود هموار کرده . اگر بنا باشد آن مناع را نیز حاصل نکند چرا اینهمه ذلت بکشد . زن احتیاج دارد به اینکه مرد هم ابراز عشق او را بپذیرد و هم عاشقش گردد . درحالی که مرد بعلت خصوصیات عصبی خودش قادر بچنین کاری نیست . زن درعین اینکه رفتار نخوت آمیز و خودبینانه مرد را نشانه شخصیت میداند و تحسین می کند ، از رد شدن بوسیله او نیز مدام نگران و ناراضی است . در این

موقع تصمیم میگیرد که اعتراض کند و حتی از او ببرد. اما وحشت از تنهایی، و غرور به اینک « باید » هرگونه رابطه عاشقانه‌ای را پیروزمندانه ادامه دهد و « باید » همه کس را عاشق خود گرداند، مانع میشوند. علاوه بر این بطور نا آگاه اینطور استدلال میکند که هدفی را که تاکنون اینهمه در راهش زحمت کشیده‌ام نباید نیمه‌کاره رها کنم. پس از این جریانات، اضطراب و دلسردی و نا امیدیش شدیدتر میشود و بامید اینکه بالاخره يك روز موفق به جلب عشق حامی خود خواهد شد، حالت انکاء و چسبندگی اش زیادتر از قبل میگردد.

در این موقع تعارض و اختلاف بین آنها افزایش می‌یابد. البته اختلافات زودگذر، ولی هر بار عمیق‌تر میگردد. زن نومیدانه میکوشد تا روابطشان ادامه یابد، اما تلاشهایش بنظر مرد تشدید انکاء و چسبندگی میرسد. زن بیش از همیشه سعی میکند مرد را راضی نگهدارد، توقعاتش را برآورده نماید، تقصیرات را بگردن بگیرد، تعدیات او را ندیده انگارد، احساس رنجش ننماید و با او تفاهم پیدا کند. چون اینگونه رفتار حاکی از گذشت و سازگاریست، تصور میکند واقعاً رابطه آنها بهبود یافته؛ و میل دارد آنرا بعلت بهتر شدن مرد تصور نماید.

از طرف دیگر شروع به عناد ورزیدن نسبت بمرده می‌کند. اوایل چنین عنادی را سرکوب مینماید. زیرا هنوز هم به لطف مرد امید دارد. کم‌کم عناد خود را مثل جرقه‌ای که در يك لحظه روشن و خاموش میشود آگاهانه می‌بیند. نسبت به بد رفتاری‌های مرد بطور کلی و اجمالاً واقف میشود. اکنون میل انتقام گرفتن که در اعماق وجود زن نهفته است رفته رفته رو می‌آید. شروع به انتقاد می‌کند. دیگر مثل سابق مایل

نیست مورد استثمار و بهره‌کشی مرد قرار گیرد. البته هنوز هم مقداری از  
 تمایلات انتقامجویانه خود را بطور غیر مستقیم ارضاء مینماید. مثلاً مدام گله  
 میکند، ابراز رنجش و آزرده‌گی مینماید، خود را مظلوم و مورد اجحاف  
 قلمداد میکند، بیش از پیش خود را متکی و چسبیده بمرء مینماید و  
 مزاحمش میشود. اکنون دیگر میل انتقام گرفتن جزء هدفهایش هم میشود.  
 البته قبلاً هم بحالت کمون درش وجود داشته، ولی حالا ظاهر میشود و مثل  
 سلول سرطانی شروع به گسترش مینماید. گرچه هنوز هم آرزو و کوشش  
 دارد که مرد را عاشق خود گرداند، ولی اکنون دیگر انگیزه و هدفش از  
 این کار بیشتر پیروزی انتقامجویانه بر مرد است، نه جلب عشق و محبت.  
 احتیاج به جلب عشق از یکطرف، و میل عنادورزیدن و انتقام گرفتن  
 از طرف دیگر، شقاق و تضاد عمیقی در روح زن ایجاد میکند. اگرچه  
 این تضاد ناآگاهانه است، ولی آشفتگی و آشوب در روحش ایجاد مینماید.  
 و باز بطور ناآگاه میل انتقام گرفتن و پیروزی این سائقه را در او برمی‌انگیزد  
 که بهر طریق شده باید لااقل رابطه را با موفقیت پایان دهد و باصطلاح  
 حسن ختام بدان بخشد. بشرط اینکه مرد برتری طلب خیلی خشک و  
 وی مهر نباشد، و زن هم خیلی نسبت به خودش منفی و مخرب نباشد، ممکن  
 است مرد سرانجام به او عشق ورزد. ولی دیگر فایده‌ای ندارد. زیرا  
 اکنون انگیزه‌اش همانطور که گفتیم میل پیروزی و انتقام است نه جلب  
 عشق. علاوه بر این، گفتیم مهر طلب زمانی خوب میتواند عشق بورزد و  
 عشق دیگران را نیز بپذیرد که غرورهاش را بشکنند. در حالیکه اکنون  
 یکی از غرورهای مهم او، یعنی غرور به پیروزی و موفقیت ارضاء گردیده  
 حالا اگر با همه کوششهای روزافزون موفق به جلب عشق مرد نگردد،

با خودش دشمن میشود. زیرا از یکطرف فکر تسلیم و مستحیل کردن خود دیگر ارزش سابق را برایش ندارد، و از طرف دیگر متوجه میشود که بیش از حد مورد اجحاف و خواری و بهره‌کشی قرار داشته؛ و سرانجام باین موضوع هم پی میبرد که آنچه را وی عشق تصور میکرده چیزی جز «اتکاء عصبی» نبوده. البته این يك درك و توجه مفید و سالم است، ولی واکنش وی در مقابل آن احساس خفت و حقارت می‌باشد. از طرف دیگر همینکه به تمایلات انتقامجویانه خود، که خلاف طبیعت مهرطلب اوست، پی میبرد، از این بابت نیز نسبت به خود عناد می‌ورزد. علاوه بر اینها چون سرانجام نتوانسته جلب عشق مرد را بنماید و به هدف خود برسد، خود را بیرحمانه ملامت و تحقیر میکند. بمیزان و شدت عناد بخود نیز واقف میگردد، منتها قسمت اعظم آنرا بصورت «تعکس منفی»، که رویه معمولی مهرطلب است، درمی‌آورد. یعنی فکر میکند مرد نسبت به وی عناد و میل ملامت و تحقیر دارد. بنا بر این احساس ظلم و اجحاف و مظلومیت شدیدی مینماید و میخواهد که از او ببرد و جدا شود. ولی «عناد بخود»، با وجودیکه قسمت اعظمش تعکس گردیده، چنان او را دچار هراس و تشویش میکند و تعادلش را بهم میزند که یا بیش از هر موقع دیگر احتیاج به محبت و پناهگاه پیدا می‌کند، و یا بعلت میل تخریب و رنج و شکنجه خود، آمادگی پذیرفتن و تحمل تعدی و بدرفتاری درش شدت می‌یابد. و در این موقع مرد مجری تمایلات «خود تخریبی» یا «خودتباهی»<sup>۱</sup> وی میگردد. عمداً و بالاجبار اوضاع و احوالی پیش می‌آورد که مورد توهین، آزار و

شکنجه مرد واقع شود . زیرا باید میل عناد به خود و تحقیر و تخفیف خویش را ارضاء کند. خلاصه می بینیم انگیزه و محرك «انكاه عصبی» ابتدا تسکین تشویش ، و کسب تعادل و وحدت درونی بوسیله ضمیمه و مستحیل ساختن خویش در يك شخص قوی بوده؛ ولی بعداً رفته رفته، عناد بخود و میل تخریب و نابودی خود نیز بدان اضافه می شود .

## فصل یازدهم

### عزالت طلبی

یا

#### هش استقلال و بی‌بازی

اولین راه‌حل تضادهای درونی، و تسکین عذاب و اضطرابهای ناشی از کشمکش آنها، پنهان ساختن تمایلات ملایم و حاکی از مهرطلبی، و ظاهر ساختن تمایلات برتری طلبی است. دومین راه حل، برعکس اولی، عبارت از مخفی و سرکوب کردن تمایلات برتری طلبی و پر و بال دادن به تمایلات مهرطلبی است. سومین راه حل، عزالت طلبی است. در این راه‌حل شخص می‌کوشد تا از صحنه جنگ و ستیزهای درونی خود را دور نگه دارد و خود را نسبت به جریانات درونی خویش بی‌علاقه و بی‌توجه سازد. حس می‌کند باین طریق نه تنها کمتر دچار عذاب‌ها و ناراحتی‌های ناشی از تضادهای درونی خواهد شد، بلکه می‌تواند نوعی شبه آرامش در روح خود برقرار نماید. و بشرطی می‌تواند بچنین هدفی برسد که از شرکت و دخالت فعالانه در زندگی خودداری کند. بنا بر این کلمه «عزالت‌گزینی» یا «عزالت

طلبی، یا «استغفای از زندگی» اصطلاح مناسبی برای این راه حل بنظر می‌رسد. از یک جهت باید بگوئیم عزلت‌طلبی از اساسی‌ترین راه‌حل‌های عصبی است، و گاهی چنان آرامش سطحی در روح انسان ایجاد می‌کند که از نظر اشخاص عادی و غیرمتخصص، که نمی‌توانند فرق بین آرامش طبیعی را با حالت ناشی از عزلت‌گزینی تشخیص دهند، این تیپ عصبی‌ها نرمال و عادی بحساب می‌آیند.

عزلت‌گزینی ممکن است هدف و منظور مثبت و مفیدی داشته باشد. بسیاری از قدما به بیهودگی حقیقی جاه‌طلبی و موفقیت‌های بظاهر پر جلال و عظمت پی برده، و با کم کردن توقعات، و چشم‌پوشی از چیزهای غیر ضروری، به رفاه و آسایش درونی و خردمندی رسیده بودند. در انواع مذاهب و فلسفه‌ها، ترك امور غیر ضروری یکی از شرایط حصول به‌علو روحی و پرورش معنویات بحساب آمده. چشم‌پوشی از لذات شهوی و هوی و هوس، و بقول دراویش، ترك جیفه دنیوی انسان را به خدا نزدیکتر می‌کند. می‌گفتند بخاطر زندگی ابدی باید از چیزهای زودگذر دل برکند. باید برای رشد و بارور ساختن نیروهای معنوی که بالقوه در نهاد هر انسانی هست لذات مادی را فراموش کرد.

اما عزلت‌گزینی که در این مبحث مورد نظر ما می‌باشد عزلت‌گزینی عصبی و ناسالم است. هدف آن منگ‌ساختن معنویات خویش بمنظور عدم آگاهی بر آشفتگی‌های ناشی از تضادها و نتیجتاً احساس نوعی آرامش بدلی است. در دستورات مذهبی تلاش و کوشش بهیچوجه منع نگردیده؛ بلکه باید آنها را متوجه هدف‌های عالی‌تر نمود. در حالیکه در عزلت‌گزینی عصبی

شخص بطور کلی از تلاش و کوشش باز میماند و زندگی اش را محدود میسازد. بنابراین در چنین عزلت‌گزینی محدودیت، کم‌خواهی، محرومیت، و عدم وسعت‌دادن به زندگی مشهود است.

البته همیشه فرق بین عزلت‌گزینی طبیعی با عزلت‌طلبی عصبی به‌چنان تمایزی نیست که در بالا گفتیم. حتی در عزلت‌طلبی عصبی هم مقداری فایده و ارزش واقعی وجود دارد. منتها چیزی که در آن جلب نظر میکند، غالب بودن آثار و خصوصیات منفی است که از آن منتج میگردد. بمنظور روشن شدن و درک این آثار منفی، باید بعقب برگردیم و نظری به دوراه حل دیگر، یعنی برتری‌طلبی و مهر‌طلبی بیفکنیم. در آن دوراه حل، حالت مثبت و حرکت می‌بینیم، در آنها تلاش برای تحصیل چیزی، - خواه آن چیز کسب «برتری و برجستگی» باشد، یا جلب عشق - مشهود است. در آنها امید، خشم و سرخوردگی بچشم میخورد. حتی برتری‌طلب منتقم که بعلت خفه کردن عواطفش دچار نوعی سردی و خشونت است، با حرارت زیاد موفقیت، قدرت و پیروزی میخواهد (بہتر است بگوئیم بحکم ضروریات روحی اش **مجبور است** بخواند). اما احتیاجات عزلت‌طلب بیشتر در شکل نخواستن است، یعنی حالت منفی دارد. طالب زندگی بی‌ماجرا، بدون اصطکاک و تراحم و در سطح پائینی است. زندگی بی‌رنج و درد سر و بدون شور و شوق میخواند. پس هیچ جای تعجب نیست که می‌بینیم از خصوصیات اساسی عزلت‌طلبی عصبی، تضییق و محدودیت، اجتناب، نخواستن و انجام ندادن است. البته به یک تعبیر در همه انواع تیپ‌های عصبی نوعی تسلیم، عدم دخالت مؤثر و مصمانه در زندگی، انواع ترزها



و محدودیت های معنوی وجود دارد ، که از آثار و نتایج اجتناب ناپذیر خصوصیات روحی آنها و تاکتیکی است که برای رفع تضادها بکار برده اند . اما در تیپ مورد بحث ، عزلت طلبی و استعفای از زندگی بعنوان راه حل اساسی تضادها اتخاذ گردیده .

یکی از آثار و علائم فرار و دوری از کشمکش های درونی اینست که شخص تماشاگر خود و زندگی خود می گردد . مثل اینکه زندگی اش متعلق با او نیست و در آن دخالتی ندارد. این حالت کم کم به بیرون هم سرایت می کند و تماشاگر زندگی دیگران هم میشود. در ضمن روانکاو راجع بمشکلات خود نسبتاً دقیق صحبت میکند؛ ولی می گوید که دانستن این مشکلات تغییری در او نمیدهد. علت این امر آنست که درون مشکلات نیست ، آنها را حس نمیکند . بلکه مثل يك شخص خارجی بمشکلات خود مینگرد. از آنجا که با خودش بیگانه است ، انکار که مشکلات يك شخص بیگانه را مشاهده مینماید .

عزلت طلب از دیدن تضادهای درونی خود طفره میرود . ولی اگر احياناً متوجه بعضی از این تضادها گردد بشدت دچار هراس و تشویش می شود. برای اینکه تضادها را نبیند همیشه يك حالت دفاعی و آماده باش بخود گرفته تا از ورود آنها به قسمت آگاه ذهنش جلوگیری کند . اگر دارد بموضوعی میانديشد که ممکن است بمناسبت آن متوجه تضادی گردد ، فوراً خود بخود آن موضوع از نظرش محو می شود ؛ یا چنان ماهرانه به استدلال و منطق تراشی می پردازد که هیچ امر واقعاً متضادی بنظرش متضاد نمی آید .

دومین علامت عزلت طلبی که مرتبط با اولی ، یعنی « تماشاگر خود و

زندگی خود بودن، می باشد ، عبارتست از فقدان هرگونه کوشش جدی برای پیشرفت . سایر تیپ‌های عصبی در قلبشان آرزوها و تمایلات فراوانی دارند. ولی بعثتِ رمزهای معنوی نمیتوانند بدانها تحقق بخشند، و بنا بر این در حسرت و رنج باقی میمانند . اما تیپ عزلت طلب نه چیزی را آرزو میکند و نه میل کوشش و تلاش دارد . بدون اینکه خودش آگاهانه متوجه باشد، از هرگونه تلاش و کوشش بیزار است . استعدادهای خود را دست کم و ناچیز می‌گیرد، با بکلی منکر آنها میشود. در این صورت خود را شایسته یک زندگی محدود می‌بیند. حتی اگر روانکاو او را متوجه بعضی استعدادها و تشویق به پیشرفت نماید ناراحت و مشوش می‌گردد. خیال میکند روانکاو میخواهد از او یک آدم جاه طلب بسازد .

در تخیل ممکن است آهنگ‌های عالی بسازد، تابلوهای زیبا نقاشی کند و کتابها بنویسد. یعنی تخیل را در حقیقت جانشین آرزوها و کوششهای واقعی مینماید . ممکنست درباره موضوعی مطالب جالب و بکری بنظرش برسد، ولی از روی کاغذ آوردن آنها عاجز است. زیرا این کار مستلزم کوشش و کار مداوم و تفکر سیستماتیک و دقیق برای تلفیق آن مطالب است ، که وی فاقد آنها میباشد .

برای موجه جلوه دادن «اجتناب از کار و کوشش» ، استعداد خاصی دارد . مثلا میگوید فلان کتاب چقدر ارزش دارد که من برای نوشتنش بخواهم زحمت زیادی بخودم تحمل کنم ؛ آیا تمرکز روی یک موضوع معین مرا از تفکر درباره سایر موضوعات باز نمیدارد ، و در این صورت افق تفکر من محدود نمی‌گردد ؟ آیا وارد سیاست یا فلان حزب شدن به شخصیت ممتاز من لطمه نمی‌زند ؟

بیزاری از کوشش ممکن است نسبت به همه چیز باشد. و در این صورت منجر به تنبلی اساسی و کلی میگردد. شخص عزلت طلب از انجام هر کاری فرار میکند، کارها را عقب میندازد و هی امروز و فردا میکند. ممکن است کاری را انجام دهد، منتها با یک احساس مقاومت باطنی، کسالت، بیحالی و احساس خستگی. البته در این صورت ثمره کارش قابل ملاحظه نخواهد بود. در مواردی که بحکم ضرورت زندگی مجبور است کاری را انجام دهد، قبل از شروع، و حتی از تصور آن دچار احساس خستگی شدیدی میگردد. سومین خصوصیت عزلت طلبی که از نتایج دو خصوصیت قبلی است و ملازم با آنها میباشد، فقدان هدف و نقشه قاطع و معین و مشخص است، چه در امور کلی و چه جزئی. معلوم نیست هدفش از زندگی چیست. این سؤال اصولاً هرگز از ذهنش خطور نکرده و انگار که طرح چنین سئوالی ابدأ مهم نیست که انسان از خودش پرسد از زندگی چه می خواهد. از این لحاظ درست برعکس برتری طلب منتقم است که دائماً بطرح نقشه های زیرکانه ای برای زندگی میپردازد.

هدف هایش از روانکاو نیز محدود، سطحی و منفی است. مشکلات اساسی را نا دیده میگیرد و راجع به مثلا سرخ شدن در موقع صحبت، احساس ناراحتی هنگام برخورد با یک تازه آشنا، و این قبیل عوارض کم اهمیت شکایت میکند. ممکن است گاهی هم راجع به هدفهای عالی تری صحبت کند، ولی ماهیت آن هدفها در نظرش کاملاً روشن نیست. مثلاً میگوید میخواهم بوسیله روانکاو آرامش بدست آورم. ولی نمیداند آرامش چیست و چگونه بدست می آید. او فعلاً همینقدر می بیند که رنجها، تشویشها و هیجاناتی دارد، و می خواهد بدون زحمت و کوشش از بین بروند.

انتظار دارد روانکاو خودش همه کارها را انجام دهد . میگوید مگر نه اینکه او متخصص است ! پس باید بداند که برای رفع مشکلات من چه کند ! روانکاو را مثل يك پزشك دندان میداند که بدون هیچگونه دخالت بیمار دندان را میکشد میندازد دور . یا مثل دکتری فرض میکند که يك آمپول به بیمار میزند و تب او خود بخود قطع میشود . عزلت طلب حاضر نیست يك قدم مثبت و مؤثر در جریان روانکاو بردارد . پیش خودش میگوید اگر من زیاد حرف تزئم بهتر است . روانکاو باید يك چیزی مثل اشعه ایکس داشته باشد و با آن فکر مرا بخواند . ترس و فرار عزلت طلب ، از دیدن مشکلات خود نیست ، بلکه از این میترسد که ناچار شود پس از دیدن مشکلات شروع به کوشش و تلاش نماید و خود را تغییر دهد . یعنی از تصور اینکه باید خود را تغییر دهد دچار تشویش و هراس می گردد .

چهارمین صفت مشخصه عزالت طلبی ، محدود کردن تمایلات و آرزوهاست . محدود کردن تمایلات در دو تیپ دیگر نیز وجود دارد ، منتها آنها فقط بعضی تمایلات مخصوص را ترمز میگذارند و محدود میسازند . مثلاً مهر طلب به کلیه تمایلات برتری طلبانه خود ترمز میگذارد ، و برتری طلب بر تمایلات مهر آمیز و ملایم خود . اما تمایلات و آرزوهای عزلت طلب بطور کلی محدود میگردند . تمایلات و آرزوهای آن دو تیپ تحت کنترل و فرمان «باید» هاست و بنا بر این يك صورت فرمایشی و غیر اصیل پیدا میکنند ، در این تیپ هم همینطور است . فرق عمده عزلت طلب با مهر طلب و برتری طلب از لحاظ محدودیت آرزوها و تمایلات ، اینست که در آن دو تیپ اقتضای تاکتیکشان ایجاب میکند که بر تمایلات مشخصی ترمز بگذارند .

یعنی داشتن بعضی تمایلات که به تصویر ایده‌آلی آنها نخورد خود بخود باید عقب زده شود. اما عزلت طلب آگاهانه یا بطور ناآگاه اینطور استدلال می‌کند که اگر من بطور کلی آرزوها و تمایلاتم را محدود سازم و توقعاتم را کم کنم، بیشتر در آسان خواهم بود. گاهی برای توجیه این حالت می‌گوید زندگی اصولاً پوچ و بیهوده است. هیچ چیز آنقدر ارزش ندارد که انسان آرزوی داشتن آنرا در دل پیوراند و برای بدست آوردنش تلاش و کوشش بکار برد. ممکن است بعضی چیزها میل و آرزوی او را برانگیزد، ولی خیلی سست و بی‌شور خواهد بود، بطوریکه برای تحقق بخشیدن به آن قدمی برنمیدارد. این حالت بی‌آرزویی و بی‌میلی، هم در کار و حرفه‌اش مشهود است و هم در زندگی شخصی‌اش. قدمی برای تغییر یا بهبود شغلش بر نمی‌دارد. اگر مجرد است ازدواج نمی‌کند، اگر متأهل است و ناراضی، جرأت و همت جدائی ندارد. نمیتواند بدون کمک دیگران اقدام به خرید يك اتومبیل، خانه، یا لوازم دیگر کند. حتی تصوراتی هم مخل و مزاحمش می‌شوند.

محدود کردن آرزوها، با سه خصوصیت قبلی دیگر ارتباط و بستگی دارند. بدین توضیح که عزلت طلب در صورتی میتواند «تماشاگر بی‌دخالت زندگی خود» گردد که هیچگونه آرزو و تمایلی هم نداشته باشد. چون از «تلاش و کوشش بیزار است»، بنا بر این نباید آرزو و تمایلی هم در خود پیوراند که احیاناً مجبور به کوشش گردد. اگر هیچگونه تمایل و آرزوی پرشوری نداشته باشد، «جهت دادن به زندگی، و داشتن هدف و نقشه قاطع و مشخص» نیز لزومی پیدا نمی‌کند. از مجموعه این خصوصیات دو توقع عصبی منتج می‌گردد: یکی اینکه توقع دارد زندگی آسان، بی‌رنج و بدون کوشش باشد.

دوم اینکه وی باید دچار درد سر و زحمت نشود .

تیپ عزلت طلب مدام در يك حالت دفاعی نگرانست که مبادا بچیزی آنقدر بستگی پیدا کند، که آن چیز برایش بصورت احتیاج درآید . هیچ چیز نباید برایش آنقدر مهم باشد که بدون آن بتواند سر کند . دوست داشتن يك زن ، يك شهر زیبا ، یا بعضی تفریحات خوبست ولی به آنها بستگی نباید پیدا کرد . اگر احساس نماید که دارد بچیزی بستگی میابد ، بطور کلی میل و احساس دوستی اش را نسبت به آن خفه میکند .

عدم دخالت و شرکت ، فعالانه در زندگی ، که بهترین شکل آن در «تماشاگر بودن زندگی» و همچنین «محدود کردن تمایلات و آرزوها» متجلی میشود ، در روابط انسانی اش نیز مشهود است . از لحاظ عاطفی و معنوی به انسان ها نزدیک نمیشود . از روابط دورادور یا زودگذر ممکن است لذت برد ، ولی نباید خود را معنأ وارد هیچ رابطه ای کند و گرفتار نماید . نباید احتیاج به مصاحبت ، کمک یا نزدیکی جنسی با کسی پیدا کند . حتی در مواقع بسیار ضروری از گرفتن کمک اجتناب میورزد . خودش برعکس آماده کمک بدیگران هست ، ولی باز هم بشرط اینکه این امر موجب بستگی معنوی و عاطفی وی نگردد . بخاطر کمکی که بدیگران میکنند از آنها حتی توقع قدرشناسی و تشکر هم ندارد .

امور جنسی گاهی نقش مهمی برای عزلت طلب بازی میکند؛ زیرا در حقیقت تنها پلی است که او را بدیگران مرتبط میسازد . اغلب روابط جنسی زودگذری برقرار میسازد و از ترس اینکه به يك شخص بخصوص

بستگی پیدا نکند رابطه خود را قطع می کند و از این شاخه به آن شاخه می پرد . اجازه نمیدهد روابط جنسی تبدیل به رابطه عشقی گردد . البته برای ناپایداری وی دوامی روابط خود دلیل و منطق هم میتراشد . میگوید: هدف من از نزدیکی با فلان زن کسب تجربه بود که آنهم حاصل شد؛ حالا دیگر این زن نمیتواند جلب علاقه مرا بنماید . البته کسانی که قضایا را سطحی مینگرند ممکن است از این شاخه به آن شاخه پریدن عزت طلب را دلیل بر فعال و پرشور بودن وی تصور کنند .

گاهی هم عزت طلب مسائل جنسی را بکلی از زندگی خود حذف و تمایلات شهوی خود را خفه می کند . در این صورت امور جنسی اش بمقداری خیالبافی های عاشقانه و تماسهای جنسی در تخیل خلاصه میگردد . در حقیقت باید بگوئیم تخیلاً استمناء مینماید .

هرگاه باقتضای زندگی مجبور به ادامه روابط مداوم و نزدیک با کسی گردد میکوشد تا لااقل از لحاظ عاطفی و معنوی فاصله نگه دارد . عزت طلب درست بر خلاف مهر طلب که می خواهد خود را غرق و مستحیل در طرف دیگر نماید، سعی می کند خود را مستقل و بی نیاز از طرف سازد . طرق حفظ فاصله متفاوت است . ممکن است تماس جنسی را ، بعنوان اینکه برای ادامه يك رابطه سالم و پایدار مضر می باشد ، بکلی حذف کند و تمایلات شهوی خود را با دیگران ارضاء نماید . یا برعکس ، روابط خود را با طرف منحصر به تماسهای جنسی نماید .

نکته ای که در اینجا تذکرش لازم بنظر میرسد اینست که وقتی

میگوئیم عزلت طلب از هر گونه تماس نزدیک معنوی و عاطفی با دیگران هراس دارد و حذر میکند ، معنایش این نیست که عواطف ، احساسات و معنویات مثبت ندارد. اگر احساسات و عواطف مثبت نداشت اینقدر نگران نبود که مبادا بدیگران بستگی عاطفی و احساسی پیدا کند، و یا اینطور برای فاصله نگه داشتن حالت دفاعی بخودش نمی گرفت . عواطف و احساسات عمیقی دارد. منتها آنها را در خلوتگاه درون خود نگه میدارد تا موجب بستگی وی بدیگران ، و نتیجتاً مخل عزلت‌گزینی اش نشود .

پنجمین علامت و خصوصیت عزلت‌طلبی ، حساسیت نسبت به فشار، اجبار ، تحت نفوذ واقع شدن ، و قید و الزام است. درحقیقت اینها هم از نتایج اجتناب ناپذیر احتیاج به عزلت‌گزیدن است . از تصور اینکه بخواهد عضو باشگاه یا حزب و گروهی گردد و خود را ملزم و مقید به تبعیت از بعضی مقررات نماید ، قبلاً دچار هراس میگردد . از گردن نهادن به ازدواج ممکن است چنان وحشت کند که در همان مراسم ازدواج تعادل خود را از دست بدهد و دچار ترس‌های مالیخولیائی و بی‌اساس گردد .

چیزهایی که بنظر عزلت‌طلب اجبار و فشار میرسد متفاوت است . ممکن است امضاء قرارداد اجاره یا تعهد بانجام کاری بنظرش قید و فشار رسد. یا از بستن کراوات ، یقه تنگ ، پوشیدن زیر پیراهن چسبان احساس قید و فشار نماید. هر نوع توقعی از قبیل نوشتن جواب نامه، پرداخت بدهی در موعد مقرر، دادن هدیه، پیروی از مقررات، سنت‌ها و رسوم جامعه‌اورا دچار احساس قید و فشار شدیدی مینماید. البته چون این تیپ از مبارزه و درگیری



اجتناب میوزد ، عدم رضایت و اعتراض را نسبت به قیه و فشار معمولاً ظاهر نمی سازد . بلکه از لحاظ درونی و باطنی حالت طغیان و دفاع در مقابل این فشارها پیدا می کند . یا بعنوان مقابله و واکنش اعتراض آمیز ، به يك شکل منفی دیگران را دچار سر خوردگی و محرومیت مینماید . مثلاً با صراحت نمیگوید جواب نامه یا هدیه نمیدهم ، بلکه همینطور خود بخود آنها را فراموش میکند یا بعهده تعویق میندازد .

حساسیت عزلت طلب در مقابل اجبار و فشار ، ارتباط با خستگی و تنبلی عمومی و همچنین با محدود ساختن آرزوها و تمایلاتش دارد . زیرا از آنجا که از کوشش و تغییر بیزار است ، طبیعتاً در مقابل هر نوع انتظار و توقع ، چه از طرف مردم و چه از طرف مقررات و سنتها ، ولوبنفع خودش باشد ، حساسیت نشان میدهد و آنرا نوعی زور و فشار تصور مینماید . رابطه حساسیت نسبت با اجبار و فشار ، با محدود بودن آرزوها و تمایلات بدین صورت است که چون تمایلات و آرزوهای مشخص و معین و پرشوری ندارد ، از این می ترسد که هر کس تمایلاتش از او قوی تر است ، تحت تأثیر و نفوذ خود قرارش دهد و چیزهایی را به او تحمیل کند که خودش راضی نیست و نمی خواهد . تعکس هم یکی از علل حساسیت نسبت به قید و فشار است . بدین توضیح که باز چون نمیداند خودش چه آرزو و تمایلی دارد ، همینطور يك کاری را انجام می دهد و بعد فکر می کند بمیل خودش نبوده ، بلکه بخاطر رعایت میل دیگری آن کار را انجام داده . جوانی در شبی که با نامزدش قرار ملاقات داشت به يك مهمانی هم دعوت شد . خودش تصمیم گرفت از مهمانی صرف نظر کند و پیش نامزدش برود . وقتی نزد او رفت احساس دلخوری و رنجش مینمود ، زیرا اینطور بنظرش می رسید که تسلیم میل نامزدش شده و

نامزد میل خود را باو تحمیل کرده .

یکی دیگر از خصوصیات و عوارض عزلت طلبی، **بیزاری از تغییر** است. آدم عزلت طلب ترجیح می دهد با وضع موجود و هر چه دارد، اعم از شغل و زندگی و همسر، ولو مورد رضایتش نباشد، بسازد و تغییری در وضع خود ایجاد نکند . علاوه بر تنبلی و خستگی عمومی ، دو عامل دیگر به بیزاری از تغییر کمک می کند. چون از هیچ چیز و هیچ کس، منجمله خودش، انتظار زیادی ندارد ، بنابراین رغبتش هم برای تغییر آنها کم است . علت دوم اینست که همه چیز را غیر قابل تغییر می پندارد. فکر می کند زندگی همین است که هست، تقدیر چنین خواسته . باطناً از وضع موجود ناراضی است ، ولی بظاهر هیچگونه اعتراضی نمی کند . فقط اوهم مثل مهر طلب احساس مظلومیت و محکومیت می نماید . عزلت طلبها از لحاظ بیزاری از تغییر ، در امور خارجی یکسان نیستند. عده ای مدام در يك حالت بی قرار و حرکت و عده ای بی تحرك. اما از لحاظ درونی همه آنها بدون استثناء از تغییر بیزارند. البته این امر در مورد برتری طلب و مهر طلب هم صادق است ، منتها چیزی که هست آنها فقط نسبت به بعضی قسمت های معنوی خود چنین بیزاری دارند . مثلاً برتری طلب بهیچ وجه حاضر نیست دست از تمایلات برتری طلبانه خود بردارد و مهر طلب هم می کوشد تا تمام حالات و صفات وابسته به مهر طلبی را در خود حفظ کند . زیرا برتری طلبی و مهر طلبی را این دو تیپ به عنوان راه حل مشکلات و جلوگیری از کشمکش تضادها اتخاذ کرده اند . اگر بخواهند دست از آنها بکشند یا تغییری در آنها ایجاد نمایند نقض غرض است . اما عدم تغییر در مورد عزلت طلبی اقتضای خود آن است .

لازمه عزلت گزیدن، عدم تحرك و دگرگونی است. اساس این راه حل بر اجتناب از مداخله فعالانه در زندگی قرار دارد. عزلت طلب دیگران را نیز تغییر ناپذیر احساس می کند، و این انعکاسی است از طرز فکر وی در باره خودش.

ممکن است شخص آگاهانه متوجه عزلت طلبی خود باشد منتها آنرا نشانه عقل و خرد بداند. گاهی هم تنها به بعضی از آثار و عوارض آن واقف است. مثلاً ممکن است تنها به حساسیت در مقابل فشار و اجبار، یا عطش استقلال و بی نیازی آگاه باشد.

روانکاو باید کلیه خصوصیات اساسی عزلت طلبی را بداند. و همینکه یکی از آنها را در شخصی مشاهده نمود بدنبال بقیه بگردد. زیرا مسلماً سایر خصوصیات عزلت طلبی در آن شخص وجود دارد منتها بارز نیست، یا بقدری آنها را در لفافه پیچیده و تحریف نموده که از صورت اصلی خود خارج شده اند. خلاصه باید بداند که جزء جزء خصوصیات عزلت طلبی یکدیگر ارتباط و بستگی دارد و مجموعاً يك واحد را تشکیل میدهند.

گفتیم که در تاکتیک مهر طلبی شخص تمایلات برتری طلبی را سرکوب مینماید و هر چه بیشتر به تمایلات مهر طلبی پروبال میدهد و آنرا نمایان می سازد. در برتری طلبی برعکس این حالت، شخص تمایلات مهر طلبی را پنهان می کند و برتری طلبی را رومی آورد. در تاکتیک عزلت طلبی هیچکدام از این دو را سرکوب و پنهان نمی کند. اگر دقت کنیم می بینیم هر دو این حالات، منتها به يك طریق خاصی که بیشتر صورت منفی دارد، کم و بیش در رفتار عزلت طلب مشهود است. چنانچه به برتری طلبی نزدیکتر باشد

می بینیم که تمایلات برتری طلبانه بیک نحو خاصی که مغایر و منحل عزلت گزینی وی نباشد در او بچشم می خورد . مثلاً در تخیل فکر می کند که می تواند دست به انجام خیلی کارهای بزرگ بزند ، یا صفات ممتازی بخودش نسبت می دهد ، خودش را اصولاً از دیگران برتر می پندارد ، از داشتن بعضی صفات مغرور است و بخودش می بالد . البته صفاتی که بدانها غرور پیدا می کند همه در خدمت عزلت گزینی وی میباشند . مثلاً نسبت به گوشه گیری خود غرور دارد ، زیرا آنرا دلیل بر خردمندی و فضیلت می داند . نسبت به عطش استقلال ، بی نیازی و عدم احتیاج بدیگران غرور دارد . از اینکه در مقابل تحمیل و فشار مقاومت می ورزد ، یا از اینکه خود را میرا از همچشمی و رقابت می داند ، احساس غرور می نماید . توقعات عصبی خود را هم بشیوه خاص خودش ارضاء می کند . مثلاً توقع دارد کسی منحل خلوت و تنهائی وی نگردد ، کسی از او چیزی نخواهد ، مسئولیت و تعهدی براو بار نکند .

بهر حال کیفیت تمایلات برتری طلبانه وی طور است که متناسب با عزلت طلبی و حالت منفی وی می باشد . یعنی چون عزلت طلب تمایلات جاه طلبانه و میل فعالیت سازنده و مثبت را در خود خفه کرده ، برتری طلبی - هایش هم چنین ماهیتی دارد . میل انتقام گرفتن درش نیست . عملاً نمیخواهد برتری و قدرت بدست آورد . میل رهبری و تسلط بر دیگران را ندارد .

و اما چنانچه شخص به تمایلات مهر طلبی بیشتر نزدیک باشد ، می بینیم که خود را خیلی دست پائین می گیرد و احساس کم ارزشی می کند ، آدم خجالتی و کم ابراز وجودی می شود . میل به خدمتگذاری و کمک بدیگران دارد و انرژی و وقت زیادی در این راه صرف می کند . در مقابل حمله و تحمیل

دیگران حالت بی‌دفاعی دارد . تقصیر هرپیش‌آمدی را بگردن می‌گیرد، زیرا جرأت ملامت و سرزنش کردن دیگران را ندارد. خیلی مواظب است که احساسات دیگران را جریحه‌دار نسازد . زود تسلیم می‌شود و تمکین می‌کند . انگیزه این حالت اخیر در مورد مهرطلب جلب محبت است . یعنی بخاطر جلب محبت دیگران همیشه ناچار است تمکین نماید و تسلیم شود . ولی انگیزه عزلت طلب اجتناب از اصطکاک است . چنانچه دقت کنید می‌بینید که تمایلات مهرطلبی تپ‌عزلت طلب نیز مانند تمایلات برتری‌طلبی اش يك حالت منفی و تناسب با تاکتیک عزلت‌طلبی وی دارد. مثلاً با وجودیکه بعضی خصوصیات مهرطلب‌ها را دارد ، عطش جلب محبت که ممکنست انگیزه مهمی برای تلاش و کوشش باشد در او مشهود نیست .

اکنون ماهیت عزلت‌طلبی برایمان روشن‌تر شد : برای اینکه شخص خود را از تضاد و کشمکش ناشی از تمایلات برتری‌طلبی و مهرطلبی بر حذر دارد سعی می‌کند جنبه‌های مثبت و فعال هر دو آنها را از کار بیندازد تا صحنه فعالیتشان محدود گردد و نتیجتاً جنگ و جدال مهمی بین آنها در وجودش برپا نشود. در تاکتیک مهرطلبی یا برتری‌طلبی شخص سعی میکند برای اینکه تضاد آنها را بخواباند یکی از آنها را سرکوب و پنهان نماید؛ ولی در تاکتیک عزلت‌طلبی دست‌وپای هر دو را می‌بندد و آنها را از کار میندازد. پس بعلمت از کار افتادن قسمتهای فعال و مثبت مهرطلبی و برتری‌طلبی است که عزلت‌طلبی يك شکل و ماهیت منفی پیدا می‌کند .

سوالی که در اینجا باید مطرح کنیم اینست که آیا «عزلت‌طلبی» تنها يك پدیده منفی است ، یا جنبه‌های مثبت هم در آن وجود دارد ؟ عبارت دیگر آیا در این راه حل ، شخص بدنبال کسب يك چیز مثبت هم

هست یا نه؟ در تاکیک برتری طلبی و مهر طلبی شخص علاوه بر حفظ یکپارچگی روانی خود و جلوگیری از تلاشی شدن شخصیت بوسیله دو نیروی قوی و متضاد ، بدنبال يك چیز مثبت هم که بزندگی اش شور و معنی بخشد هست: برتری طلب بدنبال کسب تفوق ، برتری و تسلط بر دنیا و مردم دنیا است . مهر طلب نیز بدنبال «عشق» است . آیا عزت طلب هم در تاکیک خود هدف مثبتی دارد ؟ مثل دو تیپ فوق بدنبال چیز مثبتی می رود یا نه ؟

میدانیم که این تیپ هم به کمک تخیل و منطق سازی ، ضعف ها و احتیاجات خود را تبدیل به صفات ممتاز و غرور آمیز مینماید . مثلاً بی رغبتی خود را نسبت به کار و کوشش باین صورت در می آورد که: «من مافوق رقابتهای مبتذل و منحرب معمولی هستم ، هدف های فکری من بالاتر از این کارها و مشغولیت های عادیست .» بمرور که شخص در خودشناسی پیش می رود ، این قبیل منطق سازی ها و ایده آل سازی ها ضعیف میشود و خودش متوجه میگردد که بعضی ضعف ها و احتیاجات روانی را تبدیل به فضائل نموده است . اما بعضی دیگر دیرتر از بین میروند ، زیرا نقش مهمتری روی شخصیتش دارند .

یکی از ضعف های دیرپائی که عزت طلب بکمک تخیل تبدیل به حسن نموده و بعنوان يك چیز مثبت در نگهداری آن اصرار میورزد ، «آزادی و استقلال» است . احتیاجات و مقتضیات خاص روانی وی ، او را نسبت بهر گونه تماس نزدیک بی رغبت نموده . رفتن رفته چنین ضعفی را باین صورت در آورده که : «من میخواهم آزاد ، مستقل و بی نیاز از دیگران باشم .» بنا بر این میکوشد تا بهر طریق شده آزادی خود را حفظ کند . اگر میل و

آرزو کردن يك چیز بخصوص منحل چنین آزادی گردد از آن صرفنظر  
 مینماید. دوستی و بستگی بادیگران ، داشتن احتیاجات متعدد، دستزدن  
 به بعضی کارها ، همه اینها چون به يك نحوی آزادی اش را بخطر میانندازد  
 مورد علاقه و اشتیاق وی نخواهند بود . از قید و بند ، نظم و دیسپلین و  
 مقررات بیزار است. تیپ عزلت طلب ممکن است هرگز به باغ وحش نرود،  
 زیرا دیدن حیوانات دربند و قفس برایش غیر قابل تحمل میباشد. و این  
 درست نماینده وضع روحی خود اوست . محدود کردن آزادی وی ، او  
 را دچار احساس بیچارگی و تشویش میکند . میل دارد هر وقت هر کاری  
 دلش خواست انجام دهد . ولی از آنجا که تمایلات زنده و پرشور خود را  
 خفه کرده ، اقدام به کارهای زیادی نمیکند . بنابراین آزادی در نظرش  
 باین شکل درمی آید که حتی المقدور بادیگران و حتی به سنتها و مقررات  
 اجازه مداخله در کارها و زندگیش را ندهد . بقول ادريك فروم ، طالب  
 «آزادی برای» انجام کار نیست ، بلکه «آزادی از» چیزها را می خواهد.  
 حالا بینیم علت عطش آزادی طلبی وی چیست ؟ چه ضروریات  
 و مقتضیات درونی منشأ چنین احتیاجیست ؟ و هدف آن چیست ؟ برای  
 اینکه به این سئوالات جواب دهیم باید بعقب برگردیم و بینیم محیط  
 اولیه کسانی که بعدها برای رفع مشکلاتشان به راه حل عزلت طلبی متوسل  
 میشوند چگونه بوده . در محیط اولیه این اشخاص فشار و تسلط خردکننده  
 اطرافیان طوری بوده که بچه نمیتوانسته با صراحت علیه آن اعتراض و  
 طغیان نماید. یعنی با قدرت اشخاصی که تسلط و فشار روی کودک داشته اند  
 شدید و غیر قابل مخالفت بوده، یا زور و فشارشان غیر صریح و نامحسوس  
 بوده . ممکن است به بچه ابراز محبت میشده ، منتها به یک طریقی که

بجای دلگرمی در او حالت تنفر و اشمئزاز ایجاد مینموده . مثلاً ممکن است پدر و مادری بعزت خود خواهی زیاد کوچکترین توجهی به احتیاجات خاص کودک نداشته باشند، ولی تظاهر به دوست داشتن وی نمایند و در این صورت از او توقع اطاعت و وفاداری پیدا کنند. یا پدر و مادری ممکن است وضع روحی متلون و ناپایداری داشته باشند. گاهی نسبت به بچه ابراز دوستی و محبت نمایند و گاهی بدون هیچ دلیل معقولی نسبت به وی اوقات تلخی و بد رفتاری کنند و با کلمات نیش دار موجب تحقیر و آزار او گردند. افراد محیط کودک از وی خواسته اند که خودش را با انتظارات آنها تطبیق دهد؛ و بقدری او را تحت کنترل و نفوذ خود داشته اند که احساس شخصیت فردی و استقلال در او رشد نکرده .

در چنین محیطی کودک از یکطرف تلاش می کند تا بلکه محبت و علاقه اطرافیان را بخود جلب نماید، و از طرف دیگر نسبت به قید و بند هائی که بر او بسته اند حالت انزجار و نارضائی پیدا می کند . نتیجه این حالت، تضاد و احساس گیر افتادگی است . یعنی هم میخواهد محبت دیگران را جلب کند و هم از آنها متنفر است . بنابراین از برخورد این دو میل یا احساس یا احتیاج متضاد، کشمکش و آشوب شدیدی در روح ناتوان کودک ایجاد می گردد. بعداً برای حل و رفع چنین تضاد و کشمکشی می کوشد تا از دیگران فرار کند . يك فاصله عاطفی و معنوی بین خودش و دیگران ایجاد می کند . نه محبت آنها را میخواهد و نه با آنها جنگ و دعوا دارد . باین طریق علاوه بر تسکین تضاد و کشمکش درونی، چون علاقه اش از دنیا سلب می شود و بدنیای درون خود پناه میبرد، میتواند تا اندازه ای معنویات خود را رشد دهد و لااقل با دنیای درون خود فاصله



نگیرد . پس عزت‌گزینی و فاصله‌گرفتن از دیگران علاوه بر جلوگیری از فعالیت تضاد و حفظ یکپارچگی شخص، يك هدف و نتیجه مثبت هم دارد؛ و آن اینست که وی را بیشتر متوجه معنویات خود می‌کند و او را با دنیای درون خود در تماس نگه میدارد . آزادی از قید و بندها در او استقلال درونی ایجاد مینماید . اما چنین کاری مستلزم آنست که نه تنها هر نوع احساسی را نسبت بدیگران خفه کند ، بلکه هر نوع احتیاج و تمایلی را که برای ارضاء آن وجود دیگران ضروری و لازم باشد نیز سرکوب نماید : نباید احتیاج به محبت ، رأفت ، دلسوزی ، حمایت و مصاحبت دیگران پیدا کند . حتی هیچگونه تفریح و گردش وی نباید منوط و معلق به وجود احدی باشد . این امر نتایج مهمی بیار می‌آورد . مثلاً چنین شخصی که سلب احتیاج از دیگران می‌کند مجبور است در شادیها ، رنجها ، غمها ، ترسها و مشکلات خود هیچکس را دخالت ندهد . ترجیح می‌دهد تلاش طاقت‌فرسا و نومیدانه‌ای بکاربرد تا بر ترس و اضطراب خود فائق آید و آنرا بکسی بروز ندهد . بخودش یاد می‌دهد (البته بطور اتوماتیک) که نه تنها رنجها و ناراحتی‌های خود را نشان ندهد، بلکه حتی آنها را احساس هم نکند . از هیچکس توقع کمک و دلسوزی ندارد ؛ زیرا علاوه بر اینکه در اصلشان مردد است آنها را مقدمه قید و بند و وابستگی بدیگران فرض می‌کند . بدیگران چنین وانمود می‌کند که وجود هیچ چیز و هیچکس زیاد برایش مهم نیست . زیرا می‌ترسد که اگر دیگران حس کنند وی به بعضی اشخاص یا بعضی چیزها اهمیت میدهد و به آنها احتیاج دارد ، او را دچار سرخوردگی و محرومیت نمایند . یا احتیاجات وی را وسیله

انقیاد و بستگی اش قرار دهند . باین ترتیب می بینیم که تیپ عزلت طلب ناچار است بر مقدار زیادی از تمایلات و آرزوهای خود ترمز بگذارد و آنها را محدود سازد . و البته چنین جریانی بنوبه خود او را بیش از پیش عزلت طلب مینماید .

تیپ عزلت طلب نیز مانند سایر تیپ های عصبی احساس ضعف و بی ارزشی می نماید . هرگاه مجبور شود با کسی در تماس نزدیک قرار گیرد احساس کم مایگی و نقص مصاحبتی می کند . نه قادر به مبارزه و رقابت است و نه خوب فعالیت دارد . بطور کلی این تیپ هم عقب مانده ، کم شور و شوق و در زندگی وامانده و عاجز است . برای جبران لنگی ها و نقص ها ، وی نیز به «ایده آل سازی خود» متوسل می شود . به کمک تخیل نقصها را تبدیل به حسن مینماید و هر کمبود و احتیاجی داشته باشد تأمین و ارضاء میکند . البته برای جبران کمبودها ممکن است مقداری هم تلاش واقعی بکار برد تا جلال و عظمت بدست آورد ، ولی در برخورد با کوچکترین مانع مأیوس می شود و می ایستد .

« تصویر ایده آلی » که بکمک تخیل از خودش می سازد بستگی و تناسب با احتیاجات و زمینه های روانی خاص وی دارد . بنابراین ترکیبی است از این صفات : بی نیازی و خود کفائی ، آزادگی و استقلال ، توداری ، با حوصلگی ، آرامش و صفا ، مبرا از هوی و هوس ، پرهیزکاری و انصاف . نقش انصاف در این تیپ با تیپ برتری طلب فرق می کند . برتری طلب برای توجیه عناد و ابراز توقعات بی حسابی که از دیگران دارد متوسل به انصاف و عدالت می شود . ولی عزلت طلب با توسل با انصاف میگوید : « حالاکه من مزاحم شما

نمیشوم ، کاری بکار شما ندارم ، بحقوق شما تعدی نمی‌کنم ، انصاف و عدالت ایجاب می‌کند که شما هم مزاحم من نشوید ، بحقوقم تجاوز نکنید و کاری به کارم نداشته باشید ، و خلاصه تنهایم بگذارید .

«تصویر ایده‌آلی» که عزلت طلب از خود میسازد مشکل تازه‌ای بیار می‌آورد . بدین معنی که همراه با هر تصویر ایده‌آلی مقداری «باید» (Should) هم ایجاد می‌شود. همان‌طور که قبلاً گفتیم ، برای واقعیت‌دادن به «خود ایده‌آلی» یا «تصویر ایده‌آلی» شخص مقداری توقعات بیجا از دیگران و مقداری هم «توقعات بی‌جا از خودش» پیدا می‌کند . یعنی این دو نوع توقع وسیله‌ای برای رسیدن به «خود ایده‌آلی» هستند . از خصوصیاتشان نیز حالت اجبار و الزام است . و از آنجا که تیب عزلت طلب از هر گونه اجبار ، فشار و الزام منزجر است ، حالت اجبار و الزام «باید»ها یا توقعات نیز برایش غیر قابل تحمل میگردد . بنابراین ناچار است که در مقابل آنها واکنش دفاعی از خود نشان دهد. و چون بعلت محدود بودن انرژی‌ها و فعالیت‌هایش دفاع‌کننده خوبی نیست ، در مقابل اوامر «باید»ها بیش از پیش احساس بیچارگی و محکومیت مینماید .

سپس برای اینکه بتواند از احساس قید و فشار «باید»ها خود را خلاص کند آنها را «تعکس» می‌نماید . منتها چون این تیب هم مانند مهر طلب از ابراز تمایلات برتری طلبانه عاجز است ، نمیتواند احساس خود را بصورت مثبت تعکس نماید ؛ یعنی نمی‌تواند دیگران را تحت قید و فشار قرار دهد. بنابراین حس می‌کند دیگران او را تحت قید و فشار قرار داده‌اند. بنظرش می‌رسد که اگر امر دیگران را اطاعت نکند از او متنفر و منزجر خواهند شد . چنین تصویری دال بر آنست که وی علاوه بر تعکس

او امر «باید»ها ، میل عناد و دشمنی با خود را که در صورت عدم اطاعت از امر آنها درش ایجاد می شود نیز تعکس نموده . یعنی بعلت تعکس حس می کند که اولاً باید امر دیگران را اطاعت کند، ثانیاً در صورت عدم اطاعت، دیگران با وی دشمن خواهند شد .

تعکس «باید»ها تضاد جدیدی در وی ایجاد می کند . از یکطرف خود را مجبور باطاعت از دیگران می بیند و میکوشد بهر طریق شده آنها را از خود راضی و خشنود سازد و کاری نکند که دشمنی آنها را برانگیزد، از طرف دیگر احتیاج دارد که آزاد و مستقل باشد. چنین تضادی در روابط انسانی او کاملاً مشهود است . در بسیاری موارد هم میل گذشت و راضی نگه داشتن دیگران را دارد ، وهم بشیوه هائی که مغایر عزت گزینی وی نباشد، میل محروم ساختن و دفاع در مقابل آنها را . مثلاً ممکن است خیلی مؤدبانه درخواستی را بپذیرد ، ولی انجامش را فراموش نماید ، یا آنرا بتعویق بیندازد . فراموش کردن گاهی بقدری شدید است که شخص ناچار است هر کاری را یادداشت کند، و الا فراموش مینماید . در هر حال نتیجه تضادی که بآن اشاره کردیم فرار از مردم یا نوعی مقاومت منفی است .

چنین مقاومت منفی ، در مقابل آندسته از «باید»هائی که بصورت تعکس در نیامده اند نیز وجود دارد . وقتی خود را مجبور بانجام کاری می بیند و حس می کند «باید» آن کار را انجام دهد ، نسبت به آن بی علاقه می شود . این امر در بسیاری از شئون زندگی مشهود است . شرکت در مهمانی ها و اجتماعات ، نوشتن نامه ، پرداخت بدهی ، مطالعه کتاب ، کار کردن، غذا خوردن، روابط جنسی، لباس پوشیدن، همه اینها بنظرش

اجبار میرسند و بنا بر این در مقابل آنها بی‌علاقگی و مقاومت نشان میدهد. نتیجه چنین حالتی خستگی و بی‌حالی مزمن است. و نتیجه خستگی نیز کم شدن فعالیت و بی‌حاضلی، و سپس رنج ناشی از خستگی خواهد بود.

عزت طلبها را به سه گروه و با سه روش زندگی متفاوت می‌توان تقسیم نمود. در گروه اول عزت طلبی مزمن جلب نظر می‌کند. در این روش شخص مدام در حالت عزت و سایر نتایج آن بسر میبرد. دوم عبارت است از گروه متمرد. این گروه برای اینکه بتواند آزادی و استقلال خود را حفظ کند مدام در يك حالت طغیان، و طرد و رد همه چیز قرار دارد. در گروه سوم نوعی زندگی سطحی و کم‌مایه مشهود است. ذیلاً بتوضیح هر يك از سه گروه می‌پردازیم.

در بین افراد گروه اول تفاوت‌هایی موجود است که بستگی به غلبه تمایلات برتری طلبانه یا مهر طلبانه، و همچنین بستگی بمیزان خودداری از کار و کوشش دارد. چنانچه تمایلات مهر طلبی در آنها نسبتاً زیاد باشد، علیرغم فاصله معنوی و عاطفی که بین خود و دیگران برقرار نموده‌اند، می‌توانند کارها و خدماتی برای فامیل یا دوستان و همکاران انجام دهند. و شاید بعلت بی‌علاقگی و حالت بی‌تفاوتی، و نتیجتاً حفظ خونسردی، خدماتشان مؤثر هم واقع شود. برخلاف برتری طلب و مهر طلب این گروه در انجام خدماتش توقع هیچگونه پاداش و عوضی هم ندارد. مهر طلب درازاء مقدار معینی خدمت، توقع مقدار بیشتری محبت از دیگران دارد. ولی اگر عزت طلب را با همین دید نگاه و قیاس کنید ناراحت می‌شود و می‌گوید من خدمت را بخاطر خدمت انجام میدهم نه بخاطر پاداش.

گرچه این تیپ دامنه فعالیت‌های خود را محدود کرده ، معذک قادر بانجام کارهای روتین و یکنواخت روزانه میباشد . البته در انجام کارهای روزانه هم با احساس قید و فشار مینماید. زیرا خستگی و مشکلات درونی مانع میشود که کار را بطیب خاطر و با شور و شوق انجام دهد. خستگی و بی‌حالی اش زمانی خوب مشهود میگردد که بخواهد مقدار زیادی کارهای عقب افتاده و انباشته ، یا کاری را که مستلزم ابتکار شخصی و یا مبارزه است انجام دهد . اما کارهای روتین را بچند دلیل میتواند انجام دهد . اولاً علاوه بر مقتضیات زندگی و کسب معاش و همچنین اجبار به تبعیت از عادات مرسوم به کار کردن، این تیپ احتیاج دارد به اینکه با وجود عزلت‌طلبی اش، برای دیگران مفید و مؤثر واقع شود. ثانیاً کار روزانه او را از احساس بیهودگی و بی‌حاصلی خلاص می‌کند. در مواقع بیکاری نمیداند چه کار کند. آمیزش با انسانها برایش لذت بخش نیست . زیرا در آن احساس قید و فشار مینماید . دلش میخواهد تنها باشد ؛ اما در تنهایی هیچگونه کاری انجام نمیدهد ، حتی مطالعه کتاب هم برایش مشکل است . بنابراین یا می‌خواهد ، یا بخیال‌بافی خود را مشغول میدارد، یا بموسیقی گوش میکند، و یا به سیر و گشت مناظر طبیعی می‌پردازد. در هر حال ، بی‌آنکه خودش صریحاً بداند، از احساس بیهودگی و بی‌ثمری ترس شدیدی دارد. بهمین جهت همیشه ترتیبی می‌دهد که کم‌تر وقت آزاد و بی‌کار داشته باشد. توجه کرده‌اید که بعضی از اشخاص روزهای تعطیل دچار چه تشویش و بی‌حوصلگی میشوند؟ علتش احساس بیکاری و ناچیزیست .

و اما گاهی خستگی و بی‌حالی ، و نتیجتاً تنفر از کار کردن بقدری

شدید است که شخص تا آنجا که بتواند از انجام هر کاری خودداری مینماید. اگر وضع مالی اش خوب باشد ابدأ کار نمی کند. اگر هم خوب نباشد ممکن است کارهای موقتی بگیرد؛ یا حتی این کار را هم نکند، بلکه به يك زندگی انگلی متوسل شود. یا به هر حال می کوشد تا زندگی اش را در حداقل ممکن نگه دارد. اغلب کارهایی که عزلت طلب انجام میدهد جنبه سرگرمی دارد.

تنبلی این اشخاص روز بروز شدیدتر میشود. رفته رفته علاوه بر کار در فکر کردن و احساس نیز دچار تنبلی میشوند. تا زمانیکه يك عامل خارجی آنها را تحريك نکند، احساساتشان خفته و کرخ است. برای تفکر نیز احتیاج به محرك دارند. در ضمن بحث و تعبیرات روانکاو ممکن است موجی از افکار در ذهن عزلت طلب بحرکت درآید؛ ولی چون انرژی و محرك درونی در وی مفقود است، چند لحظه بعد افکار تازه خاموش میشوند و مغزش بحالت یکنواخت و کرخ معمولی بر میگردد. احساساتش، اعم از مثبت یا منفی، بوسیله يك نامه یا ملاقات ممکن است تحريك و بیدار شود، ولی همینکه اثر محرك از بین رفت احساسات او بحالت خفته و منک درمی آید. جواب نامه ای را اگر فوراً ندهد و به بعد موکول نماید سائقه اش برای نوشتن جواب خاموش میشود. تنبلی فکری در روانکاو و خودکاو هم کاملاً مشهود است و مانع بزرگی در راه خودشناسی بشمار می آید. مطالب همینطور در ذهن عزلت طلب بحالت خفته انباشته میشود. گاهی هم چون مغزش قادر نیست مطالب را بیکدیگر ربط دهد احساس درماندگی و یأس میکند.

تنبلی احساسات برای تیپ عزت طلب بسیار دردناک است. زیرا یکی از دلائل دوری و فاصله گرفتن از دیگران، و سرکوب کردن نمایلات برتری طلبانه، این بود که میخواست لاقلا احساسات پرشور و زنده وجود خود را حفظ کند. حالا تنبلی کلی، احساسات او را فلج مینماید و مانع رسیدن وی به هدفش میگردد. بنابراین بیش از سایر عصبی ها از این بابت رنج میکشد.

اگر شرایط محیط و زندگی «عزت طلب مزمن» تغییر نکنند وضع او همانطور یکنواخت باقی میماند (بهتر است بگوئیم بدتر میشود). عوامل متعددی هم در پایدار بودن این حالت موثر است: اجتناب از تلاش و کوشش، بیزاری از تغییر، فقدان انرژی و محرک های درونی برای مبارزه، تحمل پذیرفتن وضع موجود، اینها از عواملی است که عزت گزینی وی را ثابت و مزمن مینماید. اما در برابر این عوامل يك عامل مبارز و آشوب کننده نیز وجود دارد. و آن عبارت است از عطش آزادی و استقلال. شدت این عطش مه کن است شخص را جزو گروه دوم، یعنی گروه متمرد و عاصی در آورد.

شخص عزت طلب اصولاً از لحاظ باطنی متمرد، ولی بظاهر رام و سربراهست؛ اگر در برابر فشارها و قیود درونی یا خارجی مقاومتی هم وررد در يك شکل منفی خواهد بود. اما گاهی میل تمرد و طغیان، شکل مثبت بخود میگیرد. در اینصورت می بینیم عزت طلب سر برآه مدام با سنت ها، مقررات و محدودیتهای جامعه با صراحت مخالفت میورزد، و يك حالت تمرد نسبت بآنها پیدا میکند از شغل، محیط خانه، آدمهائی



که در تماس با او قرار میگیرند ناراضی و گله‌مند میشود .  
گاهی تمرد و طغیان علیه «باید» ها و دیکتاتورهای درونی است .  
عزت طلب از قید و بند هائی که بوجود خود گذارده احساس رنج مینماید .  
رفته رفته حس میکند که تاچه حد روش زندگی اش بر خلاف میل واقعی  
وی میباشد . در اینموقع مقداری از محدودیت هایش از بین میروند و انرژی  
هایش آزاد میشوند و بکار میافتند .

سومین شکل عزت طلبی ، نوعی زندگی سطحی و کم مایه است .  
احساسات شخص عزت طلب عمق و شدت ندارد . آدمها برایش بی تفاوتند .  
با همه کس ممکن است بسادگی طرح دوستی سطحی بریزد . هر کس را  
می بیند میگوید : «به به ، چه آدم خوبی ، چه دوست مهربانی ، چه دختر  
زیبائی» . ولی همینکه از نظرش دور میشوند آنها را فراموش می کند .  
بکوچکترین اتفاقی نسبت به آشنایان و دوستان خود بی علاقه میشود  
بدون اینکه زحمت پیدا کردن علت واقعی آنرا بخودش بدهد .

لسذات و تفریحات خیلی سطحی است : امور شهوی ، خوردن  
مشروب ، حرف بیهوده زدن درباره اشخاص ، ابراز نظر نپخته و نسنجیده  
در زمینه سیاست و دولت و انواع موضوعات دیگر ، قسمت اعظم زندگی  
را تشکیل میدهد . چیزهای اصولی و اساسی برایش مفهومی ندارد . علائقش  
سطحی است . هیچگونه نظر و قضاوتی در باره هیچ چیز ندارد . هر چه  
دیگران گفته اند او هم قبول میکند . به نظر دیگران زیادی اهمیت میدهد .  
روش «زندگی سطحی و کم مایه» خود نیز به سه گونه تقسیم میگردد ،  
که هر يك علامت و خصوصیت مشخصی دارد . در نوع اول شخص زندگی

را بمسخره و شوخی و تفریح می‌گیرد. همینقدر میخواهد که اوقاتی را بخوشی بگذراند. از ظاهر این حالت ممکن است انسان فکر کند که این اشخاص شور و شوق وافری برای زندگی کردن دارند. ولی باید توجه داشت که انگیزه و هدف اینها از دنبال تفریح و لذت رفتن خود تفریح و لذت نیست، بلکه باین طریق میخواهند خود را از رنج بیهودگی و ناچیزی خلاص کنند. عده‌ای وقت خود را در کاباره‌ها، مجالس رقص و تئاتر می‌گذرانند. عده‌ای تمام وقت و انرژی خود را صرف جمع‌آوری ثمر یا انواع کبریت می‌کنند؛ خیلی شکم‌پرست میشوند، زیاد بسینما می‌روند و از این قبیل مشغولیات. البته يك شخص سالم و غیر عزلت طلب هم ممکن است از این قبیل کارها بکند، ولی کارهای اساسی‌تر دیگری هم انجام میدهد. در حالی که عزلت طلب کم‌مایه و سطحی، تنها چیزی که از زندگی آموخته همین تفریحات سطحی و زودگذر است. گاهی عزلت طلب، که اساساً از انسانها بیزار است، خوشی و تفریح را در معاشرت با آنها جستجو مینماید و بظاهر آدمی معاشرتی جلوه می‌کند. در این صورت سعی می‌کند هیچوقت برای مدت زیادی تنها نباشد. ضمناً در معاشرت‌هایش از هرگونه بحث و صحبت جدی اجتناب می‌ورزد. البته برای اینکار منطق سازی‌هایی هم می‌کند. مثلاً میگوید: «ای بابا، دنیا مسخره است، هیچ چیز جدی در دنیا وجود ندارد، این حرف‌هایی که مردم عادی می‌زنند بی‌ارزش است...». ضمناً باین وسیله موفق میشود که هم «نفی ارزشها» را، که از خواص عزلت طلب است، توجیه کند، و هم تظاهر به روشنفکری و وسعت نظر نماید.

گروه دوم، بدنبال حیثیت و پرستیژ، یا نوعی موفقیت اتفاقی و این الوقتی است. ترمزها و لنگی‌هایی که همه عزلت طلب‌ها برای تلاش و کوشش

دارند، این گروه هم دارد. فقط سعی می‌کند هر چه بیشتر پول بدست آورد تا اولاً بوسیله آن زندگی بی‌دردسری برای خود فراهم کند، و ثانیاً بطور تصنعی ارزش خود را که بضرر رسیده بالا ببرد. کتاب پرسر و صدائی می‌نویسد، بافلان دختر پولدار ازدواج می‌کند، عضو فلان گروه و حزب می‌شود تا بوسیله آن به نوائی برسد. در این گروه تکیه کمتر بر روی خوش‌گذرانی است تا بر روی کسب پرستیژ. فلسفه اخلاقی اش اینست که باید زیرک و هوشیار بود. در انجام هر کاری مجازی بشرط اینکه گیر نیفتی. در گروه سوم چیزی که بیش از همه جلب توجه می‌کند، «همرنک شدن انوماتیک با محیط» است. فقدان احساسات و افکار اصیل و واقعی، «منجر بدکم‌نوری و عدم برآزندگی شخصیت این گروه میشود. هر چه دیگران بگویند وی می‌پذیرد. قوانین و مقررات را گردن می‌نهد. آنطور فکر احساس و عمل می‌کند که بنظر دیگران صحیح است. در هیچ زمینه عقیده‌ای از خودش ندارد. عواطف و معنویاتش به نحو بارزی کرخ‌خومنگ شده است. البته شدت مردگی یا مانگی عواطفش بیشتر از دو گروه دیگر نیست، چیزی که هست این حالت در وی بیش از آنها مشخص است و بچشم می‌خورد.

## فصل دوازدهم

### تأثیر عصیت در روابط انسانی

گرچه در این کتاب بیشتر توجه و تأکید ما بر روی جریانات درونی است، ولی نمی‌توانیم تأثیری را که این جریانات در رابطه شخص با دیگران دارد ندیده بگیریم. جریانات درونی تأثیر قاطعی در روابط با دیگران دارد و این روابط نیز بنوبه خود در جریانات درونی و تشدید ساختمان عصیت نقش مهمی بازی می‌کنند. تأثیر جریانات عصبی در روابط انسانی از همان موقع که شخص در «تلاش کسب جلال و عظمت» می‌افتد شروع می‌شود. یعنی وقتی که میخواهد برتر از دیگران شود و بر دیگران تسلط و پیروزی یابد مسئله روابط انسانی پیش می‌آید. «توقعات عصبی» اگرچه ناشی از احتیاجات شخصی و درونیست، ولی متوجه دنیا و مردم دنیا می‌گردد. منشاء غرورها اگرچه در درون شخص و باز ناشی از احتیاجات شخصی است، ولی دیدیم که چه حساسیت‌ها، چه کج بینی‌ها، و چه ناهنجاری‌هایی در رابطه شخص با دیگران بیار می‌آورد. دیدیم که هر يك از جریانات ذهنی بسادگی «تعکس» می‌گردد و دید شخص را نسبت به دیگران کاملاً تحت تأثیر قرار میدهد. و بالاخره دیدیم که توسل به هر

يك از راه حل‌های كلي برای رفع تضادها (یعنی برتری طلبی، مهر طلبی و عزت طلبی)، در انسان صفات و خصوصياتی ایجاد میکند که در چگونگی رابطه وی با دیگران تأثیر اساسی دارد. در این فیل می‌خواهیم تأثیر مستقیم غرورها را در رابطه انسانی شخص مورد بحث قرار دهیم.

اولین تأثیر غرور اینست که شخص را از دیگران دور و بخود ویش مشغول میدارد. منظر من از « بخود مشغول بودن » یا « خود مرکزی » (Egocentricity)، خودخواهی یا سودجوئی نیست. شخص عصبی ممکن است شدت سودجو و خودخواه باشد، یا برعکس، ابدأ بدنبال منافع خویش نباشد. سودجو بودن یا نبودن از علائم مشخصه عصبیت نیست. منظور از « خود مرکزی » یا اگوستریستی در مورد آدم عصبی آنست که وی خیلی در لاک خودش فرو رفته، همه چیز را از دریچه چشم خودش نگاه میکند و تنها بخودش می‌پردازد. چنین حالتی ممکن است بظاهر مشهود نباشد. یعنی گاهی می‌بینیم شخص عصبی بدیگران کمک میکند، بفکر دیگران است، معاشرت و آمیزش دارد. اما باید گفت در همه این موارد وجود خودش مطرح است. هر کاری میکند برای تأیید تصویر ایده آلی است که از خود دارد؛ و برای ارضاء غرورهای خویش است. خدماتش بحکم « باید » ها یا « انتظارات عصبی است که از خودش دارد ». خلاصه شخص عصبی غرق در غرورهای خویش است و بدور آنها دیوار دفاعی کشیده که نه میگذارد کسی وارد دنیای اسرار آمیز و محرمانه وی گردد و نه خودش از آن بیرون بیرون. نتیجتاً از لحاظ عاطفی و معنوی با دیگران فاصله و ناآشنائی دارد؛ نمیتواند دیگران را آنطور که هستند بعنوان افرادی با حقوق خاص خودشان بپذیرد، و قبول کند که آنها هم افرادی هستند مستقل و باصفات

و خصوصیات متفاوت با وی . خلاصه همه کس و همه چیز تحت الشعاع «خودش» قرار میگیرد . و البته منظور از «خودش»، «خود عصبی» یا «خود ایده آلی» اش میباشد .

عوامل و محرک‌هایی در باطن شخص عصبی وجود دارد که بدون اطلاع خودش چهره دنیا و مردم دنیا را به نحو بارزی تحریف و دستکاری میکند . ممکن است بگوئید طبیعت است که اینطوری باشد . زیرا کسی که وجود معنوی خودش را تحریف و نماکاری کرده نمیتواند مال دیگران را تحریف نکند . این حرف در عین صحیح بودن، کلی است . در اینجا باید بررسی کنیم و ببینیم چه عوامل و چه غرورهای بخصوصی در وجود آدم عصبی دست اندر کار تحریف و روتوش چهره دیگران است و اجازه نمیدهد آدم‌ها را آنطور که هستند ببینند و بپذیرد .

**مهمترین عامل تحریف، احتیاجات روانی ناشی از غرورهاست .**

فرضاً کسی که غرور به برتر و ممتاز بودن یا غرور به دوست داشتنی بودن دارد احتیاج پیدا میکند به اینکه دیگران او را تحسین و تمجید نمایند یا دوستش بدارند . چنین احتیاجاتی مستقیم و غیر مستقیم در رابطه اش با دیگران تأثیر میگذارد . کسی که احتیاج مبرم به تحسین شدن دارد آدم‌ها را بدو دسته تقسیم میکند: آنها که تحسین میکنند و آنها که استعداد تحسین کردن ندارند . کسانی را که تحسین میکنند خوب می‌بیند و بقیه را بد . در حالی که ممکن است واقعیت این اشخاص طور دیگری باشد . کسی که محتاج بکمک دیگران است اصرار دارد باینکه آنها را توانا تر از آنچه واقعاً هستند ببیند تا بتواند از آنها توقع کمک پیدا کند . احتیاج به

«حق بجانب بودن»، «اشتباه ناپذیر بودن» و «صحیح دانستن خویش» موجب میشود که دیگران را خطاکار و قابل لغزش ببیند. احتیاج به آزار دادن دیگران، آنها را تبدیل به آدمهای عصبی میکند. (زیرا خودش که اشتباه ناپذیر است. پس دیگران عصبی و حساسند که رفتار وی را دال بر آزار میدانند). احتیاج به کوچک و ناچیز کردن خود، دیگران را مبدل به آدمهایی بزرگ و مهم مینماید.

علت دیگر تحریف کردن و عوضی دیدن آدمها، تعکس است. دیدیم که شخص عصبی کلیه جریانات ذهنی و معنوی خود را بصورت تعکس در میآورد. مثلا تصویر ایده آلی که از خودش دارد بدیگران منعکس میکند و آنها را بصورت «ایده آل» در میآورد و می بیند. توقعات ظالمانه ای که از خودش دارد، بصورت تعکس فکر میکند دیگران از وی دارند. عناد بخود نیز تعکس میشود. اگر بصورت مثبت تعکس گردد شخص مدام دیگران را تحقیر و سرزنش میکند؛ در هر قضیه ای تقصیر را بگردن آنها مینماید، نسبت به آنها بی اعتماد است، ایراد میگیرد، وظایف و مسئولیت های سنگینی بارشان میکند. چنانچه تعکس عناد بخود بشکل منفی باشد، فکر میکند دیگران درباره وی قضاوت بد میکنند، همیشه مترصدند که نقص ها و اشتباهات وی را پیدا کنند و بر رخس بکشند، میل سرزنش و تحقیر او را دارند، باو تعدی میکنند، او را در قید و فشار قرار میدهند، او را تهدید میکنند، دوستش ندارند، مصاحبتش را نمی خواهند، و خلاصه وی مجبور است مطیع آنها باشد و توقعاتشان را برآورده نماید. خودتان میتوانید حدس بزنید که جریان تعکس تاچه حد منحل روابط سالم وی با دیگران می شود.

در بین عواملی که موجب تیرگی دید انسان در شناسائی افراد می شود  
 تعکس، یا برون فکنی از لحاظ نتایجی که بیمار می آورد مهمتر از همه است.  
 و شخص تا مدت‌ها بهیچوجه نمیتواند متوجه شود که اشخاص واقعاً غیر از  
 آنچه می بینند هستند که وی می بیند. زیرا آنها را با عینک مخصوصی که بر دید  
 معنوی خود نهاده می بیند. فرض بفرمائید که از بچگی يك جفت شیشه عینك  
 دودی، مثل این شیشه عینك های تازه باب شده که باند از عدسی چشم هر کسی  
 است و روی عدسی قرار میگیرد در چشم شما قرار داده باشند و خودتان هم  
 ندانید. خوب طبیعی است که شما همه چیز را دودی می بینید. هر قدر برای  
 شما استدلال کنند که رنگ چیزها طور دیگر است، شما باور نمیکنید و حق هم  
 دارید که باور نکنید. در هر صورت، نوع رفتار و واکنش های شخص نسبت  
 بدیگران کاملاً تحت تأثیر جریان تعکس قرار میگیرد و بستگی به حالات  
 روانی خودش دارد.

«تعکس» به سه شکل دید انسان را نسبت بدیگران تعریف می-  
 نماید. شکل اول اینست که صفات و خصوصیات بدیگران نسبت میدهد  
 که یا کلاً فاقد آنها هستند و یا فقط بمیزان کمی آن صفات و خصوصیات را  
 دارند. آدمها را بصورت ایده آل در میآورد، قدرت های نامحدودی بآنها  
 نسبت میدهد. یا برعکس آنها را حقیر و گناهکار می بیند. خلاصه بنا به  
 مقتضیات روحی خودش دیگران را بزرگ یا کوچک می بیند.

شکل دیگر تعکس اینست که چشمش را بر بعضی فضائل یا نقص-  
 های دیگران می بندد. مثلاً چنانچه خودش میل استعمار و کلاه گذاری یا  
 خدعه و دروغ دارد و نمیتواند آنها را در خود ببیند، در دیگران هم ممکن  
 است چنین نقص هائی را ببیند. یا اگر احساسات مثبت و مطلوبی را، از



قبیل دوستی و میل همکاری در خود خفند کرده ، نمیتواند باور کند که دیگران ممکن است چنین احساساتی داشته باشند .

شکل سوم تعکس بدین طریق است که شخص نسبت به بعضی صفات و خصوصیات که در دیگران واقعاً هست خیره میشود و آنها را روشنتر از بقید می بیند . مثلاً نقاط ضعف دیگران را بروشنی و وضوح می بیند ولی محاسن آنها را بنظر نمی آورد. ممکن است بگوئید این حالت را نمیتوان تعکس نامید. زیرا که گفتیم در تعکس شخص واقعیات را تحریف میکند؛ در حالیکه در اینجا واقعیات را آنطور که هستند می بیند، و تحریفی صورت نگرفته. اگر تحریف را به این معنا هم بپذیریم که انسان شخصیت افراد را بدو بخش کند و یک بخش را بروشنی بیند و بخش دیگر را نبیند، در این صورت اشکال بر طرف میشود و تعکس در این مورد هم صادق است. گذشته از این شخص بخاطر بعضی مصلحت های روانی و جریاناتی که در درون خودش میگذرد عمد دارد که پاره ای صفات طرف را بروشنی بیند و پاره ای را نبیند. بعبارت دیگر بعضی افراد را از بعضی جهات سمبول و نماینده قسمتی از شخصیت خود می گرداند . اگر بچنین شخصی بگوئید که دارد بعضی جریانات ذهنی خود را تعکس مینماید، انکار خواهد کرد؛ و می گوید مگر نه اینکه من دارم واقعیات طرف را می بینم؟ بنابراین تعکسی وجود ندارد . جواباً باید گفت چه اصراری داری که فقط این قسمت از واقعیات را ببینی؟ آیا این کار بخاطر پاره ای مصالح روانی و بتحریک بعضی عوامل درونی خودت نیست؟ یک تشبیه ساده شکل سوم تعکس را روشنتر میکند : فرض کنید بوسیله یک چراغ قوه که لامپ و شیشه قرمز دارد ، شما نور قرمزی بصورت شخصی بیفکنید. حالاً ممکن است صورت آن شخص واقعاً هم قرمز باشد، ولی در هر حال نور قرمزی بوسیله شما بر صورت او افکنده شده.

همه عواملی که شرح دادیم- احتیاجات عصبی، رفتار و واکنش‌هایی که تحت تأثیر غرورها شخص از خود نشان می‌دهد، و تعکس- سازگاری و دوستی نزدیک؛ با شخص عصبی بسیار دشوار می‌سازد. البته خودش نمی‌داند که مسبب ناسازگاری خود اوست. زیرا هم احتیاجات و هم توقعاتی را که از آنها ناشی می‌گردد حق مشروع خودش می‌داند. بنابراین دیگران که بدخواه و مطابق توقعات و احتیاجات مشروع وی عمل نمی‌کنند مسئول ناسازگاری‌ها می‌باشند. از آنجا که خودش متوجه نیست و واکنش‌هایش نسبت به دیگران دیکته شده بوسیله غرورهای عصبی و ناسالم وی می‌باشد و تحت تأثیر حساسیت‌ها و ضعف‌های منتهجه از غرورها قرار دارد، فکر می‌کند رفتار و واکنش‌هایش کاملاً معقول و طبیعیست و هیچ نقص معاشرتی در روابطش با دیگران ندارد. حتی خودش را خیلی هم خوش معاشرت و باگذشت تصور می‌کند.

تعکس باین طریق در روابط انسانی شخص عصبی اخلاص ایجاد میکند که مثلاً احساس قید و فشار مینماید، ولی فکر میکند دیگران او را تحت فشار قرار میدهند، احساس ناخواستنی بودن میکند، ولی فکر میکند دیگران به او بی‌توجه و بی‌علاقه‌اند. از خودش تنفر و نارضایتی دارد، اما چنین می‌پندارد که دیگران از او متنفر و نارضایتی‌اند. بنابراین طبیعیست که نوع روابطش با دیگران بمیزان زیادی تحت تأثیر این توهمات قرار می‌گیرد و ناهنجار خواهد بود.

دیگران هم تا آنجا که عصیت خودشان اجازه دهد سعی میکنند با وی در صلح و صفا باشند، بحرف‌هایش گوش کنند و توقعاتش را برآورده نمایند. ولی باز هم شخص عصبی نارضایتی و ناسازگار است. زیرا چگونگی رفتار وی نسبت به دیگران بستگی بانوع رفتار دیگران با وی ندارد، بلکه

رفتار وی همانطور که گفتیم اساساً تحت تأثیر تعکس‌ها و سایر احتیاجات و جریانات معنوی خود او قرار دارد.

بعلت همه این تحریفات، عدم اطمینان وی در شناختن دیگران شدید می‌گردد. البته شخص عصبی پیش خودش فکر میکند دیگران را کاملاً می‌شناسد، بر آوردش از شخصیت دیگران دقیق است، ضعف و قوت آنها را خوب تشخیص می‌دهد. ولی این ادعا ممکن است فقط بمیزان خیلی کمی صحیح باشد. زیرا با تغییر و نوسان جریانات معنوی خودش چهره دیگران نیز مدام در تغییر و نوسان خواهد بود. مثلاً چنانچه عناد بخود در وی افزایش یابد، همه اطرافیان‌ش را (بعلت تعکس) عنودتر از آنچه تصور می‌کرده می‌بیند؛ نظرش نسبت بفلان شخص خوبست ولی بمحض اینکه آن شخص یکی از غرورهای مهم وی را جریحه‌دار سازد اعتقادش از او سلب و چهره‌اش در نظر وی کاملاً متغیر می‌شود، دوستی‌اش در يك لحظه تبدیل بدشمنی می‌گردد.

انواع غرورهائی که شخص عصبی را مدام در يك حالت نگرانی و حساسیت نگه داشته موجب می‌گردد که وی از دیگران زیاد ملاحظه و ترس پیدا کند. بدین معنا که غرورهای آدم عصبی برای اینکه موجودیت خود را حفظ کنند بشدت محتاج تأیید و لطف دیگرانند. نتیجه این امر آنست که وی دیگران را خیلی بر قدرت و توانا، و خود را در مقابل آنها ضعیف و درمانده احساس می‌کند. علاوه بر این، بعلت بیگانگی از خویش، احساس حقارت، عناد بخود، تضاد، تشویش و اضطراب، انتظارات عصبی غیر قابل ارضاء - اعم از خودش یا دیگران - و خلاصه سایر جریاناتی که هسته وجودی شخص را سست و ضعیف می‌کند، وی دچار ترس و حساسیت

شدیدیست . بتجربه آموخته که هر آن ممکن است دیگران یکی از غرورهای وی را جریحه‌دار سازند و او را از اوج عظمت تصویری پائین بکشند و تعادلش را برهم زنند. پس باین دلائل شخص عصبی از دیگران بشدت میترسد . و بنابراین طبیعیت که در روابطش با آنها مدام حالت دفاع بخود بگیرد - خواه دفاع در شکل برتری طلبی باشد و خواه بصورت مهرطلبی . خلاصه آدم عصبی بیشتر از دیگران انتظار شر دارد تاخیر .

از جمله عواملی که ناسازگاری و ناجوریه‌های فراوانی در روابط انسانی شخص ایجاد می‌کند . « اضطراب اساسی » است . اجازه دهید چند جمله‌ای درباره « اضطراب اساسی » توضیح دهیم و بعد باصل مطلب، یعنی تأثیر اضطراب در روابط انسانی برگردیم . اولاً یادتان هست که در فصل اول گفتیم « اضطراب اساسی » احساس یا حالتی است متشکل از این احساسات : احساس عجز و درماندگی، احساس تنهایی و بی‌کسی دردنیائی که همه افرادش خصم یکدیگر و بدخواهند. این اضطراب هنگام بیچگی در ما ایجاد شده. اما اضطرابی که فعلاً داریم از لحاظ ماهیت با آن اضطراب کاملاً فرق می‌کند . بدین توضیح که پس از ایجاد «خود ایدالی» و نظام غرورها، روز بروز آن اضطراب اولیه شدت یافته تا جائی که ماهیت آن بکلی دگرگون شده است. به یک عبارت ساده‌تر، اضطراب، تشویش و نگرانی ما در بیچگی از این بوده که هر آن مورد تهدید و آزار دیگران قرار داشته‌ایم . ولی اکنون نگرانی و اضطراب ، ناشی از جریحه‌دار شدن غرورهای ماست. در آن زمان عامل نگرانی یک امر یا امور خارجی بوده، در حالی که اکنون عامل در وجود خود ماست ؛ در غرورها ، در عناد

بخود، و در نیروی آزار دهنده تضادهای درونی ماست. عین همین تغییر ماهیت در «راه حل های کلی»، یعنی برتری طلبی، مهر طلبی و عزت طلبی نیز ایجاد شده. بدین معنا که در بچگی برای اینکه از شر و آزار دیگران در امان باشیم و از برانگیخته شدن و غلیان اضطراب جلوگیری کنیم، یا بد راه حل تسلیم و جلب دلسوزی متوسل میشدیم، یا به طغیان و پرخاش، و یا به فرار و گوشه گیری. ولی اکنون بحکم تصویر ایدآلی که از خود داریم رفتار - هایمان مهر طلبانه، برتری طلبانه یا عزت طلبانه است. بعبارت دیگر از ترس سقوط از «خود ایدآلی» و گرفتار شدن در پنجه عناد بخود و احساس حقارت و بی ارزشی است که **مجبوریم** مهر طلب، برتری طلب یا عزت طلب باشیم. البته نطفه مهر طلبی و برتری طلبی و عزت طلبی فعلی ما در بچگی ایجاد گردیده و تحت تأثیر همان پائستیست که در بچگی شروع شده، ولی فعلاً از لحاظ ماهیت و شدت کاملاً چیز دیگریست.

در هر حال غرور از یک طرف بعزت حساسیت ها، ضعف ها، یأس، احساس درماندگی، احساس محرومیت، احساس تعدی شدن، احساس حقارت و بی ارزشی که بیار می آورد موجب تشدید «اضطراب اساسی» می گردد و شخص را بیش از پیش ضعیف می کند، و از طرف دیگر نفس غرورها برای تأیید خود احتیاج شدید به اشخاص دیگر پیدا می کنند. پس از نظر شخص عصبی آدمها خیلی مهم و وجودشان ضروری می گردد. اگر اشخاص دیگر ارزش های دروغی را که وی بخودش بسته تأیید نمایند، وی باورش میشود که واقعاً آن ارزش ها را دارد.

برای خلاصی از احساس گناه و احساس خفت نیز باید راه حلی

پیدا کند. و از آنجا که «عناد بخود»، که مبنای احساس گناه و احساس خفت است، مانع میشود که وی باطناً و در نظر خودش خود را تبرئه نماید، بنابراین می‌کوشد تا لااقل در نظر دیگران خود را تبرئه کند و با ارزش جلوه دهد. سعی میکند به دیگران نشان دهد که چه آدم خوبیست، چه آدم موفق‌یست، چه با هوش است، چه شایسته و توانا و پر قدرت است. خلاصه پیش خودش میگوید من که خودم میدانم چیزی نیستم، پس لااقل بگذار دیگران مرا آدم مهمی تصور کنند. اینهم یکی دیگر از دلائل احتیاج وی بدیگران.

علاوه بر اینها، شخص عصبی، هم برای کسب جلال و هم برای اینکه عملاً هم خود را در نظر دیگران ایده‌آل و با ارزش جلوه دهد، ناچار است فعالیت‌ها و تلاش‌هایی بنماید. برای اینکه بتواند فعالیت کند، بدیگران بعنوان محرك احتیاج دارد. بخصوص تیپ مهر طلب که به تنهایی قادر به انجام هیچ کاری نیست وجود دیگران خیلی برایش ضرورت پیدا میکند. برتری طلب هم اگر بسائق و محرك شکست دادن، برتر شدن و جلب تحسین و توجه دیگران نبود، شاید میزان فعالیت و تحرکش بمراتب کمتر از آنچه هست، بود.

بالاخره شخص عصبی دیگران را احتیاج دارد برای اینکه او را از شر عناد بخود آسوده کنند. بدین معنی که وقتی دیگران «خود اید آلی» وی را تأیید مینمایند، بطور ضمنی دو کار دیگر هم انجام میدهند: یکی اینکه او را از احساس گناه، حقارت و بی‌ارزشی خلاص میکنند، دوم

اینکه از شلاق عناد بخود که در صورت عدم تأیید خود ایدآلی بدان گرفتار میشود در امانش میدارند. يك مورد احتیاج دیگران هم موقعی است که گرفتار عناد بخود و نتیجتاً اضطراب شده. در این موقع «تعکس» بدادش میرسد و «عناد بخود» را به بیرون از وی منتقل مینماید.

باین طریق می بینیم که «نظام یا سیستم غرورها» ناجوری و تضاد عمیقی در رابطه شخص با دیگران ایجاد می کنند یعنی سبب میشوند که از یکطرف نسبت بدیگران غریبه و نا آشنا شود، نسبت با آنها بی اعتماد گردد، از آنها واهمه و نگرانی پیدا کند، نسبت بدانها عناد و دشمنی پیدا کند، در رابطه با آنها خودخواه و سودجو شود؛ و از طرف دیگر بناعلی که در چند صفحه گذشته توضیح دادیم سخت محتاج کرم و لطف دیگران است. دیگران لازم اند تا غرورهای حیاتی وی را تأیید و ارضاء نمایند. بعبارت دیگر یکمقدار ضعفها و حساسیتها او را از مردم فرار میدهند، و یکمقدار احتیاجات وی را بسوی آنها میکشاند.

کلیه عواملی که موجب سوء روابط معمولی شخص عصبی با دیگران میشوند، در روابط عشقی نسبتاً طولانی و غیرموقتی وی نیز تأثیر نامطلوب می گذارند. بنابراین لازم است نقش و تأثیر عوامل و جریانات درونی را در وظایف و هدفهای عشقی و شهوی شخص عصبی بتفصیل تشریح نمائیم؛ معنی و اهمیت «عشق» در اشخاص، بسته به نوع عصبیت و تیپشان، بقدری فرق میکند که نمیتوان يك نظر کلی برای همه آنها داد. تنها چیزی که بطور یکسان درباره همه آنها میتوان گفت اینست که هر سه تیپ، اعم از برتری طلب، مهر طلب، یا عزلت طلب، عمیقاً و مدام احساس ناخواستنی

بودن میکنند. و چنین احساسی مغل حسن را بطنه عشقی آنها می‌گردد. نه اینکه احساس کنند مورد علاقه فلان شخص یا عده بخصوص نیستند، نه، همینطوری يك احساس کلی دارند مبنی بر اینکه هیچ کس آنها را دوست ندارد و نخواهد داشت. فکر میکنند اصولاً دوست داشتنی نیستند. حتی اگر کسی پیدا شود که شخص عصبی را واقعاً دوست بدارد، باورش نمیشود. می‌گوید مرا بخاطر خودم و آنچه هستم دوست ندارند. بلکه بخاطر زیبائیم، صدای خوش آهنگم، خدماتم، جذابیتم و از این قبیل چیزها میخواهند. یا اینکه می‌گوید طرفی که بمن ابراز دوستی میکند، خودش تنهاست، احتیاج به تکیه‌گاه دارد؛ یا اصولاً آدم رثوف و مهربان نیست؛ وگرنه من بخصوص برایش مطرح نیستم. خلاصه اصرار دارد باینکه خود را دوست نداشته‌ام فرض کند.

بعد بجای اینکه مسئله را واقع بینانه بررسی نماید، همینطور بطور مبهم در ذهنش این خیال واهی را نگه میدارد که «بالاخره يك روزی در يك جایی شخص مناسبی که مرا واقعاً دوست بدارد پیدا خواهد شد.» توهم غلط دیگری که در این زمینه دارد و با تصور فوق مغایر می‌باشد، اینست که فکر نمیکند دوست داشتنی بودن ارتباطی به خود شخص و صفات دوست داشتنی وی دارد. نظرش درباره اعتماد به نفس هم همینطور است. فکر نمیکند که داشتن اعتماد به نفس منوط و متناسب با دارائی‌های معنوی و قوت‌ها نیست که واقعاً در درون شخص وجود دارد. همینطور آرزو دارد که آنرا داشته باشد، ولی نمیداند که از کجا می‌آید و منشأش چیست. عدم درك این موضوع که عامل اعتماد به نفس یا دوست داشتنی بودن در



شخصیت خود انسان است، موجب میشود که شخص از کوشش برای پرورش صفاتی که بانسان اعتماد به نفس و احساس دوست داشتنی بودن میدهد منصرف و مأیوس گردد و وضع خود را بهبود نبخشد. دوست داشتنی نبودن را يك نقص جبری و لا یتغیر فرض میکنند، و بنا بر این هرگز در صدر رفع آن بر نمی آید.

تیپ مهر طلب بسادگی متوجه احساس دوست داشتنی نبودن خود میگردد، و میکوشد تا بوسیله پرورش صفات دوست داشتنی در خود، یا تظاهر بداشتن چنین صفاتی جبران این احساس را بنماید. اما با وجود احتیاج شدید به دوست داشتنی بودن، وی هرگز به این سؤال عمیقاً توجه نمیکند که: آن چیزی که بهوی احساس ناخواستنی بودن میدهد چیست؟

احساس خواستنی نبودن در شخص عصبی سه منشأ و علت دارد. اول اینست که، وی خودش قادر به دوست داشتن دیگران نیست. زیرا اولاً گرفتاریها و رنجهای وی او را تنها بخودش مشغول داشته، ابدأً ب فکر دیگران و دوست داشتن آنها نیست. ثانیاً بعلت حساسیت و آسیب پذیری شدید هر روز صدها بار از دیگران آزرده میشود. ثالثاً بشدت از آنها

---

۱ - ممکن است انتقاد کنید که از یکطرف میگویم شخص عصبی هرگز در صدر رفع احساس ناخواستنی بودن خود بر نمی آید، و از طرف دیگر بلافاصله میگویم مهر طلب میکوشد تا برای جبران چنین احساسی، صفات دوست داشتنی در خود پروراند. توضیحاً باید بگویم که شخص عصبی اصولاً خود را تغییر ناپذیر تصور میکند. یعنی از تغییر یافتن مأیوس است. مهر طلب هم میکوشد تا ماسک و بدل صفات دوست داشتنی را در خود ایجاد نماید؛ نه اینکه واقعاً بخواهد صفات اصیل در خود پرورش دهد. آدم عصبی هر ماسکی را که به خود ایده آلی، وی براننده باشد و با آن جور در آید در خود میآفریند.

میرسد. و ترس و دوستی مانعة الجمعند. شخص عصبی ممکن است عقلاً این واقعیت را بپذیرد که احساس دوست داشتنی بودن، ارتباط و تناسب با دوست داشتن دیگران دارد. ولی احساس آنرا درك نمیکند. اگر ما واقعاً دیگران را دوست داشته باشیم ابداً نگران این نیستیم که آیا خودمان هم دوست داشتنی هستیم یا نه؟ دیگران هم ما را دوست دارند یا نه؟ و حتی برایمان خیلی هم اهمیت ندارد که دوستان بدانند. مهم اینست که ما دیگران را دوست داشته باشیم؛ اگر دیگران هم داشتند فبها، اگر نداشتند دیگر احساس بیچارگی نمیکنیم، فقط برای آنها متأسف میشویم که چرا از نعمت بزرگ دوست داشتن محرومند.

دومین علت احساس دوست داشتنی نبودن، عناد بخود، و تعکس آنست. چون بخود عناد داریم و آنرا تعکس میکنیم، بنظرمان میرسد که دیگران هم از ما بدشان میآید و دوستان ندارند.

علت سوم، که مستقیماً خیلی مربوط به موضوع نمیشود ولی بدلائل دیگری تذکرش اهمیت دارد، اینست که اولاً عشق و دوستی را بحد اعلای و کمال طالبیم؛ و این میسر نیست. دوم اینکه انتظار و توقعی که از عشق و دوستی داریم، یا برداشت ما نسبت بدان غلط است. مثلاً کسی که عناد بخود دارد، احساس بیچارگی و درماندگی مینماید، یا اضطراب دارد، میخواهد این مسائل را بوسیله عشق حل کند. در حالیکه هیچگونه عشقی قادر به ارضاء انتظارات وی و حل مشکلاتش نیست. نتیجتاً از عشق، و از دوست داشتنی بودن خود مأیوس میگردد.

نوع توقع اشخاص عصبی از عشق فرق میکند، یعنی چون عشق

در خدمت پاره‌ای از احتیاجات عصبی آنهاست و احتیاجاتشان متفاوت و اغلب متضاد است، بنابراین توقع و انتظارشان از عشق نیز متفاوت و متضاد خواهد بود. در مورد تیپ مهر طلب عشق در خدمت تمام احتیاجات عصبی وی میباشد. از آنجاکه عشق در خدمت احتیاجات عصبی است، نه تنها مطلوب، بلکه بصورت يك احتیاج حیاتی و مبرم در می‌آید. زیرا، همانطور که بارها گفته‌ایم، یکی از خصوصیات مهم احتیاجات عصبی، حالت اجبار و حیاتی بودن آنهاست. بنابراین هر چیز دیگر هم که از احتیاجات عصبی منتج گردد همین حالت اجبار و حیاتی را پیدا خواهد کرد. بهر حال در زندگی عشقی شخص عصبی نیز ناجوری و تضاد شدیدی پیش می‌آید. زیرا از یکطرف شدت تشنه عشق و دوستی دیگرانست، و از طرف دیگر دیدیم که قادر به اخذ آن نیست و اصیل آنها را باور ندارد.

حالا بینیم نقش سکس و تماسهای جنسی در عشق و دوستی عصبی چیست. کلیه وظایفی که يك رابطه سالم جنسی بر عهده دارد - از قبیل لذت جسمی، تماس خیلی نزدیک دو انسان، و احساس اعتماد به نفس - در رابطه جنسی عصبی نیز مشهود است. چیزی که هست، در نزدیکی عصبی اهمیت این وظایف تشدید میگردد و ماهیت آنها نیز فرق می‌کند. و بالاخره وظایف اضافی نیز بر عهده دارد. تماس جنسی عصبی نه تنها مقداری از هیجانات جسمی و جنسی را تسکین میدهد، بلکه از هیجانات روانی و غیر جسمی هم بمیزان زیادی می‌کاهد. بوسیله تماسهای جنسی شخص عصبی میتواند احساس خفت و عناد بخود را (از طریق خود آزاری و اعمال ماسوشیستی) و میل تحقیر و آزار دیگران را (بوسیله رفتار سادیستی) ارضاء

نماید و از شدت این تمایلات، اگر چه موقتاً، بکاهد. تماس جنسی یکی از چند راه تسکین اضطراب نیز میباشد. البته خود اشخاص عصبی بروشنی از ارتباط بین نزدیکی جنسی، و تسکین اضطراب یا عناد بخود باخبر نیستند، ولی روانکاو اگر دقت کند می بیند بمحض اینکه شخص عصبی مرتکب تقصیری میشود و احساس گناه، عناد بخود و حقارت و تشویش او شدت مییابد، میل نزدیکی وی نیز شدیدتر میگردد.

احتیاج به تماس نزدیک با انسانها در مورد شخص عصبی بقدری شدید است که گاهی فرصت انتخاب جفت مناسب هم بخود نمیدهد، و با هر کس برایش مقدور باشد میل نزدیکی جنسی پیدا میکند.

نزدیکی سالم جنسی اعتماد به نفس را تقویت میکند. اما در مورد شخص عصبی غرورش را متورم میسازد. زیرا میدانیم که در شخص عصبی غرور جانشین اعتماد به نفس واقعی است. نفس نزدیکی جنسی، مورد توجه دخترها یا پسرهای متعدد بودن، و شخصیت طرف، همه اینها بیش از آنچه برایش متضمن لذت باشند و میل واقعی اش در آنها مداخلت داشته باشد، غرورهایش را ارضاء مینمایند. خلاصه کلیه جریانات وابسته به نزدیکی عصبی، تحت تأثیر غرورها و نقشی است که این غرورها در شخصیت دارند.

وظایف متعددی که تماسهای جنسی عصبی بر عهده دارد لزوماً ایجاب نمیکند که شخص عصبی عملاً هم بیش از آدم سالم بفعالت های جنسی پردازد. ممکن است بعضی اوقات اینطور باشد، ولی گاهی هم برعکس، همین وظایف عصبی منجر به ایجاد ترمزهایی میشود و فعالیت های جنسی شخص عصبی

بسیار محدود و دچار لنگی میشود. در هر صورت شدت تمایلات جنسی، کم یا زیاد بودن تماسها، و کیفیت و طرز نزدیکی هیچکدام ملاک صحیحی برای عصبی یا سالم بودن این تماسها نیست. تنها فرقی که بین تماس جنسی سالم با عصبی وجود دارد اینست که تماسهای جنسی شخص عصبی، مانند تخیلش، کلاً به خدمت احتیاجات عصبی وی درمیآید. یعنی اغلب تماس جنسی عصبی برای ارضاء احتیاجات عصبی است نه اینکه نفس نزدیکی مهم باشد. بهمین جهت امور جنسی از نظر شخص عصبی ضرورت و اهمیت فوق العاده‌ای پیدا میکند. زیرا منشأ و محرک آن احتیاجات روانی است که شخص مجبور به ارضاء آنها میباشد. و باز بهمین دلیل تماسهای جنسی عصبی بسادگی دستخوش اختلال و آشفتگی میگردد. مثلاً ترس‌های بی‌اساس در این زمینه‌ها بوجود می‌آید، ترمزهایی وجود دارد، تمایلات همجنس دوستی و انحرافات جنسی بوجود می‌آید. از آنجا که تمام فعالیت‌های جنسی شخص عصبی (منجمله استمناء و خیالبافی‌های جنسی) تحت تأثیر احتیاجات روانی، و ممنوعات و محرکات وی قرار دارد، ماهیت آنها اجباری و بی‌اختیار خواهد بود. مثلاً تیپ مهرطلب مجبور است همیشه طرف خود را ضعیف نگه دارد؛ حالا اگر حس کند چنین رضایتی بوسیله تماس جنسی حاصل میشود، مجبور به تماس جنسی میگردد. یا اگر احتیاج به احساس خواستنی بودن دارد، چنین احتیاجی را بوسیله نزدیکی جنسی ارضاء میکند، (یعنی قبول طرف را بد نزدیکی، دال بر خواستنی بودن خود میگیرد). گاهی نزدیکی وسیله تسکین اضطراب است. برتری طلب بوسیله تماس جنسی میل تفوق، قدرت

و برتری خود را ارضاء و اثبات میکند. خلاصه انگیزه و هدف تماسهای جنسی شخص عصبی بیش از آنچه تمایلات واقعی اش باشد، ارضاء احتیاجات عصبی و اجباری وی میباشد. طرف را نیز فقط بعنوان «وسیله» نگاه میکند. یکی دیگر از مشکلات شخص عصبی اینست که در انتخاب همسر آزاد و مختار نیست. یعنی احتیاجات عصبی و غرورها مانع آزادی وی در انتخاب میگرددند. مثلاً مهر طلب مجبور است کسی را انتخاب کند که با احتیاجات و غرورهای وی جور در آید. برتری طلب کسی را انتخاب میکند که غرورهای برتری طلبانه وی را ارضاء نماید. عزلت طلب نیز همینطور است. علاوه بر این، شخص عصبی بعزت احتیاجات مبرم و بی تفاوت، در تماس با هر کس قرار گیرد فوراً باو علاقمند میشود (البته علاقه عصبی). احتیاجاتش باو فرصت تعمق و سنجش نمیدهد. احساس حقارت نیز مانع میشود که وی همسری انتخاب کند که متناسب با شایستگیهای واقعی خودش باشد، بلکه همیشه پائین تر از خود انتخاب خواهد کرد.

تیپ عزلت طلب سعی میکند حتی المقدور خود را گرفتار جریانات عشقی نکند. ولی به تماسهای جنسی اهمیت زیاد میدهد، مگر اینکه ترسش از تماس نزدیک با انسانها بسیار شدید باشد که در اینصورت از تماس جنسی نیز خود را بر حذر میدارد. برتری طلب عشق را دلیل بر ضعف میداند و از آن اجتناب میورزد، مگر در مواردیکه عشق وسیله اثبات برتری وی گردد. علاوه بر این چند عامل دیگر نیز وجود دارد که او را بفعالیتهای جنسی وامیدارد. اول اینکه تماس جنسی وسیله ایست که میتواند به هیجانات جسمی و روانی وی مفری دهد و مقداری از هیجانات او را آزاد سازد.

دوم اینکه تماسهای جنسی را وسیله اثبات برتری خود قرار میدهد . سوم عناد بخود را، بوسیله تحقیر و آزار طرف بهنگام تماس جنسی، تخلیه میکنند. گاهی اشخاص عصبی عشق و تماس جنسی را از زندگی خود کلاً حذف میکنند و فقط در تخیل بدانیها میپردازند . میگویند مقام عشق بالاتر از آنست که این تماسهای مبتذل بتواند حق آنرا ادا کند .

مهر طلب همانطور که میدانیم به عشق و تماس جنسی اهمیت زیادی میدهد و ارزش آنها را مبالغه آمیز مینماید. بر تر طلب ناریسم نیز در بعضی موارد پیروزی خود را در عشق جستجو میکند . در اینصورت غرورش باین ارضاء میگردد که «عاشق» نمونه و ایده آل باشد ، مقاومت ناپذیر باشد ، همه کس عاشقش گردد . زنهایی که آسان بچنگ میآیند مورد علاقه اش نیستند، فقط رام کردن و جلب زنهایی که سختند و زیاد مقاومت میکنند میتوانند غرور برتری ، تفوق و تسلط وی را ارضاء نماید؛ و بعضی اینکه این غرورها ارضاء گردید علاقه و عشقش نیز خاموش میشود و از بین میرود.

عده ای برای عقیده اند که با تغییر محیط شخص عصبی مشکلات روانی وی ممکن است بهبود یابد . یعنی میگویند مگر نه اینکه افراد ناسازگار و خشن محیط کودک این مشکلات را بوجود آورده اند، بنابراین اگر افراد محیط وی به سالم و سازگار تغییر یابند مشکلات وی خود بخود از بین میرود .

این عقیده در مورد اطفال و کسانی که در سنین جوانی و بلوغ هستند تا اندازه ای صحیح است . یعنی اگر افراد سالمی با کودکی که عصیتش تازه شروع شده و هنوز خیلی عمیق و ریشه دار نگردیده در تماس قرار گیرند ،

نه تنها رشد عصبیت متوقف میشود بلکه کودک تغییر مسیر میدهد و در يك خط سالم و مثبت رشد میکند . چنین تغییری تا حدود سنین بلوغ هم ممکن است صورت پذیرد، منتها احتمالش کمتر است. در هر حال تغییر از عصبیت به سلامت، در اطفال و جوانان نیز بستگی به شدت و عمق عصبیت، و میزان سلامت و غیر عصبی بودن افراد جدیدی که می خواهند موجد چنین تغییراتی باشند دارد .

اما چنانچه عصبیت عمیق و ریشه دار شده باشد با تغییر افراد محیط ریشه کن نمیشود . علتش هم اینست که وقتی «عصبیت» رشد خود را کرد و تمام وجود معنوی شخص را تسخیر نمود ، تمام زندگی را تحت تأثیر قرار میدهد . بنابراین در هر رابطه جدید «عصبیت» را وارد میکند . مثلاً «توقعات از دیگران»، «توقعات از خود»، «تعمیس، حساسیت، عناد بخود، احتیاج به برتری و تسلط ، احتیاج به تمکین و تسلیم شدن ، عزت طلبی، و خلاصه کلیه جریانات عصبی که تاکنون شرح داده ایم ، جزئی از وجودش شده و در هر رابطه ای بکار می افتند . نه میگذارند شخص چیز تازه ای جز آنچه مورد تأیید عصبیت است بیاموزد و نه چیز جدیدی در او نفوذ کند. بطور کلی افراد جدید بجای اینکه در او تغییری ایجاد کنند، وسیله ای میشوند برای ارضاء احتیاجات عصبی وی. تنها تأثیری که تغییرات محیط در شخص عصبی دارند اینست که اضطراب و هیجانات درونی وی را کم و زیاد میکنند. یعنی چنانچه احتیاجات وی را ارضاء نمایند، تعادل سطحی ولرزانش را حفظ نموده و از غلیان اضطراب و هیجان وی جلوگیری کرده اند ، و اگر احتیاجاتش را برآورده نکنند، تعادلش را بهم میزنند و اضطرابش را بیدار



میکنند. فرضاً تیپ برتری طلب زمانی احساس راحتی مینماید که افرادی تحسین‌کننده و مطیع دور و برش باشند. مهر طلب موقعی سر حال می‌آید که در مصاحبت يك شخص مقتدر باشد؛ یا احساس خواستنی و مورد احتیاج بودن نماید. در حقیقت چنین موقعیت‌هایی حکم قرص مسکن را دارند؛ علاج واقعی نیستند. با این تغییرات یا مسکن‌ها، قدری از رنجها و بطور کلی احساسات منفی شخص موقتاً، یعنی تا زمانی که اثر مسکن باقیست، تسکین مییابد، ولی بهیچوجه ساختمان عصبیت با این چیزها تضعیف نمیگردد.

عده‌ای متعصبانه بر این عقیده‌اند که با تغییر نظام‌های سیاسی، اقتصادی و نهادهای اجتماعی ممکن است مشکلات و ناراحتی‌های فردی از بین برود. باید گفت متأسفانه این تغییرات نیز مانند تغییر افراد محیط شخص عصبی، تأثیرشان چندان قابل ملاحظه نیست. البته چگونگی نظام سیاسی یا اقتصادی در پرورش «عصبیت» یا جلوگیری از آن تأثیر دارد، ولی پس از اینکه «عصبیت» ایجاد شد و ریشه‌گرفته، علاج آن در تغییرات سیاسی یا اقتصادی نیست. زیرا «عصبیت» پس از رشد، يك جریان درونی میشود که خودش موجب تقویت خودش میگردد و مثل سلول سرطانی گسترش مییابد، بعبارت دیگر پس از ایجاد، خود «عصبیت» علت حفظ موجودیت و رشد آن است. در حال حاضر غرورها، «خود اصلی و واقعی» شخص را مقهور و منکوب نموده و حاکم بر وجود وی هستند. تا زمانی که زور غرورها بیش از «خود اصلی» ماست ساختمان عصبیت نه تنها ضعیف نمیگردد بلکه روز بروز ریشه‌دارتر و گسترده‌تر میشود. بمیزانی میتوان غرورها

را ضعیف کرد که عطش عظمت طلبی فرو نشیند. و بمیزانی که عطش «عظمت طلبی» فرو می نشیند «خود اصلی» تقویت می شود و فرماندهی وجود معنوی ما را بر عهده می گیرد و ما را مطابق استعدادها و امکانات طبیعی مان رشد می دهد. در فصل آخر خواهیم گفت که این امر تنها بوسیله «خودشناسی» های طولانی و عمیق و وسیع میسر است.

## فصل سیزدهم

### تأثیر عصبیت در کار

مشکلات ما در کار ممکن است ناشی از عوامل خارجی باشد . فشارهای سیاسی و مضیقه‌های اقتصادی از این جمله عواملند . در بعضی از جوامع سنت و عادت بیرحمانه آدمیان را خارج از توانائی و مایحتاجشان بکار میکشد و از این طریق مشکلاتی بر آنها بار میکند .

منظور ما در این فصل مشکلات ناشی از عوامل خارجی نیست ، بلکه مشکلاتیست که صرفاً از «عصبیت» ناشی میگردد و مربوط به عوامل باطنی و درونیست .

مشکلات شخص عصبی در کار متعدداست ، ولی خودش نسبت بهمه آنها آگاهی ندارد . بعضی از این مشکلات در محصول کار یا در کیفیت آن تأثیر میگذارد و بعضی دیگر منجر به خستگی شدید ، ترس ، اضطراب ، رنج ، نا رضائی ، و لنگی و سستی میگردد .

همه عصبی‌ها در زمینه کار يك مقدار مسائل مشترك دارند . مثلاً بعلت سستی و ضعف اعتماد به نفس قادر به انجام کارهای خلاق و مستلزم ابتکار نیستند . مشکلات هر کاری را یا زیادی برآورد میکنند یا کم . ارزش کاری را که انجام داده‌اند نیز همینطور کم یا زیاد برآورد میکنند . بعلت

خودبینی و «خود مرکزی» چندان علاقه‌ای بدنفس کار ندارند. همینقدر کفایت که بوسیله انجام کاری غرورها و احتیاجات عصبیشان ارضاء گردد. البته گاهی ارضاء غرور، یا احتیاج خاصی ایجاب میکند که کار به نحو مطلوبی هم انجام پذیرد. از لذت و رضایتی که بوسیله انجام کاری ممکن است حاصل شود محرومند. زیرا اولاً کار را بحکم «باید»ها و بالاجبار انجام میدهند. ثانیاً بعلت تضاد، يك قسمت وجودشان با انجام کاری راغب است و قسمت دیگر نیست. ثالثاً «تصویر ایدآلی» و بالائی که از خود دارند موجب میشود که هر کاری را دون شأن خود بدانند. بنا بر این احساس تحمیل و فشار میکنند. اینها مشکلات و خصوصیات مشترکی بود که همه عصبی‌ها در زمینه کار دارند. علاوه بر اینها، هر تپ مشکلات مخصوص بخود دارد. مثلاً از لحاظ پی‌گیری و مداومت در کوشش، بی‌پروائی و ریسک، نقشه کشیدن، کمک گرفتن، یا تفویض کار بدیگران تفاوت‌های اساسی بین تیپ‌های عصبی وجود دارد.

برتری طلب‌ها میل دارند امکانات و شایستگی‌های خود را زیادی تصور کنند یا اهمیت و ارزش و کیفیت کاری را که انجام میدهند فوق‌العاده و بی‌نظیر قلمداد نمایند. هر کس ارزش و اهمیت استثنائی کار آنها را تأیید نکند یا حسود است یا درك و فهمش ناقص است. هر نوع انتقاد، ولو کاملاً منصفانه و بی‌غرضانه باشد، بنظر برتری طلب ناشی از میل انتقام‌جوئی و خصومت و خباثت شخص انتقادکننده است. و چون میل ندارند در ارزش و برجستگی خود نذرهای تردید بخود راه دهند هرگونه انتقاد را چشم بسته و بدون سنجش و تعمق رد میکنند. از دیگران انتظار دارند که قدر ارزش و اهمیت کاری را که اینها انجام میدهند بدانند و ابراز کنند. اگر جز این

باشد بخود حق میدهند که ناراحت و گله‌مند گردند .

برعکس، برتری طلب خودش ابتدا قادر به تمجید و تحسین دیگران نیست. بخصوص کسانی را که با او در یک رشته کار میکنند و با وی وجه تشابه و قیاسی دارند، یا هم سن و سالهای خود را هرگز تحسین و تمجید نمیکند. ممکن است افلاطون یا بتهوون را براحتی بستايد، ولی از هیچیک از فلاسفه یا آهنگ‌سازان هم عصر خود تعریف نمیکند. زیرا اعتراف به برجستگی آنها تهدیديست بر بی‌همتائی و ممتاز بودن خودش در عصر حاضر . و این از لحاظ برتری طلب که احتیاج اجباری و حیاتی دارد باینکه در هر زمینه‌ای اول و برتر باشد غیر قابل قبول و تحمل است . چنانچه در حضور وی از کار کسی تعریف کنند بشدت آزرده میشود .

احتیاج به تسلط و پیروزی که از خصوصیات برتری طلب است بطور ضمنی این احساس را در او ایجاد میکند که هیچ مانعی نیست که وی بتواند بوسیله نیروی اراده و قدرت‌های فوق‌العاده بر طرفش سازد . من حدس میزنم این ضرب‌المثل آمریکائی را که میگوید : «ما هر مشکلی را فی الفور از بین می‌بریم و غیر ممکن را کمی دیرتر» ، اولین بار يك نفس برتری طلب ابداع کرده . احتیاج به برتری و تسلط، این تیپ را تا اندازه‌ای دینامیک و فعال میگرداند، و او را به کارهایی و امیدارد که دیگران جسارت اقدام به آنرا ندارند . خطر این امر آنست که مشکلات کار را ندیده می‌گیرد. یا کم ارزیابی میکند و نتیجتاً تجهیزات کافی و مناسب برای انجام آن فراهم نمیسازد . زیادی دیدن توانائی‌ها و ارزش کار خود ، ناچیز دانستن دیگران، بحساب نیارودن مشکلات کار، انتقاد ناپذیر بودن، ( برتری طلب بقدری خود را کامل و بی نقص میپندارد که بنظر خودش هیچ چیز قابل

انتقادی ندارد. ) همهٔ اینها موجب میشوند که نسبت به مشکلاتی که در کارش هست بی‌اعتنا و غافل بماند.

خصوصیات فوق‌دربرتری طلب ناریست که بیش از سایر برتری‌طلبها در تخیل بسر می‌برد و از واقعیات دور است مشاهده می‌گردد. در صورت مساوی فرض کردن امکانات سه نوع برتری‌طلبها، محصول کار ناریست از دوتای دیگر زیادتر است. ولی ضمناً با مشکلات متعددی هم روبروست. یکی از آن مشکلات اینست که علاقه و انرژی‌اش را در چند جا بکار می‌اندازد و آنها را منشعب و کم‌زور می‌کند. نتیجتاً در همه شکست می‌خورد. علت اینکه همیشه دست بفعالیت‌های متعدد می‌زند و انرژی خود را در یکجا متمرکز نمی‌کند اینست که نمی‌خواهد برای امکانات و استعدادهای خود محدودیتی قائل گردد. یعنی یکی از غرورهایش اینست که همه کاری را میتواند به نحو اکمل انجام دهد. تصور اینکه اوهم مثل سایر آدمها محدودیت‌هایی دارد، بنظرش شکست و ضعف می‌رسد و او را از مقام‌تصوری پائین میکشد.

عده‌ای دیگر از ناریست‌ها در آن واحد دست بانجام چندین کار نمی‌زنند، بلکه بدنبال يك کار می‌روند، ولی نیمه تمام آنرا رها میکنند و بدنبال کار دیگر می‌روند. و خلاصه مدام از این شاخه بآن شاخه می‌پرنند. درسین جوانی اشخاص چنین حالتی را باین طریق سعی میکنند توجیه نمایند و منطقی جلوه دهند که: ما داریم حرفه‌ها و هنرهای مختلف را آزمایش میکنیم تا ببینیم علاقه واقعیمان در چه رشته‌ایست. بدنبال نقاشی می‌روند نیمه‌کاره دست میکشند و بسراغ موسیقی می‌روند، آنرا نیز نیمه‌کاره میگذارند و بدنبال هنرپیشگی می‌روند و همینطور مرتب از این رشته

به رشته دیگر می‌پرند. البته نارسیت بخودش اعتراف نمیکند که بعلت مواجه شدن با مشکلات است که کارها را نیمه تمام رها میکند. بلکه اتوماتیک نسبت بآنها بی‌علاقه میشود تا سرخوردگی و واماندگی خود را بحساب بی‌علاقگی بگذارد. در اینصورت هم باز نمیگوید من بی‌علاقه شدم. بلکه میگوید فلان کار اصولاً بهبوده و خسته کننده است، یا علاقه انگیز نیست.

دو عامل دز نارسیت وجود دارد که موجب از این کار بآن کار پریدن میشود: یکی بی‌میلی از پرداختن بجزئیات است. و دیگری اترجار از کوشش مداوم و پی‌گیر. مثلاً میگوید طرح کلی فلان پروژه بامن، جزئیات انجام آن بادیگری. فرار از پرداختن به جزئیات در روانکاو و خود کاوی هم وجود دارد، و یکی از موانع بسیار مهم پیشرفت خود شناسی است. مثلاً خانمی بطور کلی پی‌میرد باینکه از تیپ مهر طلب است و فکر میکند همین پی بردن کلی کافیت برای اینکه جنبه مهر طلبی شخصیت خود را شناخته باشد. این گونه شناختن زیاد فایده ندارد. باید با دقت و بتفصیل بینیم مهر طلبی در لحظه بلحظه زندگی ما به چه شکل ظاهر میشود. اثراتش را در کلیه شئون زندگی، اعم از روابط انسانی، کار، فلسفه زندگی، ارزشهایی که بآن اعتقاد داریم، انواع احتیاجات، هدف‌ها و خلاصه جزء بجزء زندگی خود بررسی کنیم.

علت اترجار نارسیت از کوشش مداوم و پی‌گیر نیز اینست که «غرور به تفوق و ممتازیت بدون کار و کوشش» دارد. بطور ناآگاه اینطور استدلال میکند که هر سبزی فروش و بقالی هم بوسیله پشت کار و زحمت زیاد به يك جائی میرسند. برای من استثنائی و ممتاز آن جلال و برجستگی شایسته است که بدون هیچگونه کوشش و تلاش مداومی حاصل شود. البته چنین توقعی

را بوسیله تخیل ارضاء مینماید. یعنی درست است که عملاً به جایی نرسیده  
 ولی تخیل او را در مقام بالائی نگه میدارد. برتری طلب نارسیت گاه گاهی  
 بر حرارت و پرتحرک میشود. در این مواقع کارهای عقبمانده اش را یکمرتبه  
 انجام میدهد، فعالیت های موقتی میکند و باز خاموش میشود. فعالیت های نامنظم و  
 گاه گاهی غرورش را ارضاء میکند. ولی کار و کوشش مداوم آنرا جریحه دار  
 میسازد. تا خودش را در معرض آزمایش قرار نداده و بکوشش مداوم دست  
 نزده میتواند بخود دلداری دهد که اگر روزی دست بفعالیت پی گیر بزند  
 چنین وچنان میکند. یعنی تادست بکار نشده میتواند آینده درخشانی را  
 برای خود تدارک ببیند. بنابراین ترجیح میدهد دست بکار مداومی نزند تا خلاف  
 این تصور شیرین و رؤیائی ثابت نشود. علت دیگر طفره اش از کوشش مداوم  
 اینست که چنین کوششی تهدید است بر «غرور به داشتن قدرت های نامحدود».  
 برتری طلب تکاملی از خیلی جهات برعکس نارسیت است؛ متدیک  
 کار میکند و با وسواس شدید به جزئیات می پردازد. ولی چون کارهایش  
 همه بحکم «باید» ها، و فرمایشی است، اصالت و «خودانگیختگی» در آنها  
 مفقود است. بعلت توقعات سخت و خشنی که بحکم «باید» ها از خودش دارد  
 زیادی بار خود میکند و زود خسته و وامانده میشود. این تیپ همان  
 توقعات ظالمانه و سختی که از خودش دارد از دیگران هم دارد. بنابراین  
 اگر در مقام مافوق و ریاست قرار گیرد زیر دستانش را مدام تحت فشار و  
 دیسپلین های خسته و خردکننده میگذاورد و آزارشان میدهد.

تیپ برتری طلب منتقم از همه عصبی ها پرکارتر است. با وجود سردی

(۱) آقای عزت الله فولادوند در کتاب گریز و آزادی اثر اربک

فروم، «خودانگیختگی» را در مقابل Spontaneous بکار برده . م .



و کم نوری عواطف و احساسات، شور و شوق و آفری برای کار کردن دارد .  
بعلت جاه طلبی شدید و احساس تو خالی بودن در مواقع بیکاری ، کار کردن  
بزندگیش معنی می بخشد و هر ساعتی را بدون کار از عمرش بگذراند تلف  
شده بحساب می آورد . البته با وجود شور و شوق به کار، بهیچوجه از آن  
لذت نمی برد؛ زیرا اصولاً قادر به لذت بردن از هیچ چیز نیست. فقط همینقدر  
باید گفت که کار او را خسته نمیکند. مثلاً یک ماشین خوب سرویس شده بطرز  
خستگی ناپذیری کار میکند . اما با وجود پرکاری ، بصیرت ، کاردانی و  
هوش زیاد، نتیجه کارش اغلب ناچیز و غیر مفید است. علتش اینست که چندان  
علاقه ای بنفس کار ندارد، بلکه کار وسیله ایست که با آن موفقیت ، پرستیژ  
و تسلط و برتری میابد. حتی در مواردی که علاوه بر کسب عظمت و پرستیژ  
به خود کار هم علاقمند میشود باز به فروع آن بیشتر توجه دارد تا بمطلوب  
و مفید بودن نتیجه کار. مثلاً اگر حرفه اش معلمی یا خدمات اجتماعی است  
محصلین یا نیازمندان خدمات اجتماعی کمتر برایش مطرح هستند و مورد  
علاقه اش میباشند تا ثنوری ها و روشهای مربوط به معلمی و خدمات اجتماعی.  
خلاصه به اول شدن و کسب برتری بیش از پیشرفت و بهبود کار اهمیت میدهد.  
بعلت نخوت و گنده دماغیش حاضر نیست هیچگونه امتیازی برای  
دیگران قائل گردد و اعتراف بشایستگی های آنها نماید . خودش هم که  
آدم غیر خلاق و بی حاصلیست . بنا بر این فکر و عقیده دیگران را میزدرد  
و بنخودش اختصاص میدهد . در بکار بردن عقاید دیگران هیچگونه ابتکار  
شخصی هم از خودش بروز نمیدهد . بلکه از آنها مثل ابزاری خشک و  
بیروح استفاده می کند .

بر خلاف اکثر عصبی ها ، توانائی پرداختن به جزئیات و طرح

نقشه‌های دقیق و تفصیلی را دارد. آینه را خوب پیش بینی می‌کند. بنابراین - این ممکن است سازمان دهنده خوبی گردد. با تمام این احوال چندین عامل از کار آئی و موفقیتش در کار می‌کاهد. اولاً هیچوقت کاری را بدیگران تفویض نمی‌کند. زیرا علاوه بر احساس حقارت متنفرانهای که نسبت به دیگران دارد، اینطور باورش میشود که وی تنها کسیست که میتواند هر کاری را بنحو شایسته و صحیح انجام دهد. ثانیاً با همکاریاش دیکتاتور مآبانه رفتار می‌کند. بزور از دیگران میخواهد که درستی طرح‌ها و هدفهایش را تصدیق کنند و آنها را اجرا نمایند. دیگران را بیشتر تهدید و استعمار می‌کند تا تشویق و ترغیب. حس خلاقیت و شوق را در دیگران بجای اینکه شعله‌ور سازد خاموش و خفه مینماید.

چون معمولاً هدف‌های بلندپروازانه و طولانی دارد، عقب ماندگیها و شکست‌های کوچک و موقتی را بسادگی تحمل می‌کند. هرگاه در معرض آزمایش جدی قرار گیرد ترس از شکست او را بشدت هراسان و مضطرب می‌سازد. زیرا کسی که همیشه انتظار و پیش‌بینی پیروزی دارد از احتمال شکست طبیعتاً هراس شدیدی خواهد داشت. ولی از آنجا که «باید» مافوق ترس و بیم باشد، یعنی غرور به ترس بودن دارد، وقتی دچار ترس میگردد نسبت بنخودش عصبانی میشود. نسبت به کسانی هم که او را در معرض آزمایش قرار داده‌اند همینطور عصبانی و عنود میگردد. چنین عصبانیت و عنادی هم ممکن است در بعضی موارد بحکم بعضی غرورها، از قبیل غرور به معنات یا نداشتن احساسات منفی، سرکوب و پنهان شود. در اینصورت تنها اثری که بظاهر میتوان مشاهده کرد امراض سایکوسوماتیک از قبیل سردرد، سوء هاضمه، تند شدن ضربان قلب و حالت تهوع وغیره است.

اکثر مشکلات مهر طلب در زمینه کار، درست برعکس برتری طلب است. هدف هایش را در سطح خیلی پائینی میگیرد. استعدادها، و ارزش و اهمیت کار خود را نیز دست پائین و کمتر از آنچه هست به حساب میآورد. تکیه کلام یا احساسش همیشه اینست که «من نمیتوانم». تا زمانی که برای دیگری کار میکند هم احساس خوشحالی و راحتی میکند و هم میکوشد تا کار را خوب انجام دهد. در حضور دیگران بهتر کار میکند تا بتنهائی. معمولاً دست بکارهائی میزند که پائینتر از استعداد و توانائی واقعییش میباشد.

این تیپ هم مانند برتری طلب بحکم «انتظارات از خود» باید در کاری را بحد کمال بی نقص انجام دهد. ولی برخلاف برتری طلب که همیشه تصور میکند کارش را بحد کمال رسانده، مهر طلب همیشه در کارهائی که انجام میدهد عیب و ایراد می بیند. حتی بیشتر از آنچه واقعاً هست. ممکن است سخنرانی نسبتاً جامع و مفیدی ایراد کند. ولی بعد از پایان سخنرانی خودش را مورد سرزنش قرار می دهد که: چرا فلان موضوع اضافی را گفتم! چرا فلان مطلب را فراموش کردم! رفتار و ژست در موقع صحبت خیلی متشخصانه نبود، یا برعکس خیلی جسورانه و بی ادبانه بود. خلاصه همیشه فکر میکند در کارش نقصی هست. مهر طلب از یک طرف عطش کمال طلبی دارد و از طرف دیگر میل کوچک و حقیر کردن خود را. این دو میل متضاد نیز کشمکش مایوس کننده ای در روح او ایجاد می کنند. غرورهای وابسته به برتری طلبی مدام او را به پیش میتازانند، و غرورهای مهر طلبی جلو جاه طلبی و تحصیل امتیازات شخصی وی را میگیرند.

چنانچه تمایلات برتری طلبانه شدیداً و عمیقاً سرکوب و پنهان شده باشد، میل «خود حقیر سازی» و «خود تخریبی»، مهر طلب را عقب مانده و

بی‌کاره نگه میدارند. البته بازهم تضاد بین «کمال طلبی» و «میل کوچک نگه داشتن خود» در روح او جریان دارد، منتهی در عمق و خیلی آبدیرگاه و غیر قابل مشاهده است.

مهر طلب که غرور به جاه طلب بودن دارد، بمحض اینکه احساس کند در کاری دارد پیش میرود، خود بخود علاقه اش از آن کار سلب میشود، تمرکزش را از دست می‌دهد، خسته میشود، مغزش کار نمیکند، حواسش پرت می‌شود و به چیزهای متفرق و نامربوط می‌اندیشد؛ از خودش بی‌جهت مشمئز میشود و سرانجام دست از کار میکشد.

احتیاج به «خود کوچک کردن» موجب میشود که مهر طلب از کلیه استعدادها و توانائی‌های موجود خود استفاده نکند. میخواهد مقاله‌ای بنویسد یا سخنرانی کند، برولی وجود اینکه خیلی مطلب میداند، چیزی بذهنش نمیرسد. انگار يك ترمز نامرئی در مغزش کارگزارده میشود.

بر خلاف برتری طلب که کارهایش را مهم تصور میکند این تیپ کارهایی که انجام میدهد بنظرش غیر مهم و غیر ضروری میرسد؛ در حالیکه ممکن است کارش خیلی هم مهم و متشاء اثر باشد. بدیگران میگوید: «من مجبورم کار کنم»، (منظورش اینست که فکر نکنید به محرك جاه طلبی و بمیل خودم دارم کار میکنم). حتی احساس هم نباید بکند که میل دارد يك کار خوب انجام دهد، زیرا چنین احساسی بنظرش حاکی از خودنمایی و خود خواهی است.

علت اینکه خوب نمیتواند از عهده انجام کاری که در دست دارد بر آید اینست که نسبت به هر گونه ابر از وجود، تسلط، نشان دادن رفتار و حالاتی که حاکی از برتری طلبی است، احساس ممنوعیت (Taboo) دارد. نه میتواند با حالت

متشخصانه از کسی تقاضائی کند، نه کاری را با مهارت انجام دهد، نه در امری رهبری و تسلط داشته باشد.

یأس و بی‌امیدی که در زمینه کار دارد شامل امور ذهنی و معنویش نیز هست. مثلاً همان‌طور که بنحودش نمی‌بیند بتواند يك چرخ ماشین را عوض کند، پنچری چرخ را بگیرد، بمسافرت خارج برود، رانندگی یاد بگیرد، بذهنش هم نرسد که بتواند افکار خود را جمع و جور کند، به آنها شکل و نظم دهد، روی آنها تعمق نماید، آنها را بروشنی ببیند و در موقع مناسب آنها را ابراز دارد. چنانچه ترمزهایی که بر جنبه‌های برتری طلبی خود گذارده کمی قویتر باشد، اصلاً بذهنش نرسد که ایده‌ای در زمینه‌ای دارد یا لازم است که داشته باشد.

لنگی‌ها، ترمزها، و اشکالاتی که مهر طلب در کار دارد، اغلب موجب کندی، بیهودگی، اتلاف، و بی‌حاصلی وی می‌شوند. هر کاری که مستلزم خلاقیت و اعتماد به نفس باشد مهر طلب را دچار یأس و درماندگی میکند. قبل از شروع بهر کاری دچار هراس شدید می‌گردد. علتش اینست که احساس نسبت بهر کاری متضاد است: يك قسمت وجودش میل بانجام دارد و يك قسمت ندارد. مهر طلب نمیتواند کاری را با پی‌گیری و مداومت انجام دهد. علتش اینست که در ضمن کار همیشه دچار اضطراب و هیجان درونیست. و چون ادامه این هیجانات برایش غیر قابل تحمل می‌گردد، کار را خرده خرده و با قسط انجام میدهد. اگر قرار است مقاله‌ای تهیه کند نیم ساعت مینویسد، بقیه‌اش را می‌گذارد برای فردا و پس فردا. البته اگر کاری را برای دیگری انجام میدهد یا با کمک دیگری انجام میدهد مداومتش زیادتر است.

گاهی که از کار کردن بیزار می‌شود ، به عشق پناه می‌برد . بعد از مدتی از عشق هم بیزار می‌شود و باز بکار بر می‌گردد . و این دور اغلب در مهر طلب‌ها ادامه پیدا می‌کند .

این تیپ بعلت مشکلات فراوانی که در کار دارد اولاً ممکن است دست به انجام کاری نزند . ثانیاً اگر شروع به کاری کرد احتمال هست نیمه‌کاره رها کند . هر کاری را با اکراه و مثل بچه مدرسه‌ای که بخواهد تکلیف بنویسد انجام می‌دهد . ثالثاً بفرض اینکه کاری را با موفقیت بانجام رساند از آن لذت نمی‌برد .

قید و بندهائی که مانع کار عزلت طلب هستند از لحاظ ماهیت کاملاً با مشکلات برتری طلب‌ها و مهر طلب‌ها فرق می‌کند . در عزلت طلبی مزمن شخص مانند مهر طلب ، هدف‌ها و فعالیت‌هایش را در سطحی پائین‌تر از آنچه امکاناتش ایجاب می‌کند نگه می‌دارد . اما انگیزه‌اش در این امر با مهر طلب فرق می‌کند . مهر طلب دلش می‌خواهد زندگی انگلی و کم‌درد سری داشته باشد ، بدیگری تکیه کند؛ نمی‌خواهد با کار و پیشرفت حسادت دیگران را برانگیزد . علاوه بر اینها ، هر گونه تمایلات پر خاشک‌گرانه را در خود ممنوع و حرام می‌داند . اما عزلت طلب اصولاً تا کتیک زندگی‌اش در کم - خواهی است .

مهر طلب در حضور دیگران و با دیگران بهتر کار می‌کند تا تنها . عزلت طلب برعکس ، در تنهائی راحت‌تر کار می‌کند . فرمان شنیدن از یک رئیس یا تبعیت از مقررات و انتظامات یک مؤسسه برای عزلت طلب غیر قابل تحمل است . ولی بناچار با این شرایط می‌سازد . بعلت ترمزی که بر تمایلات و

آرزوهای خودگذارده، و همچنین بعثت بیزاری از تغییر خود را با هرگونه شرایط ناجور و ناموافق تطبیق می‌دهد یا بهتر است بگوئیم نسبت با آنها نوعی حالت تمکین و تسلیم پیدا میکند. از آنجا که میل رقابت و اصطکاک پیدا کردن با مردم را ندارد، با آنها مدارا و سازش میکند. البته معنای احساساً خود را به آنها نزدیک نمیسازد. در هر حال نه از کار کردن با دیگران خوشحال است، و نه کارش ثمر مثبتی میتواند داشته باشد.

عزت طلب کار آزاد و برای خود را ترجیح میدهد. از دستورالعمل احساس فشار می‌کند. اما مهر طلب از دستورالعمل خوشش می‌آید. دستورات و فشارهای خارجی مهر طلب را از قید فشارهای درونی آسوده می‌کند. اگر کاری را بدستور دیگران انجام دهد تمایلات و آرزوهای شخصی خودش را هم که بخاطر خود نمیتوانسته مدخلیت دهد در مورد کار دیگران بکار میبرد و بهمین جهت ممکن است محصول کارش مفید باشد. اما عزت طلب از اینکه برای دیگران و مطابق دستورالعمل کار کند احساس ناراحتی و تشویش مینماید. یکی از مشکلات اساسی عزت طلب در زمینه کار، تنبلی کلی و مزمن اوست. هر قدر تنبلی اش شدیدتر باشد کارها را بیشتر در تخیل انجام میدهد. یعنی کارها را تخیلاً انجام شده فرض می‌کند. بیکارگی و بیحاصلی ناشی از تنبلی عزت طلب و مهر طلب نه تنها از لحاظ علت و منشأ، بلکه از نظر شکل تجلی نیز با یکدیگر متفاوتند. مهر طلب که بوسیله «باید» های متضاد دائماً از این سو بآن سو می‌پرد، خیلی متظاهرانه و با خود نمائی، یک مقدار کارهای کوچک و غیر منظم انجام می‌دهد. دامنه فعالیتش خیلی محدود است. عیناً مثل پرندهای که فقط در یک قفس و فضای محدود می‌پرد. مثل سماور کم ظرفیت، پرجوش و خروش است. اما عزت طلب بی حال است، خلاقیت

و برآئی ندارد، در فعالیت‌های جسمی و مغزی کند است. کارها را می‌تواند امروز بفرودا موکول می‌کند. برای اینکه فراموش نکند، هر کاری را مجبور است یادداشت نماید. ولی باز برخلاف مهر طلب اگر کار برای خودش باشد همه این جریانات بر عکس می‌شود. یعنی هم نسبتاً تند می‌شود و هم حاضرالذهن و هم تا اندازه‌ای خلاق و برآ.

به یک بیان طعنه‌آمیز می‌توان گفت تیپ «عزت طلب کم‌مایه و سطحی» هیچ مشکلی در کار ندارد. زیرا او تقریباً کاری نمی‌کند که مشکلی درش وجود داشته باشد. در حقیقت مشکش از لحاظ کار، در مشکلات کلی زندگیست مستحیل است. هرگونه تلاش بمنظور شناخت و پرورش و بکار بردن استعدادها و واقعی، و حتی برای واقعیت دادن به «خودایده‌آلی»، در وی به حال کنترل و ترمز است. بنا بر این کار دیگر معنی ندارد. زیرا در وی محرکی نه برای پرورش استعدادها و اصیل و واقعی وجود دارد و نه برای رسیدن به عظمت و هدفهای بلند پروازانه‌ای که بوسیله «خودایده‌آلی» طرح‌ریزی شده. بنظرش کار یک شرف لازم و زوری است، که مغل زندگی خوش و پرتفریح وی میباشد. گاهی ممکن است بحکم ضرورت کارهای کوچکی انجام دهد، ولی در این صورت هم مثل ماشین خواهد بود، معنویات خود را ابدأ در آن مداخلت نمیدهد.

مشکلات روانی مؤثر در کار مقدار عظیمی از انرژی‌های انسانی را هدر میدهد: ترس از جریحه‌دار شدن غرورها مانع می‌گردد که شخص اقدام به بسیاری کارهای مفید نماید. اولاً بعضی کارها را در شان غرورها یا «خود



ایده آلی، نمیداند. ثانیاً ترس از شکست احتمالی در بعضی کارها - که مناسب و در شأن غرورهای وی میباشد - بر اقدام وی ترمز میگذارد و موجب میشود که اقدام نکند. همانطور که در صفحات گذشته گفتیم میزان فعالیت بسیاری از عصبی ها متناسب با امکانات و توانائی واقعیشان نیست. یعنی فعالیت هایشان معمولاً در سطحی پائین تر از استعدادهایشان قرار دارد.

---

\* در پایان این فصل هورنای بحثی مفصل درباره این توهم یا سؤال که: آیا «عصیت» محرکی برای تجلی نبوغ افراد نیست؟ آیا اکثر هنرمندان بزرگ و نویسندگان برجسته از بین عصبی ها نبوده اند؟ آورده. چون این بحث مستقیماً کمک زیادی به خود کاوی و خودشناسی نمیکند از نقل آن در اینجا صرف نظر می کنم. خلاصه نظر هورنای اینست که: توهم فوق بهیچوجه صحیح نیست. خود شما که با دقت مطالب این کتاب و سایر آثار نویسنده را مطالعه کرده اید میدانید که «عصیت» چه موانع، چه سدها و چه ترمزهایی در راه تجلی و بروز و پرورش استعدادهای ذاتی که بالقوه در ما هست ایجاد میکند. در این صورت چگونه میتواند محرکی برای تجلی استعدادهای نبوغ آمیز باشد! پس عصیت مانع نبوغ است، نه موجد آن. - م.

## فصل چهاردهم طریق روانکاو

و

### جریاناتی که در این مسیر پیش میآید

«عصیت» گاهی اثرات و عوارض بارز و آشکاری دارد، گاهی هم ندارد. آشکار بودن یا نبودن عوارض تغییری در عصیت نمیدهد. ماهیت آن نیز از آشکار بودن یا نبودن معلوم نمیشود. عصیت، اعم از اینکه علائم آشکاری داشته باشد یا نه، بعلمت محرک‌هایی که در خودش وجود دارد، بطور خودکار مدام در حال نمو و گسترش است، و طبق منطق خشن و بیرحمانه خاص خود روز بروز قسمت‌های بیشتری از وجود معنوی ما را تسخیر میکند. جریان «عصیت» رفته رفته تضادها را عمیقتر، شدیدتر و وسیعتر مینماید. شخص برای رفع این تضادها به حیل‌ها و راه‌حل‌هایی متوسل میشود. ولی از آنجا که این راه‌حل‌ها بدلی و غیر اساسی است خود منجر به تضادهای جدید و لزوم راه‌حل‌های جدید میگرددند. راه‌حل‌های ثانوی يك نوع تعادل لرزان و تهدید شونده ایجاد میکنند، اما بنوبه خود بر ضعف کلی شخصیت میفزایند و توسل بر راه‌حل‌های عصبی دیگر را ضروری میگردانند. و در فصل اول دیدیم که توسل به هر راه‌حل عصبی و بدلی شخص را یک قدم از «خود اصلی و واقعی» دورتر و رشد سالمش را کندتر مینماید.

بمنظور اجتناب از خوشبینی کاذب و تطویل دوره درمان باید مسئله «عصیت» را خیلی جدی بگیریم. عده‌ای از روانشناسان و کسانی که به خودکامی مشغولند درمان را عبارت از رفع عوارض و آثار ظاهری «عصیت» تصور میکنند. درمان اساسی این نیست. روانکوباید به شخص کمک کند تا از راه غلطی که در پیش گرفته برگردد و در یک مسیر صحیح و سالم حرکت کند. تمام مشکلات آدم عصبی شاخ و برگ‌ها و آثار و عوارضی هستند که در اصل از «تلاش برای کسب عظمت» روئیده‌اند: تصویر ایده‌آلی، غرورها، توقعات زیادی از دیگران و از خود، عناد بخود و غیره همه نتیجه اجتناب ناپذیر و منطقی مسیر غلطی است که شخص در پیش گرفته. اگر از این مسیر برگردد همه آن عوارض و شاخ و برگ‌ها خود به خود از بین می‌روند، شخص به خود اصلی‌اش علاقمند میشود و صفات و خصوصیات اصیل و واقعی خود را رشد میدهد. و عبارت دیگر «تجدید حیات معنوی» میکند. حیاتی مثبت و سازنده.

در اینجا نمیشود تمام تعاریفی که برای هدف درمان گفته شده مورد بحث قرارداد. چگونگی هدف هر روانکاو بستگی به اعتقاد وی در باره علل ایجاد «عصیت» و اصول و اساس ساختمان عصیت دارد. مثلاً زمانی بود که من اختلال و ناجوری را در روابط انسانی یک عامل اساسی و قاطع در «ساختمان عصیت» میدانستم. در این صورت هدف درمانیم این بود که بیمار را کمک کنم تا روابط انسانی‌اش را بهبود بخشد. بعد متوجه شدم که اگر چه نطفه عصیت را روابط ناجورو ناهنجار آدمی ایجاد نموده، ولی بعداً ثقل هستی عصیت در وجود خود شخص قرار میگیرد، محرک‌هایش در خودش

قرار دارد ، و موجب رشد و ادامه حیاتش میگردد . پس هدف من اکنون در  
معالجه اینست که شخص را کمک کنم تا خودش را بشناسد ، بیند چه  
محرکهای عصبی در شخصیت او پنهانی از او سر نوشتش را در دست گرفته و  
او را بیچاره و بی اختیار بهر سو میکشاند . این محرکها پس از شناخته شدن  
ضعیف میگرددند ، پنجه از روح شخص بر میگرددند و باو فرصت میدهند  
تا «خود اصلی» اش را بازیابد و آنرا از تبعید و مخفی گاه بصحنه آورد . بعد  
از این جریان ، روابط انسانی شخص خود بخود بهبود مییابد ؛ با خودش ، با  
کارش با دنیا و مردم دنیا سر صلح و سازگاری پیدامیکند . خلاقتر ، شجاعتر ،  
امیدوارتر ، قویتر میگردد ، و خلاصه احساسات و حالات مثبت و سازنده در او  
بسرعت رشد میکند . در هر حال ، روانکاو باید از همان اولین جلسه روانکاو  
هدف را در نظر بگیرد . زیرا کاری که باید انجام بدهد و چگونگی انجام  
آن بستگی به این دارد که هدفش چه باشد .

جریان روانکاو کار مشکلی است . برای اینکه به مقداری از این  
مشکلات پی برید در نظر بگیرید که چه اقداماتی باید توسط بیمار صورت گیرد  
و انجامشان برای وی چقدر مشکل است . بیمار باید بر تمام احتیاجات ، انگیزه ها  
و حالاتی که مانع رشد اصیل وی میگرددند فائق آید و آنها را از خود دور  
کند . باید تصورات رؤیایی و آینده آلی که در باره خود دارد رها سازد ، دست  
از هدفهای خیالی و سراب مانند خود بردارد . اگر دست از اینها بردارد فرصت  
مییابد تا استعداد های طبیعی و واقعی خود را ( نه آنهایی که باغواهی «خود  
تصوری» فکر میکنند دارد ) - بشناسد . بمیزانی که غرورهای کاذب و ماسک  
های دروغی را از چهره جان خود برگیرد ، عناد و دشمنیش با خودش کم

میشود، و بهمان میزان بر اعتماد به نفسش افزوده می‌گردد. بمیزانی که فشار و آمریت «باید»ها تضعیف گردد، از فرمایشی بودن تمایلات، احساسات، اعتقادات و هدف‌هایش کم میشود، و آنگاه میتواند تمایلات، احساسات، اعتقادات و هدف‌های اصیل و واقعی خود را بشناسد و آنها را حس کند. وقتی تضادهای وجود خور را ببیند و آنها را ضعیف گرداند، در وجودش وحدت و یکپارچگی ایجاد خواهد شد.

بیمار باید قدم‌هایی بردارد و وظایفی بر عهده گیرد که او را باین هدف‌ها نزدیک سازد. البته خودش ابدأ بروشنی نمیداند که چنین جریاناتی باید صورت گیرد تا ساختمان عصبیت و سپس مشکلاتش از بین برود. بنظرش میرسد راه حل‌هایی که عصبیت پیش پایش نهاده تنها راه حل‌های ممکن و موجود است. زیرا او هرگز نتوانسته خارج از کادر «عصبیت» و از محدوده‌ای که «عصبیت» برایش تعیین کرده بیندیشد و فراتر رود. «عصبیت» او را در یک مسیر معین قرار داده و حرکتش میدهد، و بنظرش میرسد این مسیر کاملاً صحیح، امن و برای زندگی مناسبترین طریق است. بنا بر این چرا دست از آن بکشد؟ احساس میکند که غرورها به او نوعی ثبات، امنیت و ارزش میدهند. اگر «باید»ها او را در جهات مشخص قرار دهند و در حقیقت نوعی جهت به زندگی‌اش ببخشند، احساس سرگردانی و بلا تکلیفی خواهد کرد. شخصی که از خارج به یک نفر عصبی نگاه میکند تشخیص میدهد که ارزش‌هایی که وی بدانها چسبیده همه دروغی و بدلی است. اما تا زمانی که شخص عصبی چیزی مطمئنتر از این ارزش‌های دروغی پیدا نکرده که بدانها بچسبد و در پناه آنها احساس ارزش و امنیت نماید ناچار است که آنها را در خود نگهدارد و از آنها دفاع نماید.

بیمار میکوشد تا برای کلیه راه‌های عصبی يك ارزش ذهنی و درونی قائل شود. در غیر اینصورت احساس میکند تمام وجود معنویش در خطر اضمحلال و ازهم پاشیدگی قرار خواهد گرفت. مثلاً راه حلی که برای رفع تضادها بکار میبرد، (یعنی توسل به برتری طلبی، یا مهر طلبی و یا عزلت طلبی) نه تنها بنظرش صحیح، عاقلانه و مطلوب میرسد، بلکه تنها باین طریق است که احساس نوعی امنیت بدلی میکند، احساس وحدت و یکپارچگی معنوی مینماید. اگر دست از این راه حل بکشد مواجه با تضاد، و وحشت ناشی از تجزیه روانی خواهد شد. غرور نه تنها به او احساس ارزش و اهمیت میدهد، بلکه او را از احساس آزار دهنده عناد بخود و خفت و خواری در امان میدارد. پس می‌بینیم که هر جزء از «عصبیت»، هم از لحاظ درونی و هم از لحاظ خارجی يك ارزش دفاعی برای شخص دارد.

وسائلی که با آن شخص از مواجه شدن با تضادها یا عناد بخود طفره می‌رود بستگی به ساختمان شخصیتش دارد. برتری طلب چشمش را بر ترس‌ها، احساس یأس و بیچارگی، احتیاج به محبت، مواظبت، کمک و رأفت و دلسوزی، که در وجودش نهفته است، می‌بندد. مهر طلب نمیتواند بصراحت احساس کند که در وجودش غرورهائی هست، بفکر منافع خویش است، یا به کسی ممکن است عناد داشته باشد. عزلت طلب نیز بمنظور فرار از دیدن تضادهايش وسائلي در اختیار دارد. مثلاً سطح آگاهی خود را نسبت بمعنویاتش در حد پائینی نگه میدارد، احساس بی‌علاقگی و بی‌تفاوتی نسبت بامور مینماید، یا مدام در احساس خستگی ذهنی به سر می‌برد. همه

---

(۱) اینجا و چند جای دیگر کلمه «بیمار» من باب مسامحه بکار رفته.

کلمه «عصبی» یا «شخص عصبی» مناسبتر است. م. م.

این وسائل برای ساکت کردن تضادهای جلوه‌گیری از طغیان آنهاست. تمام عصبی‌ها بدو طریق کلی از آگاه شدن به تضادهای اجتناب می‌ورزند: اول اینکه نمیگذارند هیچ تضادی از عمق و مخفی‌گاه، خود را روی آورد و بسطح برساند؛ دوم اینکه از خارج هم نمیگذارند هیچ بصیرتی بعمق برسد و آنها را بشناسد. سعی میکنند نه از خارج نفوذی در تضادهای رخنه‌کننده آنها خود را بگذرانند. وسائل دفاعی دیگر عبارتست از: «منطق تراشی»، «ایجاد عایق در ذهن»، «طرز ارزشها»، «اجتناب از تفکر روشن و دقیق».

میدانیم از مواردیکه شخص دچار عناد بخود و میل تحقیر خود می‌گردد موقعی است که احساس کند نتوانسته است مطابق امر «باید»ها (shoulds) رفتار کند. مثلاً اگر بحکم دیکتاتورهای درونی مجبور است شجاع، سخاوتمند، باهوش، مهربان، برتر، بی‌نیاز، مستقل و آزاده باشد، همیشه رفتارش «باید» موافق این صفات باشد؛ در غیر اینصورت سخت خود را ملامت و تحقیر میکند. بنابراین از ترس شلاق «عناد بخود» سعی میکند بر هر صفتی در خود که مغایر «باید»هاست چشمش را بیند. مثلاً تصویر ایده‌آلی که مهر طلب از خودش دارد، یک آدم پر محبت است. بنابراین «نباید» خلاف محبت در وجودش باشد. چون نباید باشد فکر میکند واقعاً هم نیست. ولی شما که میدانید میزان عناد و کینه سرکوب و مخفی شده مهر طلب بمراتب بیشتر از برتری طلب است که باصراحت عنادش را بروز میدهد. حالا اگر روانکاو بخواهد باو حالی کند که در مخفی‌گاه وجودش عناد هم نهفته است، بهیچوجه حاضر نیست بپذیرد. زیرا عناد مغایر محبت است. و او تنها «باید» محبت داشته باشد.

پس ، بعلت ارزش های ذهنی که شخص برای احتیاجات عصبی ، غرورها و راه حلها قائل است ، و از ترس مواجه شدن با خطر اضطراب ، عدم تعادل ، و احساس وحشت ، علیرغم میل آگاهانه اش بهمکاری با روانکاو بهیچوجه قادر به چنین همکاری نیست . همیشه در جلسات روانکاو حالت دفاعی بخودش میگیرد و سعی میکند نگذارد روانکاو دست به ترکیب ساختمان شخصیت فعلی اش بزند . از یکطرف احساس ناخوشبختی میکند ، ولی از طرف دیگر نمیداند که ریشه این احساس در موجودیت ساختمان عصبیت است .

در جلسات اولیه روانکاو و تا مدتها پس از آن حالت دفاعی بیمار در این جهت است که «وضع موجود» را حفظ کند . مثلاً عزلت طلب میکوشد تا کلیه خصوصیات عزلت طلبی خود را دست نخورده نگه دارد ؛ عطش استقلال ، نخواستن ، و عدم مبارزه حاکم بر جلسات روانکاو است . برتری طلب ها و مهر طلب ها بیک طریق خاصی پیشرفت روانکاو را کند و بطئی میسازند . هدفشان اینست که بوسیله روانکاو موانعی را که در راه ارضاء احتیاجات خاص آنها وجود دارد از بین ببرند . مثلاً در زندگی روزمره میخواهند که بحد کمال و مطلق ، عشق ، قدرت و برجستگی بدست آورند . حالا مقصودشان از روانکاو اینست که هر چیزی را که مانع تحصیل این مایحتاج میشود از بین ببرند . بنا بر این اگر چه در جلسات روانکاو بظاهر هدفشان با روانکاو یکیست ، ولی عملاً در دو جهت مخالف سیر میکنند . هدف روانکاو اینست که «خود واقعی» بیمار را رشد دهد . در حالیکه بیمار دارد میکوشد تا هر چیزی را که مانع تحقق «خود ایدآلی» اش میشود از بین ببرد و آنرا تکمیل کند . یعنی همانطور که فرضاً برتری طلب شغلش را بخدمت ارضاء احتیاجات



عصبی و کسب تفوق و برتری در میآورد ، روانکاوی را نیز وسیله‌ای برای کسب هر چه بیشتر برتری و تفوق قرار میدهد .

اینها مشکلاتی بود که درحین روانکاوی پیش میآید . حالا بینیم چه مشکلاتی قبل از شروع به روانکاوی وجود دارد . شخص عصبی احساس تشویش و ناراحتی میکند ، از خجالتی بودن خود رنج میکشد . از اینکه شوهرش با او بد رفتاری میکند یا نسبت باو بی وفائی میکند گله مند است . از اینکه احساس خستگی و تنبلی مینماید ناراحت است . از اینکه در زندگی عقب مانده است احساس شرمندگی میکند . خوب ، همه این ناراحتی ها ایجاب میکنند که انسان بفکر چاره و درمان بیفتد . ولی سؤالی که بذهن میرسد اینست که : این کیست که بعلت این مشکلات و گرفتاریها احساس رنج و ناراحتی میکند ؟ خود شخص - و میل اصیل و واقعی اش به تحصیل خوشبختی ، و میل بر شد سالم ؟ یا غرور او ؟ عبارت دیگر «خود اصلی» اوست که بخاطر این مشکلات ناراحت است و میل درمان دارد؟ یا «خود آیدالی» و انواع غرورهای وی؟ البته تشخیص و تمیز قاطع و دقیق این امر کار مشکلیست . ولی در هر حال باید گفت این ضربه های ناراحت کننده بیشتر متوجه غرورهای شخص عصبی است . مثلاً بی وفائی شوهر و ترجیح دادن زنهای دیگر به همسر خود ، غرور به خواستنی و ممتاز و برتر بودن وی را جریحه دار میسازد و ناراحتش می کند . زن بی وفائی شوهر را بعنوان مسئله ای تلقی میکند و آنرا با روانکاو در میان میگذارد . در حقیقت مشکل زن بی وفائی شوهر نیست ؛ (البته بی وفائی از لحاظ خود مرد مسئله ایست . و او بنوبه خود باید در صدد رفعش باشد) بلکه مشکلش غرور به خواستنی بودن یا ممتازو

برتر بودنست. این غرورهای خوداوست که او را آسیب پذیر و رنجور گردانیده. درحالی که او شوهر را بعنوان مسئله‌ای برای روانکاو قلمداد میکند. پس این يك مانع برای اقدام به رفع مشکلات خود .

غرور ممکن است مانع مراجعه بیمار به روانکاو گردد. کسی که غرور به «خودکفائی» و «استقلال و بی‌نیازی» دارد کمک گرفتن را نوعی توهین به خود تلقی میکند. باید خودش بيك طریقی با مشکلات خود کنار بیاید. غرور به «تسلط بر خود» و «حاکم بر وجود خود» بودن مانع میشود که حتی شخص بخودش هم اعتراف کند که مشکلات روانی دارد.

مانع دیگر روانکاو انتظارات غلطی است که بیمار از روانکاو و روانکاو دارد. بیمار انتظار دارد که بوسیله روانکاو مشکلات آزاردهنده‌اش از بین بروند ولی زده‌ای هم تغییر در ساختمان عصبیتش ایجاد نشود. یا تنها انتظاری که از روانکاو دارد اینست که قدرت‌های نامحدود «خودایده‌آلی» را بوسیله آن واقعیت و فعلیت بخشد.

برتری طلب از یکطرف مشکلات روانی خود را دست کم میگیرد و از طرف دیگر توانائی خود را برای رفع آنها زیادی برآورد میکند. هوش خارق‌العاده و اراده نامحدود وی «باید» مشکلات را در مدت کوتاهی حل کند. عزلت طلب که بعزت عدم خلاقیت و حس ابتکار، و تنبلی مزمن دچار نوعی فلج روانی است، برای بهبود خود قدمی برنمیدارد. روانکاو باید وسائل معجزه‌آسائی داشته باشد که با آن او را درمان کند. او هم مثل يك تماشاچی صبور فقط فضا یا را بنگرد. مهر طلب هم که آدمیست درمانده و بی‌مسئولیت، و با توقعات انگلی، بطور ضمنی و بازبان بی‌زبانی می‌گوید: «من آدمی هستم

بیچاره ، رنج کش و مستحق کمک ، دیگر خودت میدانی و خودت». البته برای توجیه این انتظارات غلط ، هر تیب به منطق تراشی های خاص خود متوسل میشود. در بسیاری از موارد هم این انتظارات نا آگاه و غیر صریح اند. تأثیر منفی و کند کننده این توهمات و انتظارات در روانکاو کاملاً واضح است. بیمار هم از روانکاو و هم از خودش انتظار دارد که برای درمان وی از قدرت های معجزه آسا و موهوم خود استفاده کنند . نتیجتاً انرژی ها و کوشش های واقعی بیمار بکار نمی افتد و عاطل میماند . در حقیقت انتظار غلط بیمار روانکاو را به یک امر جادویی و معجزه آمیز در می آورد . گاهی بیمار انتظار دارد یا پیش بینی می کند که یک مرتبه معجزه ای اتفاق خواهد افتاد و مشکلاتش خود بخود در یک لحظه از بین خواهد رفت .

مقاومت ها و موانع روانکاو بشکل های مختلف ظاهر می شود. بیمار به جدل و بحث با روانکاو می پردازد ، روانکاو را تخطئه می کند ، حمله و اعتراض مینماید ، ادب نمائی می کند و هر چه روانکاو میگوید بدون اینکه عمقش را واریسی کند و روی آن تعمق نماید همینطور چشم بسته می پذیرد ، طفره می رود ، بحث را عوض میکند ، مطالب را فراموش می نماید، ذهنش مطالب را دریافت میدارد ولی مثل اینکه مطالب مربوط به شخص دیگری باشد وی احساسش نمیکند . وقتی توسط روانکاو مطلب ناخوشایندی درباره خود کشف میکند بجای اینکه از آن بعنوان یک بصیرت مفید و سازنده استفاده کند آنرا وسیله سرزنش و خواری خویش قرار میدهد . و باین طریق به روانکاو هشدار میدهد که جلوتر و عمیقتر نرود .

تمام مشکلاتی که بیمار در رابطه آدمهای عادی دارد با روانکاو هم

دارد. منتها چون روانکاو عکس‌العملهايش در مقابل بیمار نسبتاً ثابت و غیر متغیر است مشکلات زیادی پیش نمی‌آید. فرض کنید بیمار از تیپ برتری طلب باشد. طبیعیت که میل استعمار، تسلط، مغلوب کردن و برتر شدن خود را نسبت به روانکاو هم می‌خواهد اعمال کند. اگر روانکاو حساس و آسیب‌پذیر باشد عصبانی میشود و واکنش‌های منفی از خود نشان میدهد. ولی چنانچه روانکاو به رموز و هنر روانکاو و درمان بیمار تسلط داشته باشد واکنش‌هایش ملایم و در جهت کمک به بیمار خواهد بود. و اما مشکل دیگری که در ضمن روانکاو پیش می‌آید اینست که تضاد، اضطراب و هیجان بیمار، که در حالت عادی بوسائل دفاعی عصبی گریز و منگ بوده، در جلسات روانکاو غلیان پیدای کند و آشفتگی شدیدی بیار می‌آورد.

در هر صورت رابطه بیمار با روانکاو نیز يك رابطه انسانیست، با کلیه اخلاقیاتی که ممکن است در آن وجود داشته باشد. احتیاج مبرم و اجباری به حفظ برتری، جلب محبت، و حفظ استقلال وی نیازی حاکم بر جلسات روانکاو خواهد بود و بیمار را نسبت به راهنمایی (اگر برتری طلب باشد)، نسبت بهرد (اگر مهر طلب باشد) و نسبت به قید و فشار (اگر عزت طلب باشد) حساس خواهد نمود. چون در ضمن بحث با روانکاو بانواع طرق غرورهای بیمار جریحه دار میگردد، چنین احساس می‌کند که روانکاو قصد تحقیر وی را دارد. بعلت توقعات و انتظارات عصبی‌اش از روانکاو مدام احساس سر خوردگی، مظلومیت و اجحاف مینماید. میل ملامت و تحقیر خود موجب میشود که فکر کند روانکاو بچشم يك متهم و مقصر و آدم بی‌ارزش او را نگاه می‌کند. یعنی احساس خودش را به روانکاو تعکس مینماید. مشکل دیگر بیمار اینست که اهمیت و قدرت روانکا را مبالغه‌آمیز

تصور میکنند، او را بیچشم يك آدم عادی که فقط اطلاعات و دانش روانشناسی دارد نگاه نمیکنند. او را چیزی شبیه حکیم باشی های قدیم میدانند - با قدرت‌ها و امکانات مافوق بشری - هم برای انجام کارهای خوب و هم بد. ترسش از روانکاو موجب می‌شود که او را بصورت يك جادوگر بدبینند و احتیاجات و توقعاتش او را بصورت فرشته نجات درمیآورد. حس میکند روانکاو هر آن بخواهد میتواند موجب اذیت و آزارش گردد، غرورهايش را خرد کند، احساس حقارت و خفت در او رسوخ دهد، یا او را بطرز معجزه‌آسایی شفا بخشد. خلاصه روانکاو را جادوگری میدانند که میتواند او را به جهنم بفرستد یا وارد بهشت کند - هر جا دلش خواست.

شاید از اینهمه مطالب منفی که درباره مقاومت‌ها و موانع روانکاوی گفتیم اینطور نتیجه بگیرید که مقاومت‌ها و موانع روانی پدیده‌ای مضر و مخرب‌اند. درحقیقت همینطور هم است. اما معذلك باید گفت که بعضی فواید هم دارند و وجودشان لازم است - اگرچه همانند «يك شر لازم». موجب‌کنندى درمان میگردند، موجب میشوند که بیمار به تفحص و بررسی درباره خویش نپردازد، رابطه‌اش را با خودش و با جریان‌ات ناآگاه‌درویش قطع میکنند، باو اجازه نمیدهند اقدام به تغییر خود کند. همه اینها مضار است که از «موانع» ناشی میگردد. اما همانطور که فروید هم اشاره کرده<sup>۱</sup>، مقاومت‌ها علائمی هستند که روانکاو را به چگونگی دنیای درون بیمار راهنمایی میکنند. روانکاو اگر دقت کند و ببیند بیمار از چه دسته ارزش‌ها دفاع میکند و میکوشد آنها را در خود حفظ نماید، میتواند به

---

(۱). تحت عنوان «مقاومت» ها (Resistances)

نوع محركها و عوامل درونی که در پشت این ارزش‌ها نهفته است آشنائی حاصل کند . بعبارت دیگر منشأ و مبدأ هر ارزشی که بیمار بدان پایبند است يك محرك و نیروی عمیق درونیست . بنابراین بوسیله شناختن وسیع یکی، ( یعنی ارزش‌هایی که بیمار از آن دفاع می‌کند ) میتواند به ماهیت و کیفیت دیگری پی‌برد .

در ضمن بحث ممکن است روانکاو ندانسته دست روی یکی از غرورهای مهم بیمار بگذارد ، ضربه‌ای باو وارد نماید ، یا او را متوجه ضعف‌ها و نقص‌هایی کند که در آن موقع بخصوص تحمل دیدن آن ضعف یا نقص را نداشته باشد . در چنین مواردی «مقاومت» ها که در حقیقت علاوه بر «مانع» سنگر دفاعی هستند که ساختمان شخصیت فعلی بیمار را از متلاشی شدن حفظ میکنند و يك تعادل سطحی بآن می‌بخشند ، بدفاع برمی‌خیزند و با وسائل خاصی که در اختیار دارند ضربه را دفع میکنند . خلاصه تعکس ، منطق تراشی ، مشبك ساختن ذهن<sup>۱</sup> ، منگ ساختن جریانات معنوی و درونی ، اجتناب از درك مطالب بوسیله احساسات ، وسایر تاکتیک‌های دفاعی ، از یکطرف مانع پیشرفت درمان میشوند و از طرف دیگر تعادل فعلی شخصیت را حفظ میکنند .

گاهی در جریان، روانکاو یا خودکاوى بمحض اینکه شخص نزدیک به شناختن بعضی تضادهای مهم یا عناد بخود می‌گردد ، دچار اضطراب شدیدی میشود . در این مواقع اینطور بنظر میرسد که وضع روحی بیمار بدتر از سابق شده . درحالی‌که نزدیک شدن به شناخت تضادها نشانه پیشرفت و بهبود واقع‌یست . البته در این مواقع هم باز وسائل تسکین اضطراب بدادش

---

(1) . Compartmentalization

میرسند و فعلاً اضطراب او را می‌خواه‌ب‌انند . شخص موضوعی را که موجب اضطراب وی گردیده موقتاً فراموش میکنند ، تا چندی بعد که تحمل و قدرتش زیادت‌تر میشود ، همان موضوع اضطراب‌انگیز و آزاردهنده ، دوباره بذهنش میرسد . ولی این بار آزارش نمیدهد ، بلکه مورد استفاده مثبت و سازنده برای خودشناسی واقع میشود .

روانکاوی و خودکاوی چیز تازه‌ای نیست . همه شنیده‌اید که سقراط اهمیت زیادی برای آن قائل بوده . در فلسفه هندو تحت عنوان «تغییر جهت از طریق شناخت خود» بدان اشاره شده . چیزیکه در روانکاوی و خودکاوی علمی تازگی دارد تکنیک و روشی است که با آن «خودکاوی» صورت میگیرد . و اینرا مدیون نبوغ فرویدیم . در تکنیک جدید ، روانکاوبه بیمار کمک می‌کند

---

(۱) . جمله بالا نارساست . ترجمه این جمله است :

« Road to reorientation through self - knowledge »  
نارسانی‌اش بخاطر کلمه « Reorientation » است . در فارسی يك کلمه رسا که بتواند مفهوم را برساند نمیتوان پیدا کرد (لااقل بنده نمیتوانم) . بنا بر این با چند جمله و مثال سعی میکنم آنرا توضیح دهم . میدانید که زندگی آدم عصبی در يك مسیر غلط به پیش میرود : هدف‌هایی که بدنبال آنست و با نیتی که آنها را تعقیب میکند ، ارزش‌هایی که بآن معتقد است ، فلسفه زندگی‌اش ، نظرش نسبت بدیگران ، روابطش با آدمها و با کارش ، و خلاصه مجموعه زندگی مادی و معنوی‌اش تحت تأثیر «عصبیت» قرار دارد و دارای ماهیتی منفی است . پس از روانکاوی و خودکاوی که ساختمان «عصبیت» تضعیف میگردد ، شخص به «خود اصلی و واقعی» اش نزدیک‌تر میشود و تحت تأثیر و فرمان خود اصلی درمی‌آید - خود اصلی که هر چه از آن منتج گردد مثبت و سازنده و مفید است . یعنی از آن پس در مسیر «خود اصلی» حرکت میکند . این برگشت از مسیر منفی به مسیر مثبت را « Reorientation » میگویند . البته در این متن بخصوص معنایش اینست . خانم پوری سلطانی در «هنر عشق و رزیدن» اثر اریک فروم ، در برابر « Reorientation » «جهت‌گیری» بکار برده . م .

تا با کلیه نیروها و محرک‌های باطنی خود آشنا شود. اعم از نیروهای مضر و مانع رشد، یا نیروهای سازنده و موجب رشد. او را کمک میکند تا زور نیروهای منفی را کم کند و نیروهای مثبت را تقویت نماید و به جنبش درآورد. اگر چه همزمان با تضعیف نیروهای منفی، نیروهای مثبت خودبخود رشد میکنند و جانشین آنها میشوند، ولی در اینجا هر یک از این دو جریان را جداگانه مورد بحث قرار خواهیم داد.

وقتی من راجع به مطالب این کتاب یک سری سخنرانیها ایراد میکردم، در سخنرانی نهم از من سؤال شد: کی درباره طریق درمان صحبت خواهم کرد؟ جواب دادم: تمام مطالبی که تا کنون گفته‌ام مربوط به درمان بوده. هر مطلبی که در باره «ساختمان عصبیت» و جریانات روانی بیان گردد، شنونده یا خواننده را کمک میکند تا کمی با خودش آشنا تر شود، مطالبی درباره شکفتی‌های وجود خود بداند. درمان هم چیزی جز شناختن ساختمان عصبیت و بالنتیجه ریشه کن ساختن غرورها یا «خود ایدآلی» نیست. اما در صورتی شناسائی میتواند غرورها، و عوارض ناشی از آنها را ریشه کن سازد که تمام مطالبی را که راجع به «عصبیت» در این کتاب مورد بحث قرار دادیم شخص یک بیک با خودش تطبیق دهد و نمونه‌ها و مثالهایی از هر یک در زندگی خودش پیدا کند. مثلاً ببیند که «تلاش برای کسب عظمت» در لحظه بلحظه زندگی‌اش چگونه تأثیر میکند، به چه شکل‌هایی درمیآید. در گذشته چه هدف‌هایی داشته که صرفاً بمنظور کسب عظمت بوده، برای آینده‌اش چه نقشه‌هایی دارد که بحکم «تلاش عظمت‌طلبی» است. تخیل چه نقشی در زندگی‌اش دارد. هم‌اکنون چه توقعات زیادی و عصبی از دیگران دارد، در گذشته چه توقعاتی داشته. از خودش چه توقعاتی دارد و داشته. تمام غرورهای را که بوسیله آنها



احساس ارزش میکند و از عدم ارضاء شان احساس بی ارزشی مینماید در خود پیدا کند، بنویسد، و سپس ببیند در بیست و چهار ساعت بدن بال چه کارهائیست که صرفاً برای ارضاء غرورهاست، چه کارهائی نمیکند از ترس اینکه مبادا غرورهایش جریحه دار شود. ببیند پس از جریحه دار شدن، چه احساسی در وی ایجاد میشود، آن احساس به چه شکل ظاهر میگردد. یا اگر هیچ احساس منفی بظاهر مشهود نیست بحکم کدام «باید» یا «غرور» دیگر آن احساس منفی که بایستی ظاهر می شده سرکوب و پنهان گردیده. «عناد بخود» در زندگی اش چه نقشی دارد، چه شکلهائی بخود میگیرد. «بیگانگی از خویش» را حس کند، حالتها و رفتار و احساسات متضاد خود را پیدا کند، بفهمد که چه حیللهائی برای تسکین تضادها بکار میبرد. سپس تأثیر هر يك از عوامل ذکر شده را در روابطش با دیگران و در کارش ببیند چیست. از همه مهمتر اینکه تأثیر متقابل هر يك از عوامل فوق را در یکدیگر بروشنی و وسعت ببیند. حساً بپذیرد که عوامل عصبی علت و معلول یکدیگر میشوند. مثلاً حس کند که عناد بخود غرورها را متورم میکند و غرورها عناد بخود را تشدید مینمایند. هر يك از ارکان «عصبیت» را از لحاظ ارتباطی که با مجموعه ساختمان عصبیت دارد تجزیه و تحلیل و روشن نماید. مثلاً اگر دارد جنبه های مهر طلبی شخصیت خود را تجزیه و تحلیل میکند، ارتباط مهر طلبی را با برتری طلبی، عناد بخود، حساسیت، حسادت، عزت طلبی، بیگانگی از خود، بدبینی، احساس حقارت، احساس بیچارگی، احساس خجالت، احساس اجحاف شدگی، و سایر خصوصیات عصبی تشخیص دهد. مثال دیگر: نوع «باید»ها یا «توقعات از خود» بستگی به نوع غرورها دارد و نتیجه آنهاست. عدم تبعیت از «باید»ها یا عدم انجامشان، شخص را دچار ملامت بخود مینماید. برای تسکین رنج و اندوه ناشی از ملامت خود، وسائل دفاعی لازم میآید. از جمله وسائل دفاعی ممکن است تشدید

مهر طلبی باشد - با سایر آثار و عوارضش... و همینطور يك ارتباط زنجیری و اغلب دورانی بین هر يك از عوامل و ارکان عصبیت برقرار میشود .

در صورت تحقق شرایط فوق میتوانیم بگوئیم خود را شناخته ایم .

کسانی که مشغول خود کاوی و خود شناسی هستند باین نکته فوق العاده مهم نیز توجه کنند که : پرداختن به کلیات از موانع پیشرفت خود شناسی است . خود کاوی باید تفصیلی و جزء بجزء باشد . مثلاً این کافی نیست که شما بطور کلی بدانید مهر طلبید ، احساس حقارت دارید ، حساس و آسیب - پذیرید ، میل ملامت خود را دارید . باید ببینید از صبح تا شب در فلان رابطه بخصوص ، در فلان کار بخصوص ، در فلان اعتقاد بخصوصی که درباره يك چیزی دارید ، این حالات و احساسات چه نقشی دارند و به چه شکل در شخصیت شما تأثیر میکنند و طرز بروزشان چگونه است .

مطلب دیگری که باید بآن توجه داشت اینست که فهم و تشخیص ذهنی مشکلات و عوامل عصبی کافی نیست . باید آنها را حس کرد . البته تشخیص ذهنی هم مقدمه درك حسی و عاطفی است . ولی آنچه مفید است و باید در يك مرحله پیشرفته از خود کاوی بدان رسید اینست که شخص بارگ و پوستش ، با عمق وجودش مسائل را در خود حس کند . ممکن است بوسیله ذهن مسائل را صحیح تشخیص دهد - عیناً همانطوریکه آینه تصویر صحیحی از اشیاء میگیرد . ولی همانطور که آینه تصویر و نور را در خود جذب نمیکند و به بیرون منعکس مینماید ، شخص هم مسائلی را که بوسیله ذهن تشخیص داده فقط میتواند در دیگران ببیند ، نه در خودش . اکتفا کردن به تشخیص ذهنی مسائل نیز یکی از مقاومتها و موانع پیشرفت خود -

شناسیست . بدین معنی که شخص همینکه مسئله‌ای را ذهناً تشخیص داد آن مسئله را حل شده فرض میکند و دیگر بدان نمی‌پردازد . رفته رفته به هوش و ذهن و عقل خود غرور هم پیدا میکند و سعی میکند آنرا تقویت نماید تا جبران کمبود احساس و عواطف خفته وی نوروی بشود .

وقتی بمیزان وسیعی متوجه غیر منطقی و غیر عاقلانه بودن بعضی احساسات و تمایلات خود شدیم و باز دیدیم که نمیتوانیم دست از آن بکشیم، باید به شدت و اجباری بودن نیروهای ناآگاه و مخفی که در پشت آن احساسات و تمایلات نهفته است پی بریم. این مطلب را باز تکرار میکنم، و خوب توجه کنید که: هر قدر شدت، عمق، وسعت، تراکم و اجباری بودن عوامل ناآگاه درونی را بیشتر بشناسیم و آنها را روشنتر بینیم، زور آنها کمتر میشود و نتیجتاً درمان سریعتر صورت میگیرد .

عده‌ای از عصبی‌ها میگویند: « با وجود اینکه من خودم را کاملاً شناختم، تغییر زیادی در من ایجاد نشده؛ تنها تغییری که صورت گرفته اینست که تمام وجود منویم را تحت یک کنترل شدید در آورده‌ام، هنوز هم عمقاً مأیوسم، احساس بیچارگی میکنم، احساس بی‌آرامی و تشویش میکنم». اینها ممکن است صحیح بگویند. علت عدم پیشرفت واقعیشان اینست که یا خودشناسیهاشان سطحی است، یا جزئی و فقط شامل بعضی قسمت‌های «عصبیت» است، به شدت، عمق، وسعت و جامعیت همه عوامل مخفی عصبی آشنا نشده‌اند. حالا فرض کنیم بطریقی که منظور ماست، یعنی به عمق، شدت، وسعت و جامعیت و ارتباط عوامل ناآگاه درونی

آشنا شدند و نتایج مضرى را هم که بيارمياورد دیدند ، آیا همین شناسائی کافىست برای اینکه از شر این عوامل نا آگاه رهائى یابند ؟ مى بینیم این شناسائی ها گاهى موجب آشفتگى هاى مىگردند و گاهى هم شخص را راحت میکنند. ولى آیا در اساس شخصیت هم تغییرى ایجاد مینمایند؟

شناسائی عمیق و جامع « ساختمان عصبیت» و آگاهى بر مضاران موجب تجدید نظر و «تجدید جهت» (Reorientation) در کلیه جریانات معنوى مىگردد . شخص رفته رفته تشخیص میدهد که بعضى اعتقاداتى که در باره خودش دارد کاملاً دور از واقعیت است و چیزى جز توهم و خیال نیست . از خودش میپرسد آیا توقعاتى که از خودم دارم بی منطق نیست ؟ آیا بسیاری از این توقعات برای هیچ انسانى قابل تحقق هست ؟ آیا توقعاتى که از دیگران دارم زیادى و بی مبنا نیست ؟

کم کم متوجه میشود نسبت به بعضى صفاتى که ابدأ ندارد - یا اگر دارد به آن میزانى نیست که خودش تصور مىکرده - یا نسبت به صفاتى که اصولاً در وی بدلى و بصورت ماسک میباشد، زیادى احساس غرور داشته . در اینموقع نسبت به اصالت آنها تردید مى کند . مثلاً از خودش میپرسد که آیا عطش استقلال و بی نیازى من - که اینهمه نسبت به آن مغرورم - ناشى از حساسیت یا واکنش دفاعى من در مقابل فشار و قید نیست ؟ و من بکمک تخیل در کارگاه «خودایده آلى» آنرا بصورت میل «آزادى درونى» در آورده ام؟ متوجه میشود که تصور او درباره شرافتمندبودن یا با صداقت بودن خودش چیزى جز تظاهر و نما نیست . باین واقعیت چشم باز میکند که باوجود تصورى که نسبت به تفوق، تسلط، حاکمیت و آقائى خود دارد، حتى حاکم و آقائى وجود خودش هم نیست. اینهمه عشق و محبت ورزیدن

نسبت بد دیگران - که او را در نظر خودش بصورت فرشته‌ای منزه و انسان دوست در آورده - چیزی جز عطش جلب محبت و تحسین دیگران نبوده .  
یادش می‌آید که در گذشته هر وقت از جلب محبت دیگران مأیوس و بی‌امید میشده فوراً بصورت دیوی بی‌عاطفه در می‌آمده .

بالاخره نسبت به مفید و با ارج بودن هدف‌ها و ارزشهایی که به آنها معتقد است دچار تردید می‌گردد . متوجه میشود که این همه خود را انتقاد کردن نشانه واقع بینی و ناشی از میل و اصلاح خود نبوده ، بلکه بعلت فاصله‌ای که بین «خود فعلی» و «خود ایده‌آلی» حس می‌کرده، مجبور به ملامت و سرزنش خود می‌شده است. آیا نفی ارزشها بطور کلی، برای فرار از دیدن این واقعیت نبوده که وی (بعلت تضاد) نظر و عقیده راسخ و قاطعی در باره هیچ چیز ندارد؟ آیا این صحیح است که همه کس را علی‌الاصول مزور و حيله‌گر فرض کند؟ آیا بنخاطر عزلت‌گزینی ، مقدار زیادی از زندگی عقب نیست؟ آیا «عشق» یا «برتری» واقعاً همه مسائل را حل می‌کند؟  
همه این سئوالات که بسیار سازنده است و در مراحل پیشرفته خود-شناسی بذهن شخص میرسد، « ساختمان عصبيت » را تکان میدهد . « نظام غرورها » را که شخص تاکنون بعنوان يك چیز با ارزش با آنها چسبیده بود و سعی می‌کرد آنها را در خود نگه دارد دست می‌کند ، زیر نقبشان زده میشود . همه این قدمها منجر میشوند به اینکه شخص بیش از پیش برای يك «تجدید مسیر» کلی و همه جانبه (Reorientation) ، که هدف مقدماتی روانکاو است آماده و مشتاق گردد . در این موقع شروع میکند به «بررسی مجدد ارزشها و واقعیات»<sup>۱</sup> .

اینها قدمهایی است که بمنظور جهت‌گیری (Reorientation) باید

برداشته شود. اما تمام جریاناتی که تاکنون صورت گرفته بیشتر جنبه «دور ریختن توهمات» یا «توهم‌زدائی»<sup>۱</sup> را داشته. یعنی شخص کم کم پیرایه‌هایی را که بر خود بسته بازمی‌کند، غرورهای کاذب و ماسک‌هایی را که بر چهره خود زده بر میدارد، عواملی را که مانع رشد سالم بوده‌اند تضعیف میکند، عناصر منفی وجود خود را از بین میبرد؛ و خلاصه «خودایده‌آلی» را با همه اسکورت و شاخ و برگهایش ضعیف می‌سازد.

سوالی که در اینجا مطرح میشود اینست. که آیا با از بین رفتن عوامل مانع رشد، «خوداصلی و واقعی» که تاکنون مقهور «خودایده‌آلی» بوده، خود بخود بصحنه فعالیت بر میگردد و رشد خود را از سر شروع میکند؟ یا روانکاو باید پس از رفع موانع، جانشین مثبتی در وجود بیمار ایجاد کند؟ عده‌ای از متقدمین روانکاو برای این عقیده بودند که پس از زایل شدن عوامل منفی از وجود بیمار، روانکاو حتماً باید یک چیز مثبتی در او ایجاد نماید یا در او رسوخ دهد که بوسیله آن بتواند زندگی کند، بدان اعتقاد یابد، بخاطر آن کوشش کند، بر آن تکیه نماید. اما من چنین نظری ندارم. بنظر من نیروهای مثبت و سازنده در همه آدمها وجود دارد که بمحض رفع موانع آن نیروها آماده رشد و فعالیت میشوند. منتها روانکاو باید در بیدار ساختن و بفعالیت و داشتن این نیروها بیمار را کمک کند<sup>۲</sup>. در مغز انسان نیز

---

### 1 - Disillusioning Processes

۲ - بنظر بنده پس از تضعیف «خودایده‌آلی»، «خود اصلی و واقعی»، خود بخود بحرکت و رشد می‌افتد و شخص را در مسیری که موافق و مطابق استعدادهای طبیعی اوست قرار میدهد و به پیش میبرد. بنابراین کمک روانکاو در این مرحله مفید هست ولی شرط حتمی و اجتناب‌ناپذیر نیست. م.

مانند سایر اعضایش نیروهای شفا دهنده‌ای بالطبع وجود دارد . وقتی میکربی وارد بدن میشود و موجب اختلال‌هایی درجسم میگردد کار طبیب آنست که بوسیله داروئی میکرب مخل را ضعیف کند و نیروهای شفا بخش را تقویت نماید تا میکرب را ازین بیرند. پس لازم نیست ما نیروئی در جسم انسان بدیم . نیروی لازم درجسم او بالذاته نهفته است . ما فقط باید آنرا تقویت کنیم . در مورد اختلال‌های روانی نیز وظیفه روانکاو آنست که بوسیله‌طرز پندارها و توهمات (Disillusioning)، نیروهای منفی و مخل رشد را ضعیف کند، و نیروهای طبیعی، سازنده و مثبت وجودشخص را تقویت نماید .

حالا ببینیم این وظیفه‌را روانکاو چگونه باید انجام دهد. یعنی ماهیت «خود اصلی و واقعی» بیمار را چگونه کشف می‌کند و به بیمار می‌شناساند ، و چگونه او را کمک می‌کند تا به رشد آن پردازد . این کار علاوه بردانستن تکنیک و روش درمان مستلزم آشنائی و احاطه بر بفرنجی‌های پنهان روح آدمی، و هنر و استعداد درکشف، درک و ربطدادن رفتار و موضوعات است . روانکاو در موقع مناسب باید دخالت و کمک آگاهانه خود بیمار را نیز برای بازیافتن و فعالیت واداشتن «خود واقعی» اش بهمکاری بگمارد . اما مهمتر از همه این است که روانکاو خود باید شخص مثبت و سازنده‌ای باشد. هدفهای اصیل، قاطع و مشخص داشته باشد. در غیر اینصورت نمیتواند کمک زیادی به بیمار بنماید . زیرا اگر خودش عصبی ، باشد تحت تأثیر غرورها و عظمت‌طلبی قرار خواهد گرفت و بجای اینکه بیمار را در پیدا کردن «خود واقعی» اش کمک کند او را بطرف سراب و واهیات سوق میدهد. یعنی من غیر مستقیم «خود ایده‌آلی» او را تقویت می‌کند .

برای یافتن «خود واقعی» روانکاو از خوابهای شخص خوب می تواند استفاده کند. زیرا در خواب انسان بیش از هر وقت دیگر به واقعیت خودش نزدیک میشود. بسیاری از خوابهای ما تلاشی است برای حل تضادها - البته ممکن است تلاشها عصبی باشند یا سالم. در خواب نیروهای سازنده و مثبت فرصت تجلی و تحرك بیشتری پیدا میکنند.

از همان اوایل روانکاو و خود کلوی شخص میتواند از طریق خوابهایش بسته گریخته و بطور کلی وسطی بدنای دیگری پی برد که در وجود اوست و فعالیت هائی دارد. این دنیای تاریک اختصاص باو دارد و بیش از «خود دروغی و توهمی» به احساسات اصیل و واقعی وی نزدیک است. شخص خوابهای می بیند که هر یک به نحوی سمبلی از خودش بوده و در آنها نسبت بخودش - بخاطر اینهمه بلا و رنجی که بر خود وارد میکند - احساس دلسوزی و ترحم مینماید. خواب هائی می بیند که حاکی از اندوه و حسرتی عمیق است. دارد تقلا میکند که شور زندگی پیدا کند ولی کوشش هایش بی ثمر میماند. خواب می بیند در زندانی افتاده و دارد تلاش میکند تا خود را از آن رها سازد. خواب می بیند دارد نهالی در حال رویش میکارد. خواب می بیند در منزل خود با طاقی بر خوردمیکند که قبلاً آنرا ندیده و نمی شناخته. روانکاو باید معانی این خوابها را که بصورت سمبولیک در آمده اند و هر یک بطریقی پیامی از «خود واقعی» در بردارند برای بیمار تشریح کند. علاوه بر این، روانکاو باید بیمار را متوجه احساساتی که در بیداری بعلت مغایرت با غرورها کنترل و پنهان میشوند، ولی دز خواب ظاهر میگردد، بنماید. مثلاً کسی که غرور به نداشتن احساسات منفی دارد، در بیداری بهیچوجه نمیتواند احساس کند که چه غم و اندوه و یأس مزمن و عمیقی بر



وجودش مستولست. این احساسات منفی ممکن است در خواب - که کمتر لها شل میشوند - ظاهر گردند. و روانکاو باید به بیمار حالی کند که در حال حاضر غلبه این احساسات منفی در وجود او بیش از حالت های نشئه آمیز تصنعی است که گاهی در بیداری بعلت ارضاء غرور هادرش ایجاد میشود.

رفته رفته بیمار متوجه میشود که چقدر کم در باره خودش میدانسته. احساس میکند در مقایسه با تاریکیهای وجودش، مقدار آگاهی وی در باره خودش اصلاً بحساب نمیآید. حس میکند که نمیداند احساسات اصلیش چیست، واقعاً از چه چیزهایی خوشش میآید، آرزوهایش چیست، اعتقاداش چیست. در این موقع شخص با ولع و عطش هر چه تمامتر در صد دور انداختن آخرین بقایای توهمات ایدآلی که به خود نسبت داده بر میآید تا «خود اصلی» اش را حس کند و آنرا بشناسد.

روانکاو باید مستقیم و غیر مستقیم بیمار را وادارد تا از خودش سؤال کند: در حال حاضر چه مقدار از رفتار وی بفرمان «خود واقعی» است و چه مقدار به انگیزه های عصبی. پس از اینکه هر قضیه ای را از زوایای مختلف تجزیه و تحلیل کرد. آخر سر از خودش این سؤال را بکند که: چه مواعی «خود واقعی» مرا از مدخلیت در آن قضیه باز میدارد. فرض کنید مردی در انتخاب یکی از دو تا زن دچار تردید و بی تصمیمی است. ضمن تجزیه و تحلیل این مسئله روانکاو و بیمار متوجه میشوند که تردید وی بی تصمیمی وی تنها در این يك مورد نیست، در هر زمینه از زندگی همینطور است. بین دو ایدئولوژی نمیتواند یکی را انتخاب کند، بین دو حرفه همینطور، بین دو آ پارتمان همینطور. در جستجوی یافتن ریشه قضیه باین نتیجه

میرسند که بیمار غرور دارد به اینکه باید همه کاری را بتواند انجام دهد. یا باید همه چیز را در اختیار خود داشته باشد. بنابراین اگر در موردی مجبور شود شقی را انتخاب کند و از سایر شقوق چشم پيوشد احساس شکست میکند، «هم میخواید کیک را داشته باشد و هم آنرا بخورد». خوب، این از جنبه غرور قضیه. از جنبه «خود واقعی» روانکاو باید بیمار را متوجه این حقیقت کند که وی بقدری از «خود واقعی» اش دور است که صدای آن را نمی شنود. نمیداند آن «خود» چه شق و راهی را انتخاب میکند. بنابراین این باید بلا تصمیم منتظر فرمان غرورها باشد. مثال دیگر: شخصی از مهر طلبی و حالت تمکین و تسلیم خود در مقابل دیگران ناراضیست. از صبح تا شب تعهداتی قبول میکند، کارهایی انجام میدهد که خودش ابداً میل ندارد، و صرفاً بخاطر رضایت و توقع دیگران انجام میدهد. این ضعف وی از چند جنبه قابل بررسی است: یکی اینکه وی جرأت آزردن دیگران و اصطکاک یافتن با آنها را ندارد. دوم اینکه وی برای وقت و وجود خود ارزش زیادی قائل نیست. سوم اینکه ممکن است غرور به رفیق بازی و انسان دوستی داشته باشد، یا غرور به اینکه قادر به انجام هر کاری هست. روانکاو باید به او بگوید چرا هرگز به «خودت» مراجعه نمی کنی و ببینی بنظر «خودت» انجام چه کاری صحیح است؟

علاوه بر این راههای غیر مستقیم، روانکاو باید بمنظور بکار انداختن «خود واقعی»، بیمار را بطرق مستقیم و با بحث های در زمینه فواید بیشتر نزدیک شدن به خود واقعی و امکان پذیر بودن این کار تشویق و ترغیب نماید. احساس و تفکر مستقل او را، که اکنون کمتر تحت تأثیر «باید» هاست، بعنوان دلیل پیشرفت به او گوشزد کند. از اینکه قبول مسئولیت بیشتری برای وجود

خود نموده ، از اینکه علاقه زیادی به یافتن حقایقی راجع به خود پیدا کرده ، از اینکه بدون ملامت نقص‌های خود را می‌بیند ، متوجه ماسک‌ها میشود ، به قوه آمره «باید» ها پی میبرد ، اعتراف به تعکس مینماید ، و خلاصه بنخاطر همه این بصیرت‌های مفید، روانکار باید او را تشویق کند تا هرچه بیشتر به خود واقعی‌اش علاقمند گردد و توهمات را دور بریزد .

در این مراحل نیز ممکن است بیمار میل داشته باشد پیشرفت‌های خود را دست‌کم بگیرد . معمولاً چنین امری موقعی پیش می‌آید که کشمکش شدیدی بین آخرین بقایای مجموعه غرورها ( خود ایده‌آلی ) با «خود واقعی» در گیر است . و خود واقعی هنوز کاملاً جرأت تجلی و تظاهر پیدا نکرده .

زمانی بیمار میتواند تضادهای وجود خود را حساً درک کند و با آنها بمبارزه پردازد که «بیگانگی از خود» کاهش یافته باشد . برای روشن شدن موضوع فرض کنید کودکی پدر و مادری سختگیر و دیکتاتور دارد که هر يك با او امری میدهد که برخلاف دیگر است و مدام او را در جهتی مخالف یکدیگر میکشاند. هر قدر آگاهی چنین کودکی از میل واقعی خودش در بین این دو دیکتاتور کمتر باشد و کمتر بتواند حس کند که میل واقعی خودش متمایل به کدام جهت است ، بیشتر دچار بلاتکلیفی و بی‌تصمیمی می‌گردد و در معرض متلاشی شدن بوسیله این دو نیرو خواهد بود . و برعکس هر قدر نقطه نگاه وی در خودش ریشه دارتر باشد ، کمتر در معرض نوسان و از این سو بآن سو کشانده شدن قرار خواهد گرفت .

آگاهی یافتن بر تضادها و احساس کردن عمق و شدتشان تدریجی

است . شخص اول حس می کند که در يك مورد بخصوص دچار تضاد جزئی است . مثلاً جسته گریخته احساس می کند که فرضاً از مادرش هم دلخور است و هم به او علاقه دارد و می خواهد خود را وقف او کند . در اینجا شخص متوجه تضاد خود می گردد؛ ولی فعلاً جرأت ندارد بن خودش اعتراف کند که منشأ و ریشه تضاد در خود اوست ، بلکه آنرا ناشی از دوئیت در رفتار و شخصیت مادر احساس می کند . مثلاً از یکطرف احساس می کند که مادرش زنی است مظلوم ، رنج کش و مستحق رأفت و دلسوزی . و از طرف دیگر مدام از بچه هایش توقع فداکاری انحصاری دارد و از این لحاظ مزاحمشان می شود . و بنابراین مستوجب عناد است بعد در مراحل جلوتر خودشناسی ماهیت بدلی بودن آن چیزی که وی عشق یا رأفت شدید تصور می کرده برایش روشن تر می شود: بحکم توقعاتی که از خودش دارد « باید » فرزند ایده آلی باشد . و « باید » مادرش را کاملاً خوشبخت و راضی نگه دارد . اما چون این امر ممکن نیست ، احساس گناه می نماید و برای جبران آن سعی می کند علاقه و توجه اش را بمادر دوچندان کند . رفته رفته متوجه می شود که چنین « باید » هائی تنها در این یک زمینه وجود ندارد ، بلکه در هیچ موردی نیست که وی « نباید » بعد اعلای و مطلق ، کامل و بی نقص باشد . بعداً جنبه دیگر تضاد برایش روشنتر میشود: وی علاوه بر مهر طلب عزت طلب هم هست . هیچ کس نباید مزاحمش شود و توقعی از او داشته باشد . از جمله مادرش نباید از او توقع فداکاری داشته باشد . در غیر این صورت عناد شدیدی در وی ایجاد می گردد . پس می بینیم که جریان آگاهی بر تضاد تدریجی است: فرزند نخست تصور می کرد که علت تضاد احساساتش يك امر خارجی است ( شخصیت مادر ) . بعد متوجه میشود که محبتش بحکم

«توقعی است که از خودش» دارد، و عنادش نیز بعلت عزلت‌طلبی و حساسیتی است که در خودش موجود است. پس چون منشأ و علت دو احساس متضاد در خود او قرار دارد، ناچار در هر رابطه‌ای با در هر زمینه‌ای از زندگی این دو احساس متضاد سرایت میکنند و تأثیر می‌گذارند.

بعضی از بیماران اول ممکن است فقط متوجه تضادهای کلی گردند که نسبت به فلسفه زندگی‌شان دارند. مثلاً شخص مهر‌طلبی که خودش هم بهمین صفت خود را می‌شناسد، ناگهان متوجه می‌شود که نسبت به انسانها يك احساس حقارت کلی دارد (از خواص برتری‌طلب‌ها). یا بفهمی نفهمی احساس می‌کند که توقع امتیازات و استثنائاتی از جامعه دارد (ایضاً از خواص برتری‌طلب‌ها). در وهله اول ابداً احساس روشنی نسبت به متضاد بودن این احساسات با حالات مهر‌طلبی ندارد و بنظرش متضاد نمی‌رسند. ولی کم‌کم تشخیص می‌دهد که احساس حقارت نسبت به آدمها، یا توقع امتیازاتی از آنها، مغایر انسان دوستی یا تواضع و فروتنی است. رفته رفته کمی عمیقتر می‌رود و حس می‌کند در وجودش انواع احساسات متضاد نهفته است. منتها تاکنون بشکلهائی و با ماسکهای ظاهر میشده‌اند که نمیتوانسته تضادشان را حس کند. یادش می‌آید که هر وقت در گذشته خدمتی بکسی میکرد و در عوض مورد محبت یا تحسین طرف قرار نمی‌گرفته خود را بی‌عرضه احساس مینموده و خشم شدیدی بخودش پیدا میکرد. در قدمهای بعدی با تعجب از خودش می‌پرسد: پس با توجه بمطلب اخیر-الذکر چرا من تاکنون اینهمه با شدت تظاهر به گذشت از منافع شخصی و سودپرست نبودن میکردم؟ یعنی چرا اینطور اجباراً و با اصرار از دنبال نمودن منافع شخصی احساس گناه و «تابو» مینمودم؟ کمی که زیر نقب «غرور به‌خوب

و منزله بودن»ش زده میشود و سست میگردد ، احساس میکند که در گذشته چقدر نسبت به انسانها احساس حسادت داشته ، چقدر طماع و سودپرست بوده ، یا چقدر بخیل و بی کرامت بوده . البته زمانی متوجه این تناقضات میگردد که دچار وحشت شدید نمی شود . یعنی درویش تا اندازه ای مستحکم شده است .

بعضی عصبی ها احساس و ابراز میکنند که تضادی از برخورد مثلا عقل با احساس ، یا زندگی عشقی با کار و حرفه شان در آنها وجود دارد . بین عقل و احساس یا عشق و کار تضادی لازم نیست وجود داشته باشد . پس بیان فوق ظفره ایست برای ندیدن تضادهای واقعی دیگر . تازه بسیاری از عصبی ها تضاد احساس و عقل ، یا عشق و کار را نیز ناشی از عوامل خارجی تصور میکنند . مثلا زنی میگوید نمیتوان در آن واحد هم از عهده کار و حرفه بر آمد و هم مادر و همسر خوبی بود . ولی بتدریج متوجه میشود که در این زمینه تضادی در خودش وجود دارد ، که از صورت اصلی خود خارج گردیده و تغییر هیئت داده . اصل قضیه اینست : این زن در زمینه های عشقی ، میل انکاء و جلب محبت دارد . و در زمینه کار و حرفه تمام خصوصیات برتری طلبی و میل پیروزی و تسلط . در حقیقت وی برای اجتناب از دیدن تضادهای خود ، مهر طلبی خود را منحصر به زمینه های عشقی کرده و برتری طلبی را منحصر به کار و حرفه . کمی که خوب در رفتار و احساسات این زن دقت کنیم می بینیم در هر يك از این دو زمینه هم باز ناجوری و تضاد درش هست ، منتها نه بیک طریق چشم گیر و کاملا آشکار . یعنی در زندگی عشقی اش تمایلات برتری طلبانه ، و در کار و حرفه اش تمایلات مهر-

طلبانه نیز محسوس است. که البته نتیجه اش ناخوشبختی در هر دو زمینه می باشد. عده ای دیگر رفتار یا اعتقاداتی از خود بروز میدهند که بنحوبارزی دال بر تضاد است، اما خودشان ابدأ متوجه چنین تضادی نمی گردند. مثلاً بیماری را می بینیم که از یکطرف بسیار ملایم، مهربان، سربراه و تسلیم است و رفتار زیردستانه ای دارد. و از طرف دیگر می بینیم تشنه قدرت و پرستیژ است. دائماً بدنبال شهرت های اجتماعی است. با ولع شدید میخواهد زنهای متعدد را بدام کشد و آنها را وسیله کسب پرستیژ و مقام قرار دهد. در رفتارش با زنها به نحوبارزی بی عاطفگی و سادیسم نیز مشهود است. میگوید هیچگونه احساس حسادتی در او نیست (بعلت مهرطلب - بودن)، ولی گاهی از موفقیت و برتر بودن دیگران دچار خشم و عناد شدید می گردد (بعلت برتری طلبی). این اشخاص نه تنها نسبت باین تضادهای بارز و آشکار آگاهی روشنی ندارند، بلکه بوسیله منطق سازی یا «مشبك ساختن ذهن»، و یا منگ و تیره کردن ذهن، آنرا نشانه ای تنوع و وسعت افق احساسات و اعتقادات، و دلیل انعطاف پذیری خود میگیرند و بآن فرور و مباحات هم پیدا میکنند.

لازم است روانکاو بیمار را متوجه تضاد بودن احساسات و رفتار، و همچنین متوجه «مشبك سازی ذهنی» اش بنماید. ولی بطور مستقیم نمی تواند این کار را انجام دهد. زیرا بیمار احتیاج دارد که برای فرار از دیدن تضادهای آزار دهنده، ایجاد شبکه ها و عایق هائی در ذهن بنماید. و برای حفظ شبکه ها و عایق ها ناچار شده است که احساس واقع بینی خود را مبهم سازد، خود را نسبت به امور معنوی خود غیر مسئول گرداند. بنابراین روانکاو باید قبلاً بیمار را متوجه تاكتيك طفره

رفتن و بکرننگ و صادق نبودن با خویش سازد. و برای چنین توجه دادنی باید او را از جریان تعکس، و کمک گرفتن از تخیل بمنظور انجام و ارضاء «باید»ها - در صورت عدم ارضاء - آگاه گرداند. بعبارت دیگر بجای اینکه روانکاو بخواهد بیمار را مستقیماً متوجه تضادهایش نماید بهتر است اول او را متوجه تاکتیک‌هائی نماید که برای ندیدن تضادها بکار میبرد. وقتی ماهیت این تاکتیک‌ها بر بیمار روشن شد و سست گردید، مواجه شدن با تضادها - تضادهای بدون دیوار دفاعی و حصار - آسان خواهد بود.

پس از اینکه بیمار با تضادهای ناشی از برخورد بر تری طلبی، مهر طلبی و عزلت طلبی آشنا گردید، آماده میشود که با مهمترین و اساسیترین تضاد وجود خود، یعنی تضاد بین «خود واقعی» و «خود ایده‌آلی» مواجه گردد و با آن دست و پنجه نرم کند. این تضاد بعلت آنست که بیمار هنوز تردید دارد که آیا بقایای «عظمت طلبی»، توقعات زیادی، غرورها و توهمات را رها کند، و خودش را آنطور که هست بعنوان يك فرد عادی - با همه محدودیت‌های آدمی - بپذیرد یا نه؟ بنظر من شخص تاکنون با هیچ تضاد و تردیدی شدیدتر از این تضاد مواجه نگردیده است.

در این مرحله فراز و نشیب‌های پی در پی پیش می‌آید. شخص با بحران‌هایی مواجه میشود، که هر بار پیروز تر و قوی‌تر از قبل از آنها می‌گذرد. وضع روحیش روز بروز بهتر میشود. این بهبودی را در زمینه‌های مختلف و به شکل‌های مختلف میتوان مشاهده نمود. احساسات اصیل شخص زنده‌تر



میکردد. «خود انگیختگی»<sup>۱</sup> در او رشد مینماید زندگی اش جهت و مسیر مشخصی پیدا می کند. صریح و قاطع میگردد. می تواند کارهای مثبت و سازنده انجام دهد. نسبت به انسانها احساس مهرورافت اصیل - که از یک منشأ قوی منبعث گردیده - پیدا می کند. به جنبه های مختلف «بیگانگی از خود» واقف می گردد. مثلاً متوجه می شود که چه وقت درون قضیه ای نیست. متوجه میشود که در چه مورد بجای اینکه خود را با مسئله ای مواجه سازد و برای رفعش بکوشد، دیگران را مقصر جلوه میدهد و آنها را ملامت می کند. بدون اینکه احساس گناه و حقارت و میل ملامت خود کند، خبط های گذشته خود را در نظر می آورد و آنها را به روشنی می بیند. عقب ماندگی های خود را بهمچنین. وجود یک چیز با ارزشی را که واقعیت دارد در خود حس می کند. استعداد های واقعی خود را باز می یابد. بنخاطر تلاش و کوششی که در راه خودشناسی کرده از خودش ممنون و سپاسگزار می شود و احساس رضایت می نماید. (البته این رضایت، با «از خود راضی بودن» که بعلت نخوت و بزرگ نمایی ناشی از احساس بی ارزشی است، فرق می کند) میل باز یافتن «خود واقعی» و برگشت به زندگی در خواب هم بصورت های سمبولیک ظاهر می گردد. شخصی خود را بصورت کلبه ای دیده بود که بعلت متروک ماندگی سالیان دراز، شکل نامنظم و مخروبه داشت. ولی معذک مصالح کلبه از جنس مرغوبی بود. شخص دیگری خود را

---

(۱) «خود انگیختگی» را آقای عزت الله فولادوند در کتاب گریز و آزادی اثر اریک فروم در مقابل «Spontaneous» بکار برده اند. منظور از این اصطلاح آنست که شخص در ابراز احساسات، تمایلات و اعتقاداتش حالت اختیار و آزادی دارد. بروز احساسات و تمایلاتش اجباری و بحکم «باید»ها و «خود ایدآلی» نیست؛ خود بخود بروز میکنند. - م.

بصورت پسر بچه‌ای دیده بود که من باب شوخی بچه‌گیری را در يك چمدان پیچیده است . بنظرش میرسد که هیچ قصد آزار یا احساس عداوت و دشمنی نسبت به آن بچه ندارد . همینطور او را در چمدان پیچیده و فراموش کرده تا مرده . در عالم خواب قصد فرار داشته و نداشته که یکمرتبه با يك مقام رسمی برخورد میکند . این مقام رسمی به يك طریق کاملاً انسانی حقایق را با نتایجی که از آن بیارم می‌آید برای این شخص تشریح مینماید . پس از این دوره‌های سازنده باز ممکن است بحرانهای پیش آید . علامت این بحرانها اینست که انسان دچار عناد بخود و احساس حقارت شدید می‌گردد . شخص این احساسات منفی را ممکن است کاملاً حس کند یا اینکه آنها را بصورت مثبت یا منفی تعکس نماید . مثلاً نسبت بدیگران عناد پیدا می‌کند . تمایلات سادیستی اش عود مینماید ، یا احساس میکند مورد اجحاف دیگران قرار گرفته است . گاهی در این موارد عناد بخود و میل تحقیر خود را احساس نمیکند ، بلکه اضطراب ناشی از عناد بخود و احساس حقارت را بطور رنج‌آوری احساس مینماید . ممکن است این اضطراب را هم حس نکند . زیرا وسائل دفاعی فوراً بدادش میرسند و بدون اطلاع خودش درد اضطراب را تسکین میدهند : مشروب ، شهوترانی ، مستحیل ساختن خویش بوسیله اتکاء ، و سایر وسائل دفاعی بکار می‌افتند و درد او را ساکت میکنند

بینیم علت این بحرانها چیست ؟ ممکن است بیمار پیشرفت خود را زیادی از ریایی کند . اکنون که میتواند کارهایی انجام دهد که در گذشته قادر نبوده ، بنابراین «باید» مردایده‌آل و نمونه‌ای باشد . «باید» نمونه يك

انسان طبیعی و سالم باشد . و چون «باید» باشد بكمك تخيل فكر ميكند هم اکنون هم نمونوايده آل هست . در حقيقت اگر چه بخود واقعي اش خيلي نزديك شده ، ولی معذلك ميخواهد پيشرفت هائي را كه تاكنون داشته ، آخرين وسيله قرار دهد براي تحقق بخشيدن «خود ايد آلي» . بعبارت ديگر «عظمت و جلال» را اکنون در طبيعي و سالم بودن كامل جستجو ميكند . همین ولع «طبيعي طلبی» كافيست براي اينكه هوي بارديگر ، ولو موقتاً ، از مسير مثبت و سازنده دور گردد و بدنبال سراب كشانده شود . بعضي رفتارهاي شجاعانه كه ميتواند نشانه طبيعي بودن باشد ، مثلاً ابر از وجود ، دفاع از حقوق خود ، مورد تحمیل و اجحاف قرار نگرفتن و احساس خجالت يا حقارت نكردن ، چنان اورا دچار سرمستی و نشئه ميكند كه مسائل موجود خود را - كه هنوز هم فراوان است - بكي فراموش مينمايد ، و خود را مافوق مشكلات مينپندارد . ولی چون بطور كلي اکنون نبروهای سازنده وجودش دست اندر كار بهبود و از نوساختن وی هستند ، اين توهم زياد دوام نمی آورد . بزودی متوجه ميشود كه اگر چه خيلي بهتر از سابق شده ، احساس آزادی و رفاه درونی بیشتری ميكند ، ولی معذلك بسياری از مشكلات وی هنوز هم باقيست . در اين موقع چون خود را در قله «عظمت» تصور ميكرده ، بور ميشود و سخت نسبت بنخودش عناد و دشمنی پيدا ميكند . پس اين يك علت بحران .

عدهای ديگر پيشرفت خود را دست كم ميگيرند . و هنوز هم احساس خود كوچك بينی می کنند . بنا بر اين همينكه با يك مشكل درونی يا خارجي مواجه می گردند كه بعلت احساس حقارت حلس بنظرشان دشوار ميرسد نسبت بنخود عصبانی می شوند . در حقيقت اينها هم مثل گروه بالا آرزو يا انتظار دارند كه كامل و بی نقص باشند . منتها ديگر براي بی نقص ديدن

خود از تخیل کمک نمی گیرند . جریان هر دو یکی است : هر دو هنوز آمادگی ندارند خود را آنطور که هستند، با مشکلات، محدودیتها، و بدون قدرت های فوق العاده و استثنائی بپذیرند. البته بی رغبتی و بی میلی و ترس خود را در نپذیرفتن خویش بهمان صورت که هستند، تعکس می کنند و می گویند ما حاضریم خودمان را همینطور غیر کامل بپذیریم، ولی دیگران ما را نمی پذیرند. اگر سخاوتمند، شجاع، و خلاصه کامل و ایده آل نباشیم، دیگران از ما متنفر میگردند و ارزش و احترامی برایمان قائل نخواهند بود.

عده ای از عصبی ها نسبت بخود حالت رافت و دلسوزی پیدامی کنند. برای اولین بار متوجه می شوند که نه قدرت های استثنائی و عجیب و غریب دارند، و نه قابل تحقیر و ملامت هستند، بلکه انسانهایی هستند در تلاش و رنج. و بعد احساس می کنند که چنین رنجی طبیعی نیست؛ بلکه نتیجه غرورهاست، رنجی مصنوعی و عارضیست، که با ازین رفتن غرورها خود بخود ازین میرود. بیمار به این حقیقت پی میبرد که برای اینکه ارزش و احترام نسبت بخود کند هیچ لزومی ندارد که نابغه یا قهرمانی بی نظیر باشد. و این يك مرحله سازنده و مثبت است. خوابهای بیمار نیز حاکی بر اینست که روش و حالت وی نسبت بخودش عوض شده و با دیدی خود را نگاه می کند که بالمال منجر به بهبودی می گردد. نه خود را «ایده آل» تصور میکند و نه قابل تحقیر و نفرت. بلکه سعی می کند این موجود را - هر چه هست - پرورش دهد. شخصی در خواب اسب اصیلی را دیده بود که قبلا در مسابقات اسب دوانی میدیده است. ولی می بیند اسب لنگ شده و خود را روی زمین می کشد. بعد احساس می کند که اسب را با وجود همین لنگی

و فلاکت هم دوست دارد. بعد از این تغییر نظر و قبول واقعیت، غرورها که هنوز کاملاً ریشه‌کن نگردیده‌اند، علیه وی طغیان می‌نمایند که چرا اینطور از هدفهایش دست کشیده، یا آنها را در سطح پائینی نگه داشته، یا چرا نسبت به خودش حالت ترحم و دلسوزی پیدا کرده است.

این بهرانها ممکن است زمانی پیش آیند که بیمار مستقلاً کارهای مثبت و سازنده‌ای بنفع خودش انجام داده باشد. مثلاً بیماری که عادت داشت درخواستهای دیگران را کورکورانه اطاعت کند، در چند مورد بدون اینکه احساس نشویش و گناه نماید درخواستهای دیگران را رد کرد؛ یا برای کاری که انجام میداد ارزش و اهمیتی متناسب با کارش قائل گردید. بیمار دیگری همینکه متوجه شد رابطه عشقی‌اش تاکنون صرفاً بر اساس احتیاجات عصبی خودش و طرفش بوده، با حداقل آزار رساندن به طرف و همچنین خودش، رابطه را قطع کرد. هر دو این بیماران ابتدا از این قدمهای مفید و مثبت راضی و خشنود بودند. ولی بعداً دچار نشویش و هراس شدیدی گردیدند. از اینکه مستقلاً و با ابراز وجود قدمی بنفع خود برداشته‌اند احساس گناه و بلوف می‌کردند. خود را بی‌عاطفه و خودخواه نامیدند و برای جبران رفتار (بنظر خودشان) گستاخانه خود عکس‌العمل‌های حقیرانه‌ای بروز دادند، وجود و منافع خود را بکلی فراموش کردند و تواضع و فروتنی بیش از حد احترام نشان میدادند.

مثال دیگر در موضوع مورد بحث مربوط است به دو برادر که شرکت پدری‌شان را اداره می‌کردند. برادر بزرگتر خیلی کارآمد، تسلط‌طلب، خودرأی و از خود راضی بود؛ و خلاصه بسیاری از خصوصیات يك برتری طلب نمونه را داشت. برادر کوچکتر رفتارش نسبت به او زیر-

دستانه بود، از او حساب میبرد، کورگورانه او را می ستائید، و بدون اینکه خودش متوجه باشد برای راضی نگه داشتن او همیشه تسلیمش میشد. بعد از مدت‌ها خودکامی و خودشناسی، آنسوی تصویر روحیش رو آمد. شروع کرد به انتقاد کردن از برادر، بنای رقابت و مبارزه را با او نهاد و شروع کرد نسبت به پرخاش کردن. برادر بزرگتر هم به اقتضای طبیعت بر تری طلبش در مقابل رفتار اخیر برادر کوچکتر عمل بمثل میکرد و چیزی نگذشت که کدورتشان به دعوا کشید. برادر کوچکتر از این قضیه احساس خوشحالی میکرد. چه، میدید برای اولین بار دارد در مقابل برادر بزرگتر خود ابراز وجود و شخصیت میکند. کمی که پیشتر رفت احساس کرد میل انتقام - جویانه و عناد آمیزی دارد باینکه برادر را، از مقام بالائی که برای خودش ایجاد نموده پائین بکشد و او را سر جای خودش بنشاند. بعد از چند ماه خودکامی مثبت و عمیق روی جنبه تضادهایش، دید که منافع شرکتشان باید مرجع بر رقابت‌ها و حسادت‌ها و کشمکشهای شخصی آیندو نفر باشد. در اینموقع که قوت روحیش زیادتر شده بود بدون ملامت خود، به سهمی که خودش در ایجاد تشنج و آشوب داشت اعتراف کرد و حاضر شد به يك شکل مثبتی قبول مسئولیت نماید، پیش رود و با مذاکرات دوستانه قضیه را حل کند. ضمن بحث با برادر نه‌مورد ارباب او قرار گرفت و رفتار زیردستانه‌ای از خود نشان داد، و نه‌حس انتقام‌جوئی نسبت به او داشت؛ بلکه با آرامش و متانت، و بر اساس انصاف و آنچه باید گفته شود، با او به مذاکره پرداخت و امکان همکاری آتی را بـیریک مبنای سالمتر و منطقی‌تر فراهم ساخت.

برادر کوچکتر میدانست که رفتارش ضمن مذاکره کاملاً خوب و منطقی بوده؛ و از این بابت احساس خوشحالی میکرد. اما بعد از ظهر همان

روز مذاکره، دچار چنان اضطراب و دلهره مبهم و بی‌اساسی گردید که نزدیک به غش رسید و ناچار شد برود منزل استراحت کند. همینطور که خسته و کوفته روی تخت افتاده بود خیالات عجیب و غریبی بذهنش هجوم آورد. نمی‌توان گفت دقیقاً میل خودکشی داشت، ولی احساس کرد کسانی که دست به خودکشی می‌زنند دلائل موجهی برای اینکار دارند؛ در حقیقت خودکشی دیگران را توجیه کرد. کوشید تا علت بحران روحیش را پیدا کند؛ انگیزه‌هایش را برای مذاکره کردن با برادر مورد بررسی قرارداد و به رفتار و گفتار خود در ضمن بحث خوب اندیشید؛ هیچ‌چیز قابل ایراد نیافت؛ بنابراین کاملاً مبهوت و متحیر ماند. اما بعلت همین مقدار تعمق روی مسئله، توانست شب‌را براحتی بخوابد؛ فردا هم احساس آرامش بیشتری مینمود. ولی معذک همینکه از خواب بیدار شد تمام اذیت‌و آزارها و رنج‌هایی که از دست برادرش در گذشته کشیده بود به خاطر آورد. نتیجتاً احساس رنجش و دلخوری شدیدی نسبت باو نمود. پس از اینکه بحران روانی وی تجزیه و تحلیل گردید معلوم شد در قضیه مذاکره بدوطریق ضربه‌هایی باو وارد شده: اول اینکه نفس تقاضا کردن از کسی برای سازش و مصالحه، مغایر با غرورهای وابسته به برتری‌طلبی وی می‌باشد. می‌بایستی در عناد و رزی خود پافشاری کند و تا حد پیروزی منتقمانه مبارزه را ادامه دهد. بنابراین خود را بخاطر تقاضای مصالحه سخت سرزنش و متهم به بی‌عرضگی و تسلیم‌شوندگی نمود. از طرف دیگر بعلت باقی بودن تمایلات مهرطلبی در وجودش، می‌بایستی ضمن بحث با برادر بزرگتر ملایم و زیردستانه رفتار کند. از این حیث هم خود را مورد حمله قرار داد، و تمسخر آمیز بخودش میگفت: «چه مضحك! برادر کوچکتر

میخواهد نسبت برادر بزرگتر برتری و بزرگی بفروشد!

خوب، نه دعوت به سازش و مصالحه را با يك وضع مهر طلبانه انجام داده بود که به غرور برتری طلبی اش لطمه وارد شود و نه رفتار ضمن بخش برتری طلبانه بود که به جنبه مهر طلبی اش بر بخورد. رفتارش در هر دو مرحله بحکم عقل و وجود سالم، یا «خود واقعی» اش صورت گرفته بود. اقدامی بود سازنده، مفید و مثبت، که نشانه افزایش احساس مسئولیتش بود. نه در رفتارش عناد و میل پیروزی منتقمانه وجود داشت و نه تسلیم و تمکین کورکورانه؛ پس در این صورت به چه علت خود را ملامت و تحقیر میکرد؟ علتش جنگ بین «خود واقعی»، و «نظام غرورها» یا «خود ایدآلی» بود. در حقیقت بحران روحی روز قبلش ناشی از برخورد و کشمکش این دو نیروی زورمند بود.

وقتی شخص دچار این بحرانها می شود بقدری تعادلش را از دست می دهد و دچار اضطراب می گردد که هیچ نمی فهمد در وجودش دارد چه می گذرد و علت بحران چیست. مجال تعمق از او سلب می گردد. فقط احساس می کند دارد بدتر می شود. نا امید می گردد. بخودش می گوید آیا من هیچ پیشرفت واقعی کرده ام؟ آیا آنچه را پیشرفت تصور می کرده ام زائیده توهم خودم نبوده؟ آیا وضع من وخیم تر از آن نیست که قابل درمان باشد؟ و خلاصه وسوسه می شود که روانکاو یا خودکاو را رها کند. این سوالات نومیدانه قبلا بذهنش نمی رسیده. اکنون شدت اضطراب و بحران ناشی از کشمکش «خود واقعی» و «خود ایدآلی» بقدری است که عقل و منطق و واقع بینی را موقتاً از او زائل می سازد.



همانطور که قبلاً هم بمناسبت دیگر گفتیم ، این مرحله مرحله سازندگیست . نیروهای مثبت و اصیل «خودواقعی» بمبارزه برخاسته‌اند و بزودی «ساختمان عصبیت» را مضمحل خواهند نمود . غرورها ، خودایده - آلی و تمام عوامل مانع رشد را ریشه کن خواهند کرد . هر بار که شخص علت بحرانها را تجزیه و تحلیل کند ، مقداری بر قوت نیروهای خودواقعی افزوده می‌گردد. بتدریج از دفعات و شدت بحرانها کاسته می‌شود ، و شخص بطور محسوسی تغییراتی اساسی در خود مشاهده می‌کند . همانطور که سابقاً «فسادهای دورانی» یا «حلقه‌های شیطانی» در روح شخص به خرابکاری و تشدید ساختمان عصبیت مشغول بوده‌اند، اکنون نیز عواملی مفید و سازنده در جهت مثبت به حرکت و دوران می‌افتند و روز بروز بر اعتماد به نفس ، استحکام شخصیت، و خلاصه به طبیعی و سالم شدن وی کمک می‌کنند. مثلاً همینکه از عطش کمال طلبی و بی‌عیب و نقص بودن بی‌سارکم شود ، میل ملامت و سرزنش خود نیز کاهش می‌یابد . نتیجتاً بدون ترس از ملامت خود می‌تواند به خودش نگاه کند ، به تفحص و غور در وجود خود پردازد و حقایقی را درباره خود - ولو تلخ و دردناک باشد - ببیند. این امر بنوبه خود موجب می‌شود که احساس کند خودش به تنهایی هم قادر به دیدن و تجزیه و تحلیل مسائل خود هست . نتیجتاً از حالت انکاهش به روان‌کوکم میشود، سعی می‌کند استعدادها و منابع درونی خود را بکار اندازد . از طرف دیگر چون عناد و ملامت خود را بدیگران تعکس نمی‌کند ، بنا بر این ترسش نیز از انسانها کم می‌شود و نتیجتاً می‌تواند روابط دوستانه‌ای با آنها برقرار سازد. وقتی عناد از بین رفت اضطراب از بین می‌رود. وقتی انسان اضطراب نداشت احساس ضعف نمی‌کند تا در نتیجه برای جبران آن مجبور شود

به تخیل پناه برد و با کمک آن «خودایده آلی» و پر جلالی بیافد ....

جرات و اعتماد شخص به اینکه می تواند مسئولیت رشد خود را بر عهده گیرد افزایش می یابد . بتدریج که بیمار هدف و مسیری برای زندگی خود می یابد احساس یکپارچگی و وحدت درونی می نماید . وحدت و یکپارچگی ، و یکدل و یکجهت بودن بر نیروهای معنوی وی می افزاید و او را آماده مبارزه با تضادهایش می کند . تضادها که ضعیف شدند وحشت و هراس ناشی از آنها نیز کم می شود و از این طریق نیز بر قوت معنوی وی افزوده می گردد . اما اکنون بیمار يك ترس دیگر دارد .

و آن اینست که میترسد غرورهايش را از دست بدهد و بدون آنها از عهده زندگی بر نیاید . آخر ، «عصیت» با اسکورت و دار و دسته اش ، بخصوص تخیل ، که از خادمین توانای «خودایده آلی» است ، يك زندگی جادویی ، با قدرت های استثنائی و فوق العاده ( البته تصویری ) برای انسان عصبی میسر نموده است . هر قدمی که شخص برای بازیافتن «خود واقعی» برمیدارد مقداری از قدرت «خودایده آلی» و بطور کلی ساختمان عصیت کم می شود . و بنا بر این شخص برای زندگی کردن احساس لنگی و نامجهزی می کند .

به همین جهت است که با تمام رنجها ، حساسیتها ، اضطراب ، احساس حقارت ، دشمنی با خود ، عقب ماندگی و صدها مشکلی که از «خودایده آلی» منتج می گردد ، شخص باز هم با تمام وجود حاضر نیست این قالیچه یا انگشتر حضرت سلیمان را که ، همه کاری ازش می آید ، رها کند و به آنچه که خودش واقعا دارد بسازد . البته این تردید در رها کردن «خودایده آلی» ، در مراحل پیشرفته خودشناسی موقتی است . چیزی نمیگذرد که شخص احساس می کند بدون

این توهمات هم می‌تواند زندگی خوبی داشته باشد. سپس رفته رفته به خود ایمان و اعتماد پیدا می‌کند.

روانکای متضمن انواع مشکلات پیچیده است. ممکن است شخص نتواند به مرحله پیشرفته‌ای که در چند صفحه گذشته شرح دادیم برسد. ولی اگر با موفقیت ادامه یابد تغییرات اساسی در شخصیت انسان ایجاد میکند. رابطه‌اش را با خودش، با انسانها و با کارش بهبود می‌بخشد. و اینها همه مقدمه‌ای برای تغییرات اساسی و عمیق تری در شخصیت اوست. ارزش‌ها، هدفها و مسیر زندگی شخص بکلی عوض میشود. ارزش‌های دروغی که برای برتری، تسلیم شدن، و آزادی قائل است اهمیت سابق خود را از دست میدهد و شخص توانائی بیشتری برای کشف استعدادهای طبیعی خود پیدا می‌کند. به غرورها و توقعات زیادی از خود و دیگران، که اکنون به عمق خزیده و خود را مخفی کرده اند دست می‌یابد. ماسکهای فریبنده، - ماسک‌هایی که هم خودش را فریب میدهند و هم دیگران را - تعکس‌ها و غیره را در روشنائی قرار میدهد و بمیزان وسیعی بماهیت مضر و مانع رشدشان پی میبرد. سابقاً می‌خواستند غیر کامل بودن خود را از طریق روانکای یا خودکای به یک طریق مبهم و معجزه‌آسائی جبران کند، ولی اکنون خود را آنطور که هست قبول میکند و کار کردن مداوم با حوصله روی شخصیت خود را لازم‌ه زندگی و بارور شدن شخصیت و معنویات بحساب می‌آورد. وقتی لذت خودشناسی را به تجربه احساس کرد آنرا جزء هدف‌های مهم زندگی بحساب می‌آورد و تا آخر عمر بخودشناسی ادامه میدهد.

سابقاً تحقق بخشیدن به «خودآیدی» انگیزه پیشرفت (و در بسیاری

موارد مانع پیشرفت) او بوده، ولی اکنون که «خود واقعی» را باز شناخته ،  
بآن نزدیک شده، هر چه بیشتر و عمیقتر سعی می کند آنرا لمس نماید و فرمان  
او در آید. دارائی های معنوی و منابع و استعداد های خود را در هدف های مثبت  
و مفید انسانی بکار می اندازد. خود را بوسیله احساسات و خواسته های اصیل  
دیگران مربوط می سازد، نه اینکه مثل سابق غرورها و احتیاجات عصبی حاکم  
بر روابط انسانی اش باشند. برای دیگران بعنوان افرادی که دارای صفات  
مخصوص و حقوق مخصوص میباشند احترام قائل می گردد. دیگرانسانها  
را بعنوان وسیله ای برای رسیدن به هدفهای خودش نگاه نمی کند. بلکه  
رابطه اش را بر اساس همکاری و معاونت دو طرفه قرار می دهد. در زمینه کار نیز  
تغییرات اساسی پیدامی کند. از نفس کاری بیشتر لذت می برد تا از ارضاء غرورهایش  
بوسیله کار. ضمناً می فهمد که در چه کاری بهتر استعداد دارد؛ و بدنبال  
آن می رود. همین طور بطور بی تفاوت بدنبال هر کاری که جوابگوی غرورها  
و احتیاجات عصبی اش باشد نمیدود.

بالاخره در مراحل پیشرفته خودشناسی از مدار هدفها و علاقه های  
شخصی خارج میگردد و به «همه» می اندیشد، به بشریت به عنوان یک واحد،  
که خودش هم جزئی از آنست می اندیشد. «خود مرکزیت» و خودبینی اش  
(Egocentricity) از بین میزود، از لاک خودش بیرون می آید. مسئولیت  
و سهمی در بهبود و رفاه «همه» بر عهده می گیرد، سعی می کند در کاری که  
استعداد و قابلیت واقعی اش بهتر است نقش اجتماعی خود را به نحو مثبت  
و مفیدی ایفا کند. اهمیت این قدمها نه تنها از این لحاظ است که افق  
دید او را وسیع می کند، بلکه چون خود را متعلق به یک واحد بزرگ و

کلی می‌داند ، احساس اطمینان و امنیت درونی نیز می‌نماید . البته این احساس تعلق ، باحالت اتکاء و چسبندگی عصبی که ناشی از ضعف و درماندگی ، بی‌مسئولیتی و اماندگیست فرق می‌کند. این احساس تعلق ، ناشی از قوت ، شجاعت ، احساس مسئولیت اجتماعی و شرکت فعالانه در زندگی است .

**پایان**



کارن هورنای در سال ۱۸۸۵ در آلمان متولد شد. تحصیلات خود را در پزشکی و روانپزشکی در همانجا به پایان رسانید. در سال ۱۹۳۲ به آمریکا مهاجرت نمود و به عنوان استاد دانشگاه در رشته روانکاوی مشغول به تدریس شد. در ضمن با همکاری عده‌ای از همکاران و شاگردان خود مؤسسه‌ای به نام «مؤسسه روانکاوی هورنای» در نیویورک دایر نمود، که هم‌اکنون این مؤسسه بوسیله شاگردان او اداره می‌شود.

کارن هورنای بسیاری از نظریات فروید، از جمله نظریه معروف «غریزه جنسی» او را رد می‌کند. وی برخلاف فروید که علت اساسی بیماریهای روانی را سرکوب نمودن تمایلات غریزی و از همه مهمتر غرایز جنسی می‌داند، معتقد است که بیماریهای روانی حاصل روابط خشن و ناهنجار افراد محیط با کودک می‌باشد.

نظریات هورنای درباره بیماریهای روانی حاصل تجربه او در رابطه با صدها بیمار روانی است و بنابراین از دقت خاصی برخوردار است.

**آثار هورنای حکم آینه روشنی را دارند که خواننده به سهولت می‌تواند تاریکترین زوایای وجود خود را در آن ببیند و آگاهی همه جانبه‌ای نسبت به وجود «خود» پیدا کند.**

مهمترین آثار این روانکاو که خوشبختانه به فارسی هم ترجمه شده‌اند عبارتند از:

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| ۱- عصبانیهای عصر ما       | ترجمه: ابراهیم خواجه‌نوری |
| ۲- عصبیت و رشد آدمی       | ترجمه: محمدجعفر مصفا      |
| ۳- تضادهای درونی ما       | ترجمه: محمدجعفر مصفا      |
| ۴- راه‌های نو در روانکاوی | ترجمه: دکتر سعید شاملو    |
| ۵- خودکاوی                | ترجمه: کامبیز پارسا       |
- کارن هورنای در سال ۱۹۵۲ در آمریکا درگذشت



از اشارات کتابخانه بخت

خیابان ولی عصر در راه یوسف آباد - تلفن ۲۱۱۷۶

۴۷۵ ریال