



۲۰۱۶/۱۰/۰۹



قمریلدا کرزی

## خانواده و تأثیر آن در رفتار طفل

قسمت چهارم

### انواع رفتار دفاعی:

فریود رفتار دفاعی را به منزله طرق یا روش های تلقی میکند که فرد برای از بین بردن مانع و جلوگیری از پیدایش اضطراب از آنها استفاده مینماید. این طرق عبارت اند از همانندی یا مشابهت، انتقال، عقب راندن، نسبت دادن اعمال خود ب دیگران، عکس العمل متضاد، متوقف ساختن رشد، برگشت، و غیره. عده ای از روانشناسان رفتار دفاعی را بدو دسته تقسیم میکنند دسته اول رفتاری که با حمله و تعرض همراه است و مستلزم شرکت در فعالیت های جمعی میباشد. همانندی یا مشابهت، جبران، توجیه و نسبت دادن رفتار خود ب دیگران جز این دسته میباشد.

دسته دوم رفتاری است که فاقد حمله و تعرض بوده و سبب اغراض و رو گرداندن از موقعیت های اجتماعی می باشد. کناره گیری، طفره رفتن و خیالبافی جز این دسته قرار دارند.

بعضی روانشناسان رفتار دفاعی را بر طبق اندازه هوشی که فرد در اجرای آنها بکار می برد طبقه بندی کرده اند و آنها را به سه دسته تقسیم نموده اند.

دسته اول عبارت اند از عکس العمل های عاطفی که بدون فکر و تأمل از فرد سر میزند مانند خشم و ترسی که در اثر شکست در افراد بوجود می آید عکس عمل های زیر جز این دسته محسوب میشوند:

۱ - حمله توأم با خشم ۲ - اضطراب شدید ۳ - برگشت بدوره گذشته ۴ - متوقف ساختن رشد ۵ عقب راندن.

دسته دوم شامل فعالیت های میشود که فرد میخواهد بوسیله آنها خود را بی گناه جلوه دهد و دیگران را سرزنش کند. فرد کاری را که از انجام آن عاجز است مشکل جلوه میدهد یا آنرا بی ارزش تلقی میکند و نسبت به آن ابراز تنفر مینماید و گاهی رفتار خود را ب دیگران نسبت میدهد.

دسته سوم شامل اعمالی است که فرد بمنظور پیدا کردن جانشینی برای هدف اصلی انجام میدهد. این اعمال بیشتر از دیگر اشکال رفتار عاقلانه و منطقی بنظر میرسد وقتی فرد می بیند نیل به هدف اصلی برای او مشکل است هدف دیگری را که رسیدن به آن ممکن باشد انتخاب میکند گاهی راه و روش کار خود را تغییر میدهد. در بعضی موارد هدف مشابه را اختیار مینماید. ممکن است هدفی را انتخاب کند که با هدف اصلی مربوط نباشد ولی خود این هدف نیز مورد علاقه وی باشد. اعمال دفاعی مثل جبران، خیالبافی، و انتخاب جانشین جز ایندسته استند. مؤلفان کتاب صحت روانی در تدریس رفتار دفاعی را به سه دسته تقسیم کرده اند.

**دسته اول:** را میکانیسمهای انکار یا اعمال دفاعی که جنبه انکار دارند خوانده اند.

**دسته دوم:** شامل اعمالی میشود که مستلزم فرار و دوری جستن از موقعیت های نامطبوع است.

**دسته سوم:** شامل فعالیت های است که به منظور تغییر هدف یا انتخاب جانشین انجام میگردد.

اینک اشکال رفتار دفاعی را تحت سه عنوان انکار و واقعیت، فرار از واقعیت و انتخاب جانشین ذکر میکنیم.  
انکار و واقعیت

### ۱-انکار ساده Simple Denial

وقتی فرد تاب مقاومت در مقابل مانع خارجی را ندارد یا از بر خورد به آنچه سبب تضاد در وی میشود بیم ناک است در بعضی از موارد حالت انکار بخود میگردد. وقوع حادثه ای مثل مرگ پدر یا مادر یا شکست در امتحان ممکن است برای فرد قابل تحمل نباشد یا آثاری ناشی از وقوع چنین حادثه ای وضع او را مختل سازد درین صورت با گفتن نی، نی، صحیح نیست، امکان ندارد و مانند این ها حالت انکار خود را ظاهر میسازد.

در اجتماعاتی که میزان های دینی، منطقی، و اخلاقی زیاد نفوذ دارد مردم مجبورند اعمال خود را با اینگونه میزان ها تطبیق دهند ولی چون تخلف میکنند در صدد پیدا کردن دلیل و توجیه اعمال بر میآیند.

**حالت انکار:** در میان بزرگسالان نیز رواج دارد مثلاً از دست دادن کار، یا انتقال از محلی به محل دیگر یا از دست دادن همسر برای آنها قابل تحمل نیست و آثار اینگونه امور وضع آنها را مختل میسازد. وقتی اینگونه مسایل برای آنها مطرح میشود حالت انکار بخود میگیرند و حاضر نیستند آنچه را اتفاق افتاده است باور کنند. انکار غالباً با آگاهی همراه است ولی وقتی انکار بعنوان یک رفتار دفاعی از فرد سر میزند فرد از جریان حادثه بی اطلاع است و میل ندارد از آن آگاهی پیدا کند تمایل به انکار گاهی سبب عدم توجه فرد به آنچه می بیند یا می شنود میشود. بزرگسالان نیز گرفتار این حالت میشوند. فردی که میل ندارد در بارهٔ مرضی یکی از دوستان خود صحبت کند و یا از خطری که بیمار را تهدید میکند آگاه شود. این نوع انکار تا اندازه ای سودمند است ولی افراد باید بمحض اینکه خود را آماده سازند از بر خورد به مانع ترس نداشته باشند و برای رفع آن اقدام کنند. حالت انکار اگر بطور مداوم در رفتار فرد ظاهر گردد و او را از بر خورد بهر گونه مانع باز دارد درینصورت میتوان گفت فرد تا حدی دچار اختلالات روانی و نا سازگاری عاطفی شده است.

## ۲- عقب راندن Repression

از نظر فروید «عقب راندن» مهمترین عمل دفاعی فرد است و پایه بسیاری از اعمال دفاعی را تشکیل میدهد. وقتی تمایل جنسی طفل را تحریک میکند پدر و مادر صفل را تنبیه میکنند و او را مورد سرزنش قرار میدهند درین موقع طفل گرفتار دو تمایل و احساس متضاد میشوند از یکطرف تحت تأثیر تمیل جنسی قرار دارد و از طرف دیگر ترس از بی مهری پدر و مادر و محرومیت از محبت ایشان او را از ارضای تمایل جنسی باز میدارد. چون احتیاج به محبت پدر و مادر مقدم بر تمایل جنسی است بنابراین طفل مجبور است میل جنسی را عقب براند و اعمالی را که علامت ارضای آن میل است ترک کند چون بروز میل جنسی و اجرای اعمالی که سبب ارضای آن است باعث خشم و بی مهری پدر و مادر میشود. طفل سعی میکند اصولاً این میل را از قسمت آگاه ذهن خود خارج سازد و خاطرهٔ آنرا نیز از نظر محو کند این عمل را در اصطلاح عقب راندن و سرکوب کردن یا Repression گویند. میل رانده شده در قسمت نا آگاه ذهن بیکار نمی نشیند و دایماً در صدد پیدا کردن راهی برای بروز خود میباشد، گاهی به همان صورت اول ظاهر میگردد و فرد دو باره آنرا عقب میراند. در بعضی موارد این میل بصورت های دیگر ظاهر میگردد و میخواهد نظر فرد را بطرف خود جلب کند ولی عمل عقب راندن مانع توجه فرد به آن تمایل است و گاهی او را از دیدن چیزهای که در معرض حواس وی قرار دارند باز میدارد یا اشیا را بوضع خاص در نظر فرد مجسم میسازد. فرد با عقب راندن میخواهد جلوی اضطراب و نا راحتی خود را بگیرد.

عقب راندن تا حدی مفید است و لازم است گاهی فرد در عدم آمادگی مجبور است میلی را عقب براند و در موقع مناسب آنرا ارضاً کند درینگونه موارد عقب راندن ممکن است در ادامه رشد مؤثر باشد ولی اگر این عمل مرتب تکرار شود بطوریکه فرد مجبور باشد تمام نیروهای خود را برای عقب راندن تمایلات بکار برد و از بروز عکس العمل های مثبت خود داری کند درین صورت فرد دچار اختلالات عصبی شده است و باید با کمک متخصصین بیماری های روانی در بهبود وضع خود اقدام نماید.

عقب راندن با انکار ساده تا اندازه ای اختلاف دارد گاهی فرد وقوع امری را انکار میکند، چنانچه گفته شد این جریان بیشتر در مورد انکار ساده پیش می آید. در موقع عقب راندن فرد سعی دارد جلوی بروز تمایل و احساس های مربوط به آنرا بگیرد. معمولاً برادر ها و خواهر نسبت بهم حسادت میورزند و گاهی حالت خصومت و دشمنی بیگدیگر دارند اما نظر بخواست والدین برادر ها و خواهر ها باید یکدیگر را دوست بدارند و آنها اجباراً به عقب راندن احساسهای خصومت آمیز در مقابل یکدیگر حاضر میشوند. چنانچه Hall نقل میکند، فروید دو نوع عقب راندن را در انسان مورد بحث قرار میدهد.

نوع اول عقب راندن مربوط به اموریست که هیچگاه در قسمت آگاه ذهن وارد نشده است و تا حدی عقب راندن اینگونه امور جنبه نوعی پیدا میکند و فرد متوجه آنها نیست. مثلاً نزدیکی با محارم را جزء آیندسته قرار میدهد. نوع دیگر عقب راندن عادی است، مثلاً یک خاطره خطرناک یا یک تصور و ادراکی را که باعث اضطراب و تشویش او میشود از قسمت آگاه ذهن خود خارج میسازد.

### ۳-توجیه Rattionalization

یکی از اعمال دفاعی متداول میان افراد توجیه یا موجه نشان دادن رفتار است. در زندگی روز مره بسیاری از کارهای ما از جهل و نادانی یا تعصب ناشی میشود و یا به منظور ارضای تمایلات عقب رانده شده صورت میگیرد ولی اگر کسی علت انجام اینگونه اعمال را از ما بخواهد بلافاصله در صدد مخفی کردن علت واقعی عمل برمی آید و دلیلی را که ظاهراً با موازین عقلی یا اخلاقی و دینی موافق باشد ارائه میدهیم. فردی به علت ترس از شکست یا بر خورد بمانع از انجام کاری خود داری میکند ولی اگر از او سؤال شود چرا به انجام این کار مبادرت ننمود خستگی یا بیماری را مانع از انجام کار تلقی میکند. توجیه اعمال غالباً بدون توجه و آگاهی صورت میگیرد چنانچه قبلاً بیان نمودیم تمایلات ارضاً نشده در قسمت ناآگاه ذهن مشغول فعالیت استند و غالباً فرد را دچار نا راحتی و اضطراب میسازند. برای تقلیل نا راحتی فعالیت از شخص سر میزند ولی در عین حال نمیخواهد ارتباط این فعالیت ها را با تمایلات عقب رانده شده درک کند، ضمناً نمیخواهد دیگران محرک فعالیت های او را همان تمایلات ارضاً نشده فرض کنند، روی همین زمینه به توجیه اعمال خود می پردازد و بوضع ظاهراً منطقی رفتار خود را تفسیر و ترجمه مینماید. توجیه هم تمایلات عقب رانده را راضی میسازد و هم ارتباط فعالیت های فرد را با آن تمایلات از نظر خود و دیگران پنهان میدارد. دلیل شیوع توجیه در میان افراد همین امر است. در اجتماعاتی که میزان های دینی، منطقی و اخلاقی زیاد نفوذ دارد مردم مجبورند اعمال خود را با اینگونه تطبیق دهند

ولی چون غالباً تخلف میکنند در صدد پیدا کردن دلیل و توجیه اعمال بر می آیند. توجیه نه تنها اعمال افراد را بطور انفرادی منطقی جلوه میدهد بلکه اعمال تعصب آلود و جاهلانه گروه ها را نیز عقلانی قلمداد میکند، یکی بنام خدا و ظاهراً به منظور اجرای اوامر او آدم می کشد و ظلم را به حد کمال معمول میدارد چون بنام خداوند و به منظور اجرای اوامر حق تعالی اقدام کرده است به اصطلاح باید توفیق او را در آدم کشی و اجرای بیعدالتی از خدا خواست و اعمال او را مورد ستایش قرار داد. یکی بعنوان مبارزه در راه صلح، صلح خواهان حقیقی را بخون می کشد و دیگری به بهانه وطن خواهی به آزار و ظندوستان می پردازد. اینگونه رفتار عمومیت توجیه را در میان افراد و اجتماعات مختلف نشان میدهد.

### ۴-خود را در آینه دیگران دیدن Projection

معمولاً افراد میل دارند رفتار خود را بدیگران نسبت دهند و گناه آنها را به دیگران بیندازند بوسیله این رفتار دفاعی فرد میخواهد نقش خود را مورد انکار قرار دهد و از خود سلب مسؤلیت کند. طفلی که با همسال خود جنگ میکند تصور میکند ابتدا طرف مقابل او جنگ را شروع کرده است بنا برین گناه دعوا بعهدده اوست. فرد قوانین را نقض میکند و دیگران را مقصر میدارد. فرد نمیخواهد متوجه محرکات خویشتن شود مثلاً نمیخواهد اعتراف کند که تمایل جنسی یا میل به تعرض در او وجود دارد وقتی این محرکها را بدیگران نسبت داد متوجه اینکه تحت تأثیر این تمایلات قرار دارد نخواهد شد. بنظر فروید وقتی «خود» تحت فشار «آن» یا «خود برتر» قرار میگیرد فرد دچار اضطراب میشود و بجای اینکه منشأ این اضطراب را در خود ببیند آنها را در خارج از خود جستجو میکند و بجای اینکه بگوید «من دچار سر زنش وجدان خود استم» فرد دیگری را مزاحم خود میداند. فرد با نسبت دادن عمل خود بدیگران میخواهد خویشتن را از شر عامل درونی نجات داده و خود را مورد تهدید امر خارجی قرار دهد در مقابل امر خارجی بهتر میتواند مقاومت کند و خود را سازش دهد اما در برابر فشار «آن» و «خود برتر» قادر به مقاومت نیست. این رفتار دفاعی علاوه بر اینکه اضطراب فرد را کم میکند بهانه ای در اختیار او میگذارد تا احساس های حقیقی خود را ظاهر سازد. فرض کنیم تمایل به حمله و تعرض، در فرد موجود است، در وضع عادی اگر این تمایل را ظاهر سازد مورد سر زنش قرار میگیرد و برای جلوگیری از این امر مجبور است آنرا مخفی بدارد ولی وقتی رفتار خود را بدیگران نسبت داد، مثلاً وقتی معتقد شد مورد تنفیری دیگری قرار دارد، باینکه خود او دارای این احساس است آن فرد را دشمن خود فرض میکند و به حمله و تعرض می پردازد چون حمله او متوجه دشمن خیالی است بنا برین با ابراز تمایل به حمله نه تنها ظاهراً گناهی مرتکب نشده است بلکه این تمایل را نیز راضی ساخته است درین جا خوب معلوم است که فرد میخواهد مسؤلیت رفتار بد را از خود سلب کند و دیگر آنها را مورد سر زنش قرار دهد. این عمل دفاعی نیز مانند توجیه میان افراد عمومیت دارد. طفل از ابتدا یاد میگیرد که علت رفتار خود را در خارج از خود مشاهده کند و از طریق نسبت دادن رفتار خود بدیگران از تنبیه و سرزنش کردن خویشتن خود داری نماید.

پاره ای از تعصبات نژادی و نسبت دادن خصوصیات معین بدسته های اقلیت تحت تأثیر این رفتار دفاعی قرار دارند. بعضی از اطفال دائماً مورد حمله دیگران قرار میگیرند و روی همین اصل نسبت به همه بد بین میشوند و اغلب دیگران را گناهکار میدانند نباید اینگونه اطفال را از افراد غیر عادی دانست. گاهی Projection به این صورت ظاهر میشود که فرد میخواهد دیگران را در احساس خود سهیم کند یکنفر خوشحال است و احساس شادمانی میکند و تصور می نماید دیگران نیز همین احساس را دارند یا احساس رنج میکنند و معتقد است که دیگران نیز دارای همین احساس هستند دلیل اینکه فرد خوشحال میل دارد دیگران را در احساس مسرت و شادمانی سهیم کند دو چیز است اول اینکه خوشحالی خود را در حالیکه دیگران نا راحت هستند دچار خطر می بینند. دوم اینکه ممکن است احساس تقصیر کند و خود را قابل سر زنش بداند برای اینکه باجمع هم آهنگی نکرده است. گاهی برای سلب مسؤلیت از خود و توجیه عمل ناپسندیده و غیر اخلاقی خویش این عمل را بدیگران نسبت میدهد مثلاً دزدی میکند، تملق میگوید و پستی و رزالت به خرچ میدهد اما برای اینکه اینگونه اعمال را موجه جلوه دهد میگوید همه دزد هستند، همه تملق میگویند و همه را پست و رزیل قلمداد میکند.

## ۵-تشکیل عکس العمل یا عکس العمل متضاد Reaction-Formation

وقتی میل یا احساس خاصی که عقب رانده شده و سبب اضطراب شود و بخواهد به قسمت آگاه ذهن فرد داخل گردد او برای اینکه وجود چنین میل یا احساسی را انکار کند و نا راحتی ناشی از بروز آنرا تقلیل دهد به فعالیت های دست میزند که با میل یا احساس کاملاً متضاد با احساس اصلی تناسب دارند. این نوع فعالیت ها را عکس العمل متضاد میخوانند. در حالت های تمایل به حمله و تعرض که سبب اضطراب و نا راحتی ایشان می شود برای تقلیل نا راحتی از عمل دفاعی استفاده میکند بجای اینکه تمایل به حمله و تعرض را در خود ببیند آنرا در دیگران می بیند و آنها را سرزنش میکند. دیگری برای مخفی نگاهداشتن این تمایل به جای فعالیت های تعرض آمیز نسبت به افرادی که به آنها خصوم دارد مسئله برادری و نودوستی را مطرح میکند و با آنها از در دوستی و محبت وارد میشود بنا براین میتوان گفت اعمال محبت آمیز افراد ممکن است از دو منبع متضاد سر چشمه گیرد. گاهی تمایلات بشر دوستی سبب ابراز ملاحظت و مهربانی گردد و زمانی خصومت و دشمنی باعث ابراز لطف و محبت شود. وقتی احساس نفرت به کسی سبب اضطراب فرد شود «خود» برای پنهان کردن این احساس فرد را بابرار عشق و محبت وا میدارد. باید توجه داشت که عشق جای نفرت را نمیگیرد زیرا نفرت نیز باقی است و فعالیت میکند. عمل عشق مانند عمل «ماسک» است که ظاهر را برنگ خاص در می آورد ولی باطن همان وضع خود را حفظ مینماید.

فرق میان محبت حقیقی و محبتی که اساس آنرا تنفر تشکیل داده است چند چیز است، معمولاً محبت که مبالغه آمیز و جنبه افراطی دارد، با تظاهر و خود نمایی همراه است و فرد دائماً و بی موقع آنرا ابراز میدارد، مثل اینکه در ابراز آن مجبور است برای اینکه نفرت واقعی خود را پنهان بدارد دائماً فرد مورد نظر را مورد محبت قرار میدهد. محبت های افراطی برادر و خواهری را که رقیب هم هستند و از هم تنفر دارند میتوان از اشکال عکس العمل متضاد دانست. این عمل دفاعی در وضع عادی برای مقابله با ترس مفید است ولی اگر بطور دائم انجام شود دلالت بر اختلالات عصبی دارد. فروید معتقد است که بسیاری از فضائل اخلاقی از قبیل نوع دوستی، اقدام به اجرای کار های جمعی و مانند اینها عکس العمل متضاد ممکن است در مقابل تهدید امر خارجی ظاهر گردد. فردی که از شخص معین میترسد ممکن باو از در دوستی وارد شود و نسبت به او ابراز محبت کند یا کسی که بواسطه تمایل بقانون شکنی و تخلف، از جامعه میترسد حالت اطاعت و انقیاد بخود میگیرد. دسته ای از مردم که بطور افراطی و شدید از قوانین متابعت مینمایند خود را مطیع و منقاد نشان میدهند عمل آنها بمنزله عکس العمل متضاد است غالباً در زیر قیافه آرام آنها حالت طغیان و انتقام نهفته است. عکس العمل متضاد یکنوع عمل دفاعی غیر عقلانی است که در مقابل اضطراب و ناراحتی از فرد سر میزند اینوع عکس العمل ها انرژی زیاد مصرف میکنند و فرد را به تظاهر و فریب وامیدارند. اجرای عکس العمل متضاد سبب تغییر واقعیت میشود و شخصیت فرد را جامد و غیر قابل انعطاف میسازد.

## فرار از واقعیت

### ۱-کناره گیری Withdrawal

وقتی افراد در سازگاری اجتماعی دچار شکست شوند از جمع و فعالیت های گروهی کناره گیری میکنند گاهی موانع سبب نا راحتی های افراد میشود و آنها را دچار تضاد میسازد درینگونه موارد فرد از بر خورد بموانع اعتراض

د پانوی شمیره: له ۴ تر ۹

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنی د لیکنیزې ښې پازوالې د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ

میکنند در بعضی موارد افراد از بر خورد بموقعیت ترس دارند و خود را از آن کنار میکشند. کسیکه در سازگاری اجتماعی دچار شکست میشود از مصاحبت بامردم خود داری میکند و سر کرمیهای فردی را بر شرکت در امور اجتماعی مقدم میدارد، اینگونه افراد اغلب کمرو و بی سر و صدا هستند ولی گاهی عکس العمل آنها بصورت حمله و تعرض ظاهر میشود. طفلی که پدر و مادر او خشن و سختگیر هستند یا توقعات بیجا از او دارند غالباً کم جرأت و کناره گیر است.

کناره گیری گاهی عادی و زمانی دلالت بر اختلافات روانی دارد. وقتی فرد دائماً از بر خورد بموانع خود داری میکند و بجای اقدام مثبت و فراهم کردن وسایل از بین بردن مانع از روبرو شدن به آن پرهیز مینماید یا وقتی که می بیند اعمال جمعی با میزانهای اخلاقی وی تضاد دارند بگوشه گیری و انزوا می پردازد و بجای تماس با عالم واقع خود را تسلیم تخیلات میکند، درینگونه موارد وضع روانی او مختل شده است و به کمک متخصصان نیاز دارد. کناره گیری از حمله و تعرض خطرناک تر است در موقع حمله افراد فوراً متوجه نا راحتی فرد حمله کننده میشوند. ولی کناره گیری کمتر توجه دیگران را جلب میکند و نا راحتی فرد در موقع کناره گیری بسختی برای دیگران قابل تشخیص میباشد. اطفالیکه دائماً با خشونت پدر و مادر روبروست، کناره گیری بهترین وسیله رهایی او از بر خورد با خشونت پدر و مادر است. در صنف درسی معلم با اطفال کناره گیر زیاد بر خورد میکند، طفل کناره گیر کم جرأت و خاموش ظاهراً اشکالی برای معلم بوجود نمی آورد ولی ممکن است در اثر احساس نا امنی یا احساس بی لیاقتی دائماً در رنج و اضطراب بسر برد چنین طفلی از تماس با هم صنفی ها خود داری میکند، غالباً در عالم خیال سیر مینماید

اگر معلم یا والدین متوجه این دسته از اطفال نشوند ممکن است به بیماری Schizophrenie «جنون جوانی» دچار شوند. اطفالیکه گرفتار نا سازگاری های شدید اجتماعی هستند زود تر به این بیماری مبتلا میشوند. در مکتب معلم باید علایق و ذوق های مختلف افراد را مورد توجه قرار دهد. اگر طفلی بنا بر عللی از شرکت در کار های جمعی خود داری میکند از طریق وادار ساختن او به انجام کار های که مورد علاقه وی میباشد میتوان او را به فعالیت های اجتماعی تشویق کرد.

## ۲- بحث بجای عمل Discussion

گاهی افراد برای فرار از واقعیت و خود داری از اقدام به بحث می پردازد و بجای بر خورد به مسئله و پیدا کردن راه حل برای آن در اطراف آن مذاکره گفتگو میکنند بحث و مذاکره قبل از عمل مفید است ولی هنگامی ارزش دارد که فرد بخواهد عاقلانه مسئله را مشخص کند، امکانات موجود را مورد بررسی قرار دهد و برای حل آن اقدام نماید اما اگر طرز بحث فقط به منظور خود داری از عمل باشد درین صورت فرد حالت دفاعی در مقابل مسئله بخود میگیرد و تکرار بحث دلیل بر اختلال روانی او میباشد.

بازی با الفاظ و تکیه روی دلایل نا مربوط به مسأله مورد بحث نیز جنبه دفاعی دارد اغلب گفته میشود فلان شخص اهل عمل نیست و فقط تیوری ساز یا اهل بحث و مجادله است درین جا باید توجه به مفهوم صریح تیوری نمود و ارزش آنرا درک کرد تیوری از عمل جدا نیست و نباید ای دو را در مقابل هم قرار داد تیوری پایه و اساس عمل را تشکیل میدهد جان دیویی تیوری را رهنمای عمل میداند تیوری نقشه و شکل عمل را تعیین میکند روی این زمینه میتوان گفت تیوری و عمل دو جنبه از یک جریان هستند و ازین جهت نمیتوان افراد را بدو دسته تقسیم نمود و یک دسته را اهل تیوری و دسته دیگر را اهل عمل و اقدام خواند تیوری در معنایی که بیان شد با لفاظی و مباحثات بیهوده فرق دارد اشخاصی که قبل از عمل نقشه و اساس کار را در ذهن روشن میسازند بهتر میتوانند در حل مسائل اقدام کنند. در مکتب شاگردان غالباً میل دارند وقت خود را به بحث های بی نتیجه صرف کنند و از بر خورد صحیح به مسائل خود داری نمایند، معلم باید متوجه این امر باشد و سعی کند مباحثات آنها را جانشین عمل سازد و بدین وسیله از اقدام خود داری کند.

## ۳- حالت اجبار Compulsion

وقتی فرد تحت تأثیر تمایل شدیدی قرار دارد و برای جلوگیری از بروز آن بکار های غیر عقلانی اقدام میکند وضع دفاعی بخود میگیرد و رفتار خود را غیر اختیاری جلوه میدهد. طفلی که از محبت پدر و مادر محروم است و توجه به این امر او را رنج میدهد بهر وسیله شده میخواهد خود را سر گرم سازد و از بروز این امر جلوگیری کند. اعمالی

که او انجام میدهد کاملاً غیر عقلانی است و تا اندازه ای متوجه اعمال خود میباشد لذا خود را به انجام اینگونه اعمال مجبور می بیند. ترس شدید و غیر عقلانی از یک شیء یا یک موقعیت گاهی فرد را بکار های بیپرده و میدارد اینگونه ترس را فوبیا «Phobia» مینامند و اغلب در حالت اجبار، فرد دچار این ترس میشود. معلمی که از تزلزل موقعیت خود در صنف ترس دارد شاگردان را تحت مضیقه قرار میدهد. بعضی اوقات افراد برای رهایی از خطر و جلوگیری از بروز تمایل نا مطبوع مسخره گی پیشه میکنند و همه کس و همه چیز را مورد استهزا قرار میدهند تن به مسخره گی دادن به منظور رهایی از خطر صورت میگیرد و بعضی موارد برای انتقام از اشخاص است که نمیتوان بطور عادی آنها را مورد تمسخر قرار داد، شاگردانیکه در مقابل معلم حالت مسخره گی بخود میگیرد و آنچه را که در حال عادی نمیتواند بزبان آورد میگوید تا حدی میخواد در مقابل معلم مقاومت کند و از او انتقام گیرد. گاهی برای جلوگیری از بروز خطر فرد خود را بکار های مشکل مشغول میدارد و میخواد بدین وسیله حتی خاطره امر تهدید کننده در ذهن او ظاهر نگردد. معلم باید متوجه شود ترس طفل از چیست و مشکل او را درک کند و با او کمک کند تا بطور عاقلانه برای رفع مشکل یا خطر اقدام نماید.

#### ۴- برگشت Regression

غالباً اتفاق می افتد که فرد از حل مسأله ای عاجز است یا اوضاع و احوال او را تحت فشار قرار میدهد، و گاهی نمیخواد با شکست روبرو شود و یا میل ندارد دچار تضاد شود در هر صورت برای تقلیل ناراحتی و جلوگیری از پیدایش اضطراب رفتاری از خود ظاهر میسازد که با رشد فعلی او مناسب نیست و با آنچه در مرحله ای قبلی رشد انجام میداده است مطابق است، درین حال میگویند فرد بعقب برگشته است. فرار از واقعیت و انجام کار های که بارشده و استعداد فرد تناسب ندارد عمل دفاعی برگشت را ظاهر میسازد. خیالبافی، دوری از واقعیت های زندگی، ترس از اجرای وظایفی که متناسب با رشد و استعداد فرد باشد و احساس تقصیر و پیدایش اضطراب در اثر تخلفات کوچک اخلاقی نشانه برگشت و اجرای این رفتار دفاعی است. بعضاً افراد سالمند وضع افراد بالغ را بخود میگیرد و مانند آنها خشمگین میشوند، لباس میپوشند و حرکات قهرمانی انجام میدهند و در مقابل قوانین و مقررات ایستادگی میکنند، همینطور افراد بالغ مانند اطفال رفتار میکنند. اعمالی مانند سگرت کشیدن زیاد، مکیدن ناخون ها زیاد خوردن، عصبانیت شدید، تخلف از قوانین، خرابکاری طغیان و سر کشی، جنگ و دعوا، ابراز عواطف طفلانه و خیالبافی همه علامت برگشت است. اینگونه اعمال در میان اکثر مردم دیده میشود. گاهی برگشت بدوره های گذشته برای رفع خستگی، استراحت و سرور و شادمانی صورت میگیرد و این حالت عادی است و نمیتوان آنرا علامت اختلال روانی افراد دانست اما افرادی که دائماً بعقب برگردند و مشکل خلق میکنند باید علت نا راحتی آنها کشف و بدرمان آنها اقدام نمود.

#### ۵- متوقف ساختن رشد روانی Fixation

چنانچه در حالت دفاعی «برگشت» دیدیم فرد برای فرار از بر خورد به مسئله یا تضاد بدوره های قبلی رشد برگردد. در جریان متوقف ساختن رشد روانی، فرد از ورود به مرحله بعدی رشد خود داری میکند مثلاً کودکی که بتدریج وارد دوره طفولیت میشود و برای رفتن به مکتب آمادگی میگیرد از ورود به این دوره هرأسناک است. همانطور طفلیکه از دوره کودکی وارد دوره بلوغ می شود و باید وظایف مربوط به این دوره را انجام دهد ترس و اضطراب دارد و نمیخواد وارد ایندوره شود. این جریان را متوقف ساختن رشد روانی میگویند. طفلیکه میخواد به مکتب وارد شود در اولین روز ورود به مکتب در حال اضطراب و تشویش بسر میبرد. اصولاً بر خورد به موقعیت جدید برای هر فردی با اضطراب و نا راحتی همراه است. فریود منشأ توقف رشد احساس نا امنی ناشی ازین که فرد خیال میکند، استعداد برخوردار به مشکلاتی را که در مرحله بعدی رشد با آنها روبرو خواهد شد ندارد و در مقابل این مشکلات دچار شکست خواهد شد. ترس از شکست نیز مانند احساس نا امنی است ولی تصور شکست از دو جهت فرد را نا راحت میسازد. اول اینکه شکست باعث پیدایش اضطراب میشود. دوم اینکه فرد می ترسد در اثر شکست مورد استهزا دیگران قرار گیرد و در نتیجه احترام و حیثیت خود را از دست بدهد. مهمترین احساس نا امنی شکست ترس از تنبیه است. اطفالیکه که احساس میکنند اندک کاری بر خلاف میل پدر و مادر او را از محبت ایشان محروم میسازد و بیشتر میل دارد متکی به آنها باشد و از انجام کارهای که متناسب با مراحل بعدی رشد است خود داری کند ولی پدر و مادری که

خود در ایجاد رفاقت با همسالان به طفل کمک میکنند و زمینه ارتباط او را با گروه هم سن فراهم مینمایند طفل آنها اصراری برای متوقف ساختن رشد خود ندارد و برای انجام وظایف مربوط به رشد دوره های بعد آمادگی بیشتری نشان میدهد.

## ۶- بیماری های روانی Psychosomatic Diseases

بیماری های که منشأ روانی دارند ولی آثار آنها در بدن ظاهر میگردد بنام بیماری های روانی بدنی خوانده میشوند بروز این نوع بیماری ها تا اندازه ای جنبه دفاعی دارد و فرد را از بر خورد به موقعیت نا هنجار و از رو برو شدن با تضاد و شکست که سبب اضطراب و نا راحتی وی میشود نجات میدهد. پاره ای از بیماری های مانند سردردی، گوش دردی، نفس تنگی، زخم معده، تهوع، فلج اعضا، درد پشت و اختلالات جلدی ممکن است منشأ روانی داشته باشد و برای فرار فرد از بر خورد به مسأله یا موقعیت ناگوار در وی ظاهر میگردد.

## انتخاب جانشین Displacement

### ۱- تغییر جا یا انتقال:

وقتی تمایل فرد متوجه شیء یا امر خاصی باشد و بوسیله آن بتواند اضطراب ناشی از بروز تمایل را تقلیل دهد و اگر این شیء در اختیار نباشد فرد انرژی روانی خود را متوجه شیء دیگر میکند. توجه دادن انرژی روانی از یک شیء به دیگری را در اصطلاح انتقال گویند. در جریان انتقال فرد نمیتواند احساس خود را در یک مورد یا نسبت به یک شخص ابراز دارد روی این اصل مورد یا شخصی دیگری را پیدا میکند و احساس خود را نسبت به او ظاهر میسازد مثلاً یکی از اعضای مؤسسه نسبت به رئیس آن مؤسسه احساس خصومت و دشمنی میکند ولی نمیتواند او را مورد حمله قرار دهد و نمیخواهد در بر خورد با او چنین احساسی داشته باشد ولی ممکن است همسر، فرزند، یا کارگر خود را بجای رئیس مؤسسه انتخاب کند و او را مورد حمله قرار دهد مثلاً اطفالیکه در خانه تحت فشار و محدودیت شدید پدر و مادر قرار دارند جرأت ندارند در مقابل آنها ایستادگی کنند ولی احساس خصومت و میل به حمله را متوجه معلم میسازند همینطور در و کوچه و با اطفال دیگر گاهی افراد تمایل به حمله و تعرض را متوجه گروهی که در اقلیت هستند می نمایند. بعضاً خود را مورد حمله قرار میدهند و نسبت بخود احساس دشمنی و خصومت مینمایند درینگونه موارد فرد خود را تحقیر میکند و سرزنش مینماید در مواردی که این احساس شدید باشد فرد ممکن است خود را از بین ببرد.

## ۲- انتخاب هدف عالی «تصعید» Sublimation

وقتی فرد جانشین عالی تر و با ارزشی بجای تمایل یا هدف اصلی انتخاب میکند عمل دفاعی او را sublimation گویند. درینگونه موارد فرد بجای تمایل عقب رانده شده مثل تمایل جنسی یا تمایل به حمله و تعرض هدف های با ارزشی را که مورد تأیید جامعه است و از لحاظ فرهنگی مهم تلقی میشود انتخاب میکند.

از نظر فروید بجای ابراز علاقه به معشوق و ارضای تمایل جنسی به تهیه آثار ادبی می پردازد. و معشوق خود را بعنوان قهرمان داستان مورد ستایش قرار میدهد، شعر میگوید، نمایشنامه تهیه میکند، داستان مینویسد یا نقاشی میکند و در هر حال محرک او درینگونه فعالیت ها همان تمایل جنسی است و شکل فعالیت های او که سبب ارضای این تمایل میشود تغییر داده است.

فروید عقیده دارد بیشتر آثار تمدنی و فعالیت های افراد در زمینه علمی و فرهنگی معلول محرکها و تمایلات ابتدایی است که آداب و رسوم و عقاید آنها را عقب رانده اند، این محرک ها فعالیت افراد را متوجه جنبه های عالی تر زندگی ساخته و آنها را به پیشرفت فرهنگ و تمدن وادار نموده اند.

تغییر هدف فرد را از ناراحتی شدید نجات میدهد. معلمان نیز شاگردان را به انجام این امر تشویق میکنند ولی باید توجه داشت که انجام این امر کار آسانی نیست گاهی فرد از نیل به هدف دیگر عاجز است و بیشتر دچار اضطراب میشود. در انتخاب هدف تازه دو عامل مؤثر است، میزانهای اجتماعی و شباهت. فرد برای اینکه خود را از ناراحتی نجات دهد و هدف غیر اخلاقی را تغییر دهد در انتخاب هدف ساده سعی میکند میزان های اجتماعی و اخلاقی را رعایت کند.

د پانوی شمیره: له ۷ تر ۹

افغان جرمن آنالین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلپیکني د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په څير و لولئ

شباهت نیز در انتخاب هدف تازه تأثیر دارد. فرد میل دارد تا آنجا که ممکن است هدف شبیه، هدف اصلی پیدا کند و برای نیل به آن تلاش نماید.

### ۳- جبران Compensation

جبران یک عمل دفاعی است که فرد بوسیله آن در صدد تأمین هدف خود بر می آید افرادی که نمیتوانند از طریق معینی تمایلات خود را ارضاً نمایند راه دیگری برای انجام این امر انتخاب میکنند گاهی ممکن است به منظور جبران ناراحتی هدف خود را نیز تغییر دهند.

جبران در تقلیل ناراحتی فرد مؤثر است اگر فردی نتواند از طریق هدف خود را تأمین کند با ارایه طریق دیگر او را به هدف خویش نزدیک سازد، باید متوجه این امر بود که اعمال دفاعی جبران بطور دائم انجام نشود و رشد فرد را در جنبه معین متوقف نسازد. طفلی که در اثر عدم آشنایی به مهارتهای اجتماعی دچار نا سازگاری اجتماعی میشود و موقعیت او در جمع متزلزل است اگر به منظور جبران این امر تمام اوقات خود را بفرار گرفتن مطالب درسی اختصاص دهد ممکن است در زمینه اجتماعی رشد نکند در صورتیکه همین فرد میتواند برای آشنایی به مهارتهای اجتماعی اقدام نماید و از تزلزل موقعیت خود در گروه جلوگیری کند.

### ۴- مشابهت یا همانندی Identification

مشابهت یا همانندی نیز از جمله اعمال دفاعی است که ناآگاهانه از فرد سر میزند پایه و اساس همانندی عشق و نفرت است گاهی فرد خود را مشابه با کسی میسازد که مورد علاقه اوست و زمانی خصوصیات فردی را در خود بوجود می آورد که از او ترس دارد

همانندی پایه و اساس شخصیت افراد را تشکیل میدهد. اجرای پاره ای از وظایف مربوط به رشد مثل ایجاد وجدان اخلاقی یا توسعه ارزشهای معنوی از طریق مشابهت صورت میگیرد. اجرای وظایفی که از لحاظ مذکر یا مؤنث بودن جامعه بعده افراد میگذارد، بوسیله مشابهت آموخته میشود و به معرض اجرا در می آید دختر برای موفقیت در زندگی و اجرای نقش خود رفتار خویش را مشابه با رفتار مادر میسازد و پسر در زمینه اجرای نقش جنسی از پدر تقلید میکند.

در جریان مشابهت، فرد رفتار دیگران را بخود نسبت میدهد یا ارزشها، افکار عقاید و تمایلات آنها را در شخصیت خود ظاهر میسازد و وقت فرد در معرض تهدید دیگران قرار میگیرد برای اینکه ناراحتی ناشی از این امر را تقلیل دهد خود را همانند آنها میسازد در اثر مشابهت فرد کمتر تضاد میان خود و دیگران را درک مینماید.

چنانچه گفته شد گاهی محبت منشأ و سبب مشابهت میشود و زمانی نفرت و ترس از اینکه فرد مورد حمله دیگران واقع شود او را به مشابهت با دیگران وا میدارد. مشابهت ناشی از ترس و نفرت وقتی صورت میگیرد که فرد در معرض خصومت و دشمنی دیگری قرار گیرد و در عین حال احتیاج به فرد حمله کننده داشته باشد و نتواند خود را از حوزه فرمانروایی شخص حمله کننده نجات دهد. چنانچه Hall در کتاب روانشناسی خود نقل میکند: فریاد چهار صورت برای مشابهت و همانندی فرض میکند.

### الف- مشابهت بخاطر عشق بخود Narcissism:

پایه و اساس این نوع مشابهت عشق و علاقه فرد بخود میباشد درین مورد فرد کوشش میکند رفتار خود را با دیگران مشابه سازد بخاطر اینکه پاره ای از خصوصیات خود را در دیگران مشاهده میکنید یا بعبارت دیگر با دیگران وجه مشترک دارد. بنا بر این مشابهت با دیگران نه بخاطر علاقه به آنهاست و در اثر با ارزش بودن خصوصیات خویشتن اقدام به مشابهت مینماید. بنظر فروید هدف اینگونه مشابهت تقلیل اضطراب و ناراحتی نیست زیرا فرد برخورد به چیزی نکرده است که او را ناراحت سازد تمایل جنسی نسبت بهم جنس خود Homosexuality ناشی از عشق بخود میباشد. علاقه بعضی از مردها به ازدواج زنانی که خصوصیات مرد را دارا هستند و همینطور علاقه زنها با ازدواج با مردانیکه خصوصیات زنانرا دارند ناشی از همین عشق و علاقه بخود میباشد.

علاقه اشخاص به ارتباط با افرادی که از لحاظ وضع اقتصادی، اجتماعی، دینی، ملی و سیاسی به آنها شباهت دارند ناشی از همین عشق است، گاهی این نوع مشابهت ممکن است میان دو رقیب یا دو دشمن صورت گیرد درینگونه



موارد آرزو های مشترک، ذوق مشابه، بستگی بگروه معین و ارزش های همانند سبب میشود که فردی خود را مشابه رقیب یا دشمن خود کند و حتی باو دوستی و رفاقت ایجاد نماید.  
ب- مشابهت بواسطه داشتن هدف مشترک:

فرض کنیم فردی هدف معینی دارد ولی در نیل به آن بمانع بر میخورد و دچار شکست میشود و در عین حال می بیند افراد دیگری همین هدف را دارند و به آسانی به آن نایل میشوند درین صورت برای اینکه او نیز مانند دیگران به هدف خود برسد اعمال خویشتن را با اعمال آنها مشابه میسازد.  
علاقه ای که افراد به شخصیت های نامدار نشان میدهند، مطالعه حوادث تاریخی و بررسی نقش شخصیت های که در برابر مشکلات ایستادگی کرده اند، علاقه به قهرمانان بزرگ و پیروی از رهبران ناشی از مشابهت هدف افراد با اینگونه شخصیت ها است. درینگونه موارد لازم نیست که شخصیت انتخاب شده از تمام جهات با فرد مشابه باشد اندک شباهتی در هدف و روش سبب میشود که همانندی صورت گیرد و فردی از بسیاری جهات خود را با شخصیت انتخاب شده مشابه سازد.

### ج- مشابهت بواسطه از دست دادن چیزی:

وقتی فرد به چیزی علاقه دارد و آنرا از دست میدهد سعی میکند خود را مشابه آن سازد و خصوصیات آنرا وارد شخصیت خود کند.

پسری که پدر خود را از دست میدهد خصوصیات پدر را در خود بوجود می آورد تمایلات، افکار و عادات او را در خود ظاهر میسازد و ازین راه اضطرابی را که در اثر از دست دادن فرد مورد علاقه در او بوجود آمده است تقلیل میدهد. در مواردی که طفل از محبت پدر و مادر بر خوردار نمیشود یا رفتار او طوری است که بی مهری ایشانرا نسبت بخود بر می انگیزد، سعی میکند انتظارات والدین را درک کند و آنچه را که باعث جلب محبت ایشان میشود در رفتار خود ظاهر سازد تا مجدداً از محبت ایشان برخوردار گردد.  
گاهی شاگرد برای جلب نظر معلم خود را با او مشابه میسازد و در رفتار، از او پیروی مینماید.  
د- مشابهت ناشی از ترس:

گاهی مشابهت در اثر ترس بوجود می آید این نوع مشابهت معمولاً بصورت متابعت یا پیروی **Conformity** ظاهر میگردد. فرد از ترس سرزنش دیگران یا از لحاظ اینکه مورد حمله آنها واقع نشود مطابق میل دیگران عمل میکند. آنچه معلم میگوید انجام میدهد و رفتار خود را با تمایلات معلم مشابه میسازد ولی محرک او درین امر ترس از سرزنش معلم است، نه علاقه به او. افراد از آنچه که اولیای امور مقرر میدارند کور کورانه پیروی میکنند و مطابق انتظارات ایشان عمل مینمایند از ترس اینکه مورد حمله و تعرض ایشان قرار نگیرند.

طفل ممکن است در خانه از پدر یا مادر خشن و دکتاتور پیروی کند و رفتار خود را با او مشابه سازد اما درین جریان عشق به پدر و یا مادر محرک او نیست بلکه ترس از اینکه مورد تنبیه ایشان واقع شود او را به انجام این امر و میدارد وقتی طفل وارد گرو هم سن میشود و در مواردی متعددی برای جلوگیری از تزلزل موقعیت اجتماعی خود از رهبران گروه پیروی مینماید و رفتار خود را مشابه اعمال ایشان میسازد. تنبیه و تشویق والدین پایه و اساس رفتار اخلاقی فرد است روی همین اصل مشابهت در رشد شخصیت افراد تأثیر فراوان دارد. مشابهت ناشی از ترس برای بستگی به گروه و سازگاری اجتماعی صورت میگیرد وقتی فرد درین زمینه موفق شود احساس مسرت میکند.  
متابعت از گروه سبب ادامه زندگی جمعی است. معمولاً ثبات جامعه وقتی حفظ میشود که نسل جوان از نسل مسن تر بهترین های زندگی اجتماعی را پیروی نمایند و مسن ترها خواست و امیال و آرزو های جوانان را نا دیده نگیرند تا تضاد میان آنها کم باشد.

ختم