

نگاهی به شگفتیهای جهان درون: منش ما و سرنوشت ما

در اندرون من خسته دل ندانم چیست
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست
حافظ

مقدمه

برای فهم رفتار انسان بهتر خواهد بود سری به حیوانات دیگر بزنیم. رفتار حیوانات بیشتر غریزی است و بر اساس یک برنامه ای از قبل درست شده و فطری صورت می گیرد. یعنی حیوان با واکنش به رویداد های درونی (هورمونی و فصلی) و بیرونی رفتاری معین را از خود نشان می دهد و این رفتار درکل یکنواخت است و کم دچار تغییر می شود. از اینجاست که حیوانات به محیطی معین تطابق دارند و کمتر انعطاف پذیر اند. با وجودیکه می توان با روش های **شرطی سازی کلاسیک (پاولو)** و **یا شرطی سازی ابزاری (اسکندر)** به آنها چیز هائی یاد داد، ولی وسعت یادگیری آنها محدود است. برعکس، انسان موجودی باز است و قابل هر نوع یادگیری می باشد و این درحقیقت مشکل انسان است که رفتاری غریزی و از قبل تعیین شده ندارد و یا بسیار کم دارد. انسان باید همه چیز را در جریانی طولانی یاد بگیرد. هر فرهنگ به انسان درحقیقت فیلتری می دهد که بوسیله آن او جهان و دیگران را می بیند و تعبیری موافق به فرهنگ خود از جهان دارد. در اینجاست که طیف رفتار انسان می تواند از شیطان تا به فرشته برسد. حیوانات نه می توانند فرشته شوند و نه می توانند به شیطان مبدل گردند. انسان ها به آنها ظلم می کنند، وقتی کسی نا اهل را حیوان می خوانند! حیوانات به ندرت نوع خود را می کشند، درحالیکه انسان ها در این کار بسی مهارت دارند! به گفته ی شاعر، حدس می زنی شعر از استاد سخن سعدی باشد:

آدمی زاده طرفه معجونی است
کز فرشته سرشته و حیوان
گر رود سوی این، شود کم از این
ور کند میل آن، شود به از آن

رفتار انسان نتیجه تعامل منش یا خوی او با شرایط خارجی است. منش انسان در جریان طفولیت و تربیت فامیلی و اجتماعی رشد می کند و بعد از زمانی نسبتاً ثابت می ماند. انسان در طول عمر خود بیشتر چیز هائی را یاد می گیرد، ولی درکل رفتار عاطفی اش از یک نمونه ای معین پیروی می کند که ما با آن منش، خوی، خلق و یا کرکتر می گوئیم. تغییر منش نیاز به خودشناسی متداوم دارد و یا باید به رواندرمانی متوسل شد. انسانها به مقابل تغییر منش خود مقاومت شدید نشان می دهند، چون تغییر در منش برای انسان ترس آور است و مانند از دست دادن هویت می باشد. منش انسان محرک رفتار و تعیین کننده ارزشهای اوست. از ادوار بسیار قدیم متفکران، فیلسوفان، و دانشمندان کوشیده اند انسانها را تیپ بندی و طبقه بندی کنند، یعنی منش های مختلفی را معرفی نمایند. همانطوری که در جهان دو شخص، از حیث صورت کاملاً شبیه همدیگر یافت نمیشوند، دو انسانی که از نگاه سیرت کاملاً نظیر هم باشند هم مشکل است بتوان یافت. با وجود این انسانها را می توان از حیث یک سری مشخصات کلی طبقه بندی کرد. مثلاً از نگاه جسمی آدمها را به تیپ هایی چون: چاق، لاغر، بلند، کوتاه، سیاه چرده، گندمی و غیره تقسیم می کنیم با وجود اینکه می دانیم دو فرد از این تیپ ها با هم از هر حیث شبیه نیستند.

تیپ بندی سیرت انسان نیز موضوع کار بعضی از متفکران بوده است. این طبقه بندیها تا ظهور روانشناسی مدرن و به خصوص روانکاوی بیشتر مربوط به سلیقه و دید متفکرین بوده تا مربوط به تحقیقات علمی مبنی بر مشاهدات بالینی و روشهای مدرن رواندرمانی و آزمونهای روانشناختی. از این قبیل اند تیپ بندیهای چون: خونسرد، خونگرم، گوشه گیر، سر به هوا، مردم دار و غیره.

امروز تیپ بندیهای متعددی وجود دارند که روانشناسان و فیلسوفان پایه ریزی نموده اند و هر یک جنبه های قوی و ضعیفی دارند. به نظر من تیپ بندی روانکاوی نوین خانم **دوکتور کارن هورنای** از همه روشنتروبرای فهم انگیزه های ما ابزاری شایسته است و موضوع این مقاله است. در این جا بد نیست از تیپ بندی فلسفی - روانشناختی فیلسوف آلمانی آقای **ادوارد شپرانگر** نام ببریم. او انسانها را به تیپ های چون: زیبایی گرایان، اقتصاد گرایان، مذهب گرایان،

اجتماع گرایان، تفکر گرایان و قدرت (سیاست) گرایان طبقه بندی میکند. این طبقه بندی بدون شک یکی از جالبترین تیپ بندی های فلسفی است. در فرصتی مناسب، این تیپ شناسی را در مقاله ی دیگری معرفی خواهیم کرد.

تمیز تمایلات بهنجار از تمایلات نا بهنجار

تیپ های مختلف همه دارای یک سری احتیاجات مخصوص، یک مقدار علاقه های بخصوص و یک اندازه ارزشهای بخصوص اند. برای تشخیص بهنجاری (نورمال) و یا نا بهنجاری (غیرنورمال) این احتیاجات و ارزشها چند معیار را باید به یاد سپریم.

اول: انجام امیال نا بهنجار برای ما اجباری است. یعنی با وجود اینکه مصلحت ما اقتضا میکند که مثلاً انتظارات بیجای آشنایان را بر آورده نه کنیم و یا یک عمل بدی را ترک کنیم و یا با کسی که از هر نگاه با او همخوانی نه داریم قطع رابطه کنیم، با وجود این نمیتوانیم بدون بیچاره شدن این عمل را انجام دهیم. شاید شما بارها خواسته اید و تصمیم گرفته اید زیر بار توقعات بیجای دوستان و آشنایان نروید و یا اینکه همیشه پلی نه گوئید، معذالک وقتی جای آن است که تصمیم خود را عملی کنید مانند کسی که از خود اراده ای ندارد همه ای خواسته های آشنایان را بر آورده میکنید و بعد خود را سرزنش میکنید که چرا نتوانستید نه بگوئید!

دوم: در رفع عطش اجباری اوامر درونی قدرت تمیز را نداریم. یعنی اینکه بی تفاوت است که دوست بسیار صمیمی از ما انتظاری دارد یا کسی که او را میشناسیم ولی رابطه ای نزدیکی با او نداریم. تقاضای هر دوی آنها را نمیتوانیم رد کنیم.

سوم: عدم انجام تمایلات عصبی باعث اضطراب، احساس گناه و تشویش می شود. این هیجانات گاه علنی و بسی او قات مکتوم و نا خود آگاه اند و فقط آثار آنها به اشکال مختلف ظاهر میشوند.

نکته ای مهمی که باید در رابطه به هر نوع تیپ بندی تذکر داد این است که آدمی که صد در صد از این تیپ و یا آن تیپ باشد بندرت یافت میشود. انسانها نظر به اینکه جهت عمده منش آنها مشمول چه احتیاجات، علاقه ها و یا ارزشها است تیپ بندی میشوند. بطور کلی انسانها معجونی از تیپ های سه گانه ای اند که در این مقاله معرفی خواهیم کرد. جهت عمده شخصیت هر فرد را همان تیپ غالب تعیین میکند. یعنی یک فرد مثلاً مهرطلب میتواند آثاری از تیپ های برتری طلب و یا عزلت طلب از خود نشان دهد.

بعد از مقدمات فوق میپردازیم به شرح آثار و چهره های تیپ های سه گانه ای: مهرطلبی (انسانگرایی)، برتری طلبی (انسان ستیزی) و عزلت طلبی (انسان گریزی)

مهرطلبی (انسان گرایی)

- آدم مهرطلب قادر نیست توقعات بیجای دیگران را رد کند. با خوشروئی ظاهری خواهشهای دیگران را می پذیرد و انجام می دهد. ولی از شخص متقاضی عنادی در دلش حمل میکند. چون همیشه انتظارات دیگران را می پذیرد، به همان اندازه نسبت به دیگران پر توقع ترمی شود. وقتی چنین روحیاتی در سطح جامعه حکمفرما شد، چهره ای ظاهری افراد آن جامعه خوش تعارف و مهربان و باطن آنها عیب جو، کینه توز و حسود خواهد بود.
- آدم مهرطلب نمیخواهد از هیچ نگاهی بر دیگران برتری داشته باشد. و اگر متوجه برتری خود شد، به هر صورت که شده در صدد رفع آن بر می آید. مثلاً اگر در بازی با دیگری متوجه شد که همیشه برنده می شود، نا خود آگاه شروع به باختن می کند.
- آدم مهرطلب برای خود خسیس و برای دیگران دست و دل باز است. او ممکن است سالها خود به رستورانی طعام نخورده باشد، ولی همین شخص آشنا پیش را به رغبت به رستوران دعوت میکند.
- مهرطلبان از مورد تمسخر واقع شدن وحشت دارند. به این دلیل از ترس اینکه مبدا از آنها انتقاد کنند ابتکارات خود را خفه میکنند.
- شخص مهرطلب از کشمکش گریزان است و حاضر است به آسانی از حق خود بگذرد.
- آدم مهرطلب از زورگوئی وحشت دارد، معذالک در باطن از زور گویان خوشش می آید. یعنی او در دل میخواهد بیشتر قدرت اظهار وجود داشته باشد و از اینکه این قدرت را ندارد رنج میبرد. ولی بزودی این ضعفش را توجیه می کند و آن را دلیل اخلاق عالی و نجابت خود میداند.
- برای آدم مهرطلب مفهوم عشق به تسلیم محض خلاصه میشود. یعنی آدم مهرطلب هر چه بیشتر بتواند در مقابل معشوق فدا کاری کند و خود را کاملاً تسلیم کند از آن بیشتر لذت میبرد. به گفته ای شاعری به احتمال قوی مهر طلب:

بکش بسوزان تاراج کن به یغما بر برای قتل محبان بها نه لازم نیست

- مهرطلبان همانطور که خود را وقف دیگران میکنند، به همان اندازه مایلند دیگران آنها را کمک کنند و مشکلات آنها را رفع کنند. از قبول مسئولیت گریزانند و میل دارند زمام زندگی خود را بدست حامیان دلسوز بدهند.
- یک خاصیت مزاحم همه ای تیپ های سه گانه این است که احتیاجات و امیال خود را حق مسلم خود میدانند. یعنی هر توقعی که دارند، دیگران را مکلف اجرای آن میدانند. و اگر این توقعات برآورده نه شوند، خود را مظلوم و دیگران را ظالم میپندارند. این خاصیت که ما حتماً هر روز از دیگران توقعات بیجائی داریم و بر عکس، اگر در سطح جامعه رواج یافت، بدون شک باعث خواهد شد که انسانهای آن جامعه همیشه از هم رنجیده خاطر و به هم بی اعتماد و بد بین باشند. رفع این خاصیت بدون شک زندگی را به همه ما بهتر خواهد کرد و این کارحتمی نیست بوسیله رواندرمانی دراز مدت صورت گیرد تا اندازه ای بوسیله ای روش خود کاوی ممکن است.

برتری طلبی (انسان ستیزی)

- آدم برتری طلب با ید همیشه خود را به حق و ناحق از دیگران برتر بداند. این انسانها تاب مخالفت و انتقاد را ندارند و اگر در چنین حالتی گرفتار شوند به اعتراض کننده پرخاش میکنند و با کمال بی ادبی دیگران را مورد حمله قرار میدهند.
- اکثر فعالیت های برتری طلبان برای تفوق جوئی بر دیگران است. مثلاً قدرت میخواهد نه برای اینکه مصدر خدمتی به دیگران شود، بلکه برای اینکه بد بوسیله برتری خود را به رخ دیگران بکشد. ثروت میخواهد نه برای اینکه آسایشی در زندگی اش داشته باشد، بلکه برای اینکه خود نمائی کند. کارهای علمی و هنری میکند، نه برای اینکه به آنها ذاتاً علاقه مند است، بلکه برای اینکه خود ستائی کند. در عشق و انتخاب همسر برتری طلبان جفتی برای خود میجویند که از شوکت و جریزه ای بر خوردار باشد، نه اینکه به کسی فقط عاشق شود که او را نتواند به دیگران "نشان دهد".
- برتری طلبان برعکس مهر طلبان از تمسخر دیگران هراسی ندارند. چون آنها خود را سوای این میپندارند که مورد استهزای دیگران قرار گیرند. آنها آنقدر خود شایسته اند که نقصی در خود گمان ندارند.
- برتری طلبان به ندرت میتوانند از آنچه که به جا و بیجا حق خود میدانند گذشت کنند. آنها عکس مهرطلبان اند که به آسانی از حق خود میگذرند.
- آدم برتری طلب از جدال و کشمکش استقبال میکند و آنرا وسیله ای برای غلبه بر دیگران میدانند. او از هر چه بوی ضعف بدهد فراری است و در هر مورد باید کاری کند که برتری اش را بروز دهد. در بحث بادیگران کوشش می کند که آنها را "شکست" دهد! و نه اینکه به کمک دیگری، راه حلی برای مشکلی پیدا کند! به حدس من، بیشتر تحصیلکرده های ما به این مرض گرفتار اند!

برتری طلبان به سه دسته تقسیم می شوند:

الف: خودشیفتگان

این اشخاص تصور میکنند دارای مقداری استعدادها و صفات عالی اند که درواقعیت در آنها وجود ندارد. خودشیفتگان یک تصور خیالی از خود دارند و به این تصور خیالی طوری اعتقاد دارند که در ملع عام از استعداد های خود سخن به میان می آورند. مثلاً جوانی که نو از پوهنتون فارغ التحصیل شده اعلان میکند و به آن باور دارد که اگر زمام امور افغانستان را بدستش دهند به مدت کوتاهی کشور را از وضع کنونی اش بیرون آورده و از آن بهشت برینی خواهد ساخت!

خودشیفتگان تصور میکنند هیچ کاری نیست که آنها از عهده آن بر نیایند. آنها هرچه مربوط به آنها باشد را عالی و بهتر میدانند. و به این دلیل آنها به آسانی دیگران را فریب می دهند و خدعه میکنند. مثلاً به خود می گویند: من که آدم بشر دوست و خیر خواه هستم برای چنین شخص استثنائی رواست اگر پول تاجری سود خور و ثروتمند را بخورم. او چون خود را موجودی استثنائی میپندارد، خود را تابع مقررات و قیودات اخلاقی متعارف نمی داند! او هیچ نوع انتقاد و نصیحت را نمی پذیرد و هر کس که او را انتقاد کند دشمنش میپندارد. و چون این رفتارش موردانتقاد دوستان خیر اندیش قرار میگیرد، و او از انتقاد متنفر است، با هیچ کس نمیتواند دراز مدت دوست باشد. هر چند افرادی اطرافش باشند او در واقع تنها و بی دوست است.

ب: تکاملی ها

این اشخاص برای همه ای گفتار و کردار خود یک قالب ایده آلی درست کرده اند و میکوشند همه ای اعمال و گفتار خود را با این قالب تطابق دهند. او میپندارد شخصی به شأن او باید در همه ای موارد از دیگران برتری داشته باشد. مثلاً اولادش باید در صنفسش درجه اول باشد. خانه اش باید به نوعی از خانه های دیگران بهتر باشد و غیره. یعنی

زندگی او بوسیله دیکتاتوری درونی "باید" ها هدایت می شود. این اشخاص بدون اینکه خود آگاه باشند دیگران را تحقیر میکنند چون خود را کامل میدانند. اگر دنیا به آنها روش خوش نشان نداد، مثلا پسرشان بی کفایت از آب در آمد و یا دخترشان بی عفت و غیره آنها سخت درمانده و بیچاره میشوند.

ج: منتقمی ها یا دیگر آزاران

از جمله تیپ های برتری طلب دیگر آزاران از همه مودی تر، نقشه کش تر، روان رنجور تر و نا راحت تر اند. این تیپ متاسفانه بین یک عده از روشنفکران ما دیده میشود. خصوصیات این تیپ را در ذیل ذکر میکنیم:

- منتقمان دلی مملو از حسادت، بخل و رقابت دارند. آنها نمیتوانند قبول کنند کسی در چیزی از آنها برتری داشته باشد. اگر خودش در رشته ای استاد زمان باشد باز هم به کسی که در کار دیگری از او بهتر باشد حسودی میکند. او در همه چیز خود را به دیگران مقایسه میکند.

- دید اش در کل منفی است. از دیگران به آسانی بد می گوید تا بدینوسیله خود را در خیال هم که شده برتر جلوه دهد. برتری طلب منتقم در تشویق و قبول دیگران بخیل و در انتقاد و کوچک جلوه دادن دیگران سخی است.

- او همیشه زیر کاسه نیمکاسه ای می پندارد و به همه کس بد گمان است.

- در بحث و مباحثه هدفش این نیست تا راه چاره ای با دیگران برای یک مشکل پیدا کند، بلکه بحث و مباحثه را وسیله ای برای مغلوب کردن دیگران میداند و میکوشد به هر نوعی که شده طرف را سرشکسته و خفیف کند!

- اگر توقعاتش بر آورده نه شود سخت خشمگین می شود و تا طرف مقابل را نگزد آسوده نمی شود.

- او برای این از همه تیپ ها رنجور تر است که هرگز بی اعتنایی و اهانتی را فراموش نمیکند و هر چیزی را که به غرورش برخورده در دلش زنده نگه میدارد و گاه بگاه آنها را نشخوار میکند که مبدا اهانتی را فراموش کند. او بدینوسیله بی عدالتی و یا شقاوتی را که در باره ای کسی اعمال می نماید توجیه میکند. مثلا به خود میگوید اگر من امروز به فلان دوست و یا آشنا بد رفتاری و خسونت کردم حق داشتم چون او دو سال قبل مرا به جشنی که گرفته بود دعوت نکرده بود!

- شکل پیشرفته و مریض این تیپ شخص را به جایی میکشاند که او خود را از محبوبیت دیگران کاملاً بی نیاز می سازد. او همه صفات مهر انگیز را از خود دور میکند و به زور و تهدید و تزویر پناه میبرد. این راهی است که دیکتاتوران در پیش دارند. استالین و هتلر هم در اوایل با همکاران مشوره مینمودند و رفته رفته با در دست گرفتن هرچه بیشتر قدرت خود را از یاران حزبی دور نمودند و بر خسونت و ارا عاب افزودند و کار آنها به جایی رسید که حتی سکوت هم جرم محسوب میشد. همه باید نبوغ آنها را ستایش می نمودند.

در اینجا باید یاد آوری کنیم که به حکم روانکاوی و روانشناسی "دیکتاتور صالح" نمی تواند وجود داشته باشد، چونکه آنهایی که دیکتاتوری تمایل دارند که از تیپ برتری طلب منتقم اند با وجود ظاهری مهربان و مؤدب. در ظاهر صدام حسین دیکتاتور عراق آدم خوشبرخورد و مهربان است ولی او به دست خود همکاران و خویشاوندانش را کشته است!

عزالت طلبی (انسانگریزی)

در این اشخاص از تمایلات مهرطلبی و برتری طلبی زیاد خبری نیست و در نتیجه آنها به ندرت از خود جم و جوشی نشان می دهند و مانند کسی را می مانند که فلج شده باشد و همه ای آرزو ها را در خود کشته باشد. خصوصیات این تیپ قرار ذیل اند:

- عزالت طلبان به زندگی خود بی تفاوتی باور نکردی نشان میدهند. آنها به زندگی خود مانند کسی که فیلمی را تماشا میکند مینگرند. تماشاگر زندگی خود اند که کشتی سرنوشت آنها را به چه سواحل پیاپی کند! احساس نمیکند که مسول زندگی خود اند.

- از انجام کاری به زودترین وقت و با بروز ساده ترین مشکل سر باز میزنند. این تیپ کار های زیادی را که شروع کرده به پایان نمی رساند.

- عزالت طلبان برای زندگی خود هدف و نقشه ای معین ندارند.

- عزالت طلبان دست و پای آرزو های خود را چنان بسته اند که قدرت حرکت را ندارند. آنها به خود میگویند "به چه درد میخورد؟". به اصطلاح اگر میل گل نکنیم رنج خار را مجبور نیستیم بکشیم! آنها از هر کار و کوشش و زحمت میگریزند و مایل کار های یکنواخت و ساده اند. این اشخاص تا وقتی زیر دست اند کار خود را انجام میدهند و به مجردی که مسولیت قبول کنند و رئیس شوند چون ابتکار عمل ندارند به زودی کار را به زیر دستان میدهند و مطیع آنها می شوند!

- عزالت طلبان آدمگریزند و از انسانها همیشه فاصله میگیرند.

- عزالت طلبان مانند مهر طلبان بزودی از حق خود میگذرند و از هر کشمکش وحشت دارند.

● شکل پیشرفته ای عزلت طلبی همانا گوشه گیری و قطع رابطه از دنیا و شر و شورش می باشد. مهر طلبان و عزلت طلبان ساده ترین طعمه ای برتری طلبان و زور گویان اند! اگر در سطح جامعه ای مهرطلبان و عزلت طلبان اکثریت را تشکیل دهند، برتری طلبان و زور گویان به ساده گی به آن جامعه تسلط خواهند یافت!!!

روانپویایی تیپ های سه گانه

در بخش اول این نوشته ما تنها به شرح آثار و عوارض تیپ های سه گانه پرداختیم. حالا وقت آن است که توجه خود را به روانپویایی نیرو های درونی متوجه کنیم و عملکرد آنها را روشن کنیم. با وجودیکه موضوعی به این پیچیده گی را نمیتوان در چوکات یک نوشته ای کوتاه باز نمود، معذالک با نظری اجمالی هم که شده کوشش میکنیم به تکوین منش انسان روزنه ای از روشنایی ببندازیم.

تیپ های سه گانه و بدینوسیله منش ما حربه های مختلفی اند که قوه ای توازن روانی ما برای حفظ سلامت روحی ما بوجود می آورد. یعنی رشد و تکوین تیپ ها در حقیقت ماسکی و یا نقابی است بر روی تعارضها ویا کشمکشهای درونی که خود از اضطرابی بنیادی سر چشمه میگردد. برای فهم این نزاعهای درونی باید سراغ اضطراب بنیادی حیات روانی انسان رویم.

اضطراب بنیادی حیات روانی ما چیست؟

طفل انسان از همه ای موجودات زنده ناتوانتر و درمانده تر دنیا می آید. او سالیان متمادی به کمک و یاری والدینش نیاز دارد. او خود را به مقابل موجوداتی بزرگ و با قدرت چون پدر و مادر خود و دیگر بزرگسالان فقیر و نا توان میبیند. او برای رفع نیاز های اولیه ای چون نوشیدن و خوردن و خوابیدن به والدین خود وابسته است. این وابستگی از یکطرف، و رفتار و طرز برخورد والدین در این دوره خوردسالی از طرف دیگر، برای همه ای ما سرنوشت ساز است. برخورد والدین و اطرافیان ما درکل میتواند به سوی ما، مانند مهر و عشق و تشویق و قبول بدون قید و شرط باشد ویا بر ضد ما، یعنی خشونت و استهزا و تحقیر و تسلط باشد ویا به دوری از ما، یعنی بی علاقه گی و بی تفاوتی باشد. در این جریان، طفل انسان با وجود ترس و درماندگی اش میکوشد خود را با نیروها و برخورد دیگران تبا نی دهد. در نتیجه او میتواند عشق و مهر دیگران را طلب کند و بدینوسیله درمانده گی اش را قبول کند نتیجتاً از اضطرابش بکاهد و احساس امنیت نماید. این حربه ای مهر طلبی است. اگر محیط طفل پر از خشونت و ستیز و ریاکاری باشد، او این را به حیث یک واقعیت و داده می پذیرد و آگاهانه و نا خودآگاه به مبارزه و جدل میگراید. اطرافیان را به دیده خصومت آمیز می بیند و عصیان می کند. او بدینوسیله می خواهد درمانده گی اش را جبران کند و قدرتی کسب نماید. این همان حربه ای برتری طلبی است. بی تفاوتی و بی علاقه گی و لدین میتواند باعث شود که طفل خود را از دیگران بدور نگه دارد و انسان گریز شود. او نه میخواهد به مهر و عشق و یاری دیگران تکیه کند و نه میخواهد مبارزه نماید و بر دیگران غلبه کند. این حربه ای عزلت طلبان است.

نکته ای مهمی که باید تکرار کنیم این است که چون تمام برخورد ها و تعاملات اجتماعی ما به نوعی شامل این سه برخورد، یعنی به سوی دیگران ویا برضد دیگران و یا دوری از دیگران است، و والدین و اطرافیان ما هم معجون ای از این سه نوع برخورد اند، ما در تکوین سرشت خویش هم نمیتوانیم تنها به یکی از حربه های رفع اضطراب بنیادی دست زنیم. منش ما معجون ای از این سه شگرد است و به هر شخص یکی از این حربه ها بر دیگران میچربد و تعیین کننده تیپ ظاهری اش میشود. به این دلیل است که هر یک از ما به تجربه می بینیم و یا میشنویم که بعضی اوقات از انسانهای رعوف و مهربان چنان شقاوتی سرمیزند که آشنایان شان را به حیرت می اندازد و یا از آدمی دزد و دغل و استفاده جو عملی جوانمردانه سر میزند واز انسانی سادیست و منتقم مهر و محبتی که باعث سرگنجی آشنایان و اطرافیان آنها میشود. ویکتور هوگو نویسنده "بینوایان" این حالات بروز اعمال غیرمنتظره را در رفتار ژان والژان با طفلی که با سکه اش بازی میکند بهتر از هر روانشناس مجسم مینماید!

با وجود عمده شدن یک جهت منش ماکه به تعادل نسبی شخصیت ما می انجامد، تمایلات و حربه های دیگر همچنان جزء سرشت ما اند و باعث کشمکش و تعارض درونی اندو طوریکه دیدیم خواص مثلاً مهرطلبی و برتری طلبی با هم تبا نی دارند و اگر بتوانند با هم همیشه در نزاع باشند حیات روانی ما فلج خواهد شد. ما اکثر اوقات از این نزاع درونی بی خبریم و فقط تلفات آنرا در خود مشاهده میکنیم.

چه مکانیزمی جلوا این تعارض درونی را میگیرد و نمی گذارد تا کشتی روان ما در این طوفان پارچه پارچه شود؟ در اینجا داخل یکی از جالبترین شگفتیهای جهان درون میشویم و آن موضوع خود ایده آلی و مسئله ای غرور و عنادبخود است. برای فهم مسئله سخنی کوتاه از بافت و یا ساختار روان انسان ضروری است.

شخصیت ما متشکل از سه خود است:

۱. **خود اصلی:** آن نهادیست که همیشه در جهت خود شکوفائی و رشد امکانات بالقوه ای ما عمل میکند و میتوان آن را سائقه ای فطری دانست.

۲. **خود فعلی:** آن خودی است که ما در عمل هستیم و نتیجه تعلیم و تربیت و تجارب زندگی ماست با همه کم و کاستی هایش.

۳. **خود ایده آلی:** آن خودیست که ما آنرا ساخته و پرداخته ایم و تصور میکنیم که دارای صفاتی و ارزشهایی پسندیده و نیکو ایم. در اینجا باید در نظر داشت که چون ارزشهای تیپ های سه گانه از هم فرق دارند، صفاتی که هر تیپ به آنها مباحثات میکند و جزء خود ایده آلی اش اند هم مختلف اند. این صفات خود ایده آلی که در هر تیپ مختلف اند را ما در روانکاوی غرور می نامیم. اصطلاح غرور با مفهوم آن در ادبیات عارفانه همیشه یکی نیست. در حالیکه غرور برتری طلب همان غرورپرست که درویشان و صوفیان خواهان شکستن آن اند، غرور مهر طلبی بر عکس فروتنی و جلب محبت دیگران است. یعنی گاهی غرور بصورت فروتنی، از خودگذشتگی، رنج کشیدن و عاشق پیشگی بروز میکند (غرور مهر طلبی) و گاهی بصورت نخوت، کبر و خودپسندی، از همه بهتر بودن و بی نیازی از کمک دیگران (غرور برتری طلبی) و گاهی بصورت بی تفاوتی، بیعلاقگی به لذات زندگی و گوشه گیری بروز میکند (غرور عزلت طلبی). مثلاً گذشت کردن از بی عدالتی و نارسایی های دیگران برای مهرطلبان شاخص شخصیت عالی و اخلاق آنهاست، در حالیکه برای برتری طلبان گذشت علامت ضعف و بی غیرتی است!

معمولاً خود فعلی ما فرسنگ ها از خود ایده آلی ما بدور است. در اینجا باید تذکر دهیم که ایده آل داشتن در زندگی ارتباط به خود ایده آلی ندارد و باعث هدف دادن به زندگی و رشد انسان است، در حالیکه صفات خود ایده آلی منجمد، تخیلی و سد راه رشد ما اند و در آدم سالم شکاف بین خود ایده آلی و خود فعلی به کمترین حد می رسد! وقتی ما عملی انجام دهیم که متضاد به آن صفات عالی که خود را صاحب آن میدانیم باشد، سخت تحت شکنجه و عناد بخود خود ایده آلی قرار میگیریم. چون بدون شک ما هر روز شاهد کراهت چهره ای واقعی خود هستیم، الزاماً هر روز چند بار به عذاب تحقیر خود گرفتار می شویم که برای ما بسیار درد ناک است. تحقیر خود، بزرگترین دردی است که تعادل روحی ما را تهدید میکند. شاید در بادی امر باور نکردنی باشد که ما به خود دشمنی کنیم و به خود عناد ورزیم و خود را تحقیر کنیم، ولی روانکاوی این امر را در مشاهدات بالینی و تجربی به ثبوت رسانده است و علائم آنرا بدون شک هر کس میتواند در خود مشاهده کند. این عناد بخود و تحقیر خود همانا نتیجه ای جنگ دائمی است که بین خود ایده آلی و خود فعلی ما در جریان است، چون این دو جانب سرشت ما از هم جدا ناشدنی اند و در هر آن با ما همراه اند! به گفته ی عارف بزرگ، شیخ عطار در منطق الطیر:

دیگری گفتش که: **نفسم دشمن است**
چون روم در ره که همراه رهزن است!
نفس سگ هرگز نشد فرمانبرم
می ندانم تا ز دستش جان برم
آشنا شد گرک در صحرا مرا
و آشنا نه این سگ رعا مرا
در عجایب مانده ام زین بی وفا
تا چرا می او فتد در آشنا

ولی اگر ما هر آن از وجود چنین کشمکشهای درونی واقف باشیم، بدون شک زندگی جز رنجی دائمی بیش نخواهد بود. در اینجا قوه توازن روانی به حیل و نیرنگ های زیاد دست میزند تا نگذارد وجود ما متلاشی شود و یا حتی ما از وجود چنین تعارضی آگاه شویم. یعنی عناد بخود به شکل نقاب زده و پوشیده و در تاریکی عمل میکند و بدینوسیله دشمنی ما به خود ما اعمال میشود.

آزار ما به چه وسیله ای توسط عناد بخود اعمال میشود؟

توقعات بیجا و شدید یکی از حربه های عناد بخود است. مثلاً دیده میشود که ما بسی اوقات از پرهیز از غذا هائی که طیبیان ما را از آنها منع کرده اند نا توانیم و با وجودیکه میدانیم برای ما مضر اند، دست به خوردن غذا ها و یا آشامیدنیهای ممنوع میزنیم و هر بار درد و رنجی را که با خود دارند تحمل میکنیم. باز بعد از چند روز و یا هفته ای دوباره پرهیز شکنی میکنیم و بدرد و رنجی دیگر مبتلا میشویم و این دور و تسلسل ادامه پیدا میکند!!! در اینجا البته عقل سالم به ما میگوید که لذتی چند دقیقه گی به دردی چند روزه نمی ارزد، با وجود این ما قادر نیستیم از اوامر دیکتاتوران درونی خود سر باز زنیم! ما چرا مجبوریم از اوامر دیکتاتوران درونی خود یعنی عناد بخود و غرور اطاعت کنیم؟ اگر از آنها اطاعت نکنیم به ما مانند آن کسانی رفتار میشود که به مخالفین در کشور های مستبد.

آنها مخالفین خود را به زندان می اندازند، شکنجه میکنند، تبعید میکنند و یا اعدام مینمایند. جزای جهان روحی ما همانا سرزنش خود، تهمت به خود و تحقیر خود است. بدون شک در جهان روانی ما عذابی وحشتناکتر از تحقیر خود نیست. شاید بسیاری از خونریزیها، دشمنی ها، طلاق ها و جنگ ها منشا اصلی شان همانا فرار از شکنجه ای تحقیر خود باشد.

جواب سوالی که ذکرش رفت - یعنی رفع تعارض چهره های سه گانه ای سیرت ما - همانا در عملکرد خود ایده الی نهفته است. در خود ایده آلی تعارض جوانب سه گانه ای منش ما به شکل انتزاعی ارتفاع می یابند. به این دلیل وجود یک خود ایده آلی تمام عیار با مرز های شفاف و جزئیات کامل نشانه ای از تعارضها و کشمکشهای خطر ناک درونی است! برای فهم موضوع مثالی بزنیم:

فرض کنیم شما آدمی در درجه اول مهر طلب، در درجه دوم عزلت طلب و در درجه ای سوم برتری طلب اید. در اینجا خواص مهر طلبی شما که هر چه بیشتر طالب جلب دیگران و مورد محبت آنها قرار گرفتن با چهره ای عزلت طلب شما که هر چه بیشتر از مردم دوری میگزیند و میخواهد از آنها بی نیاز باشد در تضاد اند. همزمان به این، حس برتری طلبی شما خواهان از همه بهتر و اولتر بودن است. شما با این خاصیتها مشکل میتوانید با دیگران دوستی متداوم داشته باشید و همیشه مشکل برخورد متعارف را خواهی داشت. قوه توازن روحی شما برای اینکه در این تضادها و تعارض ها دچار نشوید برای شما خود ایده آلی می سازد که دارای صفات ذیل است:

- شما آدمی بسیار دوست داشتنی و محبوب هستید؛ چنانچه اگر بخواهید هرکسی را مجذوب خواهید کرد. هیچ کس از شما مهربانتر و از خود گذر تر نیست.
- شما بهترین رهبر و سیاستمداری هستید که همه به شما ادای احترام میکنند و از شما واهمه دارند.
- شما فیلسوفی بزرگ و انسانی فرهیخته اید و از بی ارزشی دنیا و مفهوم زندگی آگاهید.

حالا ممکن است همه ای این خواص در شما بالقوه وجود داشته باشند و اگر آنها را بتوانید شکوفا کنید تا اندازه ای این تصویر درست باشد. ولی در شکل خود ایده آلی شما اینها همه در اکمال خود رسیده اند و شما صاحب این خواص اید! در اینجا تضاد ها همه مرتفع شده اند (از هم جدا و موازی با هم جوانب مختلف شما را تشکیل میدهند). خواصی که با هم جور نمی آمدند به استعداد های شکوفا شده ای یک شخصیت همه جانبه مبدل شده اند که دیگر تعارضی با هم ندارند بلکه مکمل همدیگر اند!!!

وقتی که تفاوت بین خود ایده آلی و خود فعلی به حدی رسید که حل اش در چوکات خود ایده آلی ننگد، قوه توازن مکانیزم های دیگری را بکار می اندازد که ما یکی از مهمترین آنها معرفتی می کنیم. این مکانیزم **پرون فگنی** است. در این مکانیزم همه تقصیرات خود را به گردن دیگران می اندازیم و نارسائی های خود را از آن دیگران میندازیم و متوجه آنها میکنیم. یعنی چون تعارض درونی ما چنان قویست که در درون خود آنرا نمیتوانیم رفع کنیم و او را از خود برون می کنیم که گویا مسئله در خارج از ما قرار دارد و نه در درون ما! مثالی بیاوریم تا موضوع روشن شود.

فرض کنیم شما آدم مهر طلبی هستید و دوست شما از شما توقعی بیجا داشته است. چون شما به ندرت تقاضای دیگران را رد میکنید و بارها توقعات دوست خود را بر آورده ساخته اید. ولی این بار با دوست خود داخل بحثی شده و تقاضای او را مستقیماً رد کرده اید و به ترشروئی از او جدا شده اید.

بعد از اینکه چند قدم از او دور شدید به خود می آئید و متوجه میشوید که در خود ناراحتی شدید احساس میکنید و کم از کم از کرده خود پشیمان می شوید و خود را سرزنش میکنید. احساس تحقیر خود به شما شدت می یابد و چنان شما را میکوبد که بیچاره می شوید. در اینجا ناگهان به فکر "بدی" های دوست خود می افتید و بخود می گوئید حقش بود که با او بد رفتاری کردم. مگر او نبود که چند وقت پیش مرا به مهمانی دعوت نکرد؟ او همان نیست که فلان کس از او بد میگفت؟ او اصلاً آدمی نیست که من با او دوستی داشته باشم و غیره. اگر این هم کافی نبود کسی دیگری را پیدا میکنید و از او غیبت میکنید تا در شما عناد بخود کمی فروکش کند. در اینجا ما زشتی و کراهت خود فعلی خود را متوجه دیگران میکنیم و قادر نیستیم خود را در آئینه ببینیم!

نتیجه گیری

بدر نظر داشت شرح فوق از تیپ های سه گانه و نگاهی اجمالی به روانپویایی این منش ها، به چند نکته ای بسیار مهم میرسیم که در ذیل می آوریم:

- ما معجونی از تیپ های سه گانه ایم و تا وقتی تابع دیکتاتورهای غرور و عناد بخود نیستیم شخصی سالم بشمار می آییم. چون انسان موجودی اجتماعیت ، هر فرد به محبت و دوستی دیگران نیاز دارد. ولی وقتی از

محبت دیگران برخوردار نشدیم و این مارا کاملاً بیچاره نکرد، ما سردار خود ایم و مجبور نیستیم به هر وسیله که شده جلب محبت دیگران را کنیم. ما همچنان زمانی ضرورت به گوشه گیری داریم تا بتوانیم به خود به پردازیم، ولی وقتی ما اجبار داشتیم از دیگران دوری کنیم و هر وسیله ای را بکار بردیم تا از آنها بی نیاز باشیم، این رفتار نا بهنجار خواهد بود. ما همچنین نیاز به اظهار وجود لازم و عزت نفس سالم داریم، ولی زمانیکه عزت نفس و برتری خود را به قیمت تحقیر و زورگویی و خورد کردن دیگران بدست آریم، رفتاری نابهنجار خواهیم داشت.

● منش ما با اجباری که بوسیله ای غرور و عنادبخود بما تحمیل میکند، تا اندازه ای زیادی تعیین کننده سرنوشت ماست و ما را برای مشخص هدایت میکند. اگر متوجه اجباری بودن و لذا عصبی بودن این تمایلات نشویم، جلو رشد و خوشبختی ما گرفته میشود و ما خود سرنوشت خود را در دست نداریم بلکه بازیچه ای نیروهای ناشناخته ای درونی خواهیم بود!

● برخلاف عقیده ای بعضی از روانشناسان، ما میتوانیم با روش تجربه شده ای خودکامی به تعارضات درونی خود پی بریم و بدینوسیله تا حد زیادی انگیزه های پنهانی خود را بشناسیم و در نتیجه اعتماد بنفس خود را بازگیریم، از محبت دیگران لذت سالم را ببریم، در وقت لازم از حقوق خود دفاع کنیم بدون اینکه دیگران را حقیر نماییم و زمانی که به آن ضرورت داریم هم از دیگران دوری کنیم و به خود پردازیم. در جریان خود کامی از فاصله " طولانی" بین خودآید آلی و خود فعلی ما کاسته خواهد شد و به همان اندازه احساس خوشی ما زیادتر خواهد شد.

● چون قوه توازن ما از انواعی حربه های دفاعی استفاده میکند و این مکانیزم ها در خفا عمل میکنند، تنها خواندن مقاله ای چون این نوشته و یا کتابهای روانشناسی و روانکامی و فهم مسایل تنوریک مشکل ما را حل نخواهد کرد، گرچه روشن شدن مکانیزم های روانی ما را می انگیزد. پس بدین دلیل خود شناسی بدون خود کامی پیگیر میسر نیست.

یک روش ساده ای خود کامی

با تکیه به روش **خانم دوکتور هورنای**، در اینجا یک روش خود کامی و خودشناسی را که هر کس میتواند انجام دهد معرفی میکنیم.

۱. هر روز برای نیم ساعت در اطاقی ساکت و آرام که کسی مزاحم شما نشود بنشینید. قبلاً یقین حاصل کنید که گرسنه و تشنه نباشید تا مستمسی نیا بید تا از خود کامی سرباززنید. (چون بدلایلی چند در ما مقاومتی وجود دارد تا به خود شناسی جامه ای عمل نپوشیم.)

۲. مقداری کاغذ و قلمی روان را بگیرید و جریان و وقایع آنروز و یا روز گذشته را فهرست وار بنویسید به شرطی که افکار خود را سانسور نکنید و هر چه به ذهن شما می آید را بنویسید. در اینجا تسلسل افکار و تداعی آنها بسیار مهم اند و نباید آنرا در هم زنیم و یا در آنها کم و کاستی روا داریم.

۳. نوع احساسات و هیجانات خود را طبقه بندی کنید و هر یک را جداگانه بنویسید. مثلاً:

- **خشم:** بنویسید از چه چیزی به خشم آمده اید؟
- **ترس:** بنویسید از چه چیز ترسیده اید و باعث اضطراب شما شده؟
- **نگرانی:** چه چیز شما را نگران کرده؟
- **دودلی و تردید:** درباره چه امری مردد شده اید؟
- **احساس خود کم بینی:** از گفتار و کردار چه کسانی احساس حقارت نموده اید؟
- **خجالت:** از چه چیز خجل شده اید؟
- **عنادبخود و تحقیر خود:** کدام عملی را انجام داده اید که در شما عناد بخود را بیدار کره است؟

۴. وقتی همه ای هیجانات آنروز را طبقه بندی نمودید و افکار خود را در باره هر یک از آنها بدون کم و کاست برشته ای تحریر در آوردید، بر گردید به هر یکی از آنها و آثار و علامه های تیپ های سه گانه را در آنها جستجو نمایید. با کشف هر یک از عوارض تیپ های سه گانه در خود به همان اندازه از قدرت دیکتاتوران غرور و عناد بخود در شما کاسته میشود و به خود اصلی شما اجازه میدهد تا شما را بسوی رشد سالم رهبری نماید. باید تذکر دهیم که دانستن این نکته که مثلاً شما از تیپ معینی هستید هنوز کافی نیست. باید به خود کامی ادامه دهید تا همه آثار و عوارض تیپ های سه گانه را در خود با جزئیات و طرز عمل آنها بشناسید. برای تمیز تمایلات و احساسات نا بهنجار یک فورمول عمومی وجود دارد:

هر وقت احساسات و هیجانات شما تناسبی با موضوع مورد نظر نداشتند، فوراً بدانید که آن احساسات عصبی اند و انگیزه شان غیر از آن چیز است که ظاهراً پیدا است!

پایان

رویکرد ها

Horney, Karen (1997) Unsere inneren Konflikte. Fischer Verlag, Frankfurt.

Horney, Karen (1991) Neurosis and human growth. Norton & Company, New York.

Horney, Karen (1994) Self-Analysis. Norton & Company, New York.

Horney, Karen (1964) The neurotic personality of our time. Norton & Company, New York.