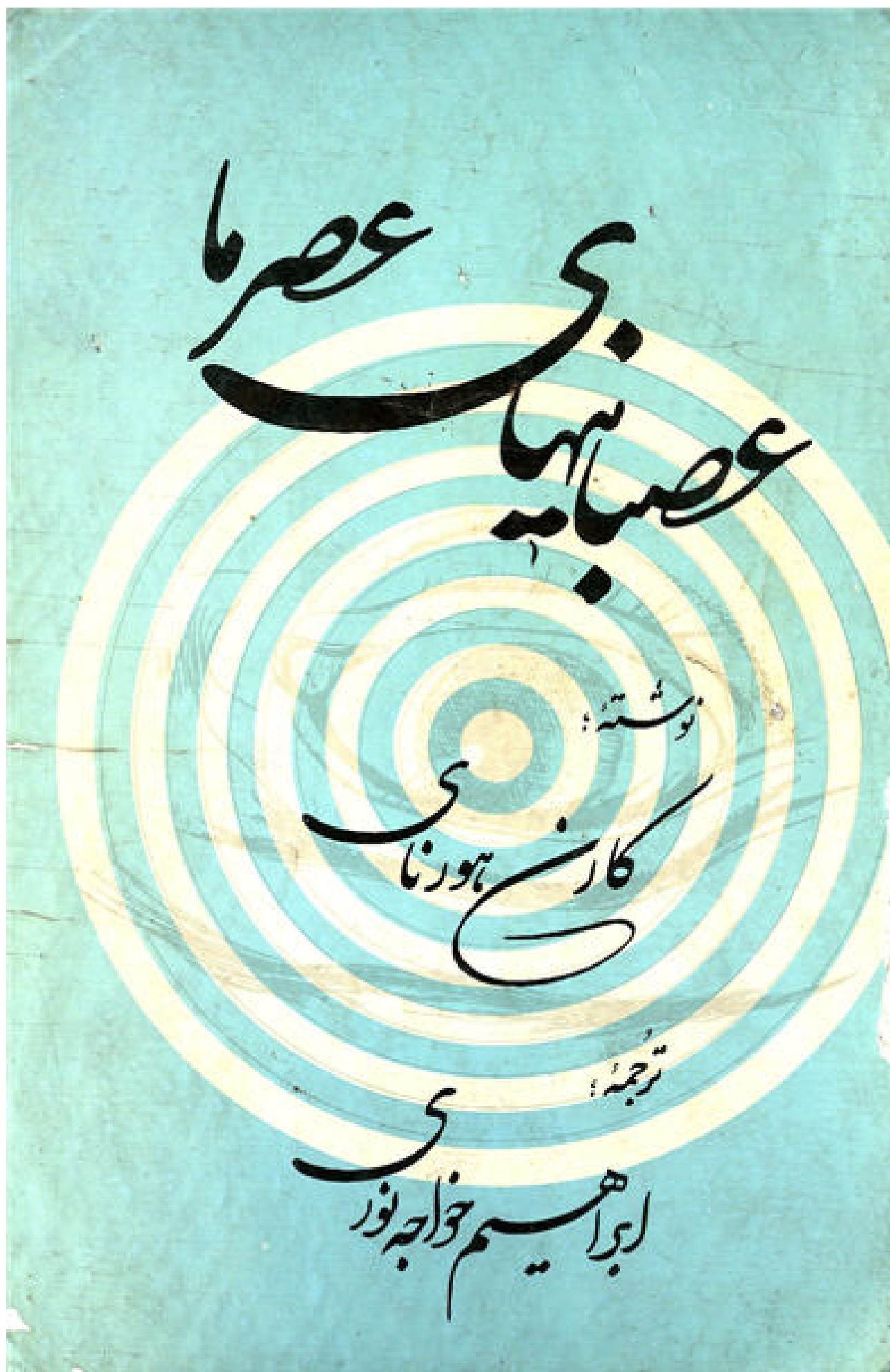




کارن هورنای

عصیانهای عصر ما

ترجمه
ابراهیم خواجه‌نوری

انتشارات شرق

خیابان جمهوری اسلامی - تلفن ۳۰۱۵۷۶



انتشارات شرق ۳۰۱۵۷۶

عصبا نیهای عصر ما
تألیف: کارن هورنای
ترجمه: ابراهیم خواجه نوری
چاپ: پنجم ۱۳۶۹
تیراژ: ۳۳۰۰ نسخه
چاپ: افست تابش
حق چاپ برای ناشر محفوظ است

فهرست مندرجات

صفحه	عنوان
۱	مقدمه مترجم
۱۱	مقدمه مؤلف
	فصل اول :
۱۷	اثرات اجتماعی و روانی عصبیتها
	فصل دوم :
۲۳	علل بحث از «عصبانیتهای عصر ما»
	فصل سوم :
۴۷	اضطراب
	فصل چهارم :
۷۴	رابطه اضطراب و عناد
	فصل پنجم :
۹۸	ساختمان اساسی عصبیت
	فصل ششم :
۱۲۸	احتیاج عصبی به محبت
	فصل هفتم :
۱۴۷	سایر مشخصات احتیاج عصبی به محبت
	فصل هشتم :
۱۷۲	طرق جلب محبت و غذا بهای ناشی از شکست در تحصیل آن

فصل نهم :

۱۸۹ نقش امور جنسی در احتیاج عصبی به محبت

فصل دهم :

۲۰۳ عطش قدرت ، حیثیت و ثروت

فصل یازدهم :

۲۲۹ رقابت عصبی

فصل دوازدهم :

۲۶۰ اجتناب از رقابت

فصل سیزدهم :

۲۹۳ احساس گناه عصبی

فصل چهاردهم :

۳۲۶ رنج و عذاب عصبی

فصل پانزدهم :

۳۵۰ رابطه فرهنگ و عصبیت

توضیح کوچکی دربارهٔ این کتاب

بنده برای رعایت رسم نیست که مقدمهٔ حاضر را بر این کتابی که برایتان ترجمه و در واقع تفسیر کرده‌ام می‌نویسم . بلکه برای تذکر ضروری نکاتی است که با توجه به آنها می‌توانید، در کمال سهولت ، حداکثر استفادهٔ ممکن را از مطالب این کتاب نفیس حاصل کنید .

همه میدانیم فقط در این نیم قرن گذشته است که دانش و بینش مربوط به خود شخص انسان از فلسفه تفکیک شده ، به صورت علمی علیحده درآمده و بر مبنای دانش منطقی قرار گرفته ، یعنی اگر نولد علم روانشناسی را با پیدایش و پیشرفت علوم مقایسه کنیم ، باید بگوییم این علمی که بدون تردید مفیدترین دانش سعادتبخش بشر است ، نوزادی بیش نیست ، و به علت زمان کمی که در اختیار داشته هنوز نتوانسته است از صدها مضار علوم پیشرفتهٔ دیگر جلو گیری کند. و حال آن که تنها علمی که بیش از تمام علوم دیگر عهده دار دفع این مضار است همین دانشهای مربوط به روح خود آدمیزاد است ، یعنی روانشناسی و جامعه شناسی .

این سؤال مکرر برای اکثر مردم عادی و حتی دانشمندان بزرگ پیش آمده که آیا این همه ترقیات و کشفیات گیج کنندهٔ علوم ، تلاشی که متخصصان رشته‌های مختلف برای خوشبختتر ساختن بشر کرده اند ، و با وجود

این هم‌دو سایل رفاه و خوشی روزافزون، آیا اکثریت انسانهای امروز خوشبختتر از سابق شده‌اند، یا رنجورتر؟ واگیر نشده‌اند عللش چیست؟ و آیا وسیله‌ای برای خلاصی از این رنجهای ناشی از تمدن وجود دارد یا نه؟ آنچه مشهود است این است که بشر نه تنها خوشبخت نشده‌است، بلکه درست به تناسب پیشرفت و توسعه علم و صنعت، ناراحتیهای روحی جدیدی برای خودش فراهم آورده.

نخستین نتیجه‌ای که من از این مطلب می‌خواهم بگیرم نمودار-کردن حقیقتی است که بسیاری از مردم آن را طوطیوار تکرار می‌کنند ولی عده بسیار کمی واقعاً به آن متوجه و معتقدند. و آن حقیقت عبارت از این است که «مهمترین عوامل خوشبختی بشر تمدن مربوط به درون خود اوست نه برون از او». به همین جهت است که مثلاً در بعضی جامعه‌ها که از حیث ثروت و نعمت و رفاه مادی به اوج ترقی رسیده‌اند، ناراحتیها و رنجوریهایی به تعداد زیاد می‌بینند که شاید صدیک آن را در دهکده عقب افتاده‌ای نیابند. و این ابتلا به حدی روزافزون است که آمارهای گویای خود این قبیل کشورها يك سوم مردمشان را کم و بیش مبتلا به گرفتاریهای عصبی دانسته‌اند و مستحق علاج می‌خوانند.

نتیجه دومی که می‌خواهم بگیرم این است که مبادا، از مشاهده حقیقت فوق، کسانی تصور کنند عصبیت و ناراحتیهای روانی لازم و ملزوم غیر قابل احتراز پیشرفت تمدن است. این راست است که تاکنون چنین بوده و هر قدر تمدن پیشتر رفته ناراحتیهای روحی افراد جامعه زیادتر شده،

ولی این به هیچ وجه دلیل لازم و ملزوم بودن پیشرفت تمدن با ازدیاد ناراحتیهای روانی نیست. بلکه به عکس این دلیل نیمه کاره بودن پیشرفت تمدن است. اگر کودکی که در حال رشد است نصف بدنش به حد بچگی باقی بماند و نصف دیگر به اندازه مرد درشتی رشد کند حتماً هیولای بدتر کیب و ناراحتی می شود. تمدنی که در آن فقط علوم مادی به حد تسخیر ستارگان پیش رفته، و نصف دیگر از علوم که مستقیماً مربوط به خود انسان است به حال کودک بماند، حتماً ناجوری و نامتعادلی به وجود می آورد که نتیجه منطقیش زیاد شدن ناراحتیهای روانی است. نتیجه سومی که می خواهم بگیرم این است که بینم آیا راهی هست که بشود از مضار و خطرات این عدم تعادل جلوگیری کرد یا نه؟ به عقیده من برای همه کشورهای دنیا این کار میسر است بخصوص برای جامعه های فقیر و در حال توسعه که دارای بیسوادان خیلی زیاد باشند. در این بیان که ممکن است به نظر عجیب آید حقیقت غیر قابل انکاری نهفته است که اگر گردانندگان و جامعه شناسان کشورهای در حال توسعه به آن توجه داشته باشند می توانند ملت خود را به تمام فواید صنعتی شدن برسانند و معذالک نیمی از پلیدیها و گرفتاریهای ناشی از آن را دفع کنند.

آن حقیقت واقع این است که درست در سرپیچ تاریخ تمدن اروپا که کشورها در مسابقه صنعتی شدن بر یکدیگر پیشدستی گرفته و به جنون رقابت کشیده می شدند علوم انسانی یعنی روانشناسی و جامعه شناسی بلندگوی برجسته ای نداشتند و این هردو در زیرعبای فلسفه مخفی بودند

و نمی توانستند در معماری جامعه های جدید صنعتی مداخله و راهنمایی مؤثری بکنند و مضار و خطرات صنعتی شدن سریع و رقابت آمیز را پیشگیری نمایند. ولی امروز این طور نیست جامعه شناسی و روانشناسی در حال رشد بسیار سریعند و می توانند جامعه های در حال رشد را که از ابتدای رشدشان به طور مؤثر راهنمایی و یاری کنند تا مردمش مبتلا به امراض روانی کشورهای مرفعی نشوند.

بنابر این در کشورهای در حال توسعه که بیسوادشان زیاد است دو حالت ممکن است پیش آید: دیا تحولات صنعتی و اجتماعی جدیدشان بر مبنای اصول جامعه شناسی و روانشناسی بنا می شود که در آن صورت بیسواد بودن و از اول با قاعده صحیح شروع کردن به نفعشان تمام می شود و می توانند در کمال خوشی و رفاه از تمام فواید و مزایای پیشرفتهای جدید استفاده کنند در ضمن این که از خطراتش هم مصون می مانند - یا بدون توجه به نکته فوق با شتابزدگی و چشمان خیره می دوند تا به قافله تمدن صنعتی برسند. و آن وقت است که ناراحتیهای روانی مردم به سرعت زیاد می شود و تعداد و شدت این ابتلائات به فاجعه می کشد.

پس جواب سؤال فوق را به این طریق می شود داد که: اولاً این همه ناراحتیهای روانی و ناخوشبختی مردم این عصر، گرچه عملاً وجود دارد و حقیقتی است واقع، معذالک لازم و ملزوم پیشرفت تمدن نیست بلکه به عکس، هم قابل علاج است هم قابل پیشگویی.

ثانیاً، به خلاف تصور ظاهر بینان، شانس توفیق در این پیشگیریها

برای کشورهای درحال توسعه خیلی بیشتر از کشورهای توسعه یافته امروزی است.

ثالثاً اگر مردم بیسواد و عقب افتاده را به حال خود رها کنند ناچشم بسته بکام ظواهر تمدن کشیده شوند خطر ابتلای به ناراحتیهای روانی هرج و مرج اخلاقی و عذابهای فردی و اجتماعی آنها صدبار بیش از توسعه یافتگان می شود. و بر روانشناسان و جامعه شناسان است که با گفتن و نوشتن زیاد توجه گردانندگان ملت را به این نکات متوجه سازند.

کتاب حاضر کمک می کند به علاقه مندان به خوشبختی که به سه اصل سعادت نزدیکتر شوند - با مردم و محیط سازگارتر شوند - با کار خود سازگارتر گردند - و از همه مهمتر با شخص خودشان سازگارتر شوند. در ضمن مطالعه و تحقیق می آموزند چطور باید با عطشهای مضر درون خود مبارزه کنند - می آموزند به چه طریق می توانند تصورات بیجایی که از خود و صفات خود دارند رفع کنند - چگونه هدفها و مقصودهای بدلی که به حکم نفس اماره در ذهنشان به وجود آمده اصلاح نمایند، و کورکورانه مطیع اوامر این دیکتاتورهای درونی نباشند - آموخته می شوند باینکه غرورهای خود را، کدگاهی به شکل افتخارات یا حیثیت شرافت و وجدان دروغی ظاهر می شوند و مستبدانه آدم را به جاهایی که مصلحتش نیست می کشانند، بشناسند و ماسک زیبا را از صورت زشت غرور بردارند. آن وقت است که شخص می تواند میل واقعی و قلبی خود را کشف کند و

معتقدات و احساسات صحیح خود را روشن ببیند.

مطالعه دقیق این کتاب چراغی است که شما را در دهلزهای تاریک قلبتان راهنمایی می کند تا دو دلیلهای متضادهای فراوان درون خود را ببینید و از قدرت مخرب آنها بکاهید - کم کم برخوردتان روشن می شود که چقدر از راه حلهایی که برای رهایی از تشویش و ناراحتی خود یافته اید ناسالم و مضرند - شاید کشف کنید که پناه بالکل وافیون و شکار زن یا مرد فقط راه حلی است که برای رفع خجولی خود پیدا کرده اید - شاید به این نتیجه برسید که زیاده طلبی و پولپرستی و مقتون مقام بودنتان راه حلهایی است برای تسکین درد آزار حقارت ، نه برای فوایدی که دارند . و آن وقت احتمالاً موفق می شوید راه حلهای سالم به جای آنها بگذارید . بعضی اشخاص وقتی که دندانیشان درد می گیرد آن قدر عرق می نوشند یا تریاک می کشند تا بی حس بشوند و درد را احساس نکنند (این البته راه حلی ناسالم است) . ولی دیگری به جای تأخیر و فرار از مواجه شدن با حقیقت دردناک فوراً به علاج دندانش می پردازد که راه حلی است سالم - یکی برای جبران لطمه ای که به غرورش (یا به قول و تصور خودش) به حیثیت و شرافتش وارد شده ، مدتها رنج می کشد ، نقشه تهیه می کند ، تا از طرف انتقام بگیرد ، و به این وسیله جاهلانه غرور زخم خورده خود را مرهمی بنهد - ولی دیگری جستجو می کند تا شاید در رفتار ناشیانه خودش چیزی بیابد که طرف را مجبور به اهانت کرده و در این صورت منصفانه و با ملایمت و ملاطفت رفع سوء تفاهم می کند تا روابط دوستانه برقرار بماند .

این بود نمونه‌ای از راه حل سالم و ناسالم ، که با کمی توجه هر کس دهها نمونه درخود و اطراف خود می‌تواند بجوید .

دو نکته مهم دیگر هست که قبل از خواندن این کتاب باید مورد توجهتان قرار دهم . یکی این که بدانید انسان برای ندیدن معایب و نقایص خود آن قدر حیل‌های عجیب به کار می‌برد که کشف آنها برای خود شخص هم بسیار دقیق و طولانی است . مثلاً يك دسته از عصبیهل حیل‌های که (ندانسته) به کار می‌برند این است که نقص خود را واقعاً و صمیمانه حسن خود ببینند : اگر من خشن و تندخو هستم برای این است که از من بترسند و با جر بزه و با شخصیتم بدانند - اگر من مطیع و منقاد و متعلق هستم از خوشقلبی من است که نمی‌خواهم بشری را ناراضی و ناراحت کنم - اگر کم شور و بی‌علاقه به همه چیز و همه کس هستم از فیلسوف‌مشرقی و وارستگی حکیمانه من است اگر پولپرست و جاه‌طلبم به خاطر عواطف پدری است که می‌خواهم زندگی مرفه و معترمانه‌ای برای خانواده‌ام بسازم و غیره و غیره . دسته دیگر از عصبیهل حیل دیگر به کار می‌برند که این هم ندانسته و در شعور نا آگاه انجام می‌گیرد ، و آن حیل عبارت از این است که ذهن شخص عصبی مطالب درون خود را مبهم و مخلوط می‌بیند تا نتواند نقصی را در خود مشخص و روشن مشاهده کند . بنابراین برای توای خواننده عزیز که طالب و مشتاق خودشناسی هستی ، سود زیادی ندارد که پس از خواندن و فهمیدن این کتاب ، فقط به طور کلی ملتفت شوی به اینکه مثلاً تندخویی یا خجولی یا خسیس .

این نوع فهم مطلب هیچ دردی را دوا نمی کند. برای اینکه خودشناسی در رفع نقائص مؤثر واقع شود باید معاویت را در بروز جزییاتش درک کنی و مخصوصاً یادداشت نمایی که مثلاً امروز وقتی فلان دوست از رفتار دیشبم انتقاد می کرد خشمگین و تندخو شدم و علتش شاید این است که اصلاً من خود را بیعیب می دانم و انتظار ندارم کسی نقصی در کارم ببیند، و خود این شاید ناشی از ابراز حقارت شدیدی است که دارم و خودم نمی دانم، و امثال این ...

نکته دوم این است که از روانشناسی و خود شناسی وحشت نکنیم و متذکر باشیم خودشناسی چیز تازه ای نیست، و از بیست قرن قبل هم مرشدان بزرگی مثل ارسطو و افلاطون و سقراط این عمل سعادت بخش را توصیه می کردند. ولی چون توصیه آنها منحصرأ به صورت اندرز بود فقط در بعضی خواص تأثیر می کرد و در خلق نمی توانست نفوذ کند. تفاوت خودشناسی که در این نیم قرن آغاز شده با سابق، در این است که وسایل و طریقه های جدید و مفیدتر و مؤثرتر و سریعتری پیدا شده که می تواند در دسترس همه قرار گیرد، و این کتاب یکی از نمونه های آن است.

در خانه به آن دسته از هموطنانی که به علت تسلطشان بر زبان انگلیسی تصور می کنند مطالعه متن اصلی برایشان بهتر است باید عرض کنم این کتاب ترجمه خشك نیست که به فارسی برگردانده شده، و در این برگرداندن از مقداری تحولات فکری که بعداً برای دکتر هورنای پیش آمده و در نوشته های چند سال بعدش شرح داده استفاده

کرده‌ام تا خوانندگان فارسی زبان مطالب پیچیده روانی را آسانتر درک کنند و با حداقل اشتباه به امر سعادتبخش «خودشناسی» پردازند .
خواننده عزیز ایرانی ، قلباً آرزومندم همان استفاده‌ای که من با مطالعه مکرر این کتاب بردم نصیب تو هم بشود ، آن وقت است که من واقعاً به اجر می‌رسم و از تو صمیمانه سپاسگزار خواهم شد .

۱ . خواجه نوری

مقدمه مؤلف

قصد من از نوشتن این کتاب آن است که مشخصات شخص عصبی را با تضادهایی که بوجود او حاکم است و او را به هرسو می کشاند با تشویشها، اضطرابها، رنجها و خلاصه با مشکلات زیادی که در رابطه اش با دیگران و با خودش دارد نشان دهم.

در اینجا تیپ به خصوصی از افراد عصبی مورد نظر من نیست بلکه ساختمان عصبیت را که تقریباً در همه اشخاص عصبی به يك صورتی بروز می کند مطالعه می کنم.

تکیه من روی تضادهای موجود در باطن شخص عصبی و تلاشهایی است که برای از بین بردن آنها به کار می رود و همچنین توجه من به اضطرابها و وسایل دفاعی است که در مقابل آزارها و اضطرابها اتخاذ می کند. اینکه من بیشتر به وضع فعلی شخص عصبی توجه می کنم معنایش این نیست که معتقد نیستم اساس امراض عصبی را محیط ناسالم شخص در کودکی بنیان گذارده است. منتها من مثل بسیاری از دانشمندان روانکاواز جمله فروید معتقد نیستم که عکس العملها و رفتار شخص در زمان بلوغ عیناً تکرار همان رفتار کودکی است و بنابراین تمام توجه

خود را منحصرأ به گذشته بیمار معطوف نمی‌کنم. به اعتقاد من ارتباط بین تجارب ناهنجار و تلخ کودکی شخص با تضادهای فعلی او به قدری پیچیده و مبهم است که نمی‌توان يك رابطه علت و معلومی ساده بین آنها قایل شد. درست است که تجارب ناهنجار و خشونت‌آمیز کودکی مقدمات و شرایط شروع عصبیتها را فراهم کرده‌اند، ولی علت مشکلات و ناراحتیهای فعلی شخص عصبی منحصر به آن مقدمات و شرایط ناسالم کودکی نیستند. به اعتقاد من علاوه بر وقایع تلخی که فرد با آن مواجه می‌شود محیط و شرایط اجتماعی که انسان در آن زندگی می‌کند نیز تأثیر فوق‌العاده‌ای در ایجاد امراض عصبی دارد.

مثلاً این يك امر انفاقی و تصادفی است که شخص مادری زورگو و خودخواه یا فداکار و از خود گذشته داشته باشد. ولی تنها تحت شرایط اجتماعی و فرهنگی معینی ممکن است مادری خودخواه یا از خود گذشته شود. و همچنین تنها در این شرایط و محیط به خصوص است که خودخواه بودن یا فداکار بودن مادر در زندگی کودک تأثیر اساسی خواهد داشت.

وقتی اهمیت فوق‌العاده شرایط فرهنگی و اجتماعی را در امراض عصبی درك کنیم آن وقت این تئوری فروید که معتقد است امراض عصبی منحصرأ ریشه بیولوژیکی و فیزیولوژیکی دارند ارزش خود را از دست خواهد داد.

این اختلاف اساسی که من با فروید در علل ایجاد امراض عصبی

دارم باعث می‌شود که در بسیاری دیگر از مسائل روانی نیز خود به خود اختلاف عقیده پیدا کنیم و من تعبیرات تازه‌ای نسبت به آن مسائل داشته باشم. گرچه این تعبیرات مربوط به مسائلی است که از لحاظ چگونگی و نوع با یکدیگر متفاوتند. از قبیل مسئله ماسوشیزم یا خودآزاری، یا عوارض ناشی از احتیاج مبرم و افراطی شخص عصبی به محبت و چگونگی احساس گناه عصبی و غیره. ولی همه آنها در تعبیر جدید من يك اساس مشترکی دارند و آن این است که همه آنها ناشی از «اضطراب اساسی» موجود در باطن شخص عصبی است.

چون بسیاری از تعبیرات من با تئوری فروید تفاوت کلی دارد ممکن است بعضی از خوانندگان پرسند آیا باز هم تعبیرات و نظریات من را می‌توان «روانکاوی» نامید.

جواب او بستگی دارد به اینکه منظور از روانکاوی چه چیز باشد. اگر معتقد باشد که روانکاوی عبارت است از مقداری تئوری که به وسیله فروید پایه‌گذاری شده، در این صورت مطالبی را که بنده در این کتاب می‌آورم روانکاوی نخواهد بود. ولی اگر اساس روانکاوی را عبارت از طرز تفکر مربوط به نقش جریانات، و فعل و انفعالات ناخودآگاه وجود شخص، و طرقی که جریانات ناآگاه به وسیله آن ظاهر می‌شوند و بروز می‌کنند، و طریقه درمانی که می‌توان به وسیله آن شخص را از فعل و انفعالاتی که در قسمت ناخود آگاه وجود او جریان دارد، آگاه و روشن

ساخت بدانیم ، در این صورت آنچه را که من عرضه می‌کنم به تمام معنی روانکاو خواهد بود .

به اعتقاد من پیروی متعصبانه از تئوریهای فروید يك خطر حتمی دارد و آن خطر عبارت است از رکود و توقف و یأس در زمینه روانکاو . مثلاً بیماری که ریشه بیولوژی و فیزیولوژی داشته باشد همان‌طور که خود او معتقد است نمی‌توان درمان کرد . ولی به نظر من باید فقط از پایه‌هایی که فروید در زمینه روانکاو ریخته و به خصوص از وسایل و ابزاری که به دست ما داده يك بنای علمی ساخت .

بعضیها ممکن است بپرسند آیا تعبیرات من شباهت به فرضیهای آدلر دارد یا نه؟ البته مقداری از نظریات من شبیه نظریات آدلر است ، ولی باید بگویم که اساس نظریاتم بیشتر مرا در مکتب فروید نگه می‌دارد تا آدلر .

چون هدف اصلی من در این کتاب این نیست که اختلاف نظریات خود را با سایر دانشمندان روانکاو متذکر شوم فقط به ذکر وجوه افتراق نظریات خود با فروید اکتفا می‌کنم و می‌گذرم .

مطالبی که در اینجا بیان می‌کنم محصول سالها مطالعه درباره امراض عصبی است . برای اینکه مبثای نظریات و تعبیرات خود را در اینجا بیاورم شاید بهتر بود مقدار زیادی شواهد زنده از بیمارانی که با آنها سروکار داشته‌ام به عنوان مثال بیاورم ، ولی این از حوصله این

کتاب خارج است . زیرا قصد من در اینجا این است که راجع به مسائل اساسی امراض عصبی بحث کنم .

خوانندگان ، اعم از متخصصین روانکاو و اشخاص عادی و غیر متخصص ، مطالب این کتاب را با تجربیات خود تطبیق و درباره آن قضاوت خواهند کرد .

کتاب به زبانی بسیار ساده نوشته شده و حتی المقدور از آوردن اصطلاحات علمی خودداری کرده‌ام ، برای اینکه خوانندگان بتوانند مطالب آن را به سهولت درک کنند و امیدوارم این ساده نویسی سبب نشود که خوانندگان تصور کنند شناختن و تشخیص امراض عصبی کار آسانی است ، چون این تصور هم اشتباه است و هم خطرناک .

باید همیشه به این حقیقت توجه داشته باشیم که مسائل روانی غالباً بغرنج و دقیق و آب زیر کاه هستند .

این کتاب برای متخصصان - اشخاص عادی - اشخاص عصبی - مسئولان خدمات اجتماعی - معلمان - جامعه شناسان - و انسان شناسانی که به اهمیت عوامل روانی در مطالعه تمدنهای مختلف آشنایی دارند قابل استفاده خواهد بود .

از خانم الیزابت تود که در تنظیم و آماده نمودن کتاب برای چاپ زحمت فراوان کشیده است متشکرم .

خود را بیش از همه مدیون فروید ، که بنیانگذار روانکاو است

و لوازم اولیه کار را به دست ما داده است ، می دانم . از بیماران خود بسیار ممنونم زیرا بسیاری از تجربیات خود را مرهون همکاری آنها هستم .

فصل اول

اثرات اجتماعی و روانی عصبیتها

قبل از هر چیز می‌خواهیم ببینیم منظور از کلمه «عصبیت» که این روزها زیاد متداول شده چیست .

شخص عصبی چه خصوصیات دارد و تفاوتش با آدم معمولی در چه چیز است ؟

یکی از مهمترین خصوصیات اشخاص عصبی این است که حالتشان با آداب و رسوم متداول در جامعه خود تطبیق نمی‌کند . مثلاً دختری که در يك مؤسسه‌ای کار می‌کند ، ولی بدون جهت رغبتی به دریافت حقوق بیشتر یا کسب مقام بهتر نشان نمی‌دهد ، به نظر ما شخص عصبی است . یا هنرمندی که ماهی ۴۰۰ دلار عایدی دارد و می‌تواند با کمی کار بیشتر درآمد خود را به مقدار زیادی افزایش دهد ، و زندگی مرفهی داشته باشد ، ومعذالك وقت خود را با کارهای بی‌ارزش می‌گذراند ، به نظر ما آدم عادی و متعادلی نیست . علت اینکه ما آنها را عصبی می‌دانیم ، آن است که فرهنگ اجتماعی امروزی ما طوری است که کمتر کسی دیه می‌شود میل نداشته باشد پول بیشتر به دست آورد .

مگر اینکه فیلسوف یا طالب مقامات روحانی و معنوی خاصی باشد، که آن هم جزو استثناهاست. پس اولین علامت عصبی بودن این است که شخص با آداب و رسوم جامعه خودش تطبیق نکند و سازگار نباشد. اگر همان دختری که در بالا مثال زدیم در یکی از قبایل هندی زندگی می‌کرد و گرفتار عطش چشم و همچشمی نبود، کاملاً عادی به نظر می‌رسید. زیرا میل به رقابت و همچشمی در آنجا اصلاً مرسوم نیست. یا همان هنرمند اگر در یکی از دهات جنوب ایتالیا یا در مکزیکو زندگی می‌کرد و وضعیت کاملاً عادی به نظر می‌رسید. چون در آنجاها غیر قابل تصور است که کسی بخواهد بیش از مقداری که برای احتیاجات اولیه‌اش لازم است پول به دست بیاورد. حتی در یونان قدیم کار کردن بیش از احتیاج ناشایسته و مذموم به نظر می‌رسیده.

بنابراین اصطلاح «عصبیت»، که اصلاً اصطلاحی است طبی، امروزه نمی‌تواند بدون در نظر گرفتن تأثیرات محیط و نفوذ فرهنگ يك جامعه به کار برده شود. شما يك پای شکسته را، متعلق به هر کس باشد، می‌توانید بدون اطلاع به سوابق اجتماعی و فرهنگی صاحب پا آن را پایی شکسته بنامید. ولی نمی‌توانید يك پسر بچه هندی را که ادعا می‌کند دارای قدرت پیشگویی است عصبی و بیمار بنامید.

زیرا در آن محیط خاص ادعای غیبگویی و پیشگویی امری است عادی و موجب مباحات کسانی می‌شود که چنین ادعایی دارند. امروز اگر

یکی از ما بگوید با پدر بزرگش ، که سالهاست فوت کرده ، حرف می زند ، او را خیالاتی و دیوانه می نامیم . درحالی که این ادعا در بعضی قبایل هندی کاملاً عادی است .

امروز اگر کسی از نزدیکی با زنی در دوره عادت زنانگی دچار وحشت گردد به نظر ما شخص غیر عادی می آید . ولی چنین ترس و وحشتی از نظر قبایل اولیه کاملاً به جا بوده است .

پس مفهوم لغت عادی و «عصبی» نه تنها در اجتماعات و فرهنگهای مختلف فرق می کند بلکه در داخل يك اجتماع معین نیز در زمانهای مختلف متفاوت است . امروزه اگر در سوئد زن شوهرداری از نزدیکی با مردی خود را بی ارزش و ناشایسته و خفیف پندارد به نظر غیر عادی می رسد . زیرا در آن کشور نزدیکی يك زن آزاده با يك مرد امری کاملاً عادی است . درحالی که چهل سال قبل اگر زنی از نزدیکی با مردی چنین تصویری نسبت به خود پیدا می کرد به جا بود .

زیرا در آن زمان کار او مذموم و ناپسند جلوه می کرد . مفهوم عادی و عصبی حتی در داخل يك اجتماع و در يك زمان معین نیز فرق می کند . مثلاً از نظر فتووالهای يك جامعه عادی است که مردها تن پرور و بیکاره باشند و وقت خود را به جنگ و شکار و قمار بگذرانند . در صورتی که همین صفات در نظر طبقه متوسط غیر عادی است .

این تفاوتها حتی در يك اجتماع معین از نظر زن یا مرد بودن نیز

وجود دارد. مثلاً برای يك زن كاملاً عادی است كه همینكه پا به سن چهل سالگی می گذارد دچار هراس پیری گردد. در حالی كه يك مرد در همین سن و سال اگر دچار چنین ترسی شود آدم سالم و عادی نخواهد بود. پس دیدیم كه مفهوم «عادی» و «عصبی» امری است نسبی. مثلاً طرز غذا خوردن چینیها با ما فرق می كند. در نظر اسكيموها تمیزی چیزی غیر از آن است كه ما تصور می كنیم. حكیم باشیها و جادو گرهای قدیم طرزمدا و ایشان با يك طبیب امروزی متفاوت بوده است. و نتیجتاً نه تنها بین آداب و رسوم بلکه بین تمایلات و احساسات جوامع مختلف نیز تفاوتی کلی وجود دارد.

فرهنگ هراجماعی مصراست به اینکه احساسات و تمایلات و اخلاق و رفتار مردم آن جامعه را اخلاق و رفتاری عادی و طبیعی بداند. روانشناسان هم از این قاعده مستثنا نیستند. مثلاً فروید از تجربیات و ملاحظات خودش این نتیجه را می گیرد كه زنهای بیش از مردها دچار آزار حسادت می شوند و می كوشد تا به عقیده خود مبنای بیولوژیکی دهد^۱. یا مثلاً فروید تصور می كند كه همه انسانها بدون استثناء از ارتكاب قتل نوعی احساس گناه می كنند.

۱ - فروید دریکی از نوشته های خود به نام « اثرات روانی ناشی از تفاوت ساختمان جسمی پسر و دختر » این طور اظهار نظر می كند كه اختلاف آلات تناسلی پسر و دختر موجب می شود كه همه دخترها نسبت به پسر ها كه دارای آلت مردانگی هستند حسادت ورزند *

در صورتی که بین افراد از این نظر اختلاف فاحشی وجود دارد .
مثلا اسکیموها احساس نمی کنند که حتماً لازم است قاتل مجازات شود.
یا در بعضی قبایل اولیه رنجش اعضای قبیله از قتل یکی از اعضایش فقط
با قبول يك هدیه و پیشکشی جبران می شد .

در بعضی از اجتماعات دیگر همین قدر کافی بود که قاتل از طرف
مادر مقتول پذیرفته شود تا احساسات متالم او تسکین یابد .

* بعدها تمایل به داشتن چنین عضوی تبدیل به آرزوی مالك شدن يك
مرد - که دارای آن عضو است - می گردد .

همان طور که نسبت به پسر ها به خاطر داشتن آن عضو حسادت می ورزند
به زن های دیگر هم که مالك يك مرد هستند و با آن مرد روابطی دارند
رشدك می برند .

خلاصه فروید به این ترتیب می خواهد نظریه خود را که نتیجه تجربیات
و ملاحظاتش در يك اجتماع محدود می باشد به عنوان طبیعت نوع انسان تعمیم
دهد . دانشمندان انسان شناسی ارزش نظریه فروید را انکار نمی کنند بلکه
آن را فقط در مورد يك اجتماع خاص و در يك زمان معین صادق می دانند و
تعمیم آن را به طبیعت نوع انسان صحیح نمی دانند . زیرا معتقدند که بین
افراد انسان از نظر حسادت اختلافات اساسی وجود دارد .

مثلا در بعضی جماعات مردها بیشتر از زن ها حسادت می ورزند . در بعضی
دیگر نه زن و نه مرد هیچ کدام حسادت ندارند . در بعضی دیگر حسادت
فوق العاده رواج دارد . بدیهی است که فروید یا هر کس دیگر که بخواهد
تفاوت حسادت بین زن و مرد را به ساختمان جسمی آنها مربوط بداند در
اشتباه است .

اگر نظریه فروید را صحیح فرض کنیم باید کلیه زن ها حسادت ورزند و به يك
میزان هم حسادت ورزند و خالا که می بینیم در همین زمان خودمان زن های
نسبتاً سالم و معمولی ، برخلاف زن های عصبی و ناسالم ، دچار مرض حسادت
نیستند . بنابراین باید عوامل روانی و شرایط خاص اجتماعی را که موجب *

یکی از نتایج مهم بررسیهای انسان‌شناسان کشف این موضوع است که رفتار و احساسات و تمایلات ما به مقداری زیاد به وسیله شرایط اجتماعی و فردی که در آن زندگی می‌کنیم قالب‌گیری شده‌اند، و این شرایط اجتماعی و فردی به طرز پیچیده‌ای با هم مرتبط هستند. اگرما بشرایط اجتماعی و آداب و رسوم که شخص در آن زندگی می‌کند آگاهی دقیق داشته باشیم بهتری توانیم رفتارها و احساسات و تمایلات عادی و نورمال را بشناسیم.

از طرف دیگر چون اشخاص عصبی کسانی هستند که با وضع و شرایط موجود اجتماع خود ناسازگاریها و اختلافاتی دارند آنها را نیز بهتری توانیم بشناسیم.

درعین اینکه فروید خصوصیات روحی ما را مربوط به کششهایی می‌داند که ریشه جسمی و بیولوژیکی دارند قویاً معتقد است که بدون اطلاع کامل بر شرایط زندگی بیمار، مخصوصاً تأثیر فوق‌العاده‌ای که محبت درمنش و خلیات اوداشته است، نمی‌توانیم او را خوب بشناسیم. همچنین بدون آگاهی براموری که دریک اجتماع خاص، عادی یا عصبی تلقی می‌شوند، درک تأثیر آن امور بر روی شخصیت افراد مشکل است.

با اینکه فروید از بسیاری جهات خیای جلوتر از زمان خود فکر

* ایجاد حسادت و میل تماك جنس مخالف می‌شود، جستجو کرد

همچنین باید بررسی کرد و تشخیص داد آن گونه شرایط زندگی که

این حس را در زن یا مرد بیشتر تقویت می‌کند چیست؟

می‌کرد و در بسیاری از زمینه‌های روانکوی قدمهای ابداعی و ابتکاری برداشته و بسیاری مسائل تاریک را روشن کرده، معذالک از این نظر که خصوصیات روحی انسان را تحت تأثیر عوامل فیزیولوژیکی و بیولوژیکی تصور کرده باید گفت در تعبیرات علمی خاص خودش به حال رکود باقی مانده و پیشرفت روانکوی را کند کرده است.

عدم توجه فروید به تأثیر عوامل محیطی در شخصیت انسان نه تنها موجب استنتاجات غلطی شده است بلکه به میزان زیادی مانع شناختن نیروهای واقعی که در ما وجود دارد و محرك اعمال و رفتار ماست نیز گردیده. به اعتقاد من همین بسی توجهی فروید به تأثیر محیط موجب شده است که روانکوی وقتی بر طبق نظریات فروید و بر مبنای فرضیات او دنبال شد مدت‌ها از پیشرفت بازماند و به صورت تئوریهای پیچیده و اصطلاحات مبهم در آمد که نه‌تنها زیادی از جویندگان را فرار داد.

حالا بعد از این توضیحات و حواشی دوباره برگردیم به اصل مطلب یعنی بینیم خصوصیات شخص عصبی چیست و وجوه افتراق او با آدم طبیعی و سالم کدام است؟ تا اینجا دانستیم که یکی از علامات شخص عصبی این است که بی اختیار از آداب و رسوم متداول جامعه سرپیچی می‌کند. برای شناختن آدم عصبی این يك معیار بسیار مهمی است ولی کافی نیست، چه ممکن است شخصی بدون اینکه عصبی باشد با اراده منطقی از مقررات و الگوهای قالبی موجود در جامعه سرپیچی کند.

مثلاً همان هنرمندی که قبلاً مثال زدیم که باخودداری از کوشش برای به دست آوردن پول زیاده‌تر از رسم معمول اجتماع خود انحراف جسته، ممکن است عصبی باشد یا سالم. زیرا احتمال این هم هست که او به قدری عاقل باشد که از چشم و هم‌چشمی‌های احمقانه معمول در محیط خود، دانسته و به میل خود، صرف نظر کند.

در این صورت این هنرمند، گرچه از رسم جامعه منحرف شده، ولی معذالک عصبی نیست. یا برعکس بسیاری اشخاص ممکن است عصبی باشند ولی به ظاهر رفتارشان عین آدم‌های معمولی و سالم به نظر برسد. پس بسیار کار مشکلی است که ما بتوانیم مشخصات عصبیت را به طور قالبی تعیین کنیم، مخصوصاً اگر عوارضی را مطالعه کنیم که دارای علائم ظاهری نباشند که در آن صورت حتماً نمی‌توانیم برای مجموع آنها مشخصاتی پیدا کنیم که همه اشخاص عصبی در آن شریک باشند. عوارض ظاهری و مشهود از قبیل کم‌خوابی را نیز نمی‌توان ملاک مطمئنی دانست چه ممکن است در بعضی موارد عصبیت چنین عوارضی اصلاً وجود نداشته باشد.

البته ترمزهایی که معمولاً در شخص عصبی وجود دارد برای شناختن عصبیت ملاک خوبی است. ولی ممکن است این ترمزها هم مخفی باشند، یا چنان تغییر شکل داده باشند که نشود آنها را شناخت. اگر بخواهیم مشکلاتی را که در شخص در روابطش با دیگران ایجاد می‌کند نشانه

عصبیت قرار دهیم باز هم ملاک صحیحی نخواهیم داشت . تنها دو علامت است که در تمام آدمهای عصبی وجود دارد - اول، یکدندگی و خشونت و انعطاف ناپذیری شدید که در اکثر عکس‌العملهایشان به چشم می‌خورد . دوم اختلاف فاحشی است که بین امکانات آنها و توانایی استفاده ایشان از این امکانات وجود دارد .

این دو خصوصیت توضیح بیشتری لازم دارد . منظور از خشونت و انعطاف ناپذیری در شخص عصبی آن است که انسان متعادل هر وقت در موقعیتهای متفاوت قرار گیرد می‌تواند عکس‌العملهایی متناسب با آن موقعیت خاص بروز دهد و وضع خود را تطبیق و جور کند . ولی واکنشهای آدم عصبی ، در موقعیتهای مختلف ، یکسان و به‌طور کلی سخت و انعطاف ناپذیر است ، چنانکه مثلاً يك شخص عصبی ، بدون اینکه خودش ملتفت باشد ، نسبت به همه چیز و همه کس همیشه يك نوع حالت بدگمانی دارد .

شخص سالم می‌تواند تشخیص دهد چه موقع از او تعریف صادقانه می‌کند و چه وقت چاپلوسی و مدامنه - ولی شخص عصبی در غالب موارد قادر به تمیز این دو از یکدیگر نیست ، و در هر حال از تمجید ، ولو صادقانه باشد و صفات پسندیده‌ای که واقعاً در او هست بیان کند باز زیاد خوشحال نمی‌شود زیرا اصولاً يك بدگمانی شدید نسبت به هر گونه تعریف در وجودش هست . شخص متعادل فقط از تحمیل بیمورد و ناحق ناراحت می‌شود .

ولی شخص عصبی حتی گاهی راهنمایها و ترغیبهایی که به سود اوست تحمیل می‌پندارد و برآشفته می‌شود .

شخص عادی گاهی در کارهای مهم دچار تردید می‌شود . ولی شخص عصبی همیشه در کارهایش هر قدر هم کوچک و بی‌اهمیت باشد مردد است . البته چنان‌که گفتم این خشونتها و انعطاف‌ناپذیریها را فقط در صورتی می‌توان عصبی نامید که منطبق با آداب و رسوم متداول محیط جامعه نباشند . و گرنه در یک جامعه‌ای که این صفات مرسوم و متداول و امری عادی باشند باز نمی‌توان همیشه آنها را عصبی خواند .

راجع به علامت دوم عصبی بودن ، یعنی عدم تناسب بین امکانات و استفاده از آنها ، باید گفت در صورتی حتماً این عدم تناسب نشانهٔ عصبیت است که علت آن خود شخص باشد ، نه عوامل خارجی .

یعنی اگر شخصی به واسطهٔ موانعی که در راهش هست نتواند به تناسب امکاناتش پیشرفت نماید نمی‌توان او را به این دلیل عصبی نامید . ولی اگر شخصی با وجود استعداد پیشرفت و محیط متناسب و نبودن هیچ مانع و اشکال باز هم نتواند در کارهایش توفیق یابد ، یا اینکه با وجود داشتن تمام عوامل شادی و فرح دائماً غمگین باشد ، این شخص ناسالم و عصبی است . و همین طور اگر زنی با وجود بهره‌مند بودن از زیبایی صورت و سیرت معذالك شدیداً احساس ناخواستنی بودن کند ، این زن را باید عصبی شناخت . به عبارت دیگر شخص عصبی ، نخواستنه و ندانسته

و تقریباً بالاجبار، به دست خودش موانعی در راه خوشبختی خویش ایجاد می‌کند.

تا اینجا بحث دربارهٔ عوارض عصبی بود. یعنی اینکه دانستیم علامت عصبی بودن چه چیزهایی است. حالا می‌خواهیم ببینیم عوامل مشترکی که موجب بروز این عصبیتها می‌شود چیست؟ یکی از موجبات اساسی این عوارض فشار تشویش و اضطراب است و وسایل دفاعی که شخص برای خلاصی از رنج این اضطرابها و تشویشها به کار می‌برد. می‌شود گفت که اضطرابها و تشویشها محرک اصلی تمام عوارض عصبی هستند و در حکم موتور نیرومند و پرزوری می‌باشند که این عوارض عصبی را به حرکت می‌آورند و دائماً آن را تشدید می‌نمایند.

چون در فصلهای بعدی راجع به این موضوع به تفصیل بحث خواهیم کرد فعلاً از آوردن مثال و توضیح بیشتر خودداری می‌کنم، معذالک چون این موضوع یکی از پایه‌های بحثمان را تشکیل می‌دهد ناچار توضیح مختصری لازم دارد.

در آغاز کار دو اصطلاح را که معانی متفاوت دارند موقتاً در ردیف هم قرار می‌دهیم و آنها را به جای یکدیگر استعمال می‌کنیم. این دو کلمه عبارتند از «اضطراب» و «ترس» که معمولاً در اشخاص عصبی، توأم با دفاعهای خاص خودشان، آشکارا دیده می‌شوند. در حقیقت ترس و اضطراب واکنشهایی هستند در مقابل يك تهدید خطر. ممکن است این

تهدید خارجی باشد یا به علت ضعف روحی خود شخص عصبی . این دو واکنش مخصوص انسان نیست همه حیوانات هم این دو واکنش را دارند. اگر پرنده ای مورد حمله قرار گیرد یا از خودش دفاع می کند ، یا از ترس به فرار متصل می شود . در این صورت او ، هم دچار ترس شده و هم عکس العمل دفاعی از خود نشان داده است.

ما وقتی احتمال تصادفی را برای اتومبیلان پیشبینی می کنیم آن را بیمه می نماییم . تصادف يك امر خارجی است که در ما ایجاد ترس نموده است . و برای خنثا کردن آن ترس متصل به بیمه شده ایم . در این مورد، هم ترس و هم دفاع در مقابل ترس وجود داشته است . البته ترس و دفاع، در اجتماعات مختلف به صورتهای گوناگون درمی آید ، و حتی در بعضی از جوامع حالت سنت و آداب و رسوم پیدا می کند . مثلاً عده ای که از چشم بد می ترسند برای رفع خطر اشخاص بد چشم از نظر قربانی استفاده می کنند . بعضیها از مرده می ترسند و برای حفظ خود در مقابل آزار احتمالی و تصویری ارواح شعائر خاصی دارند .

چنانکه گفتیم هیچ يك از این ترسها را نباید ترس عصبی نامید . زیرا اگر شما از اینکه ممکن است اتومبیلتان تصادف کند بترسید و قبلاً آن را بیمه کنید ترس شما به جا و منطقی است . یا کسی که از چشم بد واقعاً می ترسد و با نظر قربانی می خواهد رفع خطر از خود کند نباید فقط به این علت او را شخصی عصبی دانست . زیرا سنت و آداب محیط او

چنین ترسی را واقعی و به جا دانسته و در او تلقین کرده است .

پس بینیم علائم «ترس و اضطراب عصبی» و وسائل دفاعی که شخص عصبی در مقابل این ترسها اتخاذ می کند چیست ؟

آیا این خصوصیت کافی است که بگوییم ترسهای عصبی معمولاً زائیدهٔ خیال و تصور ما هستند ؟ نه ، چون مثلاً در نظر ما ترس از مرده خیالی بیش نیست ، زیرا ما میدانیم که مرده هیچ آزاری نمی تواند برساند . ولی به نظریک فرد قبیله‌ای که بعضی موهومات جزو سنتش درآمده این ترس کاملاً به جاست . آیا اینکه شخص خودش نداند چرا می ترسد دلیل عصبیت است ؟ این هم درست نیست ، زیرا مثلاً کسانی که از مرده می ترسند علتش را نمی دانند . آیا میزان آگاهی ما دربارهٔ ترس خودمان علامت عصبیت است ؟ نه ، این هم نیست . فقط دو عامل زیر نشانهٔ عصبی بودن ترس و اضطراب است .

اولاً می دانیم که شرایط زندگی در بعضی جماعات طوری است که خود به خود ایجاد ترسهایی می کند . این ترسها گاهی به علت عوامل خارجی است ، از قبیل عوامل ترسناکی که واقعاً در طبیعت وجود دارد ، یا از روابطی که فیما بین خود انسانها به وجود می آیند . و گاهی علت آنها سنتها و آداب و رسوم اجتماعی است از قبیل ترس از جن و غول ، یا نقص محرمات و ممنوعات و اسأل آن . پس همه می دانیم که این قبیل ترسها کم و بیش در تمام جامعه‌ها وجود دارد و مبتلا به همهٔ افرادی که

در آن اجتماعات زندگی می کنند می باشد .

اما شخص عصبی ، علاوه بر ترسهای معمولی فوق الذکر که اشخاص عادی هم بدان دچار هستند رفتار ترسهای مخصوصی است که از شرایط خاص زندگی درونی او ایجاد شده است . البته این دو نوع ترس ، یعنی ترس عادی و ترس عصبی ، به طوری با هم ممزوج و مخلوطند که تمیز آنها برای غیر متخصص آسان نیست .

ثانیاً می دانیم که هر اجتماعی در مقابل این ترسها وسایل دفاعی خاصی دارد (از قبیل محرمات و تابوها ، مقررات و عرف و عادات) و معمولاً وسایل دفاعی که افراد غیر عصبی برای مصونیت از ترسها اتخاذ می کنند منطقیتر از طرقی است که اشخاص عصبی اتخاذ می کنند . بنابراین شخص عادی و غیر عصبی ، با وجود اینکه گرفتار ترسهای اجتناب ناپذیری که در هر اجتماعی به نحوی موجود می باشد میشود ، معذالک تفاءتش با آدم عصبی این است که او بهتر می تواند از امکانات و استعداد های خود استفاده کند و از مزایای زندگی تا آنجا که میسر است بهره معقول ببرد . به عبارت دیگر شخص عادی و سالم ، برخلاف آدم عصبی ، فقط تا اندازه ای که در هر اجتماعی غیر قابل اجتناب است رنج و عذاب می کشد . و حال آنکه شخص عصبی ، برای دفاع وجود خود در مقابل ترسها و تشویشها ، نیروی زیاده از حدی صرف می کند و بهای سنگینی می پردازد . به هدر دادن این نیروی زیاد موجب ضعف قوای فعاله و سازنده وجودش

می‌گردد، و نتیجتاً بین امکانات و استعدادهای او، و استفاده از این امکانات و استعدادها، فاصله زیادی به وجود می‌آید. یعنی شخص عصبی چون مجبور است مقدار زیادی از نیروی خود را صرف خنثاکردن ترسها و تشویشها نماید بنابراین از به‌کار بردن آن نیرو در راه رشد و توسعه امکاناتش محروم می‌شود.

در حقیقت شخص عصبی آدمی است رنجور. علت اینکه وقتی مشخصات عصبیت را توضیح می‌دادم از این علامت، یعنی رنجوری آدم عصبی، حرفی نزدم این است که این علامت معمولاً نمایان نیست، و حتی اغلب خود شخص عصبی هم از رنجوری خود بی‌خبر است.

شاید خوانندگان بگویند مسئله به این سادگی یعنی موضوع اینکه «عصبیت عبارت از چیست؟» بحث به این مفصلی لازم نداشت. در جواب باید عرض کنم که امور روانی معمولاً بسیار پیچیده‌اند، و غالباً يك سؤال ساده راجع به امور روانی يك جواب ساده ندارد، و این مسئله که «عصبیت چیست؟» یکی از همان سؤالهاست.

به همین جهت هنوز يك پاسخ مشخص کامل در مقابل این سؤال نداریم. شاید بهترین توضیح در تفسیر لغت عصبیت این باشد که بگوییم «عصبیت عبارت از يك سلسله اختلالات روحی است که در نتیجه ترس و بیم و دفاعهایی که انسان برای رهایی از ترس اتخاذ می‌کند ایجاد می‌شود، و همچنین از کوششهایی که انسان برای سازش تضادهای درونی خود به کار

می برد سرچشمه می گیرد . و مصلحت این است که اینها را هم فقط وقتی
حالات عصبی بخوانیم که خلاف عادت و عرف و فرهنگ خاص جامعه‌ای که
فرد در آن زندگی می کند ، باشد .

فصل دوم

علل بحث از «عصبانیهای عصر ما»

از آنجا که علاقه ما بیشتر به شناخت طرقی است که عصبیتها در شخصیت تأثیر سوء می نمایند، بنابراین بررسی خود را به دو زمینه محدود می کنیم.

اولا باید متذکر بود به این که بعضی امراض عصبی در اشخاص ایجاد می گردد که عمق ندارد^۱ و در اساس شخصیت تغییری نمی دهد این قبیل عصبیتها در اثر محیطی ناجور و ناهنجار ایجاد می شوند. مثلاً اگر رئیس شما شخص عصبی باشد مسلماً شما هم تحت تأثیر ناسازگاریهای او قرار خواهید گرفت یعنی چون نمی توانید توقعات عصبی و بیجای او را

۱- برای اینکه در آتیه مجبور به توضیح مکرر نشویم بهتر است متذکر شویم که دو قسم اضطراب و عصبیت داریم یکی «عصبیت مزمن و اساسی» و دیگر «عصبیت اتفاقی و عرضی». منظور از اصطلاح اولی این است که بیماری عصبی در روح و شخصیت انسان از خیلی قبل نفوذ کرده و تغییرات عمیقی در شخصیت او ایجاد نموده است. منظور از اصطلاح دوم آن است که شخص، عصبیت عمیق و ریشه داری ندارد، بلکه يك اتفاق و پیش آمد ناگهانی و ناجور موقتاً تعادل روحی او را برهم می زند.

به دلخواهش انجام دهید خواه و ناخواه تضادهایی در رفتار شما پیش می‌آید که در روحیه شما تأثیر می‌گذارد.

ما فعلاً به این‌گونه عصبیتها که در اثر محیط ناسازگار در شخص ایجاد می‌شوند و در منش و شخصیت او تغییری نمی‌دهند کاری نداریم. نوع دیگری عصبیت وجود دارد که نطفه‌اش در کودکی وارد روح شخص گردیده و در منش و شخصیت او تغییرات اساسی ایجاد نموده است.

هر جا در این کتاب از عصبیت صحبت می‌کنم منظورم همین عصبیت نوع دوم است، گرچه ممکن است عوارض این‌گونه عصبیتها هم عیناً شبیه عوارض عصبیت ناشی از محیطهای ناسازگار باشد که شخص را موقتاً دچار اختلالات و ناراحتی می‌کند.

گاهی ظاهراً به نظر می‌رسد که عوارض عصبی نوع دوم، که عمیق و اساسی هستند، نیز ناشی از محیط ناجور و ناسازگاری است که موجب ناراحتیهای موقتی و سطحی می‌شوند - ولی این طور نیست. اگر گذشته افرادی را که زود تحت تأثیر کوچکترین پیشامد نامساعدی تعادل خود را از دست می‌دهند مطالعه کنیم، می‌بینیم که خیلی قبل از اینکه مواجه با چنین پیشامدی گردند ناراحتیهای شدید و عمقی و مخفی داشته‌اند، منتها پیشامد فعلی سبب انفجار آتش درونی آنها گردیده است. همین پیشامدی که به شدت چنین شخصی را آشفته و ناراحت کرده است اگر برای يك شخص طبیعی و سالم اتفاق می‌افتاد مسلماً او را به آن شدت ناراحت و

بیچاره نمی‌کرد.

دومین موضوع مورد توجه ما در این کتاب این است که کاری به مظاهر و علامات عصیت نداریم، بلکه توجه ما بیشتر به خود کیفیت عصبی است. زیرا عوارض عصیت فوق‌العاده گوناگون هستند، و گاهی هم علامت بیماری و عصیت اصلاً ظاهر و نمایان نیست، و حال آنکه ناراحتیهای عمیقی همیشه در روح شخص عصبی وجود دارد که به طرق مختلف ابراز وجود می‌کنند.

خوشبختانه دانشمندان روانکوی نیز به این موضوع توجه دارند و معتقدند که فقط برطرف کردن علامات و «سمبوم» و عوارض بیماری آن را درمان نمی‌کند و باید ریشه بیماری را که موجب بروز این گونه عوارض گردیده کشف و معالجه کرد. در واقع می‌توان گفت عوارض بیماری به منزله مواد گداخته‌ای است که از دهانه کوه آتشفشان فوران می‌کند و ما آن را به چشم می‌بینیم، اما آن عوامل که موجب بروز آتشفشانی گردیده بر ما معلوم نیست و در عمق کوه پنهان است. مثلاً ما می‌بینیم بیجهت خجالتی هستیم - دچار احساس حقارت دائمی می‌باشیم - عناد می‌ورزیم - بیش از حد گرفتار تخیل هستیم - ولی عواملی را که موجب و محرك اصلی این عوارض ظاهری هستند نمی‌بینیم و نمی‌شناسیم.

حالا ببینیم آیا کلیه اشخاص عصبی دارای خصوصیات اساسی مشترکی هستند که ما بتوانیم آن مشخصات معین و مشترك را برای شخصیتهای

عصبی زمان خود قائل شویم و همه اشخاص عصبی را واجد آن خصوصیات بدانیم ، یا نه ؟ .

اشخاص عصبی از لحاظ خلیات و خصوصیات اخلاقی به قدری پیا یکدیگر متفاوتند که باید وجوه افتراق آنها را بیشتر از تشابهشان بدانیم . مثلاً خصوصیات بیمار هیستریک با وسواسی که اعمالش اجباری است تفاوت زیاد دارد . تفاوت آنها در این است که اولاً در هر یک از اینها بیماری به نحوی خاص بروز می کند . ثانیاً طرز مبارزه هر یک از آنها برای از بین بردن ناراحتی خود متفاوت است .

مثلاً شخص هیستریک برای تسکین تشنجات خود ناراحتیهایش را تعکس می کند و نقائص خود را ، مثل عکسبرگردان ، به دیگری می چسباند . در صورتی که شخص وسواسی که بی اختیار و تحت فشارهای درونی خود عمل می کند ، برای خلاصی از تضادهای درونی خود غالباً متوسل به منطق سازی و فریب فکری خود می گردد . از طرف دیگر منظور من از وجوه اشتراك اشخاص عصبی ، عوارض و مظاهر بیماری ، یا جریانات تلخی که در اصل سبب ایجاد این عوارض شده ، نیست . بلکه منظور ما نوع و کیفیت خود این «تضادهای درونی» است که انگیزه و محرك این عوارض می گردند . به عبارت دقیقتر ، وجوه تشابه اشخاص عصبی (یعنی اگر بخواهیم عصبیت آنها را طبقه بندی کنیم) حوادثی نیست که سبب بروز ناراحتیهای روحی آنها گردیده اند ، بلکه بیشتر شامل انواع

تضادهای روحی است که عملاً بر روح آنها مسلط شده و محرك اعمال و رفتار آنها می‌باشند .

برای بهتر روشن ساختن نیروهای محرك درونی، ورك و ریشه‌های آن، بیان يك فرضیه مفید است . عمده تأکید فروید و بسیاری از روانکاوان روی این اصل است که یا به وسیله کشف ریشه تمایلات جنسی ، و یا با شناختن تمایلات و رفتار کودکانه فعلی شخص، که فرض می‌کنند تکرار همان رفتار دوران کودکی اوست ، هدف روانکاو و تجزیه و تحلیل روحی تأمین شده است . با اینکه من هم معتقدم بدون بررسی شرایط زندگی شخص در دوران کودکی او شناختن بیماریهای روحی فعلیش کار مشکلی است ، با این حال گمان می‌کنم اگر منحصرأ به این اکتفا کنیم ، و تمایلات ناخود آگاه فعلی او و نقشی را که این تمایلات در شخصیت او به عهده دارند ، ندیده بگیریم ، و همچنین اگر به عکس‌العملهای متقابل این تمایلات گوناگون توجه نکنیم ، به جای اینکه مسئله را روشنتر نماییم آن را گنگتر می‌سازیم .

تجربیهایی که من به وسیله تجزیه و تحلیل روحی اشخاص مختلف از طبقات مختلف اجتماع - با شخصیت‌های گوناگون - عصبیهای متفاوت - سنین و طبایع و علائق مختلف ، به دست آورده‌ام نشان می‌دهد که ماهیت هسته مرکزی تضادهای درونی ، که محرك و عامل ایجاد بیماریهای گوناگون عصبی هستند ، و همچنین تأثیر متقابل این تضادها در یکدیگر ،

در همه اشخاص عصبی مشابه است . علاوه بر تجربیاتی که در ضمن اشتغال به روانکاوای برای من حاصل شده است توجه به روحیه افراد عادی ، و همچنین مطالعه روحیه قهرمانان داستانیهای واقعی نیز مرا به همین نتیجه رسانده اند .

اگر از مسائل و مشکلات روحی اشخاص عصبی قسمتهای خیالی و موهوم آن را حذف کنیم می بینیم که بقیه مشکلات آنها به ظاهر عیناً شبیه مشکلات آدمهای عادی است ، منتها از لحاظ شدت با آنها فرق می کند . اکثریت ما دچار همان مسائلی هستیم که گریبانگیر اشخاص عصبی می باشد ، مثل آزار همچشمی - ترس از شکست - میل گوشه گیری - بی اعتمادی نسبت به دیگران و خودمان ؛ و غیره .

این حقیقت که اکثریت افراد يك اجتماع دارای مسائل و ناراحتیهای مشابهی هستند حاکی از آن است که شرایط و عوامل مشابهی در آن اجتماع سبب بروز آن مسائل مشابه گردیده است ، و از این که مشکلات و مسائل هراجماع با اجتماع دیگر فرق می کند می توان نتیجه گرفت که در هراجماعی انگیزه های خاصی که ساخته خود آن اجتماع است سبب بروز امراض عصبی می گردد .

بنابراین وقتی من از «عصبانیهای عصر خودمان» بحث می کنم منظورم این است که نه تنها اشخاص عصبی در اجتماع امروزی ما وجود دارند که دارای خصوصیات مشترکی می باشند ، بلکه معتقدم این خصوصیات

مشترک محصول يك عده عواملی است كه خاص تمدن و فرهنگ فعلی ماست . بعداً تا آنجا كه اطلاعات جامعه‌شناسی من اجازه می‌دهد خواهم كوشید عواملی را كه سبب ایجاد این تضادهای روحی و مسائل روانی زمان ما و تمدن ماست متذكر شوم .

ارزیابی نظریه من راجع به رابطه بین فرهنگ و امراض عصبی باید با همکاری انسان‌شناسان و متخصصین روانکاو صورت گیرد . روانکوان نباید امراض متداول در يك اجتماع معین را از روی ملاکهای ظاهری و صورتی آنها، از قبیل کثرت وقوع یا شدت یا نوع عصبیت و غیره ، مطالعه کنند . بلکه باید ببینند چه محرکهای مختلف و متضادی در پشت این علائم ظاهری وجود دارد كه مسبب این علامات گردیده‌اند .

جامعه‌شناسان نیز باید خصوصیات فرهنگ و اجتماع يك جامعه معین را ، از نظر اینکه ساختمان و ترکیب آن چه مسائل روحی برای افرادش ایجاد می‌کند ، مطالعه نمایند . یکی از راههایی كه به وسیله آن می‌توان فهمید چه تضادهای اساسی متشابهی در يك اجتماع وجود دارد این است كه ببینیم چه حالتها و رفتار متشابهی در افراد آن جامعه مشهود است .

حالتها و عكس‌العملها و طرز رفتاری كه می‌توان با توجه به آن به تضادهای اساسی پی برد ، اول : طریق ابراز محبت و جلب محبت

است - دوم : نظر شخص است نسبت به ارزش خودش - سوم : شیوه‌هایی

است که اشخاص برای ابراز وجود به کار می‌برند - چهارم : انواع ستیزه جویی و پرخاشگریهای متداول است - و پنجم: چگونگی برخورد اشخاص است در امور جنسی .

یکی از بارزترین و شایعترین تمایلات افراد عصبی زمان ما حالت اتکایی و عطش محبت و احتیاج به تأیید و تصویب است . البته همه ما می‌خواهیم دیگران دوستان بدانند ، و همه ما یلیم احساس کنیم مورد تأیید و تحسین دیگرانیم . ولی این خواستن در شخص عصبی به شدت فوق‌العاده‌ای می‌رسد که نه حد می‌شناسد و نه به مورد و بیمورد می‌فهمد . یعنی برای جلب محبت ، شخص به خصوصی مورد نظر او نیست ، بلکه بی‌اختیار احتیاج دارد به اینکه ، بدون استثنا ، مورد علاقه و توجه همه کس قرار گیرد . حتی توجه به این ندارد که محبت اشخاص ، یا تصدیق و تأیید دیگران ، برایش فایده‌ای دارد یا نه .

اغلب خود شخص عصبی از این عطش بی‌حد مهرطلبی باخبر نیست . فقط وقتی محبت و توجه را در اطراف خود نیابد می‌فهمد که فوق‌العاده مضطرب و بیچاره شده است . مثلاً از اینکه کسی دعوت او را رد کند ، یا شخص مورد علاقه‌اش چند روز به او تلفن نرند ، یا در صورتی که دیگران در يك موضوع کم اهمیت با او هم عقیده نباشند ، همین قدر می‌فهمد که احساس رنج و حتی بیچارگی زیاد می‌کند .

البته ممکن هم هست که همین حالت رنجوری و بیچارگی خود

را، تحت لوای بی‌اعتنایی به موضوع، پنهان کند، و این طور به خودش وانمود نماید که اصلاً به موضوع اهمیت نمی‌دهد.

نکته دیگر این است که در بین اشخاص عصبی تضاد و تفاوت زیادی بین عطششان به جلب محبت دیگران، و احساس و ابراز محبتشان نسبت به دیگران، وجود دارد. به این معنی که آنها از دیگران به شدت انتظار محبت دارند، ولی خودشان، به عللی روحی، قادر به مهرورزی صادقانه نسبت به دیگران نیستند.

همچنین از دیگران انتظار زیادی دارند که به خواسته‌ها و توقعاتشان، هر قدر هم بیجا باشد (و معمولاً بیجا هم هست)، توجه کنند، ولی خودشان به خواسته‌ها و احتیاجات دیگران توجهی ندارند. البته این گونه تضادها غالباً به ظاهر نمایان نیست. شخص عصبی حتی ممکن است ظاهراً به طرز افراطی و بیش از اندازه هم با ملاحظه و آمادگی خوشخدمتی باشد. ولی در این صورت هم، باز خوشخدمتیش بی‌اختیار و بلا اراده است نه از روی تصمیم ارادی و علاقه صادقانه.

تا اینجا دیدیم که یکی از خصوصیات مهرطلبی عصبی، اجباری و بی‌اختیار بودن آن است. دومین صفت قابل ملاحظه آن نیز احساس ناپختگی روحی است، که آن خود از اتکایی بودن مهرطلب ناشی می‌شود. احساس کوچکی و بی‌کفایتی نیز از صفاتی است که همیشه در شخص عصبی وجود دارد، و به صورتهای گوناگون ممکن است ظاهر شود. مثلاً

يك نوع از اشخاص عصبی عقیده دارند كه خودشان آدمهایی كودن و ناشایسته و غیر جذاب هستند . در صورتی كه ممكن است در حقیقت كاملاً برعكس باشد ، یعنی آدمی با هوش ممكن است به علت عوارض عصبی خود را ابله بداند ، و شخصی زیبا ممكن است خود را بسیار زشت تصور كند . این احساس ناچیزی ممكن است گاهی به صورت ناله و غرغریا غصه و خودخوری ظاهر شود . یا ممكن است آدم عصبی آن را غیر قابل علاج دانسته و به خود بگوید ضعفهایی كه من دارم واقعی است قطعی كه حتی فكر كردن هم در باره آنها بیپوده است .

این نوع اشخاص برای جبران احساس ناچیزی خود ، گاهی می كوشند تا به وسیله خودنمایی ، یا كارهای دیگری كه در نظر جامعه مهم است ، از قبیل داشتن پول زیاد - داشتن معشوقه های متعدد - آشنایی با آدمهای مهم و سرشناس - مسافرت به خارج - یا حتی كسب دانش زیاد و غیره - خود را بزرگ جلوه دهند ، تا در نظر خود و دیگران يك سرو كردن از غالب مردم بلندتر باشند .

بعضیها ممكن است یکی از این وسایل بزرگ نمایی را بیش از سایرین دنبال كنند . ولی معمولاً برای جبران ناچیزی از همه این وسائل استفاده می شود .

سومین علامت و حالت شخص عصبی كه مربوط می شود به « ابراز وجود »

« ابراز شخصیت » ، عدم توانایی اوست در استفاده از همه امکانات و

استعدادهای خود . یعنی شخص عصبی بی اختیار ترمزی قوی بر نیروهای سازنده وجود خودش می گذارد .

به عبارت دیگر شخص عصبی نمی تواند آزادانه ابراز وجود کند و و از آنچه واقعاً هست بهره برداری نماید . حتی بال و پر آرزوها و خواسته های موجه خود را هم می بندد - نمی تواند کاری که صرفاً به نفع خودش باشد انجام دهد - نمی تواند عقیده خود را ، ولو مطمئناً صحیح باشد ، ابراز کند - قادر نیست با عقیده دیگران ، ولو وقتی لازم است ، مخالفت ورزد - قدرت این را ندارد که به کسی فرمان دهد - جرأت نمی کند مصاحبین مورد پسند خود را آزادانه انتخاب نماید و با مردم تماس معقول بگیرد - و همچنین نمی تواند در برابر حمله های ناروا از خود دفاع کند - یا درموردی که نمی خواهد تسلیم خواسته های دیگران شود قدرت رد خواهش آنها را در خود نمی بیند ، چون «نه» گفتن برایش خیلی مشکل است . مثلاً اگر مایل بر رفتن به يك مهمانی نیست برایش مشکل است دعوت دوستش را نپذیرد - یا جنسی را که فروشنده پیشنهاد خریدش را به او می کند قادر نیست نخرد - یا به اظهار عشق کسی جواب موافق ندهد ولو از آن شخص خوشش نیاید . اشخاص عصبی حتی قدرت دانستن اینکه چه چیزهایی را واقعاً می خواهند و چه چیزهایی را نمی خواهند ندارند - از اتخاذ يك تصمیم قاطع ، از داشتن يك عقیده صریح عاجزند - جرئت ابراز عقیده ای که متضمن منافع خودشان باشد

ندارند - از طرح هر گونه نقشه عاجزند خواه نقشه يك مسافرت باشد خواه نقشه زندگي - در انجام هر کاری مرددند ، خواه آن کار کوچک و بی اهمیت باشد مثل خرید يك جفت جوراب ، و خواه مهم باشد مثل ازدواج .

این قبیل اشخاص عصبی همیشه در چنگال ترسهای به خصوصی اسیرند ، مثل ترس از فقر که در این صورت حریصانه پول انباشته می کنند ، و یا برای فرار از اقدام به يك کار جدی خود را غرق در امور عشقی و جنسی می نمایند .

چهارمین مشکل روحیه شخص عصبی حالت خصومت و میل غلبه او می باشد . این نوع حالت عصبی که از خصوصیات تیپ « برتری طلب » است ، درست برعکس حالت عصبی مربوط به « مهر طلبی » است . علائم این حالت عبارت است از ناچیز شمردن دیگران ، تعدی به حقوق دیگران و رفتار خصمانه نسبت به آنها .

این اضطرابها و ناراحتیها به دو طریق کاملاً متفاوت بروز می کند . يك طریق این است که شخص تمایل شدیدی به تجاوز و حمله و تفوق بر دیگران پیدا می کند ، سختگیر می شود و ریاست مآبی ، گول زدن دیگران ، و عیبجویی جزو احتیاجات و عاداتش می گردد . البته اینها هم به ندرت از متعدی بودن این تمایلات خود با خبرند ، و اغلب کمترین اطلاعی از میل به تخطی و غلبه و تجاوز بر دیگران ندارند ، و حتی غالباً معتقدند

در حالتشان چیزی جز صراحت و صداقت نیست ، به حدی که حتی انتظارات عصبی خود را نیز موجه و معقول و متواضعانه تصور می کنند . و حال آنکه در واقع رفتارشان کاملاً اجحاف آمیز و متجاوز است .

طریقه دوم ، بروز يك نوع تمایلات ستیزه جویی است که برعکس طریقه اول است . یعنی شخصی که خودش تمایلات تجاوزکارانه و میل تخطی دارد دائماً و بیجهت احساس می کند دیگران می خواهند فریش دهند و بر او غالب شوند ، او را سرزنش کنند ، و امیال خود را بر او تحمیل نمایند ، یا تحقیرش کنند .

بنابراین چون این اشخاص به تمایلات و حالت‌های روحی خود آگاهی ندارند دائماً از دنیا و اهل دنیا گله‌مندند که چرا همه کس با آنها به چشم حقارت می‌نگرد و میل دارد عقاید خود را بر آنها تحمیل کند .

پنجمین حالت و خصوصیت مشترك آدم‌های عصبی ناراحتی در امور جنسی است . بدین معنی که شخص عصبی یا بی اختیار احتیاج فوق‌العاده شدید به تماس‌های جنسی پیدا می‌کند ، یا ترمز قوی به همه تمایلات شهوی خود می‌گذارد ، که در این صورت از نزدیک شدن به جنس مخالف خودداری می‌کند ، و یا اینکه اصلاً استعداد عشق ورزی را در وجود خود می‌کشد ، و به طور کلی از هیچ گونه تماس‌های جنسی لذت نمی‌برد .

البته همه خصوصیات و علائمی که در مورد تیپ‌های قبلی گفتیم

کم و بیش در این گروه نیز مشاهده می شود . به هر حال چون تبیه های فوق را در فصول آینده به تفصیل مورد بحث قرار خواهیم داد ، فعلا از تفصیل بیشتری درباره آنها صرف نظر می کنیم . برای اینکه بتوانیم عوارض عصبی را که چند نمونه از آن را در بالا گفتیم بشناسیم ، باید عواملی را که محرك همه آنهاست و سبب بروز آنها می گردد بررسی کنیم . وقتی به عوامل محرك این گونه عوارض و عصبیتها آشنا شدیم خواهیم دید که ، علیرغم عدم ارتباط ظاهری آنها ، يك ارتباط وهمبستگی نزدیک و منطقی بین همه آنها وجود دارد .

فصل سوم

اضطراب

قبل از اینکه وارد بحث بیشتری راجع به موضوع «عصا نیهای عصر ما» گردیم لازم است معنی يك اصطلاحی را ، که در بحثهای گذشته عبوراً به آن اشاره کردیم ، روشن سازیم و آن کلمه «اضطراب» است . معنی این اصطلاح باید خیلی خوب روشن گردد ، زیرا هسته مرکزی و محرك اصلی عصبیتها همین اضطراب است ، و ما در بحثهای آتی به کرات به آن برخورد خواهیم نمود و با آن سروکار خواهیم داشت .

اگر یادتان باشد در فصول گذشته این اصطلاح را مترادف با کلمه ترس به کار بردیم و نشان دادیم چه ارتباط نزدیکی بین آنها هست : هر دو عکس العمل درونی و عاطفی شخص است در برابر خطر ، و اغلب ترس و اضطراب هر دو توأم با تشنجات جسمی ، از قبیل لرزیدن ، ضربان تند قلب و نفس نفس زدن بروزمی کنند ، و گاهی به قدری این تشنجات ، که واکنش ترس و اضطراب است ، شدید است که منجر به مرگ می شود .

با وجود ارتباط نزدیکی که گفتیم بین اضطراب و ترس هست این

دو کلمه فرقهایی هم با یکدیگر دارند . برای روشن شدن موضوع چند مثل می آورم : مادری که از يك جوش كوچك صورت بچه اش ، یا از مختصر سرمـاخوردگی او ، دچار نگرانی می شود و فکر می کند بچه اش خواهد مرد حالتش حالت «اضطراب» است.

ولی اگر به خاطر بیماری شدید بچه اش مشوش گردد در اینجا واکنش او «ترس» است . اگر شخص از جاهای مرتفع بیجهت وحشت کند ، و یا با وجود اطلاع کافی از موضوع ، در يك مباحثه ای دچار نگرانی شود ، عکس العمل او «اضطراب» است . ولی اگر کسی در ارتفاعات يك کوه بلند راه را گم کند ، و در ضمن رعد و برق شدیدی هم شروع شود و او را دچار وحشت گرداند ، در اینجا عکس العمل این شخص را «ترس» می نامیم . حالا که مثلهایی از اضطراب و ترس آوردیم فرق آنها برایمان روشنتر می گردد .

« ترس عبارت از عکس العملی است متناسب با خطری که با آن روبه رو هستیم ، خطری که واقعاً وجود دارد . در صورتی که اضطراب عکس العملی است کاملاً بمتناسب با خطر ، یعنی خطری که تصویری است و فقط ناشی از قوه توهّم ماست . » فروید هم در مورد ترس و اضطراب نظری شبیه به همین تعریف دارد .

این تعریف و تمیز گرچه صحیح است ولی جامع نیست و يك عیب دارد ، و آن این است که برای تشخیص متناسب بودن عکس العمل با

خطر ، باید لا اقل تا اندازه‌ای آگاهی به رسوم و آداب متداول در آن اجتماعی که شخص در آن زندگی می‌کند داشته باشیم . ولی حالا به فرض اینکه چنین آگاهی برایمان حاصل شود ، و تشخیص دهیم که در فلان مورد عکس العمل شخص کاملاً با موضوع خطر بیتناسب و افراطی است ، مگر خود شخص عصبی قبول می‌کند که ترسش بیتناسب و بی‌اساس است ؟ نه ، به هیچ وجه قبول ندارد ، بلکه می‌کوشد تا با بحث و مجادله و منطق تراشی به همه ثابت کند که ترسش کاملاً به جا و متناسب با خطر است .

اینکه گفتیم برای شناختن تناسب ترس با خطر باید به سنتها و رسوم يك اجتماع آگاهی داشته باشیم بدین مناسبت است که اگر سنت و آداب اجتماعی چنین ترس را موجه و به جا دانسته باشد همیشه نمی‌توان آن را ترس عصبی و اضطراب دانست . مثلاً افراد بعضی از قبائل اولیه از خوردن گوشت پاره‌یی حیوانات دچار وحشت بزرگی می‌شوند . صحیح است که این ترس بی‌اساس است ، ولی با توجه به اینکه در این گونه جماعات خوردن گوشت این گونه حیوانات ممنوع است ، و چون در بین آنها چنین تصور می‌شود که نقض این ممنوعیت و «تابو» سبب شیوع بیماریهای خطرناک و بلاهای عظیم می‌گردد ، بنابراین کاملاً منطقی و به جاست که فرد قبیله از اینکه مقررات تابو را نقض کرده دچار وحشت شود و آن را ترس از يك خطر واقعی پندارد .

از این حیث يك تفاوت بین ترس واهی فرد قبیله ، و تشویش و

اضطراب شخصی که امروزه در نظر ما عصبی است وجود دارد ، و آن این است که اضطراب شخص عصبی را جامعه و محیطش موجه نمی‌داند . در صورتی که اضطراب فرد قبیله را اجتماع خاص او موجه و منطقی می‌شمارد. ذیلاً خواهیم دید که وقتی علت واقعی اضطراب در این گونه موارد معلوم شود دیگر نمی‌توان آن را عکس‌العمل بیتناسب و مبالغه‌آمیز دانست: مثلاً بعضی اشخاص از فکر اینکه خواهند مرد دچار يك اضطراب دائمی هستند ، و از طرف دیگر به علت عذابهای درویشان يك تمایل باطنی به مردن و خلاصی از رنج زندگی دارند . بنابراین چون از يك طرف ترس از مرگ ، و از طرف دیگر میل به مردن توأماً در آنها وجود دارند این تمایلات متضاد ایجاد تشویش فوق‌العاده ناراحتی در درویشان می‌نماید. اگر کسی به تمام این عوامل و جریانات درونی شخص آگاهی داشته باشد دیگر اضطراب او را از مردن يك عکس‌العمل بیتناسب نمی‌بینید .

مثال ساده‌تر در مورد اشخاصی است که وقتی نزدیک يك پرتگاه مرتفع قرار می‌گیرند دچار وحشت عجیبی می‌شوند . در این موارد نیز عکس‌العمل ترس ظاهراً بیتناسب به نظر می‌رسد . ولی اگر متوجه باشیم به اینکه در این قبیل موارد تضاد شدیدی بین « ترس از مردن و میل به مردن » در این قبیل اشخاص به وجود می‌آید ، آن وقت اضطراب آنها کاملاً منطقی می‌نماید . شخص بدون اینکه ملتفت باشد باطناً از این می‌ترسد که مبادا آن نیرویی که او را به طرف مرگ می‌کشد در این

موقع او را وادارد که خود را از پرتگاه یا جای مرتفع به زیراندازد .
همین تعارض است که در او ایجاد اضطراب می نماید .

با توجه به مطالب فوق چنین به نظر می رسد که باید در تعریف اضطراب و ترس تجدید نظر نماییم . یعنی باید بگوییم ترس و اضطراب هر دو عکس العملهایی متناسب با خطر هستند ، منتها در مورد ترس ، خطر واقعاً در خارج وجود دارد و قابل مشاهده است ، ولی در مورد اضطراب خطر را ذهن خود شخص ایجاد می کند و پنهان است یعنی در وجود خود او است .

بنابراین می شود گفت که اضطراب شخص عصبی هم کاملاً متناسب با خطری است که در ذهن خود ایجاد کرده منتها دلائل اضطرابش را خودش نمی بیند .

نتیجه عملی این بحث ، یعنی تعیین تفاوت و مشخصات ترس و اضطراب این است که نمی توان با بحث و استدلال شخص عصبی را ترغیب کرد به اینکه خود را از چنگال تشویش و اضطراب برهاند . اضطراب او ، همان طور که گفتیم ، مربوط به يك امر واقعی نیست بلکه ناشی از خطری است که فقط در ذهن اوست و کاملاً تصویری است . بنابراین وظیفه درمانی طبیب روانکاو او این است که اول بکوشد تا معنی و منظور و خاصیت حالتی که سبب بروز این اضطرابها شده اند کشف کند . تا اینجا تعریف اضطراب را دانستیم و فهمیدیم منظور از اضطراب چیست ، و خصوصیات آن را هم شناختیم . حالا می خواهیم بینیم نقشی که اضطراب

در زندگی شخص بازی می کند چیست ؟

متأسفانه يك فرد متوسط در اجتماع امروزی ما از نقش بسیار مهمی که اضطراب در زندگیش بازی می کند خیلی کم آگاه است . فقط گاهی به خاطرش می رسد که در کودکی اغلب دچار تشویش می شده یا خوابهای اضطراب انگیز می دیده ، و یا هم اکنون گاهی در مواقع غیر عادی ، مثلاً هنگام روبه رو شدن با يك آدم مهم ، یا قبل از امتحان ، دچار اضطراب می گردد . ما میدانیم که میزان آگاهی اشخاص به اضطراب خود به يك اندازه نیست . بعضی به خوبی می دانند رفتار اضطرابند ، و می دانند محرك بعضی اعمال و رفتارشان اضطراب است ، و بعضی اصلاً ملتفت نمی شوند . زیرا اضطراب به صورتهای گوناگون ظاهر می شود . مثلاً ممکن است در تمام اعمال و رفتار شخص يك اضطراب دائمی نهفته باشد که هیچ اثر خارجی در آن نبیند ، یا در بعضی مواقع به صورت تپش قلب - نفس تنگی - و سردردهای شدید ظاهر شود . یا گاهی شخص در بعضی موقعیتها ، و یا در موقع انجام بعضی کارها دچار اضطراب گردد که علت ظاهریش هیچ معلوم نیست ، مثلاً مثل ترس بعضی اشخاص از جاهای بلند - از خیابانهای شلوغ یا از حضور در جمع . گروهی هم از فکر اینکه ممکن است دیوانه شوند یا مبتلا به سرطان گردند دائماً نگرانند . البته بعضیها هم تشخیص می دهند که گاهی دچار اضطراب هستند بدون اینکه بدانند چه شرایط و عوامل سبب بروز آن شده است ، ولی آن را بی اهمیت

و غیر قابل توجه می‌دانند. و بالاخره عده‌ای هم فقط می‌دانند که دچار افسردگی مزمن هستند. احساس بی‌لیاقتی می‌کنند، در امور جنسی ناراحتیهایی دارند، ولی اصلاً از علت واقعی آنها که اضطراب است با خبر نیستند، و به ذهنشان نمی‌رسد که هم اکنون دچار اضطراب هستند و یا در گذشته اضطراب داشته‌اند.

وقتی برای رفع بعضی ناراحتیه‌ها به طبیب روان‌کو مراجعه می‌کنند منکر وجود اضطراب در خود می‌شوند. تنها پس از دقت و مقداری روان‌کاوی می‌توان فهمید که اضطراب این گروه اخیر، اگر زیادتر از دیگران نباشد، هیچ کمتر نیست، منتها اضطراب آنها پوشیده است و به چشم نمی‌آید، فقط بعضی از عوارض ناشی از آن را که ذکر شد از قبیل افسردگی مزمن، ناراحتی جنسی و غیره می‌توان مشاهده کرد. طبیب روان‌کو کم‌کم، و به مقداری که شخص عصبی قدرت تحملش را داشته باشد، او را متوجه اضطرابش می‌کند و شخص عصبی رفته‌رفته خوابهای ترسناک خود را به یاد می‌آورد، اتفاقاتی که معمولاً موجب هراس او می‌شده به ذهنش می‌رسد، ولی رویهم رفته میزان اطلاع این اشخاص بر اضطراب خود از آدمهای عادی خیلی کمتر است.

از بحث فوق این نتیجه دیگر نیز برایمان حاصل می‌شود و آن اینکه ما ممکن است اضطراب داشته باشیم بدون اینکه خودمان زره‌ای ملتفت باشیم.

اکثر اشخاص بد اضطرابی که در وجود آنها هست و همچنین به نقشی که اضطراب در زندگیشان بازی می کند ابداً آگاهی ندارند ، و تازه اگر هم به آن آگاهی داشته باشند این آگاهی برای رفع آن کافی نیست بلکه فقط گام کوچکی است به سوی حل مسئله . زیرا تا نیروهایی را که در پشت این اضطرابها نهفته و موجب بروز آنها است شناسید هیچ کاری برای رفع آنها نمی توانید انجام دهید . گاهی خود اضطراب چندان مهم نیست ولی نیرویی که باعث ایجاد آن شده است فوق العاده مهم است و هیچ تناسبی با خود اضطراب ندارد . مثلاً ممکن است شخص عطش محبت اجباری داشته باشد ، یا احساس خشم کند ، یا در کاری مردد باشد . این احساسات اضطراب آمیز ممکن است زود گذر و بی اهمیت باشند به طوری که حتی توجه زیادی به آنها ننماییم و فوراً فراموششان کنیم . ولی اغلب دیده می شود که يك محرک بسیار قوی در پشت همین اضطرابهای به ظاهر ناچیز نهفته است . بنابراین اهمیت شدت وضع اضطراب به این نیست که تا چه اندازه به آن آگاهی داشته باشیم بلکه بسته به نیرویی است که در پشت آن نهفته و محرک آن است .

در هر صورت توجه به این موضوع بسیار مهم است که ما بدانیم همیشه امکان این هست که مقدار زیادی اضطراب در وجود ما مخفی باشد و محرک و منشاء تمام حالات و تمایلات ما گردد ، بدون اینکه زره ای به وجود آن پی یاریم . در حقیقت اغلب اوقات ما هزار حيله می اندیشیم ،

هزار وسیله به کار می‌بریم ، تا اضطراب خود را نبینیم ، یا لااقل آن را احساس نکنیم ، و برای این کار دلائلی داریم که مهم‌تر از همه دردناک - بودن اضطراب است . یعنی چون نمی‌توانیم درد اضطراب را تحمل کنیم می‌کوشیم تا آن را احساس نکنیم . اشخاصی که دچار اضطرابات سخت و رنج آور بوده‌اند می‌گویند ما ترجیح می‌دهیم بمیریم و دوباره گرفتار عذاب اضطراب نشویم .

علاوه بر اینها بعضی از عوارض ناشی از اضطراب که مهم‌ترینشان یأس است برای شخص عصبی به قدری رنج آور است که واقعاً غیر قابل تحمل می‌باشد . انسان تا زمانی که در برابر خطری احساس یأس نکرده است می‌تواند شجاعانه با آن رو به رو شود . ولی در حالت اضطراب ، شخص در مقابل خطر احساس ناامیدی می‌کند و از کوشش باز می‌ماند ، باین جهت می‌کوشد تا اضطراب خود را احساس نکند و در نتیجه از عذاب احساس یأس و درماندگی برهد .

احساس یأس مخصوصاً برای اشخاصی که عطش قدرت و برتری دارند غیر قابل تحمل‌تر است زیرا آن را مترادف با ضعف و ترسویی می‌دانند و به شدت بیشتری از آن متنفر و گریزان می‌شوند .

یکی دیگر از مشخصات و محتویات اضطراب ، غیر منطقی بودن آن است . ولی چون برای اشخاص عصبی غیر قابل تحمل است که باور کنند عوامل غیر منطقی ممکن است بر آنها مسلط شوند و آنها را کنترل

کنند ، بنابراین به ظاهر رفتار خود صورت منطقی می دهند . در این کار مخصوصاً کسانی که می ترسند گرفتار نیروهای متضاد و غیر منطقی درون خود گردند بیشتر تلاش می کنند زیرا داشتن رویه غیر منطقی برایشان تحمل ناپذیرتر است . بدین جهت خود را آموخته می کنند که اقلاً ظاهر رفتارشان را تحت يك كنترل شديد درآورند .

علاوه بر دلایل فردی و احتیاجات درونی که شخص را وادار به داشتن رفتار موجه منطقی می کند اجتماع نیز این طور می پسندد که شخص افکار و رفتار منطقی و موجه باشند و هر کاری که غیر منطقی باشد یا غیر منطقی تصور شود تحقیرآمیز است ، به این دلایل شخص عصبی می کوشد علیرغم باطن غیر منطقی اعمال خود ، به ظاهر آنها يك صورت منطقی بدهد .

آخرین خصوصیت اضطراب ، که با غیر منطقی بودن آن ارتباط خیلی نزدیکی دارد ، این است که همین کیفیت غیر منطقی بودن اضطراب حاکی از این است که يك ناجوری و عیبی در درون ما هست و ما باید آن را مرتفع کنیم . ولی چون برای همه ما دردناکتر از این هیچ چیز نیست که به خودمان صریحاً اعتراف کنیم و بقبولانیم که يك عیبی اساسی در وجود ما هست ، و باید به ترکیب فعالی شخصیت خود شکل دیگری بدهیم ، به این جهت از دیدن اضطراب طفره می رویم - به هر حال هر قدر شخص بیشتر گرفتار ترس و دفاعهای خاص آن باشد ، و هر قدر بیشتر

باین خیال باطل بچسبد که کامل و بینقص است ، کمتر حاضر است بپذیرد عیبی در درونش هست و باید خود را عوض کند .

به علمی که در بالا گفتیم شخص عصبی حداکثر سعیش را به کار می برد تا اضطراب خود را نبیند ، از آن فرار کند ، و عذاب آن را احساس ننماید .
مهمترین طرقي که شخص عصبی برای فرار از اضطراب به کار می برد چهار طریق زیر است :

اول اینکه اضطراب خود را به صورت منطقی و معقولی جلوه دهد -
دوم اینکه وجود آن را به هر نحو شده در خود انکار کند ، و آن را نادیده بگیرد - سوم آن را تخدیر کند تا ظاهراً از اثر بیفتد - چهارم اینکه گرد افکار ، احساسات ، غرائز و موفقیت‌هایی که سبب تحریک و برانگیخته شدن اضطراب می شوند نگردد . اولاً شخص عصبی سعی می کند با منطق سازی اضطراب واهی خود را تبدیل به یک ترس معقول و واقعی بسازد . اگر اهمیت و ارزش روانی این تبدیل را در نظر بگیریم نمی توانیم درست بینیم این کار چه تأثیر مهمی در ذهن شخص عصبی دارد . مثلاً یک مادر و سواسی که دائماً به طور مبالغه آمیزی نگران فرزندان خویش است ، نگرانی خود را ترس منطقی می پندارد ، و هر قدر بخواهید به او بفهمانید که اضطراب او یک عکس العمل غیر منطقی حالت عصبی اوست به هیچ وجه حاضر نیست این حقیقت را بپذیرد . هی احتجاج می کند ، هی احتجاج می کند به اینکه مگر این بچه ام پارسال این طور نشد ؟

مگر آن یکی پایش نشکست ؟ مگر ماری فلان مرض را از بچه‌های دیگر نگرفت ؟ و از این قبیل منطق سازیها . به طور کلی هر وقت دیدید کسی در یک مورد غیر منطقی احتجاج می‌کند و می‌خواهد حرفش را به کرمی بنشاند ، بدانید که آن حالت یا موضوعی که ازش دفاع می‌کند برایش وظیفه مهمی انجام می‌دهد . مثلاً چنین مادری به جای اینکه خود را طعمه بیدفاع و بال و پر بسته احساسات هیجان انگیز و اضطرابات درونی خویش احساس کند ، با منطق سازی پیش خود تصور می‌کند می‌تواند در مورد گرفتاریهای (تصویری) بچه‌هایش کار جدی و مثبتی انجام دهد . و احتیاج روانی او در این است که خود را حلال مشکلات فرزندانش بداند . آن وقت عوض اینکه به ضعف خود واقف گردد و از این جهت رنج ببرد ، از صفات برجسته‌ای که تصور می‌کند با غصه خوری زیاد برایش قائل می‌شوند ، احساس غرور می‌کند . به جای اینکه به خودش صمیمانه اعتراف کند عناصر غیر منطقی بر رفتار و کردار او حکومت دارند ، کارهای خود را کاملاً منطقی و قابل توجیه می‌بیند ، یعنی در عوض دیدن و پذیرفتن نقایص درونی خود - که قابل اصلاح نیز هستند - مسئولیت مسائل و مشکلات خود را متوجه دیگران می‌کند ، و بدین ترتیب از روبه‌رو شدن با مشکلات و محرکهای واقعی اضطراب خود طفره می‌رود . البته کسی که از این طفره‌ها و فوائد آنی و ظاهری آن بیش از همه متضرر می‌شود خود شخص است و بچه‌هایش . گفتم دومین طریق فرار از

چنگال اضطراب انکار و ندیده گرفتن آن است. در این مورد شخص عصبی در حقیقت کاری نمی‌کند جز اینکه ندانسته اضطراب را به قسمت آگاه شعور خودش راه نمی‌دهد. یعنی چون شجاعت دیدنش را ندارد شعور نا آگاهش عمداً نمی‌گذارد شعور آگاهش متوجه اضطراب خود گردد. در این موارد تنها چیزی که ظاهر و نمایان است عوارض جسمی ملازم با این گونه اضطرابها است: از قبیل لرزش، عرق کردن، ضربان تند قلب، احساسات خفقان آور، حالت تهوع، ازدیاد ترشحات ادراری، احساس بیقراری، احساس مورد حمله واقع شدن، یا احساس سستی و ضعف و خستگی بیدلیل.

در این موارد شخص می‌بیند که بیجهت دچار ازدیاد ترشحات ادراری است.

یا حالت تهوع دارد، یا شبها عرق می‌کند، ولی هیچ علت ظاهری و فیزیولوژیکی برای آن نمی‌تواند پیدا کند. گاهی هم ممکن است انکار اضطراب از روی تصمیم و آگاهانه باشد یعنی شخص با توجه به اینکه دچار اضطراب است تلاش می‌کند تا بر آن مسلط شود.

این طریق را اشخاص معمولی هم برای تسلط بر ترسشان به کار می‌برند. یعنی اشخاص سالم نیز گاهی برای مبارزه با ترس و خلاصی از آزار آن با بی‌اعتنایی و جسورانه با آن روبه‌رو می‌شوند و چنان وانمود می‌کنند که از آن باکی ندارند. مثال بارز این قبیل اشخاص، سرباز

ترسویی است که برای ندیدن ترسش می‌کوشد تا در جنگ اعمال قهرمانی و جسورانه‌ای از خود نشان دهد. در این قبیل موارد اشخاصی دل به دریا می‌زنند، ولی متأسفانه این به هیچ وجه درمان اساسی درد نیست. شخص عصبی هم به همین طریق ممکن است آگاهانه تصمیم بگیرد بر اضطرابش غالب گردد. مثلاً دختری که تا سن بلوغ دچار اضطراب شدیدی بود و مخصوصاً ترس و وحشت فوق‌العاده‌ای از سارقین خطرناک شب داشت، تصمیم گرفت بر اضطراب خود چیره شود و آن را چیز بی‌اهمیتی تلقی کند.

بدین منظور با وجود وحشت فوق‌العاده‌اش شبها تك وتنها در يك اتاق می‌خوابید و یا در جاهای رعب‌آور قدم می‌زد. دکتر روانکاو در ضمن تجزیه و تحلیل خوابهایش کشف کرد که او نظیر این کار را به کرات در موارد مختلف انجام داده. خوابهایش نشان می‌داد که او چندین مرتبه در حوادث وحشت‌آوری گیر کرده ولی هر دفعه شجاعانه با آن حادثه خطرناک روبه‌رو شده است.

مثلاً يك شب که از محوطه باغ صدای پایی به گوشش رسید از اتاق بیرون رفت در بالکن ایستاد و با صدای محکم داد زد «آنجا کیست؟» بدین ترتیب او توانست ظاهراً بر ترسی که از دزدان خطرناک داشت چیره شود. ولی این کار فایده چندانی نداشت چون هنوز عمل اصلی محرك این اضطراب در او باقی بود. بنابراین سایر عوارض ناشی از

اضطراب نیز همچنان در دختر باقی ماند و اکنون هم دختری ترسو و مثل سابق گوشه گیر است ، و هنوز احساس ناخواستنی بودن می کند ، و نمی تواند به هیچ کار مثبتی دست بزند .

عده ای تصور می کنند که غلبه بر اضطراب به وسیله ندیده گرفتن آن ممکن است برای شخص عصبی بسیار مفید باشد . البته این کار یک فواید موقتی دارد . مثلاً ممکن است انسان با ندیده گرفتن اضطراب خود و چیرگی بر آن مقداری از مظاهر و عوارض عصبی خود را حتی اعتماد به نفس را به ظاهر تقویت کند . ولی چون اثر انکار و ندیده گرفتن اضطراب را غالباً بیش از اندازه تصور می کند ، باید به خصوص و با تأکید جنبه منفی آن را خاطر نشان کنیم .

با چیرگی بر عوارض ظاهری اضطراب نه تنها محرکهای اساسی اضطراب بدون تغییر باقی می مانند ، بلکه شخص با از دست دادن مظاهر اضطراب ، انگیزه قوی که انسان را در صدد درمان واقعی می اندازد ، فقط به آن وسیله می تواند بر مسائل خود واقعاً غالب گردد ، نیز از دست می دهد .

گاهی انسان برای غلبه بر اضطراب دست به کارهای خشونت آمیزی می زند به طوری که به ظاهر تصور می شود او واقعاً آدم خشنی است . مثلاً حالت تهاجم و پرخاشگری ، که بسیاری از اشخاص عصبی در مواقع مختلف از خود نشان می دهند ، اغلب ناشی از عناد و کینه توزی آنها

نیست ، بلکه ممکن است خشونت و بی پروایی آنها به این جهت باشد که احساس می کنند مورد حمله قرار گرفته اند. بنابراین از بیم حمله پیشدستی کرده و خودشان حمله را آغاز می کنند . البته گاهی هم ممکن است مقداری عناد و خصومت در آنها وجود داشته باشد ، ولی به هر حال غالباً شدت پر خاشگری آنها متناسب با میزان عناد و خصومتی که واقعاً در آنها وجود دارد نیست .

پس در اینجا هم انگیزه و محرك اصلی پر خاشگری بیشتر اضطراب است .

سومین راه فرار از اضطراب « تخدیر » آن است . در این صورت ممکن است شخص دانسته و مصراً میل شدیدی به الکل و مواد مخدره پیدا کند . در اینجا منظور من از تخدیر معنای وسیع آن است . یعنی توسل به هر کاری که به طور کلی موجب کرخ شدن و سر شدن احساسات شخص می گردد .

برای این کار طرق متعددی موجود است بدون اینکه ارتباط آشکاری بین آنها مشاهده شود . یکی از آن طرق این است که شخص از ترس عذاب تنهایی خود را غرق در فعالیت های متعدد و مختلف اجتماعی و دید و بازدیدها می کند . یکی دیگر از راه های تخدیر اضطراب ، کار زیاد و خارج از اندازه است . شاید بگویید شخص سالم هم زیاد کار می کند . این کاملاً صحیح است . شخص سالم معمولاً پرکار و خلاق است

ولی کاری که به منظور تخدیر و تسکین اضطراب است دارای دو علامت می باشد : یکی بی اختیار و اجباری بودن آن است ، و دیگری تشویش و بی آرامی است که از بیکاری مثلاً در روزهای جمعه و تعطیل گریبانگیر شخص عصبی می شود .

طریق دیگر تخدیر اضطراب ، خواب زیاد است . علامت تخدیری بودن خواب زیاد شخص عصبی هم در این است که هر قدر بخواهد خستگی و افسردگی مزمن او بر طرف نمی شود . آخرین طریق رهایی از شر اضطراب به وسیله تخدیر ، زیاده روی در امور جنسی است که این هم علامتش اجباری و بی اختیار بودن آن است . این طریقه تخدیر عیناً شبیه به دریچه اطمینان است که در يك دیگر بخار تعبیه می شود . یعنی همینکه بخار به مقدار زیادی در دیگر جمع شد تا آنجا که بیش از قدرت جدار دیگر رسید ، بخار اضافی از دریچه اطمینان خود به خود و اجباراً خارج می شود .

دفع شهوت هم در اشخاص عصبی عیناً همین وظیفه را انجام می دهد و موقتاً باعث تسکین تشویش بعضی اشخاص عصبی می گردد . سابقاً بعضی تصور می کردند که فقط استمناء چنین وظیفه ای را به عهده دارد ولی امروزه دانشمندان به تجربه دریافته اند که عطش مفرط هر گونه شهوترانی به هر طریقی صورت گیرد برای تخدیر و تسکین آزار اضطراب است .

اشخاصی که دفع شهوت را فقط وسیله تخفیف و تسکین اضطراب

قرار می دهند اگر برای ارضای شهوت خود فرصت مناسب نیابند فوق العاده بیقرار و عصبانی می شوند .

چهارمین و اساسیترین طریق فرار از اضطراب اجتناب از کلیه موقعیتها ، افکار و احساساتی است که ممکن است سبب ایجاد اضطراب گردد . این کار ممکن است دانسته صورت گیرد . مثلاً شخصی که از شیرجه رفتن در آب یا از کوه نوردی می ترسد از آنها اجتناب می کند . به عبارت دقیقتر شخصی ممکن است هم از وجود اضطراب ، و هم از میل اجتناب از برانگیختن آن آگاه باشد . یا اینکه به طور خیلی مبهم بداند که هم اضطراب دارد و هم قصد فرار از چنگال آن را . یا ممکن است به هیچ یک از اینها واقف نباشد . مثلاً ممکن است از کارهایی که سبب غلیان اضطراب او می شوند ، از قبیل اخذ يك تصميم قاطع ، رفتن به دکتر ، یا حتی نوشتن يك نامه ، خودداری کند ، و تا آخرین فرصت آن را به تأخیر بیندازد . رزومه این موارد خود شخص ذره ای تلفت نیست که چرا انجام این کارها را به تعویق می اندازد . یا ممکن است تظاهر و تصور کند به اینکه بعضی کارها از قبیل شرکت در يك مباحثه ، فرمان دادن به زیردستان ، یا جدا شدن از يك شخص به خصوص ، در نظرش کار بی ارزشی است و بنابراین به این جهت است که کارهای دیگر را بر آن مقدم می دارد . حتی ممکن است به خودش وانمود کند بعضی کارها را واقعاً دوست ندارد و به همین دلیل آنها را ترك می کند . مثلاً دختری که وحشت دارد

مبادا در يك مهمانی نسبت به او بی‌اعتنایی شود از ترسش به هیچ مهمانی نمی‌رود و سعی می‌کند به خودش و به دیگران بقبولاند که علت نرفتنش به مهمانی این است که از مهمانی خوشش نمی‌آید. و معمولاً در این موارد يك منطق خاصی هم برای توجیه عقیده خودش می‌تراشد، مثلاً می‌گوید مردم این اجتماع کوچکتر از آنند که لایق آمیزش با من باشند. یا می‌گوید این قبیل مهمانیها جز درد سر و اتلاف وقت نتیجه دیگری ندارد، و خلاصه از این قبیل منطق سازیها.

حالا جای آن است که بپردازیم به يك مبحث بسیار جالب در زمینه همین اجتناب از اضطراب. در اینجا اجتناب خود به خود صورت می‌گیرد، یعنی شخص به تمام کارها، واحساسات و افکار خاصی که ممکن است انجام آنها سبب بروز اضطراب گردد، بدون اینکه خودش ملتفت باشد، يك ترمز بسیار قوی می‌گذارد. در این موارد شخص نه آگاهی بر اضطراب خود دارد و نه قدرت توانایی کوشش صریح و آگاهانه برای برداشتن ترمزها از اعمال واحساسات خود. این «ترمزها» وقتی خیلی قوی باشند ممکن است موجب بروز بعضی بیماریهای هیستری از قبیل ناپینایی، لکنت زبان، یا فلج شدن بعضی از اعضاء بدن شخص گردند. در امور جنسی منهیات و ترمزها به صورت ناتوانی جنسی و سردی ظاهر می‌شوند، که البته ترکیب این منهیات و ترمزها در امور جنسی خیلی بفرنج است. علامت ترمز در امور ذهنی و دماغی لنگهایی است از قبیل عدم

تمرکز . یعنی شخص نمی تواند فکر خود را در يك موضوع متمرکز کند یا عقیده ای را در ذهن خود پیرو راند و آن را ابراز دارد ، یا احساس می کند رغبتی به آمیزش و مصاحبه با دیگران ندارد . اهمیت و تأثیر ترمزها در شخصیت انسان به قدری است که جا دارد چندین صفحه راجع به آنها بحث کنیم تا بتوانیم کلیه شکلهای آن را بشناسیم و اطلاعی وسیع از مواردی که این ترمزها جلو احساسات و اعمال آزادانه ما را می گیرند به دست آوریم . خود شما می توانید مقدار زیادی از این ترمزها که به میزان زیادی در اشخاص وجود دارد ، و در مواردی که شدت پیدا می کنند به سادگی قابل تشخیص است ، مشاهده کنید . به هر جهت بهتر است شرایط اولیه ای که برای شناختن این ترمزها لازم است بدانیم ، والا کثرت وقوع آنها را درك نخواهیم کرد و به ترمزهایی که در وجود خودمان هست پی نخواهیم برد .

برای این کار باید اول تمایل بکارهایی را که قادر به انجام آن نیستیم در خود کشف کنیم . یعنی اول باید آگاه باشیم که آیا واقعاً میل داریم فلان کار را انجام دهیم یا نه ؟ پس از کشف این موضوع است که خواهیم فهمید آیا ترمزی که بر آن میل گذاشته ایم موجب شده است که قادر به انجام آن کار نباشیم یا اینکه واقعاً خودمان مایل نیستیم - مثلاً باید بدانیم که در ما میل جاه طلبی وجود دارد تا بعد بتوانیم تشخیص دهیم که بر این میل جاه طلبی خود ترمز گذاشته ایم . شاید بگویید - آیا

اقتلا ما این را به درستی نمی‌دانیم که چه چیز می‌خواهیم؟ - غالباً، نه. فرض کنید شخصی در بحثی شرکت نماید و نسبت به آن بحث نظر انتقادی پیدا کند. حالا اگر در وجود چنین شخصی کمی ترمز باشد از اینکه عقیده انتقادی خود را ابراز دارد خجالت می‌کشد. وجود ترمز قویتری باعث می‌شود که این شخص نتواند فکر انتقادی خود را حتی در ذهنش هم خوب پیروراند و به آن شکل دهد. فقط فردای آن روز انتقادات به جای او به‌طور وضوح در ذهنش شکل می‌گیرند. ولی گاهی ممکن است این ترمزها به قدری شدید باشند که اجازه ندهند فکر انتقادی اصلاً به ذهن آن شخص خطور کند یا حتی احساس کند که موضوع قابل انتقاد است.

بنابراین میل دارد که هرچه گفته شده است کورکورانه قبول کند و حتی آنرا قابل تمجید بداند.

به عبارت دیگر این ترمزها می‌توانند آن قدر شدید باشند که جلوی تمایلات و احساسات آزادانه ما را از سرچشمه بگیرند، در این صورت اصلاً از وجود آنها هم با خبر نمی‌شویم. در مثال بالا در حالت اول، که در وجود شخص کمی ترمز بود فکر انتقادی داشت، ولی از اظهار آن خجالت می‌کشید. در حالت دوم ترمز شدیدتر به او اجازه نداد که در مغز خود فکر انتقادی را پیروراند. در حالت سوم ترمز فوق‌العاده شدید مانع شد که فکر انتقادی داشته باشد.

دومین عامل که موجب می شود شخص از وجود این ترمزها بی خبر بماند وظیفه مهمی است که ترمزها در زندگی معنوی او به عهده دارند . به همین جهت است که شخص اصرار دارد به خودش بقبولاند وضع موجود او ، با همه ترمزهایش ، غیر قابل اصلاح و تغییر است .

مثلا اگر شخص از کاری که مستلزم چشم و همچشمی است دچار اضطراب شود ، غالباً از اقدام به آن کار احساس خستگی فوق العاده می کند ، و آن وقت در این موارد شخص اصرار می ورزد خستگی را به علت عدم توانائیش بداند تا به این ترتیب کار نکردن خود را موجه قلمداد کند .

حالا اگر او بپذیرد که ترمزهای شدیدی بر وجودش گذاشته شده که مانع کار کردن او می شوند ، معنای ضمنیش این است که او می تواند کار کند و باید به کارش ادامه دهد ، و در نتیجه احساس گناه آزارش خواهد داد و باز گرفتار عذاب اضطراب می گردد . این است که او می کوشد تا از وجود ترمزها آگاه نشود و به همین عقیده اول ، یعنی عدم توانائیش به کار کردن ، بچسبد .

علت سوم بیخبری از ترمزها مربوط به عوامل اجتماعی است ، و اگر ترمزهایی که بر وجود ما گذاشته شده با منهیات اجتماعی جور درآید و تطبیق کند ، در این صورت از وجود آنها آگاه نمی شویم . مثلا شخص عصبی که به واسطه ترمزهای شدید وجودش ، خود را از تماس بازنها منع می کرد ، عدم تماس خود را موافق با عقیده متداول «مقدس بودن

و محترم بودن زن‌ها» می‌پنداشت، و بنا بر این از وجود ترمزهایش نمی‌توانست مطلع شود. شخصی که تمایلات و تقاضاهای مشروع خود را بیدلیل محدود می‌کند و برخواسته‌های خود ترمز می‌گذارد عمل خود را پیروی از این عقیده مذهبی می‌داند که می‌گویند «وارستگی و فروتنی نوعی فضیلت است». یا مثلاً شخصی که به علت وجود ترمزها نمی‌تواند با نظر موشکافی و انتقادی اعتقادات سیاسی و مذهبی متداول را بی‌طرفانه بررسی کند معمولاً يك دليل ظاهراً موجهی برای خود می‌تراشد.

البته برای اینکه نتوانیم صحیحاً راجع به وجود یا عدم وجود ترمزها قضاوت کنیم باید به روحیه اشخاص کاملاً آشنا باشیم، و محرک‌های اصلی وجود آنها را بشناسیم، و گرنه ممکن است در قضاوت خود دچار اشتباه گردیم.

مثلاً ممکن است فکر منتقد نداشتن به دلیل تنبلی مزمن مغز، یا کودنی، یا میل به هم‌رنگ شدن با اجتماع باشد، نه به علت وجود ترمزها.

هريك از سه عاملی که در فوق گفتیم که کافی است برای اینکه بتوانیم به وجود ترمزها پی ببریم، چنانکه شناختن آنها، گاهی حتی برای مجرب‌ترین دانشمندان روانکاو هم، مشکل است. به فرض اینکه بتوانیم آنها را بشناسیم باز نمی‌توانیم تمام موارد وقوع آنها را تشخیص دهیم. نسبت به انجام بعضی کارها ممکن است هنوز در ما ترمز شدید ایجاد

نگردیده باشد ولی اضطراب توأم با چنین کارهایی تأثیرات خاصی روی آن کار می‌گذارد از قبیل اینکه :

به عهده گرفتن کاری که از آن دچار تشویش می‌شویم به زودی خستگی آور می‌شود و از انجام آن احساس فشار و اجبار می‌کنیم . یکی از بیماران من از قدمزدن در خیابان دچار تشویش می‌گردید و با وجودی که روبه بهبودی بود معذالك هر وقت به گردش در خیابان می‌پرداخت فوق‌العاده احساس خستگی می‌کرد . این خستگی او ابدأ مربوط به ضعف مزاجیش نبود ، زیرا می‌توانست بدون کمترین احساس خستگی ساعتها در منزل کار کند . بنابراین خستگی او به علت تشویش از قدمزدن در خیابان بود . بعدها که اضطراب او از این نظر تخفیف یافت خستگی نیز کمتر شد ولی چون اضطراب او به کلی از بین نرفته بود هنوز هم از قدمزدن کمی خسته می‌شد .

بسیاری از مشکلات و خستگیهایی که به علت کار زیاد می‌پنداریم ابدأ مربوط به کار زیاد نیست بلکه به خاطر تشویشی است که از انجام آن کار در ما ایجاد می‌گردد . و یا به علت روابط ناسازگاری است که در موقع کار با همکاران خود داریم .

نتیجه دوم اقدام به کاری که توأم با اضطراب باشد اینست که نمی‌توانیم آن کار را خوب انجام دهیم . مثلاً اگر کسی از فرمان دادن دچار تشویش می‌شود این کار را با عرض عذرخواهی و من من کردن انجام می‌دهد ، و

معمولا با يك ژست و حالتی فرمان می دهد که قدرتی در آن نیست و نتیجه نمی بخشد . تشویش از اسب سواری موجب می شود که شخص نتواند اسب را خوب رام کند و در اسب سواری مهارت به دست آرد . البته در این موارد نیز میزان آگاهی اشخاص متفاوت است .

سوم اینکه اضطراب توأم با کار سبب می شود که شخص نتواند از انجام آن کار لذت ببرد ، ولو اینکه آن کار متضمن لذت فراوان باشد . البته این امر در مورد اضطرابهای خفیف صادق نیست . چون گاهی می شود که همین اضطراب ضعیف لذت کار را زیاده تر می کند . مثلاً مختصر تشویش از قایقرانی آن را دلپذیرتر می سازد در صورتی که اضطراب زیاد آن را عذاب آور می کند .

در مطالب قبلی گفتیم که احساس بیمیلی در کار یکی از راههایی است که شخص عصبی برای اجتناب از اضطراب به کار می برد و حالاً می گویم بی میلی در کار یکی از نتایج اضطراب است . در حقیقت هر دو بیان صحیح است . بیمیلی در کار می تواند هم به منظور اجتناب از اضطراب باشد و هم در نتیجه آن . این خود يك نمونه کوچکی است از مشکلاتی که در تشخیص مسائل روانی وجود دارد .

امور روانی بسیار بغرنج و پیچیده اند و اگر به پیچیدگی تأثیرات متقابل آنها در یکدیگر توجه دقیق نکنیم در روانشناسی پیشرفت زیادی حاصل نخواهیم کرد . برای جلوگیری از طغیان اضطراب و مسائل دفاعی

بسیار مهم دیگری نیز وجود دارد که در بحثهای آینده به تفصیل از آنها بحث خواهیم کرد. قصد من در اینجا از ذکر این چند طریقه دفاعی این بود که نشان دهم ممکن است شخص بیش از آنچه خودش آگاه هست دچار اضطراب باشد یا اصلاً آگاه نباشد به اینکه اضطراب دارد.

قصد دیگر من در این مبحث این بود که مشخصات عمده اضطراب را تعیین کنم. خلاصه مطالبی که در این بحث آوردیم این است که در پشت احساس ناراحتیهای جسمی از قبیل تپش قلب و خستگی زیاد معمولاً اضطراب صورت خود را پنهان کرده است. به عبارت دیگر ممکن است اضطراب محرك و منشاء همه این عوارض باشد بدون اینکه ارتباط مشهودی بین آنها به نظر رسد. اضطراب ممکن است ماسک ترسهای منطقی و قابل توجیه به چهره خود زند تا آن را نبینیم.

همین اضطراب ممکن است به صورت يك نیروی نامریی ما را به طرف الكل و مواد مخدره بکشانند و غرق در آشفتگی و پریشانی کند. علت اینکه ما از انجام بسیاری کارها عاجزیم یا از انجام بعضی کارها نمی توانیم لذت ببریم وجود همین اضطرابها است.

به عللی که بعداً خواهیم گفت تمدن امروزی ما به مقدار زیادی اضطراب در افراد ایجاد می کند. بنابراین عملاً هر يك از ما به نحوی یکی از طرق دفاعی را که به تفصیل بحث خواهیم کرد برای خلاصی از شر اضطراب به کار می برد. هر قدر شخص بیشتر گرفتار پنجه مقتدر عصبیت باشد

بیشتر تحت تأثیر وسائل دفاعی است و نوع شخصیتش را این گونه دفاعهای عصبی و غیر منطقی تشکیل می‌دهند. شخص عصبی علیرغم نیروی زیادی که برای زندگی دارد، علیرغم استعدادی که از نظر هوش دارد و علیرغم اطلاعات وسیع عملیش قادر به انجام بسیاری کارها نیست حتی به ذهنش نمی‌رسد که می‌تواند خیلی کارها انجام دهد.

هر قدر میزان عصبیت شخص زیادتر باشد ترمزهای وجود او چه نامحسوس و خفیف و چه برجسته و چشم‌گیر- زیادتر است.

فصل چهارم

رابطه اضطراب و عناد

در فصل گذشته که راجع به تفاوت ترس و اضطراب صحبت می کردیم به این نتیجه رسیدیم که اولین تفاوت بین آن دو این است که محرك اضطراب اصولاً يك عامل شخصی و درونی است . حالا می خواهیم ببینیم ماهیت و کیفیت این عامل درونی چیست ؟

اجازه دهید اول توضیح دهیم که در مواقع اضطراب در درون شخص عصبی چه می گذرد . شخص عصبی در موقع اضطراب احساس می کند که يك خطر عظیم و اجتناب ناپذیر او را تهدید می نماید و او در مقابل این خطر کاملاً بیچاره و درمانده است . علائم ظاهری اضطراب هر چه می خواهد باشد خواه به صورت يك ترس مالیخولیایی از سرطان باشد یا تشویش از رعد و برق یا ترس از ارتفاعات یا هر ترس دیگری باشد این دو صفت در آن وجود دارد . یکی اینکه شخص خطری را که موجب ترس او شده بیش از حد عظیم تصور می کند . دوم اینکه خود را در مقابل آن بیچاره و بی دفاع احساس می نماید . گاه خطری که شخص

در مقابل آن احساس ترس می‌کند يك خطر خارجی است و از بیرون او را تهدید می‌نماید . مثل ترس از رعد و برق - سرطان و تصادفات و از این قبیل . گاه احساس ترس شخص از این است که نتواند بر هیجانات آنی و تمایلات شدید و بی‌اختیار خود تسلط یابد . مثلاً شخص از این می‌ترسد که مبادا ناگهان میل کند خود را از جای مرتفع پرتاب نماید یا بی‌اختیار با اسلحه به کسی حمله کند .

گاهی هم احساس خطر کاملاً مبهم و نامحسوس است . در مورد اضطراب‌های شدید این‌طور است یعنی شخص خودش نمی‌داند از چه چیز می‌ترسد . چنین احساس‌هایی به نفسه از خصوصیات اضطراب نیستند . در مواردی هم که يك خطر نیرومند واقعی و يك حالت بیچارگی و بیدفاعی حقیقی در مقابل آن وجود دارد احساسات شخص عیناً همین‌طور است .

من تصور می‌کنم حالت افراد در مقابل يك زمین لرزه ، با ترس يك کودک دوساله در مقابل خشونت و بیرحمی بزرگتران به هیچ وجه تفاوتی ندارد . چون به طور کلی در مورد ترس در ذهن شخصی که می‌ترسد خطر حقیقتاً وجود دارد . بنابراین احساس ترس و درماندگی در برابر آن نیز معلول يك امر خارجی است . ولی در مورد اضطراب خطر زاینده تصور ما و يك امر درونی است و یا لاقلاً به وسیله قوه توهم و تصور ما چندین برابر بزرگتر از آنچه است جلوه می‌کند . احساس یأس و بیچارگی در برابر آن نیز ناشی از حالت روانی خود شخص است و ربطی به عوامل

خارج ندارد . پس مسئله مربوط به عامل شخصی و درونی اضطراب را این طور خلاصه می کنیم که بینیم آن شرایط و عوامل روحی که سبب احساس يك خطر بزرگ می شود ، و همچنین آنچه موجب حالت یأس و درماندگی در برابر آن می گردد کدامند؟ و این مسئله ای است که روانشناسان باید طرح کنند . چون از نظر جسمی ممکن است اضطراب ترکیبات شیمیایی خاصی در انسان ایجاد نماید . چنانکه به وسیله داروهای شیمیایی می توان در انسان مثلا حالت خواب یا شادی یا نگرانی ایجاد کرد، که آنها جزء مسائل فیزیکی هستند نه روانی .

در مورد این مسئله نیز فروید مانند بسیاری مسائل ارائه طریق کرده است . او معتقد است که هسته و انگیزه درونی اضطراب تمایلات غریزی ماست . به عبارت دیگر هم خطری که شخص در موقع اضطراب احتمال وقوع آن را پیشبینی می کند ، و هم احساس درماندگی و یأس در برابر آن ، هر دو ناشی از نیروهای قابل ابراز تمایلات غریزی ما می باشند .

راجع به نظریات فروید در این باره در آخر همین فصل با تفصیل بیشتری بحث خواهیم کرد و تفاوت استنتاجات خود را با نتیجه گیریهای او خاطر نشان خواهیم ساخت . بنابراین فعلا از آن می گذریم . اصولا هر غریزه و تمایل شدید دارای نیرویی اضطراب انگیزه هست به شرط اینکه اولاً آن تمایل با سایر منافع یا احتیاجات ما تناقض و مغایرت داشته باشد ،

ثانیاً آن میل چنان آمر و پرشور باشد که در برخورد با منافع و احتیاجات دیگر شخص تصادم ایجاد نماید .

در دوره‌های محدودیتهای شدید جنسی، مانند دورهٔ ملکه ویکتوریا در انگلستان، تسلیم امیال شهوی شدن به نظر اشخاص يك خطر واقعی می‌رسید . مثلاً دختر شوهر نکرده از نزدیک شدن زیاد به يك مرد دچار عذاب وجدان یا بیم رسوای عام شدن می‌گردید . یا کسانی که زیاد استمناء می‌کردند خود را مواجه با يك ترس واقعی می‌پنداشتند یعنی ترس از عقیم شدن یا نقص بدنی یا جنون .

امروزه نیز کسانی که دچار بعضی انحرافات جنسی از قبیل میل برهنگی و نشان دادن خود به دیگران یا تمایلات انحرافی نسبت به اطفال می‌باشند دچار ترس و اضطراب شدید می‌گردند . چون در زمان ما در بسیاری از اجتماعات به امور جنسی با نظر ملایمتری نگاه می‌کنند و آن را تمایلی طبیعی می‌شناسند. اشخاص در موقع ارضاء تمایلات جنسی کمتر احساس گناه می‌نمایند . بنابراین اگر کسی در این گونه اجتماعات به علت اعمال جنسی دچار اضطراب گردد نمی‌توان اضطراب او را ناشی از يك خطر واقعی دانست بلکه باید در جستجوی علت درونی این احساس خطر برآمد .

تغییر عقیدهٔ مردم نسبت به امور جنسی و آسان‌گیری از این لحاظ باعث شده است که به سختی بتوان گفت تمایلات جنسی - جز در موارد

استثنایی - مسبب و محرك اضطراب می باشند . شاید این بیان من به نظر اغراق آمیز برسد زیرا ظاهراً اضطراب با تمایلات جنسی ارتباط خیلی نزدیکی دارد . مثلاً اغلب دیده شده است که اشخاص عصبی در موقع نزدیکی جنسی دچار اضطراب می شوند ، و یا به علت اضطراب خود را از روابط جنسی حتی به صورت طبیعی نیز محروم می سازند . تجزیه و تحلیل دقیق این موضوع نشان می دهد که اضطراب در این موارد ناشی از تمایلات جنسی نیست . بلکه اضطرابی که در بعضی اشخاص همراه با نزدیکیهای جنسی بروز می کند به علت تمایلات خصمانه و کینه آمیزی است که در این اشخاص وجود دارد ، مثل تمایل به آزار و تحقیر جنس مخالف در موقع اعمال جنسی .

در حقیقت تمایلات شدید کینه آمیز و خصمانه تشکیل يك منبعی را می دهد که اضطراب عصبی از آن سرچشمه می گیرد . شاید عده ای این بیان اخیر مرا که ممکن است در بعضی موارد صادق باشد باز يك تعمیم بیمورد و غیر موجهی تصور کنند . ولی دلائل قانع کننده برای اثبات این مسئله وجود دارد که ارتباط مستقیمی بین عناد و اضطراب هست ، یعنی محرك وانگیزه اضطراب غالباً عناد است .

همه شما خوب می دانید که اگر با پیروی از تمایلات شدید کینه آمیز و خصمانه خود باعث شوید که به سایر علائق و هدفهای شما لطمه ای وارد آید به شدت دچار اضطراب و تشویش می شوید . بهتر است يك مثال بیاوریم

تا موضوع خوب روشن شود . پسری به نام ف . برای تفرج بیرون شهر با دختری به نام ماری که دلباخته اوست به گردش می رود . ف . با وجود علاقه مفراطی که به ماری داشت ، به علت حسادت‌های عشقی ، به طرز وحشیانه‌ای بایک قسمت از وجودش نسبت به او خشم و کینه شدیدی پیدا کرده بود . در موقع عبور از یک قسمت پرتگاه کوهستان ، ف . به وضوح احساس می کند که میل دارد ماری را از پرتگاه به داخل دره بپاندازد . در همین موقع ف . دچار اضطراب فوق العاده شدیدی می شود به طوری که به نفس نفس می افتد و قلبش به شدت می زند . در این مثال علاقه و دل‌بستگی ف . به ماری از یک طرف ، و میل او به پرتاب ماری از طرف دیگر ، که دو احساس متناقض هستند ، سبب بروز اضطراب شد .

در امور جنسی هم جریان به همین ترتیب صورت می گیرد . یعنی میل و غریزه نزدیکی از یک طرف و کینه و عناد تحقیرآمیز به طرف در موقع نزدیکی ، به علت تصور موهن بودن روابط جنسی یا ترس از عواقب آن از طرف دیگر ، در شخص عصبی ایجاد اضطراب می نماید .

در بسیاری اشخاص رابطه علیت بین عناد و اضطراب کاملاً نمایان و قابل تشخیص نیست . بنابراین برای اینکه روشن سازم که چرا من تمایلات خصمانه و عناد آمیز را در عصبانیه‌های زمانمان محرك اصلی اضطراب می دانم ، لازم است که با تفصیل زیادتر موضوع را از یک جنبه دیگر بررسی کنیم ، و آن این است که بینیم نتایج و اثرات روانی ناشی از

سرکوب کردن و فرو نشانیدن کینه و عناد چیست . معنای «سرکوب کردن» و «فرو نشانیدن» نفرت و کینه این است که شخص وانمود کند هیچ گونه دشمنی و کدورتی نسبت به دیگران ندارد و به این حيله در مواقعی که لازم است و باید پرخاش کند و یا لا اقل در مواقعی که میل به مبارزه و پرخاش دارد از هر گونه رفتاری که خصومت آمیز به نظر رسد پرهیز می کند .

بنابر این نخستین نتیجه حتمی فرو نشانیدن نفرت ایجاد يك احساس بیدفاعی و بیچارگی است . به عبارت دقیقتر فرو نشانیدن نفرت احساس بیدفاعی را که قبلاً در شخص وجود داشته تشدید می کند . یا به عبارت دیگر خصومتی را که از این بابت احساس می کند پنهان می کند و به دیگران فرصت می دهد تا هر چه بیشتر سوارش شوند .

نظیر مثالی که زیلا می آوریم در روز صدها بار برای خود ما و دوستانمان اتفاق می افتد . شیمیدانی به نام ث . در خود احساس خستگی شدیدی می نمود و تصور می کرد در نتیجه کار زیاد است . این شخص بسیار با قریحه و با استعداد بود ، و ضمناً بدون اینکه خودش بداند جاه طلب زیادی آزارش می داد . به دلایلی ، که فعلاً از بیان آن صرف نظر می کنیم ، تمایلات جاه طلبانه خود را پنهان می کرد و ظاهراً شخص متواضع و کم توقعی به نظر می رسید . وقتی وارد يك آزمایشگاه بزرگ شیمی شد یکی از اعضاء آن مؤسسه که کمی از او مستتر و از لحاظ مقام

نیز از او بالاتر بود او را زیر بال خود گرفت و نسبت به او اظهار دوستی و رفاقت کرد .

به دلیل يك سلسله عوامل روحی ، از قبیل متکی به محبت دیگران بودن ، ترس از نظر انتقادی داشتن ، و همچنین آگاه نبودن به جاه طلبی خود ، و نتیجتاً ندیدن جاه طلبی دیگران ، آقای ث . از قبول دوستی آقای ژ . یعنی همان کارمند مستتر کاملاً خوشحال و راضی بود ، و نتوانست بیند که در حقیقت آقای ژ . جز بمقام خود به هیچ چیز دیگر توجه و علاقه ندارد . يك روز به طور خیلی مبهم ث . از موضوعی یکه خورد . و آن این بود که گزارشی را که مربوط به امکان يك اختراع بود و ث . موضوع آنرا قبلاً در يك بحث دوستانه به ژ . گفته بود ، ژ . به عنوان فکر و ابتکار خودش به رئیس آزمایشگاه ارائه داد . در يك لحظه ای ث . نسبت به دوستی ژ . دچار بدگمانی و تردید شد ، ولی فوراً هم میل بانتقاد و بدگمانی خود و هم عناد و کدورتی که از این بابت در او ایجاد شده بود ، واپس زد و آن را سرکوب و پنهان نمود . و به این ترتیب موفق شد به خودش بیاوراند که ژ . بهترین دوست اوست . روزهای بعد هم وقتی باز آقای ژ . می کوشید او را از ادامه يك رشته کارهای مفید دلسرد کند ، ث . نصیحت او را پذیرفت . نتیجتاً وقتی ژ . اختراعی را عرضه کرد که حقاً می بایستی از آن ث . باشد ، تنها چیزی که ث . احساس کرد و به نظرش رسید این بود که دوستش ژ . خیلی از لحاظ قریحه

و استعداد از او برتر است و از اینکه چنین دوست قابل تحسینی دارد احساس خوشحالی کرد . بنابراین چون ث . بدگمانی و خشم خود را سرکوب کرده بود نتوانست تشخیص دهد که در موارد مهم ژ . رقیب و دشمن اوست نه دوستش . و چون به این تصور باطل چسبیده بود که ژ . دوستش دارد از هر گونه مبارزه‌ای برای احقاق حق خود صرف نظر کرد ، حتی نتوانست بفهمد که یکی از منافع مهم او پایمال شده است . بنابراین کوشش و مبارزه‌ای هم برای به دست آوردن حق خود نکرد ، بلکه برعکس به ژ . اجازه و وسیله داد که هر چه بیشتر از ضعف او بهره برداری کند . پس دیدیم که چگونه این شیمیست ، از ترس برانگیختن اضطراب خود ، احساس عناد و کدورت خود را نسبت به دوستش فرو برد . ولی بمغذالك اثرات اضطراب و عناد متراکم در وجود او موجب افسردگی و خستگی شدید او شده بود .

علاوه بر سرکوب کردن به طرق دیگر نیز می‌توان از بروز ترسهای ناشی از عناد جلوگیری کرد ، و آن این است که عناد را تحت کنترل در آوریم ، ولی پنهان کردن عناد ، خواه به وسیله سرکوب کردن باشد یا خواه به وسیله کنترل ، يك عمل ارادی و اختیاری نیست بلکه غالباً يك واكنش اتوماتيك و بی‌اختیار است که خود به خود صورت می‌گیرد . و در مواردی این واكنش اتوماتيك جریان پیدا می‌کند که شخص قدرت تحمل و دیدن نفرت و عناد درون خود را ندارد . در چنین مواردی مسلماً امکان

کنترل آگاهانه نیست. علت اصلی اینکه شخص تحمل وقوف بر کینه و عناد دزون خود را ندارد این است که مثلاً ممکن است درغین اینکه نسبت به کسی کینه دارد عواطف محبت آمیز شدیدی هم نسبت به او احساس کند، یا به او احتیاج داشته باشد. یا ممکن است کینه او ناشی از حسادت نسبت به خود او یا به اموال او باشد، که در این صورت چون چنین تمایلاتی را در خود ناشیسته می بیند آنها را سرکوب و پنهان می کند. یا ممکن است به طور کلی از اینکه احساس کند نسبت به کسی کینه و عداوت دارد دچار هراس شود. در همه این موارد واپس زدن خشم و نفرت، کوتاه ترین و سریعترین راه برقرار کردن تعادل باطنی در روح شخص می باشد.

به وسیله واپس زدن و سرکوب کردن این تمایلات خصمانه، نفرتیکه شخص از آگاهی بر آن هراس دارد از قسمت آگاه ذهن ما ناپدید می شود، یا اصلاً اجازه ورود به آن نفرت ها داده نمی شود تا به قسمت آگاه ذهن داخل شوند. درست است که سریعترین راه ایجاد اطمینان و آرامش موقتی روح سرکوب کردن عناد است، ولی نمی توان گفت سالمترین راه است.

برای اینکه اثرات بد این حالت را بهتر نشان دهیم بهتر این است به جای کلمه عناد و نفرت کلمه خشم و طغیان را به کار ببریم - ما آن را از قسمت آگاه ذهن خود دور می کنیم، ولی آن را از بین نمی بریم. در نتیجه،

این خشم و نفرتی که از قسمت آگاه فکر انسان جدا شده و از کنترل شخص خارج گردیده است، تبدیل به يك نیروی فوق العاده مخرب و قابل انفجاری در وجود انسان می شود ، و مثل هر نیروی منفجره ای میل دارد مفری برای خود باز کند .

بدتر از همه اینکه قدرت انفجار این گونه خشم و عناد رفته رفته به خودی خود افزایش می یابد - چون وقتی از قسمت آگاه وجود شخص منفك شد در قسمت نا آگاه وجود او به حال کمزور باقی می ماند و خاصیت انفجارش باعث می شود که هی وسعت پیدا کند و قسمتهای بیشتری از وجود انسان را فراگیرد و تشکیل يك نیروی فوق العاده خطرناکی را در وجود او بدهد . طریق دوم این است که اگر خشم نسبت به کسی باشد که شخص او را دوست می دارد ، یا به او احتیاج احساس می کند ، یا به او احترام می گذارد ، آن وقت نفرتی که از او دارد به زودی جزیی از مجموع احساسات او در خواهد آمد .

اگر همان شیمیستی که قبلاً مثال زدیم از تمایلاتش بدون برخورد با هیچ مانعی پیروی می کرد مسلماً میل داشت به همه بفهماند که ژ . از دوستیشان سوء استفاده می کند یا به رئیس مؤسسه برساند که ژ . فکر او را دزدیده یا مانع شده که او اختراعش را دنبال کند .

ولی از آنجا که خشم و عناد خود را فرو داده بود عناد او از قسمت آگاه ذهنش منفك شد و در خفا همین طور گسترش می یافت . این امر را

می توان از خوابهایی که دیده بود استنباط کرد . مثلاً خواب دیده بود که به يك طريق مرموز و سمبوليك مرتكب چندین قتل شده است . یا دیده بود که خود او يك نابغه قابل تحسینی است در حالی که دیگران به نحو موهن و خفت آوری نابود و فنا می شوند . این خوابها حاکی از آن است که او خشم و عناد سرکوب شده را در قسمتهای تاریك وجودش زنده نگه داشته بود .

عناد پس از انفكاك از قسمت آگاه وجود ، و سرکوب و پنهان شدن ، به مرور به وسیله منابع مختلف تشدید می گردد و قدرت انفجارش کم کم زیادتر می شود .

مثلاً اگر کارمندی به علت اینکه مافوقش همه تصمیمات را در غیاب او می گیرد و ترتیب همه کارها را بدون مشورت با او می دهد ، نسبت به او کینه پیدا می کند ، ولی کینه خود را سرکوب می نماید ، و به او تعرضی نمی کند ، مسلماً آن مافوق به روش خود بیشتر ادامه می دهد ، و نتیجتاً بیشتر موجب خشم و عناد کارمند می گردد ، و این دوره تسلسل مرتب ادامه پیدا می کند .

یکی دیگر از نتایج سرکوب کردن عناد این است که شخص ، عناد سرکوب شده را باطناً فراموش نمی کند ، بلکه آن را به صورت نیروی قابل انفجاری در درون خود زنده نگه می دارد ، آن وقت به طور غیر منتظره ، و بدون آنکه خودش بتواند عناد خود را کنترل کند ، يك مرتبه

طغیان می نماید . قبل از اینکه نتایج و عواقب این کار از بررسی نماییم لازم است يك مسئله دیگر را مطرح کنیم ، و آن این است که آیا نتیجه سرکوب کردن يك « حالت روحی » یا يك « فشار درونی » این است که شخص دیگر به هیچ وجه از وجود آن آگاه نیست ؟ به طوری که مثلاً نمی فهمد و ملتفت نمی شود که نسبت به دیگران احساسات خصمانه دارد ؟ اگر این طور است پس در این صورت چگونه می شود گفت که چنین شخصی عناد سرکوب شده را در داخل روح خود زنده نگه می دارد ؟ جواب این است که همیشه يك مرز مشخص و روشنی بین آگاهی و نا آگاهی وجود ندارد .

به عبارت دیگر آگاهی و نا آگاهی منحصر به دو شق متمایز و مشخص نیست ، بلکه همان طور که یکی از دانشمندان برجسته روانکاوی بنام « سالیوان » در یکی از سخنرانیهایش متذکر شده آگاهی دارای چندین درجه است . یعنی این طور نیست که شخص نسبت به موضوعی همیشه و یا صد درصد آگاه باشد یا بکلی از آن بیخبر بلکه بین این دو حالت درجات مختلف وجود دارد . بنا بر این نداشتن تمایل سرکوب شده در وجود انسان به فعالیت خود ادامه می دهد (و این یکی از کشفیات مهم فروید است) بلکه شخص غالباً به طور مبهم از وجود آن تمایل باخبر است .

به عبارت ساده تر ما اساساً نمی توانیم خودمان را کاملاً فریب دهیم . یعنی واقعاً ، در شعور نا آگاه همان ، ما خود را بهتر از آنچه آگاهی داریم

و به ظاهر می بینیم نمی شناسیم ، چنانکه دیگران را نیز بهتر از آنچه خودمان تصور می کنیم و می بینیم نمی شناسیم . غالباً در اولین برخورد با اشخاص ممکن است مقداری از شخصیت او صحیحاً برای ما آشکار شود. ولی معذالك به علت احتیاجات روحی که داریم ناچاریم مشاهدات و شناساییهای خود را نایده بگیریم و به درك خود صریحاً اعتراف نکنیم. درباره شناسایی خود نیز همین کار را می کنیم . مثلاً همینکه شما مقنون جمال معشوق خود شدید با اصرار زیاد می کوشید تا معایب او را نبینید. ولی این معایب به کلی از نظر شما مخفی نیست ، و در يك جای ذهنتان ثبت می شود - برای اینکه از توضیحات مکرر اجتناب کنیم بعد از این هر جا اصطلاح (ثبت) را به کار می بریم منظورمان از آن این است که هر چه در درون ما می گذرد و هر فعل و انفعالات معنوی در جریان باشد ، بدون اینکه خودمان بدان آگاهی کامل داشته باشیم ، در يك جای ذهن ما ثبت می شود ، و نتایج سرکوب کردن این تأثرات ثبت شده اگر عناد باشد - مشروط بر اینکه هم خود عناد و هم خطری که از برخورد آن با سایر منافع ما ایجاد می شود قوی باشد - ممکن است به توبه خود باز تولید اضطراب زیادتری بنماید .

حالت های اضطرابی که به طور مبهم در بعضی اشخاص وجود دارد اغلب ناشی از همین اثرات سرکوب کردن عناد است . غالباً جریان به اینجا خاتمه پیدا نمی کند که ما عناد را سرکوب کنیم و بگذاریم زیرا از طرف

دیگر احتیاج می‌برم داریم به‌اینکه خود را از خطرات سرکوب کردن عناد، که مضر به آرامش درون ماست، محفوظ بداریم. در اینجا يك واکنش اتوماتيك و غیرارادی دیگر به داد انسان می‌رسد، و آن این است که برای تسکین روح خود تمایلات خصومت آمیز خود را به دیگران نسبت می‌دهد.

به عبارت دیگر آنها را «تعکیس» می‌کند یعنی عیناً مثل عکس- برگردان که باز یچه بچه‌هاست حالت خصومت آمیز روح خود را به دیگری می‌چسباند. باید دانست که هر ماسک‌گذاری و ظاهر سازی و تعکیس، که همه وسیله سرکوب کردن عناد است، يك ماسک‌گذاری و ظاهر سازی بعدی به دنبال خود می‌آورد. و آن این است که شخص با فریب خود تصور می‌کند به‌اینکه تمایلات مخرب و مضر و خصومت آمیز از او ناشی نیست، بلکه ناشی از کسی یا چیزی دیگر است که در خارج از وجود اوست.

قاعدتاً تعکیس متوجه کسی می‌شود که هدف عناد و خصومت شخص عصبی بوده.

یکی از وظایف فرعی تعکیس ایجاد آزار ذی‌حقی است. یعنی به نظر شخص نمی‌رسد که این خود اوست که می‌خواهد خدعه کند، مال دیگران را بدزدد، دیگران را وسیله رسیدن به منافعش قرار دهد، و همه کس را تحقیر و تخفیف کند. بلکه دیگرانند که چنین تمایلات

نسبت به او دارند . مثلاً زنی که تمایل شدید داشت به اینکه حیثیت شوهرش را لکه دار کند و خودش از این نیت خود بیخبر بود تصویری کرد شوهرش مردی است بیرحم و شقی که مدام در صدد آزار اوست .

در این صورت شخصی که می خواهد به دیگران آزار برساند یا کلاه کسی را بردارد ، از این می ترسد که مبادا آنها از او انتقام بگیرند و همین رفتار را نسبت به او بنمایند . تاچه اندازه این بیم ناشی از میل انتقام و تلافی است ، و چه اندازه ناشی از تجربیات گذشته و احساس گناه و ترس از تنبیه ، و بالاخره چه اندازه به علت میل شدید به کینه جویی است ، مسئله ای است که باید درباره آن در درون آن شخص به تحقیق پرداخت . ولی آنچه مسلم می نماید این است که این نوع ترسها در تنظیم روحیه اشخاص عصبی نقش مهمی ایفا می کند ، به این معنی که سرکوب کردن عناد ، و اثرات و نتایجی که از سرکوب کردن آن حاصل می شود ، به نوبه خود منجر به ایجاد اضطراب جدید می گردد . در حقیقت سرکوب کردن درست حالتی را در شخص ایجاد می کند که از خصوصیات اضطراب است : یعنی يك احساس بیدفاعی و درماندگی در مقابل خطر فوق العاده نیرومندی که از خارج شخص را تهدید می کند .

گرچه جریان ایجاد و تشدید و گسترش اضطراب و عناد در اصل خیلی ساده به نظر می آید ، ولی عملاً مسئله به صورتی بغرنج و مبهم در می آید . یکی از عوامل این پیچیدگی و ابهام این است که گاهی تمایلات خصمانه ای

که سرکوب شده بعداً متوجه اشخاصی که واقعاً از آنها تنفر داشته‌ایم نمی‌گردد، بلکه به چیزهایی دیگر منعکس می‌شود. مثلاً یکی از بیماران فروید، دختر بچه‌ای به نام هانس، ابتدا عناد شدیدی نسبت به پدر و مادرش داشت. ولی از آنجا که عناد فرزند نسبت به والدین پسندیده نیست، هانس عناد خود را نسبت به آنها سرکوب و پنهان نمود. بعداً که خواست آن را تعکس کند به هرچه اسب سفید بود منعکس ساخت، به طوری که بعداً، بدون اینکه خودش بداند چرا، از هر چه اسب سفید بود تنفر داشت. یکی از بیماران من که نسبت به شوهرش عناد داشت و آن را سرکوب کرده بود اکنون از خرنده‌ها بدش می‌آید.

گاهی کاملاً واضح است که چرا شخص در بعضی موارد عناد خود را متوجه شخص یا چیزی غیر از آنچه واقعاً نسبت به او تنفر داشته می‌کند. مثلاً اگر شخصی از پدر و مادر یا از شوهر یا دوستش تنفر دارد، ابراز آن مسلماً منافات پیدا می‌کند با مقررات دوستی یا با قدرت آنان. بنابراین اول عناد خود را سرکوب می‌کند و بعد آن را به چیزهای دیگری منعکس می‌نماید، تا به این طریق هم وانمود کند که خودش نسبت به کسی عناد و خصومتی ندارد، و هم، با برگرداندن آن به اشیاء یا حیوانات، به خودش هم بقبولاند که آن اشخاص نیز عنادی نسبت به او ندارند.

البته سرکوب کردن عناد بطور قطع منجر به ایجاد اضطراب جدید در شخص می‌شود، ولی حتماً لازم نیست که هر موقع عمل سرکوب کردن

صورت می گیرد اضطراب نیز نمایان شود . چه ممکن است اضطراب توسط یکی از وسائل دفاعی ، که قبلاً بحث کردیم و بعداً بیشتر بحث خواهیم کرد ، فوراً از صحنه دید خارج شود . مثلاً ممکن است در چنین مواقعی شخص متوسل به الکل گردد ، یا با خواب زیاد اضطراب جدید را حس نکند . خلاصه اضطراب ناشی از سرکوب کردن عناد ممکن است به صورتهای مختلف درآید که ، ما به منظور درک بهتر ، مظاهر مختلف آن شکلهای مختلف آن را به طور خلاصه ذیلاً ترسیم می کنیم .

الف : خطر ممکن است ناشی از تمایلات و احساسات درونی خود شخص باشد .

ب : احساس خطر ممکن است ناشی از عوامل خارجی باشد .
با در نظر گرفتن اثرات ناشی از سرکوب کردن عناد چنین به نظر می رسد که حالت شخص ، در مورد الف ، نتیجه سرکوب کردن باشد ، و در مورد ب ، نتیجه انعکاس . هر دو قسمت الف و ب را می توان به دو قسمت کوچکتر تقسیم کرد .

الف ۱ : شخص احساس می کند که خطر متوجه خود اوست .
الف ۲ : شخص احساس می کند که خطر متوجه دیگران است .
توضیح الف ۱ - احساس خطر ناشی از تمایلات و احساسات درونی خود شخص است و خطر را متوجه خودش می داند . در این گروه ، « عناد » به طور فرعی و غیر مستقیم متوجه به خود شخص می شود . (راجع به این

جریان بعداً مفصلتر بحث خواهیم کرد .)

مثال ترسهای شدید و بی‌اساس : از قبیل اینکه شخص می‌ترسد مبادا خود را از جای مرتفع به‌زیر پرتاب کند .

توضیح ۲ - ترس ناشی از احساسات و هیجانات درونی خود شخص است ولی متوجه دیگران است . مثلاً شخص ترس شدیدی دارد از اینکه مبادا ناگهان با اسلحه به‌دیگران حمله کند .

ب ۱ - خطر از خارج احساس می‌شود و متوجه خود شخص می‌گردد .
مثل ترس از رعد و برق .

ب ۲ - خطر از خارج احساس می‌شود و متوجه اشخاص دیگر است .
در این گونه موارد ، عناد به خارج از خود آنها منعکس می‌شود ، مثل اضطراب مادرهای وسواسی که همیشه نگرانند مبادا خطری بچه‌هایشان را تهدید کند . البته این طبقه‌بندی نارسا و محدود است ، و فقط از نظر شناختن کلیاتی درباره روحیه این قبیل اشخاص گفته شد ، و طبعاً همه اختلافات جزئی را که ممکن است در بین گروه‌های فوق دیده شود روشن نمی‌کند . مثلاً نمی‌توان گفت اشخاص گروه الف ، که دارای اضطراب زیادی هستند ، هرگز عناد سرکوب شده خود را تعکس نمی‌کنند ، فقط می‌توان گفت در این نوع اضطراب تعکس یا غالباً وجود ندارد ، یا کم وجود دارد . چون عناد محرك و موجد اضطراب است ، و اضطراب نیز موجب بروز و تشدید عناد می‌شود ، بنابراین رابطه بین اضطراب و عناد هرگز

قطع نمی‌شود ، و این دو يك دور تسلسل فساد در درون انسان ایجاد می‌کند .
اضطراب وقتی ناشی از احساس مورد تهدید واقع شدن باشد ، مقداری
عناد ، که يك عکس العمل طبیعی دفاعی است ، ایجاد می‌کند .

خود این عناد بعدی هم ، اگر سرکوب شود ، تولید اضطراب
مجدد می‌نماید . به علت همین تأثیر متقابل اضطراب و عناد است که می‌بینیم
اشخاص خیلی عصبی ، بدون دخالت هیچ گونه عامل خارجی ، روز به روز
وضع روحیشان وخیمتر می‌شود و به شدت کینه و خصومتشان افزوده می‌گردد .
دانستن این مطلب که از اضطراب یا عناد کداميك اول ایجاد شده و سبب
بروز دیگری گردیده ابدأ مهم نیست . فعلاً کافی است که بدانیم این دو
شدیداً به یکدیگر پیچیده شده و يك معجون بفرنجی را به وجود آورده‌اند .
در اینجا اگر به جزئیات موضوع توجه کنیم می‌بینیم که نظریه من
راجع به اضطراب ، از چند لحاظ ، با فروید متفاوت است .

فروید درباره اضطراب دو عقیده ابراز داشته است . یکی به طور
خلاصه این است که می‌گوید اضطراب ناشی از واپس زدن تمایلات غریزی
و فشار درونی است و این تمایلات را منحصرأً ناشی از تمایلات جنسی
می‌داند که صرفاً يك تعبیر و تفسیر فیزیولوژیکی و جسمانی است . زیرا
فرضیه او بر اساس این عقیده است که اگر از ارضای غرایز و تمایلات
جنسی ممانعت شود ، شخص دچار تشنجات و هیجانات جسمی می‌گردد
و بعدها این هیجانات جسمی مبدل به اضطراب می‌شوند .

مطابق نظریهٔ دومش ، اضطراب - یا چیزی که او اضطراب عصبی می نامد - نتیجهٔ ترس از تمایلاتی است که کشف آنها ، یعنی آگاهی براینکه چنین تمایلاتی در وجود ما هست ، و میل پیروی از آن تمایلات ، يك خطر واقعی و خارجی به بار می آورد . این تعبیر دوم او از اضطراب که يك تعبیر روانی است تنها شامل تمایلات جنسی نمی شود بلکه شامل میل به تجاوز و تخطی نیز هست . فروید در این تعبیر ابداً توجهی به واپس - زدن و زدن تمایلات ندارد ، بلکه نظر او متوجه ترس از آن گونه تمایلاتی است که پیروی و تعقیب آنها متضمن يك خطر خارجی است .

فرضیهٔ من براساس این عقیده قرار دارد که باید دو نظریهٔ فروید را بایکدیگر تلفیق و ترکیب کنیم تا بتوانیم موضوع را خوب درك نماییم . بنا بر این من نظریهٔ اول او را از اساس فیزیولوژیکی و جسمانی بودن بیرون آورده و با نظریهٔ دوم او ترکیب کرده ام . اضطراب به آن اندازه که نتیجهٔ ترس تمایلات سرکوب شدهٔ ما می باشد نتیجهٔ ترس از سایر تمایلات ما نیست . به نظر من علت اینکه فروید نتوانست از نظریهٔ اولش خوب استفاده کند این بود که - گرچه نظریه اش بر مبنای ملاحظات روانی قرار داشت - معذالك به جای بررسی این مسئله از طریق بررسی روانی و جستجوی اینکه اگر شخصی تمایلات خود را واپس زند و آن را سرکوب کند چه اتفاقی از لحاظ روانی می افتد ، به تئوری خود فقط يك جنبهٔ تعبیر فیزیولوژیکی و جسمانی داد .

دومین موضوع مورد اختلاف من با فروید ، از نظر تئوری ، زیاد مهم نیست . ولی از لحاظ عملی اهمیت دارد . من کاملاً با این عقیده او موافقم که ممکن است اضطراب از هر گونه تمایلی که ابراز آن يك خطر را به بار می آورد ناشی شود . تمایلات جنسی هم ، اگر اجتماع آنها را به صورت تابو و منهیات درآورده باشد ، ممکن است از همین قبیل باشند . یعنی با اقدام و ابراز آن تمایلات شخصی تصور کند که يك خطر واقعی ایجاد شده . از این نقطه نظر باید معتقد بود اضطرابی که معمولاً توأم با تمایلات جنسی شخص ایجاد می گردد به علت طرز تفکر افراد جامعه نسبت به امور جنسی است . بنابراین در اجتماعاتی که مردمش تمایلات جنسی را مضروب خلاف اخلاق می دانند ارضای این گونه تمایلات اغلب توأم با اضطراب خواهد بود . با این توضیح من تصور نمی کنم که تمایلات جنسی به نفسه يك منبع ومحرك اضطراب باشند . بلکه این اضطراب را باید ناشی از عناد و خصومت یا به عبارت دقیقتر تمایلات خصومت آمیز سرکوب شده دانست . هر وقت من اضطراب یا علائم آن را می بینم سئوالی که فوراً به ذهنم می رسد این است که اولاً کداميك از نقاط حساس وجراحت پذیر شخص صدمه دیده ؟ و در نتیجه سبب تحريك و برانگیخته شدن عناد و خصومت او گردیده است ؟ و ثانیاً چه چیز به خصوص موجب سرکوب شدن چنین عنادی گردیده است ؟

سومین موضوعی که من با فروید در آن اختلاف نظر دارم این است که

فروید معتقد است اضطراب منحصرأً در کودکی ایجاد شده است . به این ترتیب که اضطراب هنگام تولد و ملازم با آن شروع شده و همین طور ادامه پیدا کرده تا رسیده به ترس از عقیم شدن .

او معتقد است اضطرابهای بعدی شخص هم مبنی بر واکنشهایی است که در کودکی ایجاد شده و به همان صورت کودکانه خود باقی مانده اند . ضمناً می گوید « بدون تردید اشخاصی را که ما عصبی می نامیم کسانی هستند که حالت ومنش و واکنش آنها در مقابل خطر به همان شکل کودکانه باقی مانده ، و هنوز نتوانسته اند خود را از آن شرایط اضطراب انگیز دوران کودکی بیرون آورند »

بہتر است کہ این نظریہ فروید را بہ تفکیک بررسی کنیم . فروید اظهار می دارد کہ در هنگام کودکی همه مستعدند در معرض اضطراب قرار گیرند . بہ دلایل کافی این اظهار نظر کاملاً صحیح بہ نظر می رسد . مثلاً کودک در مقابل خطرانی کہ او را تهدید می کنند دارای یک حالت درماندگی و یأس و زبونی است ، و همین درماندگی خواه ناخواہ در او مقدار زیادی اضطراب ایجاد می کند . در حقیقت اضطراب اشخاصی کہ دارای خلیات خیلی عصبی هستند مسلماً در کودکی تشکیل شدہ است ، یا لاقلاً اساس و بنیان آنچه را من « اضطراب اساسی » یا « هسته اضطراب » نامیدہ ام در آن زمان پایہ گذاری شدہ .

مطلب دیگری کہ فروید می گوید این است کہ اضطراب يك شخص

عصبی بالغ ، هنوز هم مقید به همان شرایطی است که در اصل ، یعنی در ایام کودکی ، سبب بروز آن شده است . معنای این اظهار آن است که مثلاً يك مرد بالغ به همان مقداری که در کودکی از ترس عقیم شدن مشوش بوده حالا هم هست ، منتها تشویش و ترس او به صورت دیگری تغییر شکل یافته است .

بدون شك موارد معدودی هست که تحت محرکهای قوی ، اضطرابهای کودکانه شخص ، به همان صورت اولیه و تغییر شکل نیافته ، در زندگی بعدی او دوباره ظاهر می شوند . ولی به عنوان يك قاعده باید گفت آنچه ما فعلاً می بینیم عیناً تکرار اضطرابات کودکانه نیست بلکه اضطراب فعلی صورت رشد یافته آن است .

البته در مواردی که روانکاوی به ما امکان می دهد تا کشف کنیم يك عصبیت چگونه ایجاد شده است ، غالباً می بینیم يك رابطه و تسلسل ناگستنی ، مثل زنجیر ، بین اضطراب دوران کودکی و خصوصیات روحی فعلی شخص وجود دارد ، و این درست است که بگوییم «اضطراب علاوه بر چیزهای دیگر ، محتوی عناصری است که شالوده آن را محیط ناجور و پرتضاد کودکی شخص ریخته است» ولی نمی شود گفت اضطراب به طور کلی فقط يك واکنش کودکانه است . اگر این طور تصور کنیم دو چیز را با هم اشتباه کرده ایم ، و آن این است که يك حالت و منش کودکانه را با يك حالت و منشی که فقط شروع آن در کودکی بوده اشتباه می کنیم .

فصل پنجم

ساختمان اساسی عصبیت

چنانکه گفتیم اضطراب ممکن است به علت موقعیتها و پیش آمدهای ناجور و ناهنجاری باشد که در محیط شخص وجود دارد. اگر محیط و موقعیت اضطراب انگیز فعلی موجب بروز اضطراب در شخصی گردد که دارای «عصبیت مزمن»^۱ است، باید به اضطرابهای قبلی، که در وجود او بوده، توجه داشته باشیم تا بتوانیم توصیف کنیم چرا در این موقعیت خاص اضطراب و عناد او برانگیخته و سپس سرکوب شده. به این طریق متوجه خواهیم شد که اضطراب قبلی او نیز حاصل و نتیجه عنادهای قبلی

۱- در اینجا معنی دو اصطلاح را روشن می کنیم تا در آینده مجبور نشویم توضیح مکرر دهیم. دو جور اضطراب و عصبیت داریم یکی عصبیت مزمن و دیگری عصبیت عرضی. منظور از اصطلاح اولی این است که بیماری عصبی در روح و شخصیت انسان از خیلی قبل نفوذ کرده و تغییرات عمیقی در خلیات او ایجاد نموده است. منظور از اصطلاح دوم آن است که شخص عصبیت عمیق و ریشه داری ندارد بلکه يك اتفاق و پیش آمد ناگهانی و ناجور موقتاً تعادل روحی او را برهم می زند. اولی را «عصبیت مزمن» و دومی را «عصبیت عرضی یا اتفاقی» اصطلاح می کنیم.

او بوده است .

برای اینکه ببینیم چگونه این تصویر کسریه و ناپسند و بدفرجام در روح شخص ایجاد شده است باید به کودکی او برگردیم . این یکی از چند مورد استثنایی است که من محیط و تجربیات کودکی شخص را در نظر می گیرم. علت اینکه من به دوران کودکی شخص کمتر از سایر روانشناسان توجه می کنم این نیست که اهمیت محیط و تجربیات کودکی را کمتر از آنها می دانم ، بلکه از این جهت است که در این کتاب می کوشم تا مشخصات و ساختمان فعلی عصبیتها را تشریح کنم ، و زیاد کاری به تجربیات و جریاناتی که منجر به این عصبیتها گردیده اند ندارم .

پس از بررسی دوران کودکی تعداد زیادی از اشخاص عصبی به این نتیجه رسیده اند که خصوصیات مشترك محیط اولیه آنها و عواملی که سبب ایجاد امراض عصبی در آنها می گردند به قرار زیر است :

مهمترین این عوامل ، یا به عبارت دیگر، مهمترین این بلیه ها، فقدان صمیمیت و محبت صادقانه است در محیط کودک . کودک اگر باطناً احساس خواستنی بودن و محبوب بودن کند بسیاری از ناملایمات را می تواند تحمل نماید . معمولاً کودک با احساس زیرکانه خاصی محبت واقعی و بی ریا را از تظاهر به دوستی به خوبی تمیز می دهد . علت اینکه کودک از نعمت محبت صادقانه در محیط خود محروم می گردد این است که مثلاً پدر و مادر او به قدری در چنگال عصبیتهای خود گرفتارند که

نمی‌توانند نسبت به هیچ‌کس، منجمله فرزندان‌شان، صادقانه مهر بورزند. اغلب پدر و مادرها، به علت احتیاجات روحیشان، میل مداخله بیجا و حتی مضر در کارهای فرزندان خود دارند، و اسم این مداخله را محبت و علاقه به‌سعادت و تربیت فرزندشان می‌گذارند. اعتقادات غلط پدر و مادر راجع به‌شیوه تربیت، و میل به‌سختگیری زیاد، یافداکاریهای بیمورد، از مهمترین عواملی است که به‌بنای عصبیت و تزلزل روحی کودک کمک می‌کند.

به‌علاوه بعضی رفتارها و حالت‌های پدر و مادر طوری است که حتماً مقدار زیادی خشم و عناد در کودک ایجاد می‌کنند. مثلاً تبعیض بین بچه‌ها، عین‌جویی‌های بی‌جهت از بچه‌ها، بدقولی و از همه مهمتر عدم توجه به‌احتیاجات خاص کودک، و مداخلات ناروا در کارهای او، و مسخره کردن افکار و تمایلات او، همه اینها مقدار زیادی بغض و کینه در کودک ایجاد می‌کنند، و همان‌طور که دیدیم به‌علت بغض و کینه و عناد پدر و مادرهای خودخواه، آنها غالباً توجه ندارند به‌اینکه کودک آرزوها و تمایلات و طرز فکری غیر از خود آنها دارد، و می‌کوشند به‌هر ترتیب شده بچه را وادارند تا آن‌طور باشد که آنها می‌خواهند.

البته ظاهراً آنها در این امر سوء نیت ندارند، ولی نتیجه رفتارشان با کودک مضر به‌خوشبختی و سعادت اوست. عده‌ای از دانشمندان علم روانکاو از جمله عوامل ایجاد کننده عناد و خصومت را در کودک

یکی حسادت می‌دانند و دیگر سرکوب کردن تمایلات شدید مخصوصاً
تمایلات جنسی .

البته این امکان وجود دارد که عناد و خصومت کودکان به علت
محرومیت از لذت و تمایلات و مخصوصاً انواع لذات و تمایلات جنسی
باشد. ولی به نظر من نمی‌توان محرومیت و سرکوب کردن تمایلات را علت
منحصر عناد و خصومت و خشم تهاجمی کودک دانست . به تجربه ثابت شده
است که بچه‌ها هم ، عیناً مثل اشخاص بالغ ، مقدار زیادی از محرومیتها
و ممانعتها را ، اگر احساس کنند که عادلانه و منصفانه و لازم و به منظور
مفیدی است ، به طیب خاطر می‌پذیرند .

کودک بسیاری از دستورات مادرش را ، اگر توأم با خشونت و
اجبار و فشار نباشد ، با رغبت گردن می‌نهد .

حتی از تنبیه و توبیخ هم ، به شرط اینکه مطمئن باشد دوستش
می‌دارند ، و به شرط اینکه احساس نماید غرض از تنبیه و توبیخ آزار
یا تحقیر او نیست ، ابداً ناراحت نمی‌شود ، و از کسانی که تنبیهش کرده‌اند
رنجش به دل نمی‌گیرد . در هر صورت راجع به این مسئله که آیا محرومیت
و فشار و ممانعت منجر به بروز عناد در کودک می‌گردد نمی‌توان نظر
قاطع داد . زیرا در محیط‌هایی که محرومیت و ممانعت زیاد وجود دارد ،
عوامل محرك دیگری نیز در کار است که ممکن است آنها هم در ایجاد
عناد مدخلیت داشته باشند . در هر صورت مهم این است که محرومیتها و

ممانعتها به چه کیفیتی به کودک تحمیل می‌شوند نه خود محرومیتها، و علت اینکه من راجع به محرومیتها و ممانعتها زیاد بحث می‌کنم این است که بسیاری از پدر و مادران، حتی از خود فروید هم جلوتر رفته و خطر محرومیت و مداخله را بیش از اندازه تصور کرده‌اند، و از ترس اینکه مبدا به روحیه اطفالشان صدمه بزنند حتی از راهنمایها و دخالتهای مفید نیز خودداری می‌کنند.

همان‌طور که در بالا گفتم اگر مداخلات و محرومیتها منصفانه و عاقلانه باشند به رشد کودک صدمه نمی‌زنند.

یکی دیگر از عوامل ایجاد نفرت و عناد شدید در اطفال، و همچنین افراد بالغ، ممکن است حسادت باشد. بدون تردید حسادت اطفال نسبت به یکدیگر و به یکی از والدینشان در زندگی کودک نقش مهمی دارد و زندگی بعدی او را نیز دائماً تحت تأثیر قرار می‌دهد. حالا ببینیم چه شرایطی سبب ایجاد حسادت می‌گردد. آیا عکس‌العملهای حسادت-آمیز که به صورت چشم و همچشمی به صورت عقده «ادیپ»^۱ در بچه‌ها دیده می‌شود قابل تعمیم به همه آنها هست یا تحت شرایط معینی فقط در بعضی کودکان یافت می‌شود؟

ملاحظات فروید در مورد عقده ادیپ حاصل تجربیات او در مورد

۱ - عقده ادیپ - تمایلات جنسی مبهم یا مشخصی است که بعضی پسران ممکن است نسبت به مادرشان احساس کنند.

اشخاص عصبی بوده است . وی دریافت که واکنشهای حسادت آمیز اشخاص عصبی نسبت به یکی از والدینشان به قدری مضر و مخرب است که در آنها ایجاد ترس شدیدی می نماید ، و در تمام عمر شخصیت آنها را تحت تأثیر سوء خود قرار داده و در روابط آنها با دیگران به نحو نامطلوبی تأثیر فوق العاده ای می گذارد . فروید چون این گونه تمایلات حسادت آمیز را در اکثر اشخاص عصبی زمان خود مشاهده کرده به آنها جنبه کلیت و عمومیت داده است . او معتقد بود که عقده ادیپ نه تنها ریشه و اساس امراض عصبی را تشکیل می دهد بلکه کوشید تا پدیده (کمپلکس)^۱ را در سایر تمدنهای واجتماعات بر اساس همین عقده ادیپ بررسی کند . به نظر من چنین تعمیمی قابل تردید است . بین تمام کسانی که به نحوی با یکدیگر آمیزش و روابط نزدیک دارند ، از قبیل بچه های یک فامیل با پدر و مادرها یا با بچه های دیگر و غیره ، غالباً مقداری حسادت ایجاد می شود . ولی هیچ دلیلی وجود ندارد که این گونه حسادتها عمومیت داشته باشد . درست است که اینها به طور کلی عکس العملهای انسان هستند ولی ذاتی او نیستند بلکه باید آنها را ناشی از محیط خاص کودک دانست ، چون دیده می شود که در بعضی محیطها اطفال به هیچ وجه مبتلا به حسادت نمی شوند .

راجع به اینکه چه عواملی سبب ایجاد حسادت می گردد در بحثهای آینده ، وقتی درباره اثرات و نتایج حسادت عصبی بحث می کنیم ، به تفصیل

۱ - کمپلکس : همان چیزی است که در فارسی «عقده» اصطلاح کرده اند .

سخن خواهیم گفت . فعلا همین قدر کافی است که بگوییم از عوامل ایجاد حسادت یکی فقدان محبت و دیگری رقابتهای ناسالم و مضر است .

اغلب این طور تصور می شود که مخالفت های خصومت آمیز کودک با افراد فامیل ، منجمله با پدر و مادر ، از لحاظ رشد معنوی او مضر است . البته اگر کودک مجبور باشد دائماً با رفتار يك پدر و مادر عصبی مخالفت نماید و با آنها خصومت ورزد نامطلوب خواهد بود . ولی از آن نامطلوبتر این است که در مواردی که ایجاب می کند کودک احساس خصومت و مخالفت خود را ابراز دارد آن را سرکوب کند و فرو دهد . اگر کودک مجبور شود میل به انتقاد و تعرض و شکایت از اطرافیان را سرکوب کند ، چندین خطر وجود دارد ، که از همه مهمتر این است که کودک به جای تعرض و شکایت از دیگران ، تمام تقصیر را به گردن خود بگیرد و خود را قابل سرزنش و ناخواستنی احساس کند .

راجع به اثرات سوء این حالت روحی که منشاء «تهمت به خود» می باشد بعداً بحث خواهیم کرد . آن خطری که از سرکوب کردن خصومت و عناد در اینجا مورد نظر من است این است که سرکوب کردن خصومت ، و عناد همان طور که قبلاً دیدیم ، موجب بروز مقدار زیادی اضطراب می شود ، و اضطراب هم به نوبه خود عناد و خصومت را تشدید می کند ، و به این ترتیب يك فساد دوری بسیار خطرناك در روح کودک ایجاد می گردد . چرا كه کودک مجبور می شود عناد و خصومت را سرکوب کند ؟ چند

دلیل برای این کار وجود دارد که عبارتند از بیچارگی و زبونی ، ترس ، عشق ، یا احساس گناه و تقصیر .

بیچارگی کودک را اغلب منحصرأ ناشی از ضعف جسمی او می دانند. اگر چه کودک به خاطر عدم قدرت جسمی و تجربه کم تا سالها متکی به دیگران است ، ولی نمی توان این امر را تنها علت احساس بیچارگی و زبونی او دانست . بعد از دوسال یا سه سال اول زندگی ، بعضی از احتیاجات جسمانی کودک تبدیل به احتیاجات فکری و معنوی می گردد ، و از این لحاظ کودک بیشتر وابسته به دیگران می شود ، و این وضع تا هنگام بلوغ او ، یعنی موقعی که بتواند عنان زندگی معنوی خود را خودش به دست گیرد ، ادامه دارد .

از لحاظ متکی بودن به دیگران اطفال با یکدیگر فرق می کنند. ولی به طور کلی میزان اتکایی بودنشان به طرز تربیت پدر و مادر بستگی دارد . بعضی پدر و مادرها میل دارند بچه هایشان قوی ، شجاع ، مستقل و در زندگی سرد و گرم چشیده بار آیند - بعضی دیگر ، بدون اینکه خودشان متوجه باشند ، و صریحاً بخواهند ، بچه هایشان را آدمهایی مطیع و نوسری خور و اتکایی و ترسو و بیخبر از زندگی و به اصطلاح «بچه ننه» و متکی به پدر و مادر تربیت می کنند . اطفالی که در محیطهای ناجور و تحت شرایط سخت زندگی می کنند احساس بیچارگی و درماندگی شان به وسیله تهدید و ترساندن ، یا به وسیله بار آمدن در يك حالت اتکایی

عاطفی تشدید می گردد .

هر قدر کودک را زبون و بیچاره تربیت کنند کمتر جرأت احساس یا ابراز مخالفت پیدا می کنند .

در چنین شرایط و موقعیتی احساس عمیق و باطنی کودک ، یا در واقع شعار او ، این است که «من مجبورم عناد و خصومت خود را سرکوب کنم چون به شما احتیاج دارم» .

ترس ممکن است به وسیله تهدید صریح ، یا سختگیری و منع کودک ، یا تنبیه او ، یا از طریق کج خلقیها و عصبانیت های والدین که کودک شاهد آن است ، ایجاد شود ، و یا به وسیله تهدید و ترساندن غیر مستقیم به وجود آید . از قبیل اینکه کودک را دائماً از دزد ، از جن ، از ماشین ، از خیابان ، از بچه دزد ، از غریبه ها ، و از این قبیل چیزها بترسانند . هر قدر کودک یمناک و نگران بار آید کمتر جرأت نشان دادن یا حتی احساس نمودن عناد و خصومت پیدا می کند . در اینجا شعارش این است که «من مجبورم عناد و خصومت خود را نسبت به شما سرکوب کنم زیرا از شما می ترسم» .

یکی دیگر از علل سرکوب کردن عناد ممکن است عشق باشد . بعضی از پدر و مادرها که نمی توانند به فرزندشان محبت واقعی و صادقانه بورزند دائماً دم از عشق و محبت نسبت به او می زنند ، و لفظاً می گویند حاضرند تا آخرین قطره خونشان را در راه کودک خود فدا کنند . کودک

از ترس اینکه مبدا این محبت و عشق بدلی را از دست بدهد جرأت هیچ گونه پرخاش و ستیزه جویی با پدر و مادرش را ندارد. در این صورت شعارش این است که «من ناچارم عناد و میل پرخاشگری خود را سرکوب کنم زیرا به محبت شما احتیاج دارم و از فقدان آن هراسناکم».

تا اینجا راجع به مواردی بحث کردیم که کودک از ترس اینکه مبدا به روابط او و والدینش خللی وارد شود و از محبت و حمایت آنها محروم گردد عناد و خصومت خود را نسبت به آنان سرکوب می کند. آشکارا از این می ترسد که این موجودات عظیم و پر قدرت او را ترك کنند، حمایت خود را از او دریغ دارند، و دشمنش شوند.

به علاوه سنتها و مقررات اجتماعی ما این فکر را به بچه تحمیل کرده که اگر بچه نسبت به والدینش کوچکترین احساس خصومت و عناد و مخالفتی داشته باشد، یا چنین احساساتی را ابراز کند، یا قواعد و مقرراتی را که آنها وضع کرده اند رعایت نکند، باید در خود احساس گناه و خفت و بی ارزشی نماید.

هر قدر بیشتر به کودک تلقین کنند که در صورت نقض مقررات و فرمایشات والدین باید احساس گناه و پشیمانی و تأسف کند کمتر جرأت می کند احساس کینه و عداوت خود را بیضد و به آنها خرده بگیرد.

در اجتماعات امروزی هنوز امور جنسی بیش از چیز دیگر سبب ایجاد احساس گناه در افراد می شود. خواه این موضوعیتها به صورت

تهدید و تنبیه شخص مرتکب باشد ، یا فقط همین‌طور در ذهن خود این اعمال را موهن بدانند ، در هر صورت این احساس را در کودک ایجاد می‌کنند که نه تنها تعقیب و پیروی از لذات جنسی و اعمال جنسی قدغن و ممنوع است ، بلکه اگر شخص به دنبال این قبیل کارها برود آدمی کثیف و ناچیز و پست فطرت خواهد بود .

اگر احياناً کودک نسبت به والدینش تصورات و تمایلات جنسی داشته باشد ، با وجود اینکه به علت همان ممنوعیتها و تابوها این قبیل تمایلات صریحاً ابراز نمی‌شوند ، مع الوصف صرف داشتن چنین تمایلات ممنوعی در او مقدار زیادی احساس گناه به وجود می‌آورد . البته کودک خشم و رنجشی که به واسطه این ممنوعیت و دهنه زدن بر تمایلاتش در او ایجاد می‌شود سرکوب می‌کند ، و شعارش در اینجا این است که «من باید خصومت و عناد خود را سرکوب نمایم والا بچه پست فطرت و بدی خواهم بود» .

هر يك از عوامل فوق به درجات مختلف ممکن است سبب شوند که کودک احساس عناد و خصومت خود را سرکوب نماید و از این طریق مقدار زیادی اضطراب در او ایجاد شود .

ولی آیا هر نوع تشویش و اضطراب کودکانه لزوماً منجر به بروز

عصبیت می‌شود ؟

دانش ما آن قدر وسیع نیست که بتوانیم به این سؤال جواب مناسب

دهيم . به اعتقاد من برای ايجاد عصبيت ، اين نوع اضطرابهای کودکانه یکی از عوامل مؤثر باید شمرده شود ، ولی نباید این را منحصر عامل دانست . به نظر می رسد که بعضی پیشامدهای مناسب ، از قبیل تغییر محیط کودک تا وقتی که خیلی دیر نشده ، یا خنثی کردن عوامل ناجور و اضطراب انگیز ، می تواند از رشد و توسعه عصبيت جلوگیری کند . ولی اگر ، چنانکه اغلب اتفاق می افتد ، شرایط زندگی طوری تغییر ننماید که اضطراب کودک را کم کند - همان طور که بعداً خواهیم دید - اضطراب او رفته رفته افزایش می یابد و عوامل تشکیل و تکامل عصبيت را ايجاد می کند .

از میان عواملی که بعداً ممکن است در توسعه و رشد اضطراب کودکانه تأثیر زیاد داشته باشد یکی از آنها اهمیت فوق العاده ای دارد و باید مورد توجه مخصوص قرار گیرد . برای درك این مطلب باید دانست که تفاوت زیادی هست بین کودکی که دامنۀ عناد و اضطرابش محدود به همان محیطی است که این حالتها را در او ايجاد کرده ، و کودکی که حدود عناد و اضطرابش از محیط و اشخاصی که عناد و اضطراب را در او به وجود آورده اند خارج شده و به طور کلی نسبت به تمام افسانه ها و دنیا يك حالت خصومت آمیز و کینه جویی پیدا کرده است . اگر کودکی این شانس را داشته باشد که مثلاً يك مادر بزرگ مهربان ، يك معلم فهمیده و دانا ، یا عده ای دوست خوب گیرش بیاید ، آمیزش با آنها مانع این می شود که حالت بدبینی و عنادش به طور کلی به دنیا و مردم دنیا سرایت پیدا کند

و جز بسی هیچ چیز دیگر از دیگران انتظار نداشته باشد .
ولی اگر تمام بستگان و اطرافیان کودک غالباً با او بدرفتاری و
ناسازگاری کنند ، آن وقت نه تنها نسبت به آنها خشم و عناد و بدبینی
پیدا می کند ، بلکه يك حالت کینه و بغض و بدگمانی مبهم و کلی نسبت
به همه کس در او به وجود می آید ، و هر قدر او را از سایر افراد خارج
از محیط خودش بیشتر جدا نگه دارند ، و هر قدر فرصت تماس با
دیگران و آموختن تجربیات بیشتر کمتر به او داده شود ، کینه و عداوت
او به نوع بشر زیادتر می شود . و بالاخره هر قدر کودک بیشتر بغض و کینه
خود را بپوشاند و مثلاً به اجبار سلیقه و عقیده خود را با نظریات پدر
و مادرش وفق دهد ، بیشتر عناد و اضطراب خود را به خارج منعکس
می کند و بالاخره بر این عقیده می آید که دنیا و مردم دنیا به طور کلی
خطرناك و هراس انگیزند .

عناد و اضطراب کلی و مبهم که شخص نسبت به دنیا پیدا می کند
ممکن است به مرور رشد و توسعه یابد . کودکی که در محیط و شرایطی
که قبلاً شرح دادیم بار آید هنگام تماس با دیگران تهور و جسارت خود
را از دست می دهد و نمی تواند مثل سایرین جرأت ابراز وجود داشته
باشد . نسبت به خواستنی بودن خود تردید پیدا می کند ، بسیار حساس
و زود رنج می شود و قدرت دفاع از خود را از دست می دهد .

چنین شرایط روحی که به وسیله عوامل نظیر عوامل فوق الذکر

ایجاد یا تشدید می‌گردد دائماً از درون روح کودک هم تقویت می‌شود ، و کم‌کم در این دنیائی که به نظر او پراز مخاصمه و کینه و نفرت می‌آید، يك نوع احساس بی‌کسی و بی‌چارگی و درماندگی تمام وجود او را می‌گیرد. خود این حالت روحی تشکیل عصیت را نمی‌دهد بلکه زمین حاصلخیزی است که هر آن ممکن است عصیت از آن بروید . به علت نقش اساسی که این «حالت روحی» در ایجاد عصیت دارد و به علت ارتباط پیچیده و جدا نشدنی که با «عناد و خصومت اساسی» دارد من آن را «اضطراب اصلی» یا «هسته اصلی اضطراب» نامیده‌ام .

هنگام تجزیه و تحلیل انواع مختلف اضطراب‌هایی که در اشخاص عصبی وجود دارد متوجه خواهیم شد که «اضطراب اصلی» در زمینه شخصیت همه آدم‌های عصبی وجود دارد و تمام روابط آنها را با افراد دیگر تحت تأثیر قرار می‌دهد . تفاوت اضطراب عرضی و موقتی با اضطراب اصلی و مزمن در این است که اضطراب‌های موقتی فقط در صورت اتفاقات اضطراب-انگیز خارجی ممکن است برانگیخته شوند . ولی اضطراب اصلی و مزمن، اگر هیچ‌گونه محرك خارجی هم در کار نباشد ، باز در کنه شخصیت انسان عصبی وجود دارد و همین طور به حیات خود ادامه می‌دهد . اگر تمام ساختمان عصیت را به وضع پر آشوب اضطراب يك مملکت از نظر سیاسی تشبیه کنیم اضطراب و عناد و خصومت اصلی به منزله نارضایتیها و اعتراضات خفیه مردم است که علیه رژیم آن مملکت وجود دارد. هم در آن مملکت،

و هم در وجود انسان عصبی ، ممکن است هیچ گونه علامت آشوب و اضطراب ظاهر نباشد ، یا ممکن است باشد ولی به شکلهای گوناگون درآید . مثلاً در مملکت ممکن است آشوب و اضطراب به صورت انقلاب یا اعتصاب یا تجمعات و تظاهرات درآید .

در امور روانی نیز ممکن است اضطراب انواع شکلهای را به خود بگیرد به صورت عوارض مختلف بروز کند . ولی باید دانست که تمام عوارض و علائم ، ولو به ظاهراتباطی با اضطراب نداشته باشند ، اصولاً از يك منبع واحد سرچشمه می گیرند که همان «اضطراب اصلی» است . در «عصبیتهای اتفاقی» ، «اضطراب اصلی» وجود ندارد. این قبیل اضطرابها همان طور که قبلاً توضیح دادیم ، بر اثر يك موقعیت ناجور و ناهنجار ، در غالب اشخاص عادی ایجاد می شود ولی زودگذر است . مثال زیر طریق ایجاد عصبیتهای اتفاقی و فرق آن را با عصبیتهای اصلی و مزمن و عمیق نشان می دهد .

زنی ۴۵ ساله اظهار می داشت که شبها دچار تپش قلب و تشویش و اضطراب می شود و به شدت عرق می کند . بعد از معاینات دقیق معلوم شد که هیچ گونه مرض جسمی ندارد و کاملاً از این لحاظ سالم است . ظاهراً به نظر می رسد که زنی است خون گرم و ساده .

۲۵ سال قبل ، بدون اینکه خودش کوچکترین دخالتی داشته باشد ، با مردی که ۲۵ سال از او بزرگتر بوده ازدواج کرد . از زندگی

با او کاملاً خوشحال، به نظر می‌رسد و از نظر جنسی نیز در گذشته از شوهرش راضی بود. سه فرزند داشتند که به نحو رضایتبخشی تربیت شده بودند. خود او زنی بود بسیار جدی و پرکار و خانه‌دار. در پنج شش سال اخیر شوهر او تا اندازه‌ای سست و دچار ناتوانی جنسی شده بود، ولی زن بدون اینکه هیچ عکس‌العمل تند و غیرطبیعی نشان دهد این وضع را تحمل می‌کرد؛ دردسر و ناراحتی درست از هفت ماه قبل شروع شد، یعنی از همان وقتی که به يك مرد دوست داشتنی و هم سن و سال برخورد کرد و آن مرد به این زن توجه زیادی پیدا نمود. این پیشامد سبب شد که او ناگهان رنجش نسبت به شوهر مسن خود احساس کند، ولی به دلایلی، از قبیل روابط حسنه‌ای با شوهر، و زندگی نسبتاً آرام و مرفهش، احساس رنجش خود را سرکوب کرد. همین رنجش و خشم و سرکوب کردن آن موجب آن همه ناراحتیها شده بود که اشتباهاً تصور می‌کرد ناشی از يك بیماری جسمی است. در چند جلسهٔ مباحثه، با کمک مختصری توانست با مشکل خود صریحاً مواجه شود و خود را از شر اضطراب برهاند. این نمونه‌ای از يك عصبیت و اضطراب اتفاقی بود که زود از بین رفت.

عصبیتهای اتفاقی معمولاً در اشخاص سالمی پیدا می‌شود که بنا به دلایل موجهی نمی‌توانند يك مسئلهٔ ناگهانی را که پیش آمده حل کنند و قادر نیستند يك تصمیم روشن و قاطعی دربارهٔ آن بگیرند.

یکی از مهمترین تفاوت‌های بین عصبیت نوع اول با دوم در نتایج حاصل از درمان آنهاست . در معالجهٔ عصبیتهای مزمن مشکلات فراوان وجود دارد ، و اغلب مدت درمان به قدری طولانی است که بیمار حوصله‌اش سر می‌رود . ولی در مورد عصبیتهای اتفاقی ناراحتی به سادگی رفع می‌شود. در این موارد همینکه علت ناراحتی شخص برایش تشریح گردید ، یا محیط ناجور و ناسازگاری که موجب ناراحتی او گردیده بود عوض شد، عصبیت او نیز بر طرف خواهد شد و تجزیه و تحلیل عمیق روحی و روانکوی در این موارد نه لازم است و نه به صلاح بیمار .

در عصبیتهای اتفاقی يك رابطهٔ علت و معلولی متناسبی بین اتفاق اضطراب انگیز و رفتار و عکس‌العمل عصبی وجود دارد ، و حال آنکه چنین رابطهٔ منطقی و متناسبی در مورد عصبیتهای مزمن وجود ندارد. یعنی در عصبیتهای مزمن ، به علت وجود «عصبیت اصلی» ، ممکن است کوچکترین محرکی موجب بروز عکس‌العملها و رفتار فوق‌العاده شدید و بیتناسب عصبی گردد .

گرچه مظاهر و عوارض اضطراب ، یا طرق دفاع در مقابل آن ، در اشخاص مختلف فرق می‌کند و به شکلهای گوناگون ظاهر می‌شود ، ولی اساس «اضطراب اصلی» در تمام اشخاص عصبی کم و بیش یکسان است ، و فقط از لحاظ شدت وضعف و وسعت فرق می‌کند. «اضطراب اصلی» را می‌توان تقریباً چیزی دانست شبیه مجموعه‌ای از تصاویر زیر :

«احساس حقیر بودن - پست و بیمقدار بودن - احساس بیچارگی و زبونی و درماندگی - تنها و در معرض خطر بودن در دنیایی که مردمش دائم در صدد آزار و اذیت و تخطی و خدعه و تجاوز و تحقیر و دشمنی با او هستند.» معلوم است که چنین حالات و احساساتی، وقتی درکنه وجود کسی ریشه گرفته باشد، خواه ناخواه يك اضطراب دائمی و عمیق در او ایجاد می‌کند. یعنی همان حالتی که ما آن را «اضطراب اصلی» نامیده‌ایم.

یکی از بیماران من چنین احساسی را بدون اینکه خودش متوجه باشد بی‌اختیار در تصویری منعکس ساخته بود. در این تصویر خودش را به صورتی کشیده بود نحیف و بیچاره و زبون و لخت در میان تعداد بیشمار هیولای غول‌پیکر از آدم گرفته تا حیوانات عجیب و غریب که همه دور و برش را گرفته و هر آن آمادۀ حمله بد او بودند.

اشخاص عصبی به ندرت بر «اضطراب اصلی» و (عناد اساسی) آگاهی دارند، و اگر هم آگاهی داشته باشند به شدت و اهمیت و نفوذی که در سراسر زندگیشان دارد واقف نیستند.

یکی از بیماران من در خواب خود را به صورت موشی دیده بود که مجبور است از ترس اینکه مبادا لگد مال شود در سوراخی پنهان گردد. این خواب يك تصویرگویایی است از زندگی واقعی او. ولی خودش کمترین اطلاعی ندارد بر اینکه واقعاً از همه کس ترس و وحشت دارد.

حتی بمن می گفت نمی داند منظور از اضطراب چیست .

شخص عصبی يك بی اعتمادی و سوء ظن کلی نسبت به همه کس دارد . ولی بی اعتمادی و سوء ظن خود را ممکن است به وسیله اعتماد سطحی و ظاهری به خوب بودن و دوست داشتنی بودن همه افراد بشر بپوشاند ، و نوعی روابط ظاهراً حسنه با دیگران برقرار سازد . يك احساس عمیق دیگر او احساس و میل تحقیر نمودن دیگران است . و این احساس را نیز به وسیله تحسین و تمجید زیادی و مجامله ، رنگ آمیزی و پنهان می کند .

گرچه منشاء «اضطراب اصلی» شخص عصبی از درون خودش سرچشمه ی گیر و در نتیجه تماسش با انسانها حاصل شده ، ولی ممکن است بعداً مبدل گردد به ترس و وحشت از چیزهای دیگری که مربوط به خارج از خود او و سایر انسانهاست ، از قبیل رعد و برق و حوادث سیاهی و امراض خطرناک و تصادفات غیر قابل پیشبینی و غذای مسموم و گربه سیاه و غیره . یا ممکن است اضطرابش به این صورت درآید که دائماً احساس کند محکوم سرنوشت شوم و بخت بد است .

برای يك نفر روانکاو مجرب خیلی ساده است که تشخیص دهد اساس اضطرابی که فعلاً بیمار از رعد و برق و بیماری و این قبیل چیزها دارد در اصل مربوط به رفتار گذشته انسانها بوده است ، ولی خود بیمار ، بعد از مدتها روانکاو و کسب نیروی روحی ، تشخیص خواهد داد که

اضطراب و عناد او مربوط به انسانهاست نه رعد و برق و غیره ، و کم کم به تدریج متوجه می شود که رنجش و خشم امروزی او نسبت به مردم یا اصلاً در نتیجه طرز رفتار فعلی آنها نبوده ، یا لااقل خشم و عناد او متناسب با رفتار خشم انگیز آنها نیست ، بلکه او به طور کلی يك احساس خشم و عناد و بی اعتمادی و سوء ظن و ، خلاصه ، بدبینی عمیق و اساسی نسبت به همه کس و همه چیز دارد .

« اضطراب اصلی » تأثیر شدیدی در حالت و طرز رفتار شخص با خودش و با دیگران دارد . یکی از اثرات آن « تنهایی عاطفی » است (ایموشنال آیزولیشن) یعنی شخصی که دچار اضطراب اساسی است ، از نظر روحی و احساس و عاطفه ، خود را تنها احساس می کند ، و از آنجا که این تنهایی همراه با يك احساس ضعف و زبونی درونی است ، تحمل آن برایش بسیار دشوار است .

اثر دیگر « اضطراب اصلی » این است که اعتماد به نفس شخص را از پایه ضعیف و سست می کنند ، و تضادی بین اعتماد و تکیه به دیگران از يك طرف و بی اعتمادی و سوء ظن بد آنها را از طرف دیگر در دلش ایجاد می کند ، و این تضاد به علت احساس خصومت و عنادی است که باطناً نسبت به آنها دارد .

از يك طرف ، به علت ضعف درونی ، میل دارد مسئولیت خوب و بد زندگی خود را به عهده دیگران بگذارد ، و دیگران از او حمایت

و مواظبت کنند . از طرف دیگر ، به علت عناد عمیقی که در وجودش نهفته است ، قادر نیست تسلیم به چنین تمایلی بشود .
 نتیجه حتمی این کشمکشهای درونی این است که شخص باید قسمت اعظم انرژی و نیرویش را صرف حفظ امنیت داخلی و تعادل روحش نماید .

هر قدر اضطراب اصلی و مزمن شدیدتر و تحمل آن مشکلتر باشد وسائل دفاعی که شخص برای حفظ خود در مقابل آزار آن به کار می برد عمیقتر و اساسیتر خواهد بود . در تمدن و فرهنگ امروز ما چهار وسیله عمده و اساسی هست برای اینکه شخص عصبی خود را در مقابل آزار « اضطراب اصلی » حفظ و حمایت کند : ۱- جلب محبت ۲- انقیاد و تسلیم ۳- کسب قدرت ۴- عزالت گزینی .

۱- جلب محبت یکی از وسائل مهم مصونیت و حفظ شخص است در مقابل شکنجه « اضطراب اصلی » .

شعار شخص عصبی در جلب محبت این است که « اگر مرا دوست داشته باشید به من آزار نخواهید رسانید و بدین طریق از شر شما در امان خواهم بود . »

۲- انقیاد و تسلیم و تبعیت : این انقیاد و تسلیم را بر حسب اینکه نسبت به يك عده افراد یا مقررات و رسوم معین باشد ، یا به طور کلی نسبت به همه افراد و مقررات و رسوم اجتماعی ، می توان به دو قسمت

مجزا تقسیم کرد . ممکن است شخص عصبی خود را مطیع و منقاد يك عده معین از سنتها و نظرات متداول در اجتماع ، یا بعضی شعائر مذهبی ، یا خواسته‌های بعضی اشخاص معین نماید .

اطاعت از این سنتها و نظرات و اشخاص معین تأثیر فوق‌العاده‌ای در طرز رفتار و شخصیت او می‌نماید و به شخصیت او يك وضع خاصی می‌دهد . غالباً احتیاج به مطیع و منقاد شدن به صورت میل به «خوب» بودن جلوه می‌کند . البته «خوبی» در نظر شخص عصبی آن چیزی است که مورد پسند شخصی باشد که وی احتیاج دارد تابع او قرار گیرد . (و به همین جهت است که در محیط‌های دیکتاتوری تملق و مجامله زیاد است) . بدیهی است که این قبیل اشخاص عصبی رفتار و خلقیانی بسیار متلون و متنوع پیدا می‌کنند ، چون اشخاصی که مورد احتیاجشان قرار می‌گیرند مختلفند .

شق دوم تسلیم و تابع شدن این است که شخص خود را به يك عده رسوم و نظامات یا يك عده اشخاص معین نمی‌چسباند و تابع آنها نمی‌شود ، بلکه به‌طور کلی اقتضای روحیش تسلیم شدن به همه کس و همه چیز است ، و از رنجاندن دیگران اجباراً اجتناب می‌کند چه به حق باشد چه بی‌حق . در این موارد شخص مجبور است توقعات و خواسته‌های خودش را سرکوب کند ، اگر گله و انتقادی از دیگران دارد صرف نظر نماید ، به‌سادگی رکاب می‌دهد تا سوارش شوند ، میل خوش خدمتی و خوش‌رقصی و پادویی

همه کس را پیدا می‌کند . گاهی می‌شود که خود این اشخاص متوجه گردند به اینکه محرك این قبیل رفتار و حالت‌های آنها اضطراب است . ولی بیشتر اوقات به هیچ وجه از این مطلب با خبر نیستند ، و قویاً گمان می‌کنند طرز رفتارشان به علت از خود گذشتگی و تواضع و فداکاری زیاد آنهاست . ندیده گرفتن و فراموش کردن تمایلات و خواسته‌های خود را نیز از فرط فداکاری و از خود گذشتگی می‌دانند . در هر دو نوع انقیاد و تسلیم شدن ، شعار شخص عصبی این است که « اگر من تسلیم و مطیع باشم مورد آزار واقع نخواهم شد . »

در مواردی که شخص مجبور است ، برای حفظ خود در مقابل اضطراب و کسب امنیت روحی ، از شرائط مهرطلبی افراطی استفاده کند ، ممکن است برای این کار شیوه انقیاد و تسلیم محض بودن را اتخاذ نماید . یعنی انقیاد و تسلیم شدن را وسیله اصلی جلب محبت قرار می‌دهد . وقتی جلب محبت تا آن اندازه برای يك نفر اهمیت پیدا کند که آرامش روحی و احساس امنیت او بستگی به آن داشته باشد ، البته حاضر است در مقابل آن هر قیمتی بپردازد ، از جمله اینکه خود را تسلیم کامل و تابع بی‌قید و شرط تمایلات دیگران کند . (این هم باز يك دلیل از زیاد عصبیت و اضطراب در محیط‌های مستبد)

در بسیاری از موارد شخص عصبی نمی‌تواند هیچ‌گونه محبت صادقانه‌ای را بیاورد . در این صورت او انقیاد و تسلیم شدن را در

ازای جلب حمایت آنها به کار می برد . بسیاری اشخاص هستند که تنها موقعی احساس آرامش و امنیت می نمایند که خود را مطیع و منقاد محض ببینند . در این قبیل اشخاص اضطراب به قدری شدید و بی اعتقادی به محبت صادقانه به قدری عمیق است که امکان جلب محبت واقعی به ذهنشان خطور نمی کند .

سومین وسیله دفاعی شخص عصبی برای حفظ خود در مقابل آزار «تضاد اساسی» کسب قدرت است. در این مورد شخص می کوشد تا به وسیله کسب قدرت و موفقیت ، یا ثروت ، یا تحسین و تمجید، یا برتری فکری و علمی ، اضطراب خود را محو کند و به این طریق احساس امنیت نماید. در این نوع وسیله دفاعی ، شعار او این است که «اگر من صاحب قدرت باشم کسی نمی تواند مرا آزار دهد» .

چهارمین وسیله دفاعی عزلت گزینی و گوشه گیری است . تمام وسایل دفاعی که قبلاً شرح دادیم دارای این خصوصیت مشترک هستند که شخص میل دارد با دنیا و مردم دنیا به طریقی بسازد . ولی در این وسیله چهارم شخص کاری به کار دنیا و مردمش ندارد ، و می کوشد هرچه بیشتر از آنها دور شود . منظورم از این دوری و عزلت گزینی این نیست که شخص به بیابان می رود و در غاری اتزوا می گزیند ، بلکه منظورم این است که شخص عصبی ، از احتیاجات مادی گذشته ، از لحاظ احتیاجات معنوی و درونی هم می کوشد خود را از دیگران بیناز سازد . بینازی

از دیگران در مورد چیزهای خارجی ممکن است به وسیله جمع آوری ثروت حاصل شود. ولی نباید هدف این مال اندوزی را با میل به جمع آوری ثروت در مورد تیپ «برتری طلب» که بعداً در باره او صحبت خواهیم کرد، اشتباه نمود. عزلت طلب ثروت را می خواهد برای اینکه خود را از دیگران بینیاژ کند. برتری طلب ثروت را حربه ارضاء میل برتری و تسلط بر دیگران قرار می دهد. وقتی جمع آوری مال فقط به خاطر استقلال و بینیاژی از دیگران باشد شخص به قدری دچار اضطراب است که ابداً نمی تواند از ثروتی که اندوخته خرج کند و لذت برد چون دائماً با يك وضع خست باری از آنها حراست می نماید، زیرا آنها را برای روز مبادا انباشته است.

طریق دیگری که شخص عزلت طلب می تواند به وسیله آن استقلال خارجی خود را تا اندازه ای حفظ کند و از دیگران بینیاژ شود این است که دامنه خواسته ها، تمنیات و احتیاجات خود را به حداقل محدود نماید. و اما بینیاژی و استقلال از لحاظ احتیاجات درونی به این طریق صورت می گیرد که شخص می کوشد خود را از نظر عواطف و احساسات از دیگران جدا و منفک سازد، تا از آسیب دیدن یا مأیوس شدن مصون باشد. در این حالت روحی، شخص عصبی احتیاجات عاطفی و درونی خود را خفه می کند. یکی از نتایج چنین حالتی آن است که انسان همه چیز دنیا جتی خودش را، مخصوصاً در زمینه های فکری و عقلانی، سرسری

ویکدستی می گیرد . اینکه کسی خود را جدی نگیرد معنایش حتماً این نیست که خود را مهم هم تصور نمی کند ، بلکه شخص عزلت طلب برعکس ممکن است در عین اینکه خود را به طور کلی سرسری و یکدستی می گیرد خیلی هم مهم تصور کند .

تیپ عزلت طلب و تیپ مطیع و منقاد در يك چیز با هم مشترکند ، و آن این است که هر دو آنها از تمایلات و خواسته های خود صرف نظر می کنند . ولی قصد کسی که خود را منقاد و تابع دیگران می سازد این است که ، با گذشتن از احتیاجات و تمنیایش ، خود را « خوب » جلوه دهد ، یا به این وسیله می خواهد احساس آرامش و امان کند . در صورتی که هدف تیپ عزلت طلب از چشم پوشی و صرف نظر نمودن از آرزوها و تمنیات خود کسب استقلال و بینبازی از دیگران است . شعار تیپ عزلت - طلب این است که « اگر من از دیگران دور باشم به من صدمه نمی رساند . » برای اینکه نقش این وسایل دفاعی و اهمیت تلاشهایی را که شخص برای حمایت خود در برابر اضطراب اساسی به کار می برد ، در امراض عصبی درك کنیم ، کافی است در نظر بگیریم که با چه شدتی شخص به این وسایل دفاعی می چسبد . اتخاذ این وسایل دفاعی به طیب خاطر و آزادانه و برای ارضای تمایل لذت جویی نیست ، بلکه ناشی از يك احتیاج ضروری و مبرم است که اجباراً به منظور ایجاد امنیت روحی و تسکین اضطراب به عمل می آید . این تمایلات و احساسات و حالتهای اجباری که آنها

را «وسائل دفاعی» در برابر «اضطراب اصلی» نامیدیم ، درست به اندازه
تمایلات غریزی انسان ، شدید و عامرانه و الزامی هستند .

مثلا تجربه نشان داده است که تلاشهای شخص عصبی برای کسب
قدرت و مقام ممکن است حتی از يك غریزه جنسی هم شدیدتر و
آمرانه تر باشد .

اگرچه پیروی يك جانبه و منحصر از یکی از چهار طریق دفاعی
فوق به طور کلی سبب تضعیف و بیرمق کردن شخص می گردد ، معذالك
اگر شخص به هريك از این چهار وسیله دفاعی منحصرأ یا بیشتر از
سایرین بچسبد و آن را در خود پرورش دهد می تواند مقداری امنیت
روحي بدست آورد . البته باز به شرط اینکه شرایط زندگی و آداب و
رسوم اجتماعی مغایر و منافی با اتخاذ آن وسیله دفاعی نباشد ، و الا این
کار بر تضادهای روحی او می افزاید . مثلا اگرزنی در اجتماعی باشد که
از زن انتظار اطاعت از مرد می رود ، برای آن زن متوسل شدن به طریقه
دفاعی انقیاد مقداری آرامش روحی و رضایت سطحی و فرعی حاصل
می کند . زیرا اجتماع او چنین انقیاد و تبعیتی را پسندیده است . ولی
اگر سنت و عرف این انقیاد را از زن انتظار نداشت ، آنوقت توسل به این
وسيله ، به جای اینکه به او آرامش روحی دهد ، بر تضادهای درونیش
می افزاید . یا مثلا اگر يك فرد اشرافی عطش شدیدی به کسب قدرت و
ثروت پیدا کند زندگی موفقیت آمیز و نسبتاً آرامی خواهد داشت ، زیرا

در طبقه اشراف چنین تمایلی پسندیده است . ولی به هر حال حقیقت این است که تعقیب این گونه هدفهای معین هم باز کاملاً شخص عصبی را راضی و خشنود نمی کند زیرا انتظارات او معمولاً به قدری گزاف و مبالغه آمیز می نمود که هر قدر هم در راه رسیدن به آنها توفیق یابد باز فاصله اش نسبت به آنچه هنوز بدان نرسیده زیاد است . گاهی می شود که توقعات شخص عصبی ، چون ناشی از احتیاجات درونی خود اوست ، بدون توجه به محدودیتهای واقعی که در محیطش هست ، به وجود آمده ، بنابراین در هر برخوردی که با این محدودیتها پیدا کند مقداری تضاد و تصادم ایجاد می گردد .

به علاوه موضوع بسیار مهم این است که شخص عصبی برای فرار از عذابهای «اضطراب اصلی» غالباً فقط به یکی از آن طرق دفاعی پناه نمی برد ، بلکه از دو یا سه یا حتی هر چهار وسیله - که با یکدیگر مغایر و متضاد هستند - استفاده می کند . در آن صورت حالش به این وضع درمی آید که در عین حالی که مثلاً احتیاج مبرم بر تسلط و تحکم دارد (این يك طریقه دفاعی) ، می خواهد همه کس هم او را دوست بدارد (این هم يك طریقه دیگر که با اولی متضادند) . در عین حال که میل دارد کاملاً تسلیم دیگران شود ، می خواهد اراده خود را نیز بر آنها تحمیل کند (دو طریقه متضاد) . یا ممکن است هم میل عزلت گزینی داشته باشد و هم عطش جلب محبت ، (که این هر دو نیز متضادند) . در بین وسائل دفاعی نامبرده دو طریق دفاعی که اغلب بیشتر و شدیدتر با یکدیگر تصادم و تضاد پیدا می کنند تلاش

برای جلب محبت ، و تلاش برای کسب قدرت و برتری است . ایندو وسیله دفاعی غالباً تضاد و برخوردشان در روح شخص عصبی طوفان ایجاد می کند - به همین جهت در فصول آینده با تفصیل بیشتری درباره آنها بحث خواهیم کرد .

ساختمان عصبیت ، آن طور که من آن را تشریح کرده ام ، اساساً با تئوری فروید، که معتقد است امراض عصبی از تضاد بین تمایلات غریزی شخص و ممنوعیات و منهیات و مقررات جامعه یا نماینده آن ، یعنی « سوپرایگو » ناشی می شوند ، مغایرت ندارد . منتها در عین اینکه من اذعان دارم که تضاد بین تمایلات غریزی فرد با فشارهای جامعه ، يك شرط لازم است برای اینکه عصبیت به وجود آید ، معتقد نیستم که این تضاد به نفسه شرط کافی می باشد . تضاد بین تمایلات فرد و مقررات جامعه الزاماً منجر به عصبیت نمی گردد . بلکه ممکن است فقط منجر به تحمیل يك مقدار محدودیتها در زندگی شخص شود ، یعنی سبب شود که شخص مقداری از تمایلات و خواسته های خودش را سرکوب کند ، یا فرو نشاند ، یا باعث شود که مقداری رنج و عذاب براو تحمیل کنند . به اعتقاد من تنها موقعی عصبیت ایجاد می گردد که این تضادها و تضادهای متضادها و تضادهای متضادها ، و تلاشهایی که شخص برای تسکین اضطراب به کار می برد منجر به اتخاذ يك رشته وسائل دفاعی گردند که این حالتها یا تمایلات یا وسائل دفاعی ، هر چه اسمش را می خواهید بگذارید ،

به علت متضاد و متغایر بودنشان با یکدیگر به نوبه خود موجب تشدید
اضطراب شوند .

فصل ششم

احتیاج عصبی به محبت

چهار طریقی که اشخاص عصبی برای دفاع و حمایت خود در برابر اضطراب برمی‌گزینند بدون تردید در زندگی آنها نقش فوق‌العاده مهمی ایفاء می‌کند .

عده‌ای از اشخاص عصبی تلاش شدیدی به کار می‌برند برای اینکه بتوانند محبت و تأیید دیگران را جلب نمایند ، و برای ارضای این تمایل از انجام هیچ کاری فروگذار نمی‌کنند . عده‌ای دیگر اجباراً خود را تسلیم و مطیع دیگران می‌سازند و قادر به ابراز وجود نیستند . عده‌ای هم تشنه توفیق یا کسب قدرت یا ثروتند . بالاخره گروه آخری احتیاج شدید به عزلت‌گزینی و دوری از دیگران و استقلال و بینایی از هر گونه قید و بند دارند . ممکن است این سؤال به ذهن شما برسد که آیا اینکه من می‌گویم شخص عصبی این تلاشها را به منظور حمایت و دفاع خودش در برابر اضطراب اساسی به کار می‌برد صحیح است و آیا حقاً نباید این‌گونه تلاشها را طبیعی انسان عادی دانست ؟ جواب این

این است که این تمایلات کم و بیش در همه افراد عادی هم وجود دارند، بدون اینکه رنگ عصبیت داشته باشند. ولی وقتی همین تمایلات به صورت عصبی در افراد یافت شود کیفیت و نوع آنها با عادی به کلی فرق می کند. نوع عصبی این تمایلات دارای خصوصیات و کیفیات خاصی است که به تفصیل در ضمن این کتاب به آنها اشاره خواهیم کرد.

بعضی از این تمایلات ممکن است در بعضی اجتماعات و تمدنهای پیش از سایرین شیوع داشته باشد. در این صورت نیز صرف شیوع آن تمایل خاص را نمی توان دلیل عصبی بودن آن دانست. مثلاً تمایل به جلب محبت و احساس فروتنی و تسلیم خواسته های دیگران شدن در اجتماع «آرایش» خیلی شیوع دارد در صورتی که قبائل دیگری نظیر قبیلۀ «کواکیوتل» به کلی برعکسند و در بین آنها تلاش برای کسب احترام و تشخیص به طرز وحشیانه ای رواج دارد و امری کاملاً عادی است. جامعه های دیگری هم هستند - از قبیل بوداییان - که در بین آنها میل شدید به گوشه گیری و عزلت طلبی جزو فضائل است.

نظر من این نیست که بگوییم این گونه تمایلات در هر کسی پیدا شد او شخصی غیر عادی و عصبی است. فقط وقتی توسل به این گونه تمایلات، صرفاً برای تسکین اضطراب اساسی، و خلاصی از آزار آن باشد، می شود آنها را تمایلات عصبی خواند، و در این صورت ماهیت و کیفیت و عوارض نوع آنها هم با این گونه تمایلاتی که برای اشخاص

عادی پیش می آید تفاوت دارد .

يك تشبیه ساده موضوع را بهتر روشن می کند . ممکن است ما از يك درخت بالا رویم از این کار می توانیم چندین منظور داشته باشیم . اول اینکه نیرو و مهارت خود را در بالا رفتن تفریحی از درخت بسنجیم . دوم اینکه بخواهیم از بالای درخت مناظر اطراف خود را بهتر تماشا کنیم . سوم ممکن است از ترس جانوری درنده که بما حمله کرده است خود را به عجله به درخت برسانیم و از آن بالا رویم . در هر سه این موارد ما از درخت بالا رفته ایم ، ولی در هر مورد قصد و انگیزه ما از این کار يك چیز متفاوت بوده است . در مورد اول و دوم ما تفریحاً و از روی میل و اراده به بالای درخت رفتیم ولی در مورد سوم از ترس جانمان این کار را اجباراً انجام دادیم . در آن دو مورد می توانستیم از رفتن به بالای درخت صرف نظر کنیم چون این کار به میل و اختیار ما صورت گرفته بود . ولی در مورد سوم يك احتیاج مبرم و ضروری ما را واداشت و مجبور کرد از درخت بالا رویم و به آن پناه ببریم . در آن دو مورد ما می توانستیم بگردیم و بهترین درخت مورد نظر خود را انتخاب کنیم . در مورد سوم فرصت انتخاب نداشتیم ، باید به اولین درختی که در دسترس ما بود پناه ببریم . ممکن بود اصلاً درختی در نزدیکی ما نباشد و ما مجبور شویم از تیر تلفن یا يك جای مرتفع یا هر چیز دیگر که ما را از خطر آن جانور درنده محفوظ دارد استفاده کنیم .

بنابراین ، چنانکه ملاحظه می کنید ، محرکها و انگیزه های ما ممکن است مختلف باشند و در آن صورت احساسات و رفتار ما نیز مختلف خواهند بود . اگر محرك رفتار و عکس العملهای ما اضطراب باشد در این صورت اعمال و رفتار ما از روی اجبار و بی اختیار خواهد بود . عیناً مثل موقعی که از شرحانور درنده مجبوریم به يك چیزی پناه ببریم آن چیز هر چه می خواهد باشد . ولی هنگامیکه از آزادی و آرامش درونی برخورداریم و تحت فشار و نفوذ هیچ گونه محرك اجباری درونی نیستیم ، احساسات و عواطف و اعمال و رفتار و عکس العملهایمان نیز مطابق اراده و دلخواه و به میل واقعی ما خواهد بود .

البته حد وسط این دو، یعنی حالتی که اعمال و رفتار ما نه صددرصد از روی میل است نه از روی اجبار نیز وجود دارد . در تمایلات غریزی از قبیل گرسنگی و امور جنسی نیز به مقدار زیادی تحت تأثیر احتیاجات جسمانی خود قرار می گیریم ، و حتی محرومیت ممتد ممکن است باعث شود که احتیاجات و فشار جسمی به قدری روی هم انباشته و فشرده شوند که شخص در ارضای آنها مجبور و بی اختیار گردد . بنابراین آنچه گفته شد طبعاً در لذتی هم که از ارضای آن تمایلات تحصیل می شود تفاوتی اساسی وجود خواهد داشت . یکی برای کسب خوشی و مسرت است و دیگری به منظور تسکین فشار و به دست آوردن آرامش . ارضای تمایلات غریزی از قبیل گرسنگی و امور جنسی توأم با مسرت و لذت است . ولی

چنانچه احتیاجات و تشنجات جسمانی در وجود شخص متراکم و انباشته گردند ، لذتی که از ارضای آنها حاصل می شود چیزی است شبیه حالتی که از تسکین اضطراب و فشار به انسان دست می دهد .

در هر دو صورت يك تسکین و آسودگی از تشنجات شدید و غیر قابل تحمل حاصل شده است . از نظر شدت ممکن است هر دو این کیفیتها ، یعنی هم لذت و هم تسکین فشار ، به يك اندازه قوی باشند . ولی باید دانست که يك لذت جنسی ، گرچه از لحاظ کیفیت ممکن است با احساس تسکینی که از فشار اضطراب حاصل می شود ، تفاوت داشته باشد ، ولی از لحاظ شدت می تواند به همان اندازه قوی باشد . به عبارت کلی تر ، تلاشهایی که شخص برای ایجاد آرامش روحی به کار می برد ، نه تنها ممکن است به اندازه تمایلات غریزی نیرومند باشد ، بلکه می توانند به همان اندازه سبب ترضیه خاطر و لذت شخص گردند .

همان طور که در فصل قبل گفتیم تلاشهایی که شخص عصبی برای ایجاد آرامش روحی به کار می برد متضمن مقداری رضایت و مسرت نیز هستند . مثلاً احساس خواستنی بودن ، و مورد تمجید قرار گرفتن ، یا کسب قدرت و موفقیت ، علاوه بر وظیفه آرامش بخشی (یا بهتر است بگوییم «دفاعی» ، دفاع در مقابل اضطراب) ممکن است مقداری هم لذت و مسرت در برداشته باشند . علاوه بر اینها ، همان طور که در بحث های آینده خواهیم دید ، تدابیری که شخص برای ایجاد آرامش روحی اتخاذ می کند به او

فرصت می‌دهند که مقداری از عناد انباشته در وجود خود را خالی کند ،
و به این طریق نیز کمی از فشار تشنجات درونی خود بکاهد .

پس دیدیم که اضطراب می‌تواند نیروی محرك و انگیزه بسیاری
از تمایلات و احتیاجات انسان باشد . تمایلات شدیدی که عامل ایجاد
و محرك آنها اضطراب است نیز بررسی کردیم ، حالا می‌پردازیم بدبحث
درباره دوتا از مهمترین این گونه تمایلات که نقش فوق‌العاده مهمی در
زندگی شخص عصبی بازی می‌کنند . یعنی عطش محبت و عطش قدرت و سلطه .
عطش محبت به قدری زیاد در اشخاص عصبی دیده می‌شود که می‌توان
آن را یکی از بارزترین علائم وجود اضطراب دانست . حتی از شدت
این عطش می‌توان به شدت اضطرابی که در پس آن است پی برد . در
حقیقت وقتی شخص عصبی خود را در دنیائی پراز عداوت و دشمنی و در
حالت بیچارگی احساس می‌کند کاملاً منطقی است که دائم در جستجوی
محبت کسی باشد که ، در این دنیای پرمخاطره ، او را حمایت و دستگیری
نماید ، و کارهایش را بی‌چون و چرا تأیید و تمجید کند .

اگر وضع روحی شخص عصبی آن طوری بود که خودش تصور می‌کند
هست ، جلب محبت دیگران برایش کار ساده‌ای بود . آنچه او به‌طور
مبهم احساس می‌کند ، ونظری که راجع به خودش دارد تقریباً از این
قرار است : اولاً تصور می‌کند خواسته‌هایش خیلی محدود است . ثانیاً
او فقط از مردم توقع دارد نسبت به او مهربان باشند ، او را راهنمایی

کنند ، رعایت بیچارگیش را بنمایند ، و در نظر داشته باشند که او آدمی است بی آزار و تنها ، که دائم به فکر خوشنودی دیگران است ، و هرگز احساسات کسی را جریحه دار نمی کند . این است تمام آنچه او به خودش می داند یا احساس می کند .

ابداً قادر به درك این مطلب نیست که حساسیتهای او ، و کینه و عنادهائی که نسبت به دیگران در وجودش نهفته است ، و انتظارات زیادی که از دیگران دارد ، تا چه حد در مناسبات او با دیگران تأثیر سوء می نماید . قادر به تشخیص استنباط نامطلوبی که این حالات در دیگران می گذارند نیست . نتیجتاً نمی تواند بفهمد که چرا دائماً يك نارضایی و ناسازگاری در روابط او با دوستانش ، یا همسرش یا همکارانش وجود دارد . فقط می کوشد تا تقصیر همه این ناسازگاریها را به گردن دیگران بیندازد ، بنابراین صادقانه تصور می کند تمام بی ملاحظه گیها ، ریاکاریها و سود جوییها از دیگران است . یا به عکس به دلایل مبهمی احساس می کند که خود او ناخواستنی است . بنابراین در هر دو صورت احتیاج مبرم دارد به اینکه به دنبال عشق و دوستی بدود .

حالا ببینیم چرا شخص عصبی اصرار دارد به اینکه دیگران را مسئول ناسازگاریهای خود ، که در حقیقت ناشی از عناد و کینه خود اوست ، بداند . اگر خوانندگان به خاطر آورند که در بحثهای گذشته

گفتیم اضطراب از کینه و عناد سرکوب شده ناشی می‌گردد ، و این دو ارتباط پیچیده‌ای با یکدیگر پیدا می‌کنند ، آن وقت متوجه خواهند شد که چرا شخص عصبی در استدلالهایش می‌کوشد تا خود را گول بزند و قصور و اشتباهاتش را نبیند .

در واقع بدون اینکه شخص عصبی خودش متوجه باشد در يك حالت ناگواری قرار گرفته است : از يك طرف عطش شدیدی به جلب محبت دیگران دارد ، و از طرف دیگر خودش قادر به مهرورزی و ابراز محبت صادقانه نسبت به دیگران نیست .

در اینجا يك حاشیه‌ای می‌روسیم و سؤالی را مطرح می‌کنیم که ظاهراً ساده به نظر می‌رسد ، ولی جواب آن آسان نیست ، و آن سؤال این است که «عشق چیست ؟» یا منظور از عشق در فرهنگ و تمدن خاص ما چیست ؟ گاهی این تعریف شنیده می‌شود که «عشق» عبارت است از استعداد محبت دادن و محبت گرفتن . البته در این تعریف مقداری حقیقت وجود دارد ولی این تعریف به قدری کلی و وسیع است که نمی‌تواند رفع بسیاری از مشکلات مورد نظر ما را بنماید . بسیاری از ما ممکن است گاهی اتفاقاً نسبت به کسی مهر بورزیم ولی به طور کلی شایستگی عشق ورزی و ابراز محبت صادقانه نسبت به همه کس نداشته باشیم . مطلب دیگر هم این است که بینیم انگیزه عشق ورزی و ابراز محبت ما چیست ؟ آیا يك احساس محبت واقعی و صمیمانه نسبت به دیگران داریم ، یا فقط

به خاطر ترس از دست دادن شخصی که مورد احتیاج ماست تصور می کنیم او را دوست داریم ؟ آیا دوستی ما بخاطر این نیست که میل داریم دیگران را تحت تسلط و زیر بال خود بگیریم ؟ خلاصه ما نمی توانیم از روی علائم ظاهری حالت و رفتار کسی يك ملاك معین و مشخص برای شناختن محبت واقعی او بدست آوریم .

گرچه مشکل است بگوییم عشق و محبت چیست ولی عکسش را دقیقاً می توانیم تعریف کنیم - یعنی بگوییم چه چیزهایی عشق و محبت نیست - . شخصی ممکن است واقعاً و صمیمانه مشتاق محبت دیگری باشد ، مع الوصف بعضی اوقات هم ممکن است نسبت به اوسخت خشمگین و عصبانی شود ، به خواسته های او توجهی نکند ، و بخواهد او را ترك گوید . ولی بین عصبانیت جزیی و گذران این شخص با حالت کسی که دائماً مجهز و آماده دشمنی و خصومت با دیگران است ، یعنی شخص عصبی که احساس می کند هر نوع توجه و ابراز علاقه محبوبش نسبت به شخص ثالث ، در حکم بی اعتنائی و کم محلی به اوست ، و هر تقاضایی را تحمیل می پندارد ، یا هر انتقادی را به قصد اهانت و تحقیر خود تصور می کند ، تفاوت بسیار است . حالت و احساسات چنین شخص عصبی نسبت به دیگران محققاً «عشق و دوستی» نیست . چون انتقادات خیر خواهانه شخصی را که نسبت به دوستش ابراز می کند ، و واقعاً ممکن است موجب رفع نواقص او گردد و به حال او مفید باشد ، هر گز نمی توان خلاف مفهوم

«دوستی و محبت» دانست . ولی از طرف دیگر البته توقعات بیجا و مفرط شخص عصبی را ، مبنی بر اینکه دوستش حتماً باید يك انسان کامل و بینقص باشد ، نمی‌توان نمونهٔ صحیحی از يك « دوستی و محبت » واقعی دانست . حتی باید معتقد شد که محبت و توقع او شامل و حاوی مقدار زیادی خشم و عناد است .

همچنین دوستی کسی را که صرفاً برای رفع احتیاج ، یا به خاطر هدفهای معینی است ، نمی‌توان محبت صادقانه و واقعی نامید . مثلاً اگر مردی برای ارضای شهوت و لذت خویش زنی را بخواهد ، یا به منظور کسب احترام و تشخص علاقه‌مند به ازدواج با زن متنفذی شود ، البته نمی‌توان خواستهٔ او را محبت و دوستی نامید .

گاهی ممکن است ماشخصی را صرفاً به خاطر اینکه تمام کارهایمان را تحسین و تمجید می‌کند دوست داشته باشیم . در اینجا هم باز دوستی ما صادقانه نیست . قلابی بودن این دوستی وقتی معلوم می‌شود که آن شخص کارهای ما را تمجید و تحسین نکند و از ما انتقاد نماید . فوراً از شخصی که تاکنون تصور می‌کردیم صادقانه و به‌خاطر خودش او را دوست داشته‌ایم به‌شدت متنفر و بیزار می‌شویم .

بدیهی است وقتی می‌گوییم محبتی که صرفاً بر پایهٔ احتیاج به طرف قرار داشته باشد محبت صادقانه نیست نباید موجب این توهم شود که دوستی حقیقی آن است که فقط برای رعایت حال دیگران و متضمن حداکثر

فداکاری و از خودگذشتگی باشد.

آن دوستی را که شخص از آن هیچ چیز برای خودش نخواهد نیز نمی‌توان دوستی واقعی دانست. مسلماً از کسی که مورد علاقهٔ ماست انتظاراتی هم داریم. مثلاً طبیعی است که انتظار کمک، راهنمایی، برخورداری، و اگر لازم باشد، حتی توقع فداکاری داشته باشیم. این خود دلیل سلامت روح است که این انتظارات مشروع و موجه خود را به طرف ابراز داریم و برای تحصیل آنها کوشش هم بکار بریم. فرق بین عشق یا دوستی واقعی، و احتیاج عصبی به جلب محبت، در این است که در عشق و دوستی واقعی احساس دوستی بر همه چیز مقدم است. در حالی که در احتیاج عصبی به جلب محبت، آن چیزی که بر همه مقدم است احتیاج اوست به رفع تشویش درونی و ایجاد آرامش روحی توأم با يك تصور واهی و قلابی از دوستی و عشق. البته در این مورد هم حد وسطی بین این دو حالت افراط و تفریط هست.

هنگامی که شخص برای تسکین و دفاع خود در برابر اضطراب، احتیاج به محبت دیگری دارد، در قسمت آگاه ذهنش به کلی از این موضوع بیخبر است، زیرا ملتفت نیست که وجودش پراز اضطراب می‌باشد، و خودش نمی‌داند به خاطر کسب آرامش و تسکین اضطراب است که نومیدانه به هر طرف در جستجوی هر نوع محبتی از هر کسی که در سر راهش قرار گیرد، می‌گردد. تنها چیزی که می‌داند و بدان دلخوش است این است

که باید حتماً شخص به خصوصی در جایی وجود داشته باشد که محبت زیادی نسبت به او احساس کند ، یا به او اعتماد فوق العاده ای ابراز دارد ، یا وقتی با اوست احساس امنیت نماید . ولی آنچه را که او عشق واقعی می پندارد چیزی جز ابراز حق شناسی از لطف و محبتی که نسبت به او شده ، یا امیدوار است بشود ، نیست .

کسی را که معمولاً این نوع اشخاص عصبی برای نقطه اتکاء خود انتخاب می کنند آدمی است پر قدرت . ولی غالباً شخص عصبی قدرت آن شخص مورد اتکاء را خیلی زیادتر از آنچه هست می پندارد ، وبدون اینکه خودش متوجه باشد این زیاده بینی را نشانه محبت زیادش نسبت به طرف تصور می کند .

بسیاری از این نوع روابط بین انسانها گرچه اساسش سودجویانه است معذالك ماسك عشق و دلبستگی به چهره می زنند . در حالی که عشق در نظر این اشخاص واقعاً چیزی جز وسیله چسبیدن به دیگران برای ارضای احتیاجات عصبیشان نیست . قلبی بودن و قابل اعتماد نبودن این گونه عشقها و محبتها موقعی معلوم می شود که محبوب تصویری برخلاف تمایلات و انتظارات آنها رفتاری کند. در این صورت تمام عشق و محبتشان ناگهان تبدیل به يك کینه و عداوت شدید می گردد . در حقیقت یکی از خصوصیات و مشخصات عشق واقعی ، که عبارت از قابل اعتماد و پایدار بودن احساس محبت است در عشق آدم عصبی مفقود است .

یکی دیگر از خصوصیات عطش محبت اجباری ، که قبلاً هم به آن اشاره کردیم ، این است که شخص عصبی کوچکترین توجهی به شخصیت و خصوصیات و محدودیتها و احتیاجات و تمایلات طرف ندارد . البته مقداری از این بیتوجهیها را باید به علت اضطرابی دانست که موجب حالت اتکایی او گردیده است . حالت او عیناً مثل غریق است که خود را به اولین شناگری که از نزدیکی او می‌گذرد می‌چسباند و توجهی ندارد به اینکه آن شخص فن نجات غریق بلد است یا نه یا اصلاً میلی به کمک او دارد یا ندارد . او کاری به این کارها ندارد فقط مذبوحانه خود را به هر چیز می‌چسباند تا بلکه از امواج طوفان درون خودش نجات یابد .

آیا به نظر مضحك نمی‌رسد که حالت چسبندگی چنین غرقی را

عشق و محبت بنامیم ؟

یکی دیگر از علل بیتوجهی او به خصوصیات و احتیاجات و تمایلات دیگران کینه و عناد عمیقی است که در وجودش نسبت به آنها نهفته است . اغلب این کینه و عناد به صورت میل به تحقیر دیگران و حسادت نسبت به آنها بروز می‌کند . ولی گاهی هم میل به تحقیر و تخفیف و بی‌اعتنایی به صورت‌های گوناگون و با ماسک‌های فریبنده‌ای ظاهر می‌شود .

مثلاً شخص می‌کوشد تا بیش از حد احترام برای طرف قائل شود و او را مورد توجه قرار دهد . یا حداکثر فداکاری را در حق او می‌نماید . یا نسبت به او متملق و مجیزگو می‌شود . ولی معمولاً با همه کوششی که

برای پنهان کردن نیت تحقیرآمیز خود به کار می برد بعضی از رفتارش بدون ماسک به همان صورت واقعی ظاهر می شود. مثلاً زنی که تصور می کند نسبت به شوهرش علاقه وفداکاری زیاد دارد، گاهی از اینکه شوهرش همد وقت خود را به کارهای مورد علاقه خودش اختصاص داده، احساس خشم و رنجش می کند، و رفتار تحقیرآمیزی با او می نماید. مادری خودش عقیده دارد زندگی خود را وقف خوشی و سعادت بچه هایش کرده، ولی معذالک به احتیاجات و تمایلات خاص آنها، که برای رشد آزادانه و استقلال فکری و روحیشان ضروری است، کوچکترین توجهی ندارد.

شخص عصبی که وسیله دفاعی خود را جلب محبت دیگران قرار داده به سختی می تواند بفهمد که خودش باطناً هیچ گونه استعداد و آمادگی برای عشق ورزی و محبت به دیگران ندارد. اکثر این اشخاص «احتیاج به دیگران» را با محبت و عشق نسبت به افراد معین یا به طور کلی نسبت به نوع بشر اشتباه می کنند. البته برای توجیه چنین تصور باطلی دلائل محکم برای خود ساخته اند که ناچارند بر آن دلائل بچسبند، چون اگر دست از این تصور واهی بردارند آن وقت مواجه با این مسئله ناگوار خواهند شد که می فهمند از يك طرف احساس کینه و عناد عمیقی نسبت به دیگران دارند، و از طرف دیگر تشنه محبت آنها می باشند. نمی توان دیگران را تحقیر کرد، سعادت و استقلال آنها را مختل ساخت، و معذالک توقع محبت و کمک و حمایت هم از آنها داشت.

بنابراین برای اینکه بتوانند به هر دو این هدفها ، که در حقیقت مانعه الجمع هستند ، برسند ناچارند تمایلات کینه آمیز خود را به کلی از قسمت آگاه وجودشان دور و پنهان کنند ، و وانمود نمایند دیگران را به شدت دوست می دارند . در حقیقت تظاهر به دوستی دیگران جلب محبت آنها را برایشان ممکن می سازد ، والا هیچ گونه محبت صادقانه در دل اینها وجود ندارد . مسئله دیگری که مانع می شود شخص عصبی بتواند عطش جلب محبت خود را ارضاء نماید این است که ، گرچه ممکن است در جلب محبت دیگران موقتاً توفیق یابد ، ولی خودش حقیقتاً قادر به درک و قبول محبت واقعی نیست ، زیرا مشکل می تواند محبت دیگران را خالصانه و صادقانه بداند و به آن باور کند .

ظاهراً چنین به نظر می رسد که او پایه محبت دیگران را با اشتیاق هر چه تمامتر می پذیرد ، همان طور که يك آدم تشنه به آب می رسد . در حقیقت همین طور هم هست ، یعنی شخص عصبی هم عیناً مثل تشنه ای که به آب می رسد تشنه و محتاج محبت دیگران است . ولی فقط برای چند لحظه می تواند عطش خود را فرو نشاند و متأسفانه این سیرابی او دوام ندارد . هر متخصص روانکاو می داند که توجه و محبت به بیمار تا چه حد در بهبود او مؤثر است . اهمیت محبت و مهرورزی در این نوع بیماران به قدری است که ممکن است حتی توجه مختصری مقدار زیادی از مسائل روحی و جسمی او را فوراً از بین ببرد .

مثلاً عوارض يك «عصبیت اتفاقی» نسبتاً شدید ، ممکن است فوراً ، یعنی به محض اینکه شخص رنجور احساس کند خواستنی و دوست داشتنی است ، به کلی از بین برود . حتی در مورد «عصیتهای مزمن» نیز ، توجه به بیمار ، خواه به وسیله ابراز محبت و علاقه باشد ، خواه به وسیله تعریف و تمجید از او ، یا مواظبت از او ، ممکن است به مقدار زیادی سبب تسکین اضطراب و بهبود روحی او شود. ابراز هر نوع محبت نسبت به شخص مهر طلب ممکن است موجب ایجاد آرامش سطحی یا حتی موجب احساس خوشی و مسرت او گردد . ولی مهر طلب همیشه در ته دلش يك احساس تردید و بدگمانی و حتی ترس نسبت به محبت دیگران دارد . بدین جهت به محبت دیگران اعتقاد ندارد ، زیرا باطناً خود را آدمی ناخواستنی احساس می کند و معتقد است ممکن نیست کسی واقعاً او را دوست داشته باشد . خود او آگاهانه بر این احساس ناخواستنی بودنش واقف است ، و به قدری این احساس در او عمیق و مبرم می شود که هر قدر خلاف آن ثابت شود و دیگران به او واقعاً محبت کنند نمی تواند مهر آنها را صادقانه پندارد و باور کند . غالباً ممکن است وضع روحی خود را با يك حالت «ولش کن اهمیت نده» که نتیجه غرور است ، سرپوش گذارد ، و به همین جهت ریشه کن ساختن آن را مشکلتر کند. زیرا اعتقاد مهر طلب بناخواستنی بودن خودش ارتباط نزدیکی با عدم شایستگی و عدم توانایی او در مهرورزی و دوست داشتن دیگران دارد .

کسی که واقعاً و قلباً دیگران را دوست داشته باشد نمی تواند در دوستی واقعی دیگران هم نسبت به خودش تردید کند . اگر اضطراب شخص عصبی خیلی شدید و عمیق باشد هر نوع محبت را خدعهای می پندارد که به منظور خاصی ابراز کرده اند . مثلاً در موقع روانکاو می کند که کمک روانکو به او فقط به خاطر کسب اطلاعات بیشتری در زمینه های روانکاو است و تشویش و تمجیدهای روانکو را فن و فوتهای روانکاو می پندارد که خالی از حقیقت است .

یکی از بیماران من که وضع روحیش وخیم شده بود و من از او خواهش کرده بودم فلان روز نزد من بیاید، این خواهش مرا که به خاطر سلامتی خود او بود در حکم احضار تصور کرد و بنا بر این تحقیر آمیز پنداشت . اگر دختر زیبایی به يك پسر عصبی توجه و محبت صادقانه نماید ممکن است تصور کند که آن دختر زیبا قصد استهزاء و آزار او را داشته است . زیرا خود را ناخواستنی احساس می کند و بنا بر این باورش نمی شود که ممکن است دختر زیبایی از او حقیقتاً خوشش بیاید .

گاهی ابراز محبت زیاد به شخص مهر طلب نه تنها موجب بدگمانی او می شود بلکه ممکن است سبب تشدید اضطراب او گردد . چنین به نظر می رسد که بعضی از اشخاص عصبی وقتی محبتی را می پذیرند چنین احساس می کنند که خود را در تار عنکبوت گیرانداخته اند . یا اگر اتفاقاً به محبت واقعی کسی ایمان آورند مثل این است که حفاظهای دور آنها را برداشته

و در میان جانوران خطرناک رهایشان ساخته اند. غالباً این نوع اشخاص عصبی وقتی نزدیک به درك این موضوع می شوند و مجبور می گردند صداقت محبت طرف را باور کنند و می فهمند نسبت به آنها اشتیاق و علاقه صادقانه ابراز می گردد ممکن است درایشان احساس وحشت ایجاد شود. بالاخره با قبول محبت صادقانه، شخص عصبی ممکن است از این بترسد که مبادا گرفتار شدن در دام محبت استقلال و آزادی روحی او را از او بگیرد. همان طور که بعداً خواهیم دید عدم احساس آزادی و استقلال روحی و وابسته شدن به دیگران در نظرش يك خطر واقعی می آید. و با هر چیز که کوچکترین شباهتی به چنین محبت استقلال کش دارد شدیداً مبارزه می کند.

يك چنین شخص عصبی می کوشد تا به هر قیمتی شده از پاسخ عاطفی دادن به محبت دیگران طفره رود. زیرا از این می ترسد که مبادا به این وسیله مجبور شود احساسات و عواطف خود را تابع دیگران قرار دهد. برای اینکه مواجهه با این خطر نشود تعمداً چشم خود را می بندد تا نبیند دیگران ممکن است واقعاً مهربان و آماده کمک به او هستند.

به عبارت دیگر آدم عصبی اصرار عجیبی دارد به اینکه به خودش بیاوراند و احساس کند همه مردم نسبت به او بیعلاقه، بی محبت، و حتی بدخواه هستند. حالت شخص مهر طلب عیناً مانند کسی است که از گرسنگی نزدیک به هلاکت است ولی از ترس اینکه مبادا غذا را مسموم کرده باشند

جرات چشیدن آن را ندارد .

خلاصه شخصی که در چنگال اضطراب اسیر است، و نتیجتاً برای حفظ و دفاع وجود خود در تلاش جلب محبت دیگران بر می آید ، متأسفانه خیلی کم شانس تحصیل چنان محبت مطلوبی برایش دست می دهد . همه آن عوامل و اوضاع و احوالی که جلب محبت دیگران را با چنان شدتی برایش ضروری کرده اند همانها نیز مانع می شوند که بتواند از محبت دیگران برخوردار گردد .

فصل هفتم

سایر مشخصات احتیاج عصبی به محبت

اکثر ما میل داریم مورد علاقه و دوستی دیگران قرار بگیریم ،
و اگر از احساس خواستنی بودن لذت زیاد می‌بریم ، طبیعتاً از احساس
ناخواستنی بودن زیاد ناراحت می‌شویم .

برای اینکه کودکی بتواند رشد سالم و متعادلی داشته باشد احساس
خواستنی بودن برای او بقدری لازم است که می‌شود گفت اهمیت حیاتی
دارد . پس باید ببینیم خصوصیات و مشخصات آن گونه احتیاج به محبت و
مورد توجه بودن ، که آن را به صورت عصبی و اجباری در می‌آورد ،
کدامند ؟

عددی از متخصصین روانکاوی خواسته‌اند این عطش محبت اشخاص
عصبی را شبیه احتیاج کودکان به محبت بدانند . ولی به اعتقاد من چنین
شباهتی بین ایندو احتیاج وجود ندارد . فقط می‌توان گفت ایندو در یک
چیز با هم مشترکند و آن کیفیت و حالت «درماندگی» است که در هر دو
آنها وجود دارد . تازه این وجه مشترك هم در مورد هریک از این دو

احتیاج ، اساس و مأخذ متفاوتی دارد . علاوه براین هریک از این دو احتیاج عصبی در شرایط اولیه کاملاً متفاوتی به وجود می‌آید. این شرایط اولیه‌ای که سبب بروز احتیاجات عصبی می‌گردند، همان طور که قبلاً هم به آنها اشاره کردیم ، عبارتند از اضطراب ناشی از احساس ناخواستنی بودن ، عدم اعتقاد به هرگونه محبت صادقانه ، و احساس نفرت و عناد شدید نسبت به دیگران .

اولین علامت و کیفیت بارز احتیاج عصبی به محبت ، اجباری و بی‌اختیار بودن آن است . یعنی وقتی شخص در چنگال اضطراب شدیدی اسیر است نتیجه حتمی آن این است که نتواند اعمال و رفتارش را مطابق میل و اراده آزاد خود و به طیب خاطر انجام دهد ، و به تمایلات و احساسات خود نرمی و انعطاف بخشد. به عبارت ساده تر عطش محبت در شخص عصبی برای تفنن و درك لذت بیشتر نیست ، یا برای کسب نیروی بیشتر آن را نمی‌خواهد ، بلکه طلب محبت برای او ضرورت حیاتی و مبرم دارد .

فرق شخص سالم که از محبت خوشش می‌آید و لذت می‌برد ، با شخص عصبی که عطش سیر نشدنی به محبت دارد ، این است که اولی می‌گوید « من میل دارم مورد محبت واقع شوم و از آن محظوظ گردم . » دومی می‌گوید « به هر قیمت شده باید مرا دوست بدارید والا بیچاره و درمانده می‌شوم . » یا مثلاً فرق است بین کسی که اشتها و میل غذا خوردن دارد ، با کسی که از گرسنگی نزدیک به هلاکت است .

اولی از خوردن غذا لذت می‌برد و مجال این را دارد که غذای دلخواه خود را به میل خود انتخاب کند. دومی هر غذایی به دستش برسد، فقط برای رفع هلاکت، با ولع و بی‌لذت می‌بلعد و حاضراست برای آن هر قیمتی هم بپردازد.

نتیجه حتمی این حالت روحی این است که شخص برای دوستی و دوست داشتنی بودن اهمیت مبالغه آمیزی قائل می‌شود. برای يك فرد عادی و سالم خیلی مهم نیست که حتماً مورد علاقه همه کس باشد. شاید برای او مهم باشد که مورد توجه و علاقه بعضی اشخاص، از قبیل زیردستان، یا مافوقهای خود، یا کسانی که بنا به مقتضیاتی میل دارد تأثیر خوبی روی آنها بگذارد، قرار گیرد. جز در چنین مواردی برای او آن قدرها مهم نیست که دیگران هم بدون استثناء او را دوست داشته باشند یا نه. البته همه کس میل دارد دیگران او را دوست بدارند. ولی این میل آن طور اجباری و وسواسی نیست که اگر مورد بی‌علاقگی آنها واقع شد به کلی بیچاره و درمانده شود.

ولی رفتار و احساس شخص عصبی (از نوع مهر طلب) طوری است که گویی وجود او، سعادت و خوشی او، آرامش روحی او، و خلاصه تمام زندگیش بستگی به دوست داشتنی بودن برای همه دارد.

شخص مهر طلب خود را مجبور می‌بیند که بدون استثناء جلب محبت هر کس را در تماس با او قرار می‌گیرد بنماید. از سلمانی گرفته

تا يك نفر غریبه‌ای که تصادفاً در يك مهمانی ملاقاتش می‌کند . باید به هروسیله شده جلب محبت و توجه همه دوستان ، همه همکاران ، همه مردها و زن‌ها را بنماید . بنابراین کسی که زندگیش تا این اندازه بستگی به نظر دیگران دارد دائماً حالتش دستخوش تغییر خواهد بود . دوستانه بودن یا نبودن يك سلام یا يك تلفن یا يك دعوت کافی است برای اینکه نظر او را راجع به زندگی به کلی عوض کند . یکی از نتایج این حالت روحی این است که شخص مهرطلب به هیچ وجه تحمل تنهایی را ندارد . اگر مجبور باشد يك روز تنها در منزل بماند به شدت دچار وحشت و بیقراری می‌گردد . البته بعضی اشخاص اصولاً خشک و بینورند و نمی‌توانند وجود شخص خودشان را برای خوش بودن کافی بدانند . منظور من اینها نیست . منظور کسانی است که با وجود قریحه و استعداد و غنای داخلی و روحی باز نمی‌توانند هیچ‌گاه تنها بمانند و از لذت با خود تنها بودن مستفید شوند .

بسیاری اشخاص را دیده‌ایم که در حضور جمع بهتر می‌توانند کار انجام دهند تا وقتی تنها هستند . واگر مجبور باشند تنها کار کنند حتماً ناراحت و کسل می‌شوند . البته این احتیاج به مصاحب داشتن ممکن است دلایل سالم یا ناسالم دیگری هم داشته باشد . ولی معمولاً علت عمده آن يك اضطراب مبهم و يك احتیاج مبرم به محبت ، یا به عبارت دیگر ، احتیاج به تماس با انسان‌هاست . چنین به نظر می‌رسد که اینها

در دنیا احساس سرگردانی می کنند و هر گونه تماسی با انسانها تا اندازه ای آنها را آسوده می سازد و از پریشانی نجاتشان می دهد . اگر به احوال این اشخاص دقت کنید می بینید چگونه عدم قدرت تنها بودن سبب تشدید اضطراب و آشفتگی روحی آنها می شود . بعضی اشخاص عصبی تا موقعی که خود را در حمایت یکی از آن وسائل دفاعی خاص خودشان احساس نمایند از تنهایی زیاد رنج نمی برند . ولی همینکه در ضمن روانکاو این وسائل دفاعی ضعیف و بی اثر شدند اضطراب درونیشان بیشتر تحریک می گردد و آن وقت به هیچ وجه تحمل تنهایی را ندارند . این یکی از موارد زود گذر و غیر قابل اجتنابی است که در طی جلسات روانکاو غالباً پیش می آید و آن وقت می بینید که وضع روحی بیمار موقتاً بدتر می شود .

احتیاج عصبی به محبت ، ممکن است گاهی در يك فرد معین ، از قبیل شوهر یا زن یا طبیب یا يك رفیق شفیق متمرکز گردد . در چنین مواردی فداکاری ، و علاقه ، و دوستی ، و حضور ، و خلاصه تمام وجود آن شخص معین در نظر شخص مهر طلب اهمیت فوق العاده ای کسب می کند .

معذالك نسبت به چنین شخصی هم باز احساسات او ضد و نقیض است . بدین معنی که از طرفی آدم عصبی ، از ترس اینکه مبادا در غیبت حامی و محبوبش مورد بی اعتنائی و بی محبتی دیگران قرار گیرد حضور او را ضرورتاً با عطش هر چه تمامتر آرزو می کند . و از طرف دیگر خصوصیات روحیش طوری است که نمی تواند در حضور او هم به طور دلخواه احساس

خوشی و رفاه نماید .

اگر خود او به چنین تناقضی واقف گردد حیران می ماند . ولی با در نظر گرفتن مطالبی که قبلاً دربارهٔ تیپ مهر طلب گفتیم چنین تضادی هیچ تعجبی ندارد . اگر حضور آن شخص محبوب را طالب است برای این نیست که نسبت به او علاقه و اشتیاق واقعی دارد . بلکه او را بدین جهت می خواهد که ممکن است او سبب تسکین و آرامش روحی او گردد . والا شخص عصبی در کنه وجودش همیشه مقداری کینه و عداوت نسبت به همه کس ، منجمله نسبت به محبوبش ، نهفته دارد .

عطش جلب محبت ممکن است به یک گروه معین یا اشخاص به خصوصی که شخص عصبی با آنها منافع مشترك دارد محدود گردد ، از قبیل افراد هم حزب و یا هم مذهب یا جنس مخالف . در این صورت اگر شخص مهر طلب برای تسکین اضطراب و ایجاد آرامش روحی خود جنس مخالف را انتخاب کرده باشد ، روابط آنها - چون بر اساس اتکایی بودن و تسلیم محض بودن شخص مهر طلب قرار دارد - ظاهراً تا مدتی عادی و طبیعی به نظر می رسد . چنانکه مثلاً بعضی از زن ها هستند که اگر مردی در زندگیشان نباشد تا به او اتکاء کنند احساس بیچارگی و تشویش می نمایند . بنابراین به ناچار با مردی آشنا می شوند . ولی بعد از چندی ، به حکم تضادهای روحی خودشان ، روابط خود را با آن مرد قطع می کنند ، و باز مدتی دچار تشویش و اضطراب می گردند تا مجدداً به مرد دیگری دست یابند .

جریان همین طور مرتباً تکرار می شود . البته ، به دلائلی که گفته شد ، چنین روابطی را نمی توان براساس میل واقعی و بد طیب خاطر دانست . برای اینها خصوصیات مردی که انتخاب می کنند چندان مهم نیست ، آنها فقط می خواهند مردی در زندگیشان وجود داشته باشد . علاقه خاصی هم به او ندارند . به طور کلی در اغلب اوقات از لحاظ جنسی هم کاملاً ارضاء نمی شوند - می دانم که این موضوع خیلی پیچیده است و توضیح زیاد لازم دارد - ولی من فقط آن قسمت هایی از آن را تشریح کردم که به درد موضوع مورد بحث ما می خورد ، یعنی فقط قسمتی که مربوط می شود به نقشی که اضطراب و احتیاج به محبت در این روابط بازی می کنند .

همین امر در مورد مردها هم صادق است . بسیاری از مردها احتیاج اجباری دارند به اینکه مورد علاقه همه زن ها باشند و اگر زنی در زندگیشان نباشد احساس تشویش و اضطراب می نمایند .

اگر احتیاج عصبی به محبت متوجه همجنس گردد ممکن است منجر به تمایلات پنهان یا آشکار همجنس دوستی شود . در مواقعی که اضطراب شخص به قدری شدید باشد که نتواند به جنس مخالف نزدیک شود در این صورت غالباً عطش جلب محبت هم جنس خود را پیدا می کند . البته لازم نیست که همیشه این اضطراب آشکار باشد بلکه ممکن است به صورت يك احساس بیزارى و بیعلاقگی به جنس مخالف درآید .

از آنجا که جلب محبت برای شخص عصبی اهمیت حیاتی دارد

به هر قیمت شده باید آن را به دست بیاورد و خودش از این موضوع باخبر نیست. حالا ببینیم در ازاء محبتی که تحصیل می کند چه می پردازد. مهمترین طرق تأدیة بهای محبت از دست دادن استقلال عاطفی و درونی و يك حالت تسلیم است . تسلیم شدن ممکن است به صورت عدم قدرت مخالفت با طرف یا انتقاد از او باشد . یا ممکن است به این صورت باشد که چیزی جز فداکاری و تحسین و تمجید و رامی و سربراهی از خود نشان ندهد. این قبیل اشخاص اگر برخلاف رویه سرسپردگی و کوچکی خود رفتار کنند ، مثلاً از طرف انتقاد نمایند ، ولو انتقادشان جزیی و بی آزار باشد ، درست مثل کسانی که نقض تابو کرده اند و گناهی بسیار بزرگ مرتکب شده اند دچار وحشت و اضطراب شدید می گردند .

حالت تسلیم شدن ممکن است به قدری شدت یابد که شخص مهر طلب نه تنها تمایلات برتری خود را فرو نماند بلکه کلیة تمایلاتی که حاکی از آزادی درونی است ، از قبیل ابراز وجود، اظهار عقیده و دفاع از حق خود را نیز از دست بدهد ، و هر روز بیش از پیش مہیای سواری دادن و خوش خدمتی و فداکاری گردد .

میل از خود گذشتگی ممکن است گاهی در مقابل محبوب و جلب توجه و محبت او به قدری شدت یابد که شخص مهر طلب خود را به ناخوشی بزند یا آرزوی بیمار شدن کند. مثلاً بسیاری از زنهای برای جلب توجه شوهر یا فرزندشان دائماً اظهار ناخوشی می کنند . یکی از بیماران من وقتی

فهمید که محبوب و شخص مورد علاقه‌اش مشغول مطالعاتی دربارهٔ مرض قند است آرزو می‌کرد که دچار بیماری قند گردد تا به این وسیله مورد توجه و علاقهٔ محبوبش واقع شود .

همان‌طور که گفتیم یکی از خصوصیات مهرطلبی از دست دادن استقلال درونی و عاطفی است . این خصوصیت که معلول و حاصل اتکایی بودن اوست با میل به تسلیم شدن بستگی و ارتباط خیلی نزدیکی دارد . احتیاج اتکایی بودن برای مهرطلب نه تنها بسیار آزار دهنده است بلکه ممکن است فوق‌العاده مضر و مخرب نیز باشد . مثلاً در بسیاری از روابطش به وضع بیچاره کننده‌ای خود را مطیع و وابسته به دیگری می‌کند و خودش هم از این رابطه غیرمنطقی آگاه است ، ولی احساس می‌کند اگر آن رابطه را قطع کند دنیا زیر و رو می‌شود . کوچکترین بی‌اعتنایی و بی‌مهری از طرف حامی ، مثلاً تلفن نزدن یا ملاقات نکردن ، چنان شخص مهرطلب را دچار اضطراب می‌کند که به کلی خود را بیچاره و تنها و سرگردان احساس می‌نماید .

معمولاً کیفیت « اتکاء عاطفی » خیلی پیچیده و درهم است . در مناسباتی که يك طرف خود را وابسته و متکی به دیگری می‌کند حتماً مقدار زیادی رنجش و خشم به وجود می‌آید . شخص متکی ازاینکه خود را اسیر و بندهٔ دیگری می‌بیند رنج می‌برد، ازاینکه تسلیم دیگری می‌شود احساس خشم می‌کند ، ولی از ترس اینکه مبادا طرف را از دست

بدهد این رابطه تابعیت را همان طور ادامه می دهد ، و از آنجا که خودش ملتفت نیست که این حالت روحی و این تابعیت ناشی از اضطراب شدید خود اوست ، طرف دیگر را مسبب انقیاد و تابعیت خود می بیند و از او به شدت خشمگین و متنفر می شود. ولی خشم و نفرتی را که از این بابت احساس می کند ناچار است سرکوب و پنهان نماید. زیرا به محبت و حمایت طرف احتیاج مبرم دارد. این سرکوبی خشم و نفرت به نوبه خود ایجاد اضطراب بیشتر می نماید و اضطراب جدید نیز احتیاج به تسکین یافتن دارد. برای همین است که آدم مهر طلب ناچار است هر چه بیشتر و بیشتر خود را بدو همان شخصی بچسباند و در پناه او زندگی کند.

پس می بینیم که در بعضی اشخاص عصبی «انکای عاطفی» و از دست دادن استقلال درونی يك ترس واقعی و قابل توجیه ایجاد می کند. و آن عبارت از این است که می ترسند اگر محبوب و حامی آنها محبت و حمایتش را دریغ دارد زندگی شان متلاشی و فنا می شود. گاهی می شود که ترس آنها از جدایی محبوب و حامی به قدری شدت می یابد که از بیم شکم جد فراق ترجیح می دهند خود را به هیچ کس نچسبانند ، و در حقیقت يك حالت دفاعی در مقابل محبت پیدا کردن به کسی و متکی شدن بدو ، در شان بد وجود می آید.

در بعضی موارد که شخص تجریبات تلخی از انکایی بودن به دست می آورد آن طرف قضیه می افتد. یعنی از هر عملی که تصور می کند مختصر

شباهتی به چسبندگی و تابعیت دارد شدیداً متنفر می‌شود. مثلاً دختری که در روابط خود با چندین مرد هر بار خود را تابع و متکی به آنها می‌دید، به طور کلی تنفر شدیدی از نزدیک شدن به مردان در او به وجود آمد، و بعد از آن می‌کوشید بدون اینکه احساسی نسبت به آنها داشته باشد آنها را تحت نفوذ و قدرت خود بگیرد. در این موارد شخص به جای دیگران خود را نقطه انکاء قرار می‌دهد و به خودش تکیه می‌کند. البته این حالت را با اعتماد و انکاء به نفس واقعی، که ناشی از استقلال و آزادی درونی است، نباید اشتباه کرد.

روابط بیمار و روانکاو هم بر اساس همین تسلیم ورامی بیمار قرار می‌گیرد. نفع بیمار در این است که در جلسات روانکاوی سعی کند هر چه بیشتر مطالبی را جمع به خودش بیاموزد و خود را بهتر بشناسد، ولی او ابداً به منافع خود توجه ندارد، فقط می‌کوشد تا با مجامله‌گویی، یا به هر طریق دیگر شده، روانکار را خشنود سازد و علاقه و تأیید او را به خود جلب کند. داستانهای طولانی دربارهٔ خودش می‌گوید تا روانکاو او را تمجید کند. می‌کوشد هر دفعه جلسات روانکاوی را برای روانکاو جالبتر نماید، مثلاً خوشخدمتی می‌کند یا از بصیرت و اطلاعات وسیع روانکاو دم می‌زند، خلاصه به هر طریق شده باید جلب توجه و رضایت روانکاو را بنماید. حتی خوابهایش هم حاکی از همین نوع تمایل است. یا ممکن است خود را شیفته او بداند و وانمود کند به اینکه جز به دوستی

او به هیچ چیز دیگری نمی‌اندیشد، و آن وقت سعی می‌کند احساسات خود را نسبت به روانکاو صادقانه و حقیقی نشان دهد. یک‌ه نشناسی و بیتفاوت بودن طرف در اینجا هم صادق است. یعنی اینکه روانکاو که هست و خصوصیاتش چه هست در نظر مهرطلب فرق نمی‌کند. روانکاو او هر کس باشد این بیمار مهرطلب او را واجد کلیه ارزشهای انسانی می‌پندارد. البته ممکن است روانکاو واقعاً شخص با ارزش و دوست داشتنی باشد، ولی نکته اینجاست که بیمار به ارزشهای واقعی او توجهی ندارد، بلکه همین‌طور به طور سطحی اهمیت فوق‌العاده‌ای برای او قائل می‌شود.

این حالت روحی همان چیزی است که آنرا معمولاً «انتقال» می‌نامند. ولی به کار بردن این اصطلاح در این مورد کاملاً صحیح نیست. زیرا «انتقال» به يك معنی عبارت است از کلیه رفتار و عکس‌العمل‌های غیر منطقی بیمار در مقابل روانکاو، نه فقط همین حالت «اتکای عاطفی» و عدم استقلال روحی او. اینکه چرا بیمار موقتاً در برابر روانکاو استقلال عاطفی خود را از دست می‌دهد تعجبی ندارد، زیرا مهرطلبانی که احتیاج مبرم به حمایت دیگران دارند با هر کس تماس زیاد پیدا کنند خود را به او می‌چسبانند، خواه طبیب باشد، خواه مددکار اجتماعی، خواه دوست و اعضای فامیل و غیره. سؤالی که پیش می‌آید این است که چرا در مورد طبیب روانکاو شدت اتکایی بودن زیادتر است؟ جواب این سؤال نسبتاً خیلی ساده است، به این معنی که: یکی از هدف‌های تجزیه و تحلیل روحی و

روانکاو عبارت است از مبارزه با وسایل دفاعی خاصی که شخص عصبی برای حفظ خود در برابر اضطراب بنا کرده . در جریان مبارزه با این دیوارهای دفاعی ، طبعاً اضطرابی که در پشت آنها نهفته است تحریک می شود ، به غلیان درمی آید ، و بر شدت خود می افزاید . همین تشدید اضطراب است که سبب می شود بیمار به شدت هر چه تمامتر خود را به روانکاو بچسباند و خود را در پناه و حمایت او قرار دهد . در اینجا باز به یکی دیگر از تفاوت های بین احتیاج کودک به محبت و مهرطلبی شخص عصبی بر می خوریم . کودک به علت بیچارگی اش احتیاج به کمک و محبت دیگران دارد . ولی در حالت های او هیچ گونه اجبار و کشش بی اختیاری وجود ندارد ، فقط در مواقع ترس و هراس خود را به مادرش می چسباند . ولی شخص عصبی در هر حال احتیاج مبرم و اجباری به محبت دیگران دارد ، و باید همیشه خود را به دیگران بچسباند . تفاوت دیگر بین محبت خواهی کودک و مهرطلبی شخص عصبی در این است که احتیاج شخص عصبی سیری ناپذیر است . یعنی آدم مهرطلب هر قدر در جلب محبت دیگران توفیق یابد باز کم دارد و هرگز ارضاء نمی شود . درست است که بعضی کودکان ممکن است نق نقو باشند ، و دائماً بخواهند به آنها توجه و مهربانی شود ، خوب اگر این طور باشد چنین کودکانی هم عصبی هستند نه سالم . يك کودک سالم که در محیطی صمیمی و مطمئن رشد می کند خاطر جمع است که او موجودی خواستنی است ، بنابراین هی اصرار ندارد این

حقیقت را به او ثابت کنند . هر موقع کمکی به او بشود (برخلاف حالت شخص عصبی) کؤدك از آن بابت خشنود و راضی می گردد .

عطش سیر نشدنی شخص عصبی ، گذشته از محبت ، ممکن است به تمام شئون زندگی او سرایت کند . مثلاً ولع زیادی به غذا خوردن نشان دهد ، بیش از حد لازم لباس بخرد ، یا حرص پول پیدا کند . ولع آدم عصبی ممکن است گاهی موقتاً سرکوب شود و دوباره ناگهان بروز کند . مثلاً گاهی می بینیم همان شخص عصبی در لباس خریدنش امساک می کند ، ولی ناگهان در حالت های اضطراب شدید لباس های متعدد می خرد . در دوستی گاهی بیش از حد نرم و آرام می شود ، و غفلتاً خشن و پرخاشگر می گردد .

عقیده بعضی از دانشمندان روانشناسی و روانکوی درباره افراط و ولع طور دیگری است که فعلاً جای بحث در اینجا نیست . در هر صورت باید گفت مسئله افراط و ولع و حرص ، مسئله ای است خیلی پیچیده و هنوز مباحثات زیادی درباره آن بین دانشمندان روانکوی جریان دارد .

به اعتقاد من سیری ناپذیری هم ، مانند اجباری بودن جلب محبت ، ناشی از اضطراب است . به کرات مشاهده شده است که وقتی شخصی دچار اضطراب شدید است تمایل زیادی به استمناء یا پرخوری منفرط پیدا می کند . ارتباط بین اضطراب و تمایلات افراطی را از این نیز می توان فهمید که وقتی اضطراب به يك طریق تخفیف می یابد تمایلات افراطی هم

یا کم می‌شوند یا به کلی از بین می‌روند . مثلاً شخصی مورد محبت قرار می‌گیرد ، یا درکاری توفیق حاصل می‌کند ، یا کار برجسته و مفیدی انجام می‌دهد ، و اینها سبب می‌شوند که از اضطراب او مقداری کم شود. در این موقع ملاحظه می‌شود که حرص و ولع او هم در بسیاری از کارها تخفیف می‌یابد . مثلاً دختری که دچار پرخوری زیاد بود پس از اینکه شخص مورد علاقه خود را در طراحی لباس پیدا کرد چنان ولع خود را در غذا خوردن از دست داد که اغلب وقت غذا خوردن و گرسنگی خود را هم به کلی فراموش می‌کرد . برعکس اگر بنا به عللی اضطراب شخص زیادتر گردد ولع و تمایلات افراطی او نیز شدت می‌یابد . مثلاً شخصی که قرار بود به زودی يك سخنرانی ایراد نماید و به همین جهت دچار اضطراب شدیدی شده بود بیجهت شروع بخريد چیزهای اضافی و غیر لازم می‌کرد که ابداً مورد احتیاجش نبودند .

یا شخص دیگری که مورد بی‌اعتنایی قرار گرفته بود و نتیجتاً اضطرابش تشدید شده بود بی‌اختیار شروع به پرخوری کرد. البته بسیاری از اشخاص عصبی هم هستند که گرفتار اضطرابند ولی در آنها حرص و ولع وجود ندارد . این امر حاکی است که عوامل دیگری هم در این کار مدخلیت دارند . از این عوامل آنچه با اطمینان می‌توان گفت این است که اشخاص حریص مطمئن نیستند بتوانند از خودشان چیزی بیافرینند و متکی به قدرت شخص خودشان باشند ، به این جهت است که برای رفع

احتیاجاتشان متوسل به دیگران می‌شوند. ولی از طرف دیگر معتقدند که هیچ کس مایل نیست به طیب خاطر به آنها چیزی بدهد بنابراین در کسب همه چیز يك عطش و حالت افراطی پیدا می‌کنند. اشخاص عصبی که عطش سیر نشدنی به جلب محبت دارند، در امور مادی هم، از قبیل پول و وقت و راهنمایی و نصیحت و هدیه دادن و گرفتن و حتی ارضای تمایلات جنسی، حرص و ولع از خود نشان می‌دهند. در بعضی موارد به نظر می‌رسد که آدم مهر طلب چیزهای مادی را، فقط برای مطمئن شدن از محبت دیگران نسبت به خودش، می‌خواهد. یعنی این طور فرض می‌کند که اگر هر چه او از دیگران بخواهد دریغ نکنند دلیل دوست داشتن اوست. به عبارت دیگر در این موارد اشیاء برای او حکم مظهر محبت را دارند. ولی در بعضی موارد هم به نظر می‌رسد که شخص عصبی صرفاً می‌خواهد چیزی از دیگران بگیرد، خواه محبتی در کار باشد یا نه، و اگر تلاشی هم برای جلب محبت وجود داشته باشد فقط برای استتاریات سودجویانه اوست.

با در نظر گرفتن ملاحظات فوق این سؤال پیش می‌آید که آیا هدف اساسی حرص و ولع به دست آوردن چیزهای مادی نیست، و آیا عطش جلب محبت هم یکی از طرق رسیدن به چنین هدفی نمی‌باشد؟ به این سؤال نمی‌توان يك جواب کلی داد. بعداً خواهیم دید که تلاش برای کسب ثروت یکی از وسائل اساسی دفاع در برابر اضطراب است.

ولی تجربه نشان می‌دهد که در موارد مخصوصی احتیاج به محبت ، با وجودی که یکی از طرق و وسائل دفاعی است ، ممکن است به قدری عمقاً سرکوب و پنهان شود که به ظاهر هیچ اثری از تمایل به جلب محبت باقی نماند . در این صورت حرص شدیدی به جمع‌آوری چیزهای مادی، موقتاً یا دائماً ، ممکن است جای آن را بگیرد .

عصبیهای تشنه محبت سه گروهند . - گروه اول به هر طریق و به هر صورت شده باید جلب محبت کنند زیرا به شدت تشنه و در تلاش محبتند . گروه دوم به دنبال جلب محبت می‌روند ولی اگر در کسب آن توفیق نیابند به کلی سرخورده می‌شوند و دیگر به دنبال آن نمی‌روند ، حتی می‌کوشند گرد آدمیزاد نگردند ، و به جای اینکه بکوشند خود را به اشخاص بچسبانند ، اجباراً وی اختیار و به نحو افراطی ، به دنبال کارهایی از قبیل مطالعه زیاد یا پر خوری یا خرید اشیاء می‌روند . یعنی به جای اشخاص خود را به اشیاء می‌چسبانند . این انصراف از تحصیل محبت ، و تعقیب چیزهای دیگر، گاهی شکل غریب و عجیب و بیتناسبی به خودش می‌گیرد . مثلاً شخصی که در چندین عشق شکست می‌خورد چنان حریصانه به پر خوری پناه می‌برد که به وضع عجیبی چاق می‌شود و همینکه باز اشتغال عشقی پیدا می‌کند لاغر می‌شود و این جریان همین‌طور تکرار می‌گردد .

این وضع در مورد بیمارانی که از روانکاو مأیوس می‌شوند نیز

مشاهده می شود. گاهی میل شدید به پر خوری نیز سرکوب و پنهان می شود. در این صورت شخص اشتهای خود را از دست می دهد و دچار اختلالاتی در دستگاه هاضمه می گردد. این گروه همانهایی هستند که رابطه خود را با دیگران به سادگی قطع می کنند. در آنها عطش جلب محبت دیگران وجود دارد و به دنبال آن هم می روند ولی به محض کوچکترین ناامیدی رشته ای که آنها را به یکدیگر متصل می کند پاره می کنند.

سومین گروه، از همان اوائل که تمایلات مهرطلبی درشان به وجود آمده چنان سرخورده اند که در قسمت آگاه ذهنشان شدیداً منکر هر نوع محبت صادقانه گردیده اند. اضطراب اینها در عمق وجودشان نهفته است و به آسانی تحریک و آشکار نمی شود، و چنانچه اتفاق بزرگی سبب غلیان و طغیان اضطرابشان نشود با وضع موجود خود دلخوشند. ممکن است يك نوع بدگمانی و حالت استهزاء به طور کلی نسبت به محبت و عاطفه پیدا کنند و تمایلات خود را به وسیله چیزهای مادی ارضاء نمایند. فقط بعد از اینکه مقداری از اضطرابشان تخفیف یافت آن وقت خواهند توانست تمایل خود را صریحاً دنبال کنند چون فقط آن وقت است که محبت در نظرشان ارزش پیدا خواهد کرد.

تفاوت سه تیپ اشخاص مهرطلب را می توان به صورت زیر خلاصه کرد. - گروه اول عطش سیر نشدنی منحصراً به محبت دارد. در گروه دوم احتیاج به محبت اغلب جایش را با تمایل افراطی به چیزهای دیگر

عوض می کنند. در گروه سوم اصلاً هیچ گونه اثر ظاهری از احتیاج به محبت نیست، بلکه يك ولع و حرص کلی نسبت به چیزهای دیگر به چشم می خورد. در هر سه تیپ اضطراب و عناد به شدت وجود دارد.

حالا برگردیم به يك قسمت مهم موضوع مورد بحثمان، یعنی بینیم عطش سیری ناپذیری به محبت به چه طرقی ظاهر می شود؟ به عبارت دیگر علامت سیری ناپذیری بودن عطش محبت چیست؟ مهمترین علامت آن یکی حسادت و دیگری توقع محبت بیقید و شرط است.

حسادت شخص عصبی، برخلاف حسادت آدم سالم و طبیعی، که ممکن است حسادتش يك واکنش طبیعی و متناسب با خطر از دست دادن عشق محبوب باشد، به هیچ وجه متناسب با خطر از دست دادن محبوب نیست. انگیزه حسادت آدم عصبی از يك طرف ترس از دست دادن محبت است و از طرف دیگر ترس از دست دادن خود محبوب. نتیجتاً اگر آن شخص حتی به چیز دیگری هم جز او علاقه و توجه نشان دهد آن را در حکم خطر از دست دادن او می پندارد. این گونه حسادتها زیاد در روابط شخص عصبی با مردم مشاهده می گردد. مثلاً پدر و مادرها از اینکه فرزندشان برای خود دوستانی انتخاب کند، یا ازدواج نماید حسادت می ورزند. فرزندان نسبت به پدر و مادر، زن و شوهر نسبت به یکدیگر، و خلاصه در هر گونه روابطی ممکن است حسادت عصبی وجود داشته باشد. شخص عصبی اگر در ضمن روانکاوی متوجه شود که روانکاو علاوه بر او بیمار

دیگری هم دارد از این موضوع فوق‌العاده ناراحت می‌شود و حسادت می‌ورزد. شعار بیمار این است که (تو باید منحصرأ مرا دوست بداری). می‌گوید درست است که تو به من لطف داری ولی چون همین لطف و محبت را به دیگران هم داری بنابراین محبت تو در نظر من ارزش زیادی ندارد.

به طور کلی هر نوع محبت و علاقه‌ای که دیگران هم در آن شریک باشند به کلی بی‌ارزش و برای شخص مهرطلب بی‌فایده خواهد بود. بعضی از دانشمندان روانکوی تصور می‌کنند حسادت بیتناسب و غیرمنطقی دنباله همان حسادتی است که کودک نسبت به سایر کودکان و پدر و مادرش داشته است. به نظر من این عقیده صحیح نیست. کودک سالم همینکه مطمئن شود مثلاً با آمدن یک نوزاد جدید چیزی از خواستنی بودن او کم نمی‌شود دست از همچشمی و حسادت بر می‌دارد و ناراحت نمی‌شود. حسادتی که در کودکی ایجاد می‌شود اگر از بین نمی‌رود به علت همان عوامل و شرایطی است که حسادت عصبی را در اشخاص بالغ ایجاد می‌کند. یعنی کودک برای تسکین «اضطراب اساسی» خود احتیاج مبرم و سیر نشدنی به جلب محبت دیگران پیدا کرده، و دیدیم که یکی از مشخصات چنین محبتی حسادت است.

دومین علامت سیری ناپذیری بودن احتیاج عصبی به محبت «توقع محبت بی‌قید و شرط» است. این توقع اغلب بدین صورت در قسمت آگاه

ذهن شخص عصبی ظاهر می شود که می گوید «من می خواهم به خاطر آنچه هستم مرا دوست بدارند نه به خاطر آنچه می کنم». تا اینجا چنین میلی زیاد غیر عادی به نظر نمی رسد. مسلماً همه ما میل داریم به خاطر آنچه هستیم دوستان بدارند. منتها انتظار شخص عصبی برای محبت بیقید و شرط بسیار شدیدتر از انتظار شخص معمولی است، و در مواقعی که شدت یابد ارضاء آن غیر ممکن می گردد. این انتظار چندین انتظار دیگر بار می آورد. یعنی چنین انتظاری ملازمه با چند انتظار عصبی دیگر دارد. - اول اینکه شخص عصبی انتظار دارد بیجهت و بدون هیچ رفتار محبت انگیزی او را دوست بدارند. این انتظار از نظر حفظ امنیت و آرامش روحی او ضروری است. زیرا خود شخص عصبی، به طور مبهم و کلی، باطناً احساس می کند که وجود او پر از کینه و دشمنی نسبت به دیگران است. بنابراین يك ترس منطقی و متناسبی دارد از اینکه دیگران بر کینه و عداوت او واقف گردند، او را ترك کنند و در اضطراب تنهایی باقیش گذارند.

بنابراین او انتظار دارد همان طور که هست، با همه عداوتها و عداودهايش، دوستش بدارند. چنین شخصی عقیده دارد خیلی ساده و سهل است که دیگران يك آدم مهربان و خوش نیت را دوست داشته باشند، پس اگر آدمی مخاصم و کینه توز را - چنانز که من هستم - دوست داشتند، در آن صورت دوستیشان با ارزش است.

دومین تمایل ملازم با «توقع محبت بیقید و شرط» يك طرفه بودن محبت است . یعنی مهر طلب توقع دارد بدون اینکه دیگران را دوست داشته باشد او را دوست بدارند . این توقع هم از نظراو بجاست ، چون باز به طور مبهم خودش می داند که قادر به مهر ورزیدن نیست و نمی تواند نسبت به هیچ کس احساس صمیمیت داشته باشد . بنابراین دیگران باید بدون انتظار برگشت محبت به او مهر ورزند .

سومین انتظار ملازم با «توقع محبت بیقید و شرط» این است که احتمال هیچ نوع منفعی برای طرف در کار نباشد . چنین میلی از این جهت برای او لازم است که او به محبت و دوستی کسی که خودش هم از آن منتفع گردد به دیده تردید و بدگمانی می نگرد . مثلاً اگر در امور جنسی طرف دیگر هم متلذذ گردد شخص عصبی احساس ناخواستنی بودن می نماید و گمان می کند حریفش او را فقط وسیله ای برای ارضای تمایلات خود قرار داده است و الا وجود شخص وی برایش مبهم نبوده . حتی ممکن است خشنودی که روانکاو در ضمن پیشرفتها و بهبودی او حاصل می کند موجب نارضایتش گردد . بنابراین می کوشد تا کمک روانکاو را ناچیز شمارد ، یا با وجود اینکه عقلاً اهمیت کمک او را می فهمد ، درست درك نمی کند که طبیبش مستحق قدردانی است . یا می کوشد تا پیشرفت خود را در نتیجه عوامل دیگری ، از قبیل استعمال فلان دارو یا نصیحت فلان دوست ، بدانند . حتی مزد روانکاو را هم

با اکراه می‌پردازد، زیرا اگرچه باز عقلاً معتقد است پولی را که روانکو دریافت می‌دارد بابت صرف وقت و انرژی است و در دریافت آن محق می‌باشد، ولی باطناً اصرار دارد به اینکه دریافت پول را علامت بیمه‌ری و بی‌علاقگی طبیب نسبت به خود بداند.

این تیپ اشخاص از دادن هدیه به دیگران بیم دارند، زیرا اگر طرف آن را قبول کند این کار را دلیل ناخواستنی بودن خودشان تصور می‌کنند.

بالاخره «توقع محبت بی‌قید و شرط» متضمن این است که دوستی دیگران باید به حد فداکاری برسد. تنها وقتی مهرطلب از محبت دیگران مطمئن می‌شود که همه چیز را فدای او کنند. توقع فداکاری ممکن است نسبت به پول یا صرف وقت یا چشم‌پوشی از خطاهای وی باشد. انتظار دارد در هر شرایطی دیگران از او حمایت و طرفداری کنند، ولو این حمایت و طرفداری موجب ضرر فوق‌العاده‌ای برای خود آنها باشد. مثلاً بعضی مادرها، به صرف اینکه هنگام وضع حمل درد کشیده‌اند، توقع دارند فرزندشان انواع از خود گذشته‌گی و فداکاری را در مورد آنها بنماید.

انتظار محبت بی‌قید و شرط، با همه اثرات و نتایجش، که همه حاکی از بی‌انصافی و بیتوجهی به منافع دیگران است، بهتر از هر چیز دیگر عناد و خصومتی را که توقع شخص عصبی برای جلب محبت در

درویش نهفته دارد نشان می‌دهد .

برخلاف يك آدم استثمارگر معمولی که خودش آگاهی دارد براینکه خوشش می‌آید از وجود دیگران بهره‌کشی کند، شخص عصبی ابداً متوجه نیست که تا چه اندازه از دیگران توقعات زیادی و استثمارگری دارد . البته اصرار زیادی هم می‌ورزد که از این موضوع آگاه نشود . زیرا کمتر کسی می‌تواند صراحتاً بگوید « من از تو انتظار دارم خودت را فدای من کنی بدون اینکه در عوض چیزی از من بگیری » . شخص عصبی شدیداً مجبور است توقعات گزافه خود را بر ماخذ و مبنای موجهی قرار دهد . مثلاً می‌گوید چون من بیمارم مستحق هر نوع فداکاری هستم . علت دیگری که او را مجبور می‌کند از بیجا و گزافه بودن توقعات خود بیخبر بماند این است که اگر، بنا به ضروریات روحی ، این گونه توقعات در شخص به وجود آمد و عمقاً ریشه گرفت ، دیگر طرد آنها کار فوق‌العاده مشکلی می‌شود . و از طرف دیگر آگاهی بر بیوجه بودن آن توقعات اولین قدم است به طرف ریشه‌کن نمودن و طرد آن توقعات (توقعاتی که تا وقتی سالم نشده به آنها نهایت احتیاج را دارد) .

بنابراین از ترس اینکه مبادا دچار کشمکش و جدال درونی شود مجبور است از بیجا بودن توقعات خود بیخبر بماند . علاوه بر همه اینها، همان طور که قبلاً هم گفتیم ، او معتقد است به اینکه نمی‌تواند بدون کمک دیگران زندگی کند ، پس باید انتظارش را دیگران برآورده کنند ،

و مسئولیت زندگی خود را به دوش دیگران گذارد. بنابراین اگر بخواهد از انتظارات بیقید و شرط خود به منظور جلب کمک و محبت دیگران صرف نظر کند لازم است که قبلاً در اساس شخصیت خود تغییراتی اساسی بدهد، و این کار بدون روانکاو پیگیر برایش فوق العاده مشکل است. تمام خصوصیات و علائم احتیاج عصبی به محبت، دارای این وجه مشترك هستند که شخص عصبی، به واسطه متضاد بودن تمایلاتش، قادر به قبول و پذیرفتن محبتی که به آن شدیداً محتاج و تشنه است، نیست. در فصل آینده راجع به این موضوع بحث می کنیم که وقتی شخص عصبی نتواند جلب محبت دیگران را بنماید چه عکس العملی در او به وجود خواهد آمد و دچار چه ناراحتیهایی می گردد.

فصل هشتم

طرق جلب محبت و عذایهای ناشی از شکست در تحصیل آن

با توجه به اینکه شخص عصبی با شدت فوق العاده‌ای احتیاج به جلب محبت دیگران دارد و در عین حال باور داشتن و قبول هر نوع محبت برایش مشکل است چنین به نظر می‌رسد که این اشخاص اگر بتوانند به درك يك محبت معتدل و ملایم برسند آرامشی نسبی به دست خواهند آورد . ولی باز در اینجا يك مسئله دیگر پیش می‌آید که درك محبت را مشکل می‌سازد و آن این است که اشخاص عصبی حساسیت شدیدی نسبت به برآورده نشدن احتیاجات و انتظاراتشان دارند. یعنی از اینکه انتظار ایشان را رد کنند ، ولو ملایم و مؤدبانه و در مورد امری خیلی کم اهمیت باشد ، معذالك فوق العاده آزرده می‌شوند . پس ابراز محبت ملایم و معتدل اگرچه از يك لحاظ تا اندازه‌ای سبب آرامش روحی آنها می‌گردد ، ولی چون محبت را اگر به حد اعلا و فداکاری نباشد در حکم رد و طرد و کم اعتنایی و مخالفت می‌پندارند ، بنابراین فوق العاده ناراحت می‌شوند.

حساسیت این اشخاص نسبت به طرد شدن و شنفیدن عقیده مخالف غیر قابل

توصیف است . - تغییر ساعت ملاقات ، منتظر شدن ، تأخیر در جواب ، تسلیم نشدن به تمایلاتشان ، خلاصه هر گونه قصور و انحراف از انجام توقعاتشان به نظرشان طرد شدن می آید .

رد شدن تمناها علاوه بر اینکه موجب تحریک و طغیان اضطراب آنها می شود آن را مرادف با تحقیر نیز می پندارند . بعداً علتش را توضیح خواهیم داد . چون رد کردن در نظر شخص عصبی تحقیر تصور می شود بنا بر این تولید خشم و کینه شدیدی در او می نماید که ممکن است ظاهر یا مخفی باشد . مثلاً مادری بچه اش را دویار صدا می زند و بچه نمی شنود یا عمداً جواب نمی دهد ، دفعه سوم مادر به قدری با عصبانیت و خشم او را صدا می زند که گویا اتفاق خیلی مهمی افتاده است . اگر این تیپ اشخاص را برای ملاقات منتظر گذارید اولین چیزی که بذهنشان می رسد این است که چون شما آنها را آدمهای مهمی ندانسته اید لازم نمی دانید وقتشناسی را در مورد آنها رعایت کنید و تعمداً کم محلی کرده اید . در این صورت رنجش و عناد شدیدی از شما به دل می گیرند . یا ممکن است بعد از آن هیچ گونه احساس مهربانی نسبت به شما نداشته باشند . و با وجودی که تا چند لحظه قبل مشتاقانه منتظر ملاقات شما بوده اند حالا ممکن است کمترین رغبتی به دیدن شما نشان ندهند .

گاهی ارتباط بین احساس رد شدگی و احساس خشم و رنجیدگی ناشی از آن ظاهراً پیدا نیست . دلیلش هم این است که اغلب توقعی که

بر آورده نشده و رد گردیده به قدری کم اهمیت است که جلب توجه خود شخص را نمی‌کند. ولی احساس رد شدگی هر قدر کوچک و کم اهمیت باشد، ولو ظاهراً شخص ناراحت نشود، موجب می‌شود که آدم عصبی باطناً رنجش شدیدی به دل گیرد و نتیجتاً بعد احساس آشفتنگی نماید، خشمگین شود، احساس خستگی زیاد کند یا دچار سردرد شدید گردد بدون اینکه خودش ذره‌ای علت این ناراحتیها و عوارض را بداند.

گاهی نه تنها شخص در برابر رد توقعاتش یا چیزی که به نظر او رد می‌رسد احساس عناد و رنجش می‌نماید بلکه در مواقعی هم که پیشبینی می‌کند ممکن است انتظارات او را برآورده نکنند کینه طرف را قبلاً به دل می‌گیرد. علت اینکه دینماید گاهی اشخاص با خشونت هر چه تمامتر از دیگری خواهشی یا سوالی می‌نمایند همین است که قبلاً پیش خودشان تصور می‌کنند ممکن است طرف به تقاضای آنها وقتی نگذارد و آنها را رد کند. یا مردی که پیشبینی می‌کند ممکن است زن‌ها به او توجه نکنند از تماس با آنها خودداری می‌نماید و آنها را تحقیر و مسخره می‌کند. این اشخاص از تقاضای شغل، از تقاضای يك کبریت برای روشن کردن سیگار و خلاصه در مواردی که ترس از رد شدن شدید باشد از انجام هر کاری که احتمال رد شدن و شکست در آن هست خودداری می‌کنند. بسیاری از عشاق از ترس اینکه مبادا جواب رد از معشوق بشنوند از ابراز عشقشان خودداری می‌نمایند. از اینکه از دختری تقاضای رقص کنند

ناراحتند چون می‌ترسند یا درخواستشان را رد کنند یا اگر بپذیرند تنها به خاطر حفظ ادب و نزاکت باشد نه به خاطر خود آنها . این قبیل اشخاص زنهارا از این جهت که وظیفه درخواست رقص به عهده آنها نیست خوشبختتر از مردها می‌دانند .

به عبارت دیگر ترس از رد شدن ممکن است منجر به ایجاد يك سري ترمزها در شخص گردد و در او يك حالت كم رويي و شرم و خجالت مفرط ایجاد نماید . كم رويي و دوست داشتنی نبودن را اغلب اشخاص عصبی بهانه‌ای قرار می‌دهند تا ارکسی درخواستی ننمایند که دچار خفت و رنج مردود شدن گردند. توضیح اینکه وقتی شخص معتقد باشد به اینکه كم رو است یا ناخواستنی است بنابراین به نظرش قابل توجهیه می‌رسد که چیزی از کسی نخواهد . یعنی می‌کوشد تا علت محدود کردن توقعات خود را كم رويي و ناخواستنی بودن خود بداند نه ترس از شکست و رد شدن .

در چنین مواردی پیش خود می‌گوید «چون مردم به هر حال مرا دوست ندارند بهتر است در يك گوشه‌ای بمانم و صدایم در نیاید تا به این ترتیب حیثیت خود را در برابر مردود شدنهای احتمالی حفظ کنم» یکی از موانع جلب محبت همین ترس از مردود و مطرود شدن است زیرا این بیم نمی‌گذارد شخص تمایل خود را برای جلب محبت ابرار دارد . نتیجتاً دیگران از تمایل او بی‌خبر می‌مانند و به او توجهی نمی‌کنند.

همان طور که قبلا اشاره کردیم احساس رد شدگی سبب ایجاد کینه و عناد، و کینه و عناد نیز موجب زنده نگه داشتن اضطراب یا تشدید آن می شود، و به این طریق يك فساد دوری دیگر در درون او به وجود می آید که رهایی از آن بسیار مشکل می گردد.

طرزتشکیل فساد دوری را که ناشی از اثرات گوناگون احتیاج به محبت می باشد می توان به طریق زیر نشان داد. اضطراب که قبلا گفتیم به علت محیط نا مساعد به وجود می آید - سبب می شود که شخص احتیاج فوق العاده ای به جلب محبت دیگران پیدا کند - آن هم محبت انحصاری و بیقید و شرط - اگر در جلب چنین محبتی توفیق نیابد احساس شکست و رد شدگی می نماید - عکس العمل این احساس رنجش و عناد شدید است - از ترس اینکه مبادا دوستی طرف را از دست بدهد ناچار به سرکوب و پنهان کردن رنجش و عناد خود می شود - نتیجه این سرکوبی خشم و عصبانیت است - این خشم و عصبانیت سبب بروز اضطراب جدید می گردد - برای رهایی از آزار این اضطراب جدید و تأمین آرامش روحی احتیاج بیشتری به جلب محبت پیدا می کند... و همین طور این فساد دوری ادامه می یابد. چنانکه ملاحظه نمودید همه آن وسائل را که شخص عصبی برای دفاع خود در برابر اضطراب به کار می برد همانها سبب عناد و اضطراب زیادتری در او می شوند.

هر يك از وسائلی که شخص عصبی برای دفاع درونی خود برمی گریند،

گرچه وسیله‌ای است برای تأمین آرامش روانیش ، ولی باید دانست که این نوع وسایل دفاعی با اینکه موقتاً مسکنند دارای خاصیت اضطراب - انگیزی نیز هستند. مثلاً شخص برای تسکین اضطراب خود پناه به مشروب می‌برد ، پس از استعمال مشروب موقتاً تسکین پیدا می‌کند ، ولی لحظه‌ای بعد بیشتر مضطرب می‌شود، زیرا فکر می‌کند که مشروب برایش زیان‌آور است . یا کسی مثلاً برای تسکین اضطراب خود استمناء می‌نماید و ابتدا آرامشی به دست می‌آورد، ولی بعد از ترس اینکه مبادا به مرض خطرناکی مبتلا گردد دچار وحشت و اضطراب بیشتر می‌شود . علت عمدهٔ اینکه می‌بینیم وضع روحی اشخاص عصبی با وجود اینکه هیچ‌گونه تغییر خارجی در زندگی آنها حادث نمی‌شود روز بروز بدتر می‌گردد وجود فساد دوری است که تشریح کردیم. بنابراین یکی از کارهای مهمی که باید در روانکاو و خودشناسی صورت گیرد مبارزه با فساد دوری و تمام عوارض و نتایجی است که از آن حاصل می‌شود . شخص بیمار غالباً نمی‌تواند با خود مسئله‌ای که گرفتار آن است روبه‌رو شود و آن را خوب ببیند فقط او به نتایج ناشی از آن واقف می‌شود آن هم به‌طور مبهم .

مثلاً همین مقدار می‌داند که در يك وضع نومیدانه و بیچاره گیر کرده . احساس می‌کند که در يك مخصصه‌ای افتاده که فرار از آن خیلی مشکل است . از هر طرف می‌خواهد فرار کند با خطرات تازه‌ای مواجه می‌شود . بنابراین در همان وضع موجود باقی می‌ماند و جرأت تغییر

موقعیت فعلی خود را ندارد .

سؤالی که پیش می‌آید این است که با وجود این همه مشکلات روحی که شخص عصبی گرفتار آن است چه راههایی برای جلب محبت برایش باقی می‌ماند ؟ در حقیقت در اینجا دو مسئله هست که باید حل شود . اول اینکه چگونه محبت لازم را میتواند کسب کند ؟ دوم اینکه چگونه می‌تواند خود را به نظر دیگران و خودش مستحق محبت جلوه دهد. یعنی چگونه توقع خود را بر اساس موجه و به جا بناکند؟ راههایی را که به وسیله آن می‌تواند جلب محبت کند می‌شود به صورت زیر خلاصه کرد .

اول اینکه در مقابل عملی که به شیوه رشوه برای دیگری انجام داده یا محبتی که به زن خودش نسبت به آنها نموده انتظار محبت متقابل داشته باشد .

دوم اینکه خود را آدم بیچاره و قابل ترحمی جلوه دهد و به این ترتیب خود را مستحق ترحم و محبت قلمداد کند .

سوم به وسیله عدالتخواهی است و چهارم به وسیله تهدید . البته این تقسیم بندی فقط برای کمک به درک کلی موضوع است و طبقه بندی زیاد دقیقی نباید شمرده شود . چون هیچ يك از این راهها با دیگری مانعة الجمع نیست . به عبارت دیگر در عین حال شخص ممکن است از چند تا از این وسایل استفاده کند . یعنی برای جلب محبت ، هم ممکن

است حس ترحم دیگران را برانگیزد، هم آنها را تهدید نماید. یا ممکن است به تناوب از این وسائل استفاده کند.

اینکه به چه ترتیب از آنها استفاده می کند بستگی دارد به موقعیت و همچنین به ساختمان شخصیت عصبی و میزان عناد او.

وقتی شخص عصبی برای جلب محبت از وسیله اول استفاده می کند حرفش این است که «من ترا دوست دارم، بنابراین تو هم باید در عوض مرا دوست بداری و به خاطر دوستی من هرگونه فداکاری بکنی» در اجتماعات ما اغلب ملاحظه می گردد که زنها بیش از مردها از این تاکتیک استفاده می کنند. البته این امر را باید به علت شرایط اجتماعی و تربیتی آنها دانست نه طبیعت آنها. چون قرنهای عشقورزی و محبت خاص زنها بوده و از طریق آن مطلوب خود را هرچه بوده به دست می آورده اند.

در همان حالی که مردها هدف اصلیشان منصب و مقام و پول و از این قبیل چیزها بود زنها دریافتند که سعادت و امنیت و احترامشان از طریق عشقورزی حاصل می گردد. همین تفاوت اجتماعی نفوذ فوق العاده ای در چگونگی و تفاوت روحیه زنها و مردها باقی گذاشته است. در اینجا بيمورد است که راجع به این نفوذ بحث کنیم، فقط همین قدر کافی است که بگوییم یکی از نتایج آن این است که زنها عصبی بیش از مردها از عشقورزی گاهی به عنوان يك تاکتیک جلب محبت استفاده می کنند.

گاهی آدم مهر طلب فقط به صرف اینکه دیگری را درك می کند از او

توقع محبت دارد . گاهی هم در مقابل کمک فکری یا حل مسائل دیگران از آنها توقع پاداش پیدا می کند . و البته پاداشی که او انتظار دارد چیزی جز بذل محبت نیست .

گفتیم دومین طریق جلب محبت بیچاره نمایی و جلب ترحم دیگران است . یعنی شخص مهرطلب با قابل ترحم و بیچاره نشان دادن خود از دیگران می خواهد که به او محبت و توجه کنند دائماً رنجها و بیچارگیهای خود را به رخ دیگران می کشد و حرفش این است که « باید مرا دوست بدارید زیرا من شخص رنجور و بیچاره و مستحق ترحمی هستم » . ضمناً با بیچاره نمایی انتظارات و توقعات زیادی و گزافه خود را نیز بر پایه قابل توجیهی قرا می دهد .

گاهی تظاهر به بیچارگی و مستحق صریح و آشکار است . مثلاً بیمار به روانشناس می گوید چون بیماری من از سایرین شدیدتر است بنابراین باید به من بیش از همه توجه و کمک کنی . گاهی ممکن است نسبت به بیمارانی که ظاهر سالمی از خودشان نشان می دهند به دیده تحقیر بنگرد و نسبت به آنها بی هم که بهتر از او این تاکتیک رنجور نمایی را به کار می برند احساس رنجش و عصبانیت کند .

البته توسل به این وسائل کم و بیش توأم با عناد و خصومت است . مهرطلب گاهی فقط با حیلدهای ساده از طبیعت خیر دیگران استفاده می کند یا عمداً خود را دچار مخمصدای می کند تا به این وسیله دیگران را

مجبور به مساعدت و کمک به او نماید . روانشناس همیشه باید به اهمیت این تاکتیک توجه داشته باشد . یعنی بفهمد که مقداری از رنج و بیچارگی بیمار به منظور جلب محبت است . بعضی اشخاص میل دارند دیگران به خاطر ناراحتیهایی که او واقعاً دارد به او توجه و محبت کنند ولی عده‌ای دیگر می‌کوشند تا برای جلب محبت و حمایت دیگران تعمداً مسائل جزئی خود را به صورت يك درام بزرگ درآورند . مثلاً بعضی اطفال خوششان می‌آید به خاطر کسالتی که دارند آنها را دلداری دهند و توجهشان کنند . ولی بعضی دیگر برای اینکه جلب توجه پدر و مادرشان را بنمایند عمداً وضع خطرناکی برای خود ایجاد می‌کنند ، مثلاً خود را به بیماری می‌زنند ، یا غذا نمی‌خورند یا وانمود می‌کنند که قادر به ادرار نیستند و از این قبیل .

توسل به تاکتیک جلب ترحم موقعی صورت می‌گیرد که مهرطلب بداند به وسائل دیگر قادر به جلب محبت نیست . یعنی یا به وسیله منطق سازی منکر وجود محبت می‌شود ، یا معتقد است که در موقعیت خاص فعلی او جز به وسیله ایجاد ترحم به هیچ طریق دیگری نمی‌تواند جلب محبت دیگران را بنماید .

طریق سوم جلب محبت توسل به انصاف و عدالتخواهی است . در این مورد شخص می‌گوید « من این کار را برای تو کرده‌ام تو برای من چد می‌کنی ؟ » مثلاً بعضی از مادرها به صرف اینکه فرزند خود را

بزرگ کرده اند توقع دارند فرزندشان زندگی خود را به کلی وقف آنها نماید . در روابط عشقی به صرف اینکه يك طرف به طرف دیگر از عشق می کند از او انتظار دارد او هم خود را فدای این شخص کند . این تیپ یعنی این مهرطلبها به طور افراطی آمادۀ خوشخدمتی به دیگرانند . البته انگیزۀ خوشخدمتیشان باطناً این است که در عوض خدمتی که انجام داده اند طرف دیگر هم تمام تمایلات و تمنیات آنها را ارضاء کند . و اگر ارضاء نکند شدیداً سرخورده و مأیوس می شوند . زیرا این را نوعی تمك نشناسی و مخالفت عدالت می دانند . البته ممکن است همیشه آگاهانه چنین محاسبه های پیش خودشان نکنند ، و وقتی خدمتی انجام می دهند ظاهراً انتظار پاداش و عمل متقابل نداشته باشند . ولی باطناً و به طور ناهشیار حتماً توقع دارند طرف هم انتظارات آنها را برآورده کند . بسیاری از سخاوتمندیها براساس همین تاکتیک و حساب تجارتی قرار دارد . گاهی از شدت یأس و آزرده گی و دلشکستگی که تیپ مهرطلب در مقابل قصور در پاداش احساس می کند نشان می دهد که اکثر خوشخدمتیهای صرفاً به خاطر انتظار پاداش بوده است . گاهی اینها يك نوع دفتر حسابداری دویل در ذهن خود برای اشخاص باز می کنند که البته معمولاً طرف بدهکاری اشخاص بیش از ستانکاری نشان می دهد . یعنی شخص مهرطلب مقدار زیادی خوشخدمتی بیجهت و بیفایده برای دیگران می کند و آنها را در حسابشان منظور می دارد . و در دفتر حسابداری دویل که در ذهن

خود باز کرده بدهکارشان می‌کند . مثلاً مادری بدون اینکه فرزندش احتیاج داشته باشد ، یا لازم باشد ، به خاطر او تا صبح نمی‌خوابد و از این بابت فرزندش را مدیون خود میداند و از او توقع همه‌گونه پاداش دارد . و برعکس طرف بستانکار دیگران خیلی کم به حساب می‌آید.

یعنی شخص عصبی خدمات دیگران را ناچیز و کمتر از ارزش واقعی آنها به حساب می‌آورد . به عبارت دیگر خیلی از بستانکاریها را بدون اینکه خودش متوجه باشد از قلم می‌اندازد و در این موارد مردم را در خدمت به خودش موظف می‌بیند . نتیجتاً دائم دیگران را بدهکار خود تصور می‌کند و از آنها ادعای طلب دارد .

گاهی شخص عصبی توقعاتش را نسبت به دیگران محدود می‌کند و قسمتی از آن توقعات را متوجه خودش می‌سازد . در این صورت به جای دیگران از خودش توقعات بیمورد و زیادی پیدا می‌کند. توضیح این مطلب این است که شخص عصبی غالباً حالات دیگران را از روی واکنشهای خودش قیاس می‌کند . بنابراین آنها را همان‌طور می‌بیند که خودش هست . و خودش دارای این خصوصیات است که اگر برای دیگری کار کوچکی انجام دهد در عوض از او توقع پاداش بزرگی دارد . پس وقتی دیگران را هم همین‌طور فرض کند معنایش این است که هرکس برایش کار کوچکی انجام دهد در عوض از او توقع پاداشی بزرگ خواهد داشت و به این طریق ممکن است از وجود او سوء استفاده کند . و این تحملش

برای او دشوار است ، چون ، همان طور که در بخشهای قبل متذکر شدیم ، یکی از عذابهای بزرگ شخص عصبی این است که احساس کند دیگران می خواهند از او سوء استفاده و بهره کشی کنند و استثمارش نمایند .

بنابراین بعضی از مردمان عصبی از ترس اینکه مبادا استثمارشان کنند توقعاتشان را نسبت به دیگران محدود می کنند و آنها را به شخص خودشان برمی گردانند. این است توضیح حالت کسانی که از خود توقع بیحد و حساب دارند. و چون این توقعات را نمی توانند انجام دهند اینها غالباً از خود ناراضی و با خود دشمن هستند.

از طرف دیگر گاهی توقعات شخص عصبی از دیگران به طوری افراطی می شود که اگر فقط در ذهنش خطور کند که در صورت توانایی برای دیگری خدمتی انجام خواهد داد فقط به صرف این میل خود را طلبکار آن شخص می بیند و از او انتظار پاداشی بزرگ دارد. مثلاً می گوید اگر من در موقعیت تو و به جای تو بودم چه خدمتها و فداکاریها که برای تو نمی کردم . این انتظار فعلی من در مقابل کارهایی که به خاطر تو می کردم هیچ است . - مثلاً می گوید اگر من به جای فلانی وزیر بودم و او از من خواهش می کرد برادرش را مدیر کل وزارتخانه ام کنم قبول می کردم . بنابراین توقع من از وزیر فعلی دایر به اینکه برادرم را رئیس فقط یک قسمت از وزارتخانه اش کند ابداً زیادی و بیجا نیست . چنین ادعاهایی به علت تصویری است که او از صفات خودش دارد ، که البته همیشه هم این

تصورات به کلی باطل نیست ، زیرا عده‌ای از انواع اشخاص عصبی هستند که تمایلاتی از قبیل خوشخدمتیهای ناشی از آزار حقارت در وجودشان زیاد است .

کینه و عنادی که معمولاً در این وسیله جلب محبت ، یعنی وسیله «عدالت و انصاف» نهفته است موقعی خوب آشکار می‌شود که شخص مهرطلب توقعاتش را به صورت جبران صدمه‌ای که به او زده‌اند در می‌آورد و شعارش این است که می‌گوید «چون تو باعث رنج من شده‌ای و به من آزار رسانده‌ای ، بنابراین مجبوری به من کمک کنی و از من مراقبت و حمایت نمایی» .

برای اینکه نشان دهم چگونه شخص ممکن است برای اینکه توقعاتش را منصفانه و به جا قلمداد کند می‌کوشد تا در طرف احساس گناه یا احساس مرهونیت تولید نماید ، چند مثال می‌آورم : زنی به علت بیوفایی شوهرش بیمار می‌شود. ولی شوهرش را از این بابت به هیچ وجه سرزنش نمی‌کند ، حتی شاید آگاهانه احساس هم ننماید که میل سرزنش او را دارد . اما اگر خوب توجه کنیم می‌بینیم که بیماری او تلویحاً نوعی سرزنش است که به قصد ایجاد احساس گناه در شوهرش به کار می‌برد تا به این وسیله او را وادارد به اینکه تمام وقت و توجهش را بعد از این صرف زنش نماید .

مثال دیگر- زنی عصبی ، بدون اینکه از او درخواست کنند ، با

اصرار زیاد در کارهای خانه به خواهرش کمک می‌کرد. ولی بعد از یکی دو روز خوشخدمتی آن وقت از اینکه چرا خواهرش تعارف او را قبول کرده و گذاشته است در خانه داری به او کمک کند به شدت از او رنجیده و عصبانی می‌شد، و همین موجب می‌گردید که بیماری روحیش شدت می‌یافت و در رختخواب می‌خوابید. و به این وسیله خواهرش را وادار می‌کرد که اولاً کارهای منزل را تنها انجام دهد، و ثانیاً از این خواهر بیمارش هم که در رختخواب خوابیده نگهداری و مواظبت کند، و تمام اینها باطناً برای تنبیه خواهرش بود که ندانسته انجام می‌داد. روزی یکی دیگر از خواهرانش درباره کاری از او خرده گرفت و شدیداً انتقاد کرد. او فوراً خود را به حالت غم و ضعف انداخت تا به این طریق خواهر را از کاری که کرده پشیمان سازد و در او احساس گناه ایجاد کند.

یکی دیگر از بیماران من در ضمن روانکاوای گاهی وضع روحیش بدتر می‌شد و می‌گفت روانکاوای جز ضرر مادی و روحی نتیجه دیگری برایش ندارد. و چون روانکاو را مسبب این امر می‌پنداشت او را موظف می‌دید که همه توجه و وقتش را صرف او کند. نظیر این جریان زیاد به چشم می‌خورد. اگر طبیب يك هفته به مسافرت برود و از بیمار دور گردد وضع روحی او بدتر می‌شود و تقصیر آن را به گردن طبیب می‌اندازد که چرا به مسافرت رفته، بنابراین خود را در توقعاتش محق دانسته و از او انتظار محبت بیشتری پیدا می‌کند.

در این مثالها می بینیم که شخص عصبی حاضر است انواع رنجها را به خود بخرد برای اینکه بتواند در طرف احساس گناه ایجاد نماید و توقعات خود را موجه قلمداد کند ، و چنانکه دیدیم تا کنیک هر چهار شخص عصبی برای جلب محبت «تهدید» بود. در چنین مواردی گاهی اتفاق می افتد که شخص عصبی دیگران را تهدید می کند به اینکه یا به خودش صدمه ای وارد خواهد آورد یا به آنها . مثلاً ممکن است سبب بی آبرویی طرف گردد یا جراحی به او وارد آورد . حتی تهدید به خودکشی یا اقدام به آن نیز ممکن است به همین علت باشد . زنی به وسیله تهدید توانست دوشوهر برای خود پیدا کند . به این طریق که وقتی مرد دلخواهش خواست او را ترك کند در يك محل شلوغ که بتوانند نجاتش دهند خود را به قصد خودکشی برودخانه انداخت و همان طور که انتظار داشت نجاتش دادند . مرد از ترس اینکه مبادا آن دختر باز هم دست به خودکشی زند با اکراه و بیمیلی با او ازدواج کرد ، ولی در موقع مناسب از او جدا شد . دفعه دیگر وقتی دید مردی در ازدواج با او بیمیلی از خود نشان می دهد ، در يك موقع که مطمئن بود دیگران متوجه او هستند و باز نجاتش خواهند داد ، در اتافی رفت و شیر گاز را به قصد خودکشی باز کرد . این بار هم به دادش رسیدند و نجاتش دادند . قصدش از آن کارها این بود که وانمود کند نمی تواند بدون مرد مورد نظرش زندگی کند . ولی حقیقت این بود که او با این وسائل تهدید آمیز می کوشید تا جلب رفته

و محبت طرف را بنماید .

تا وقتی که شخص عصبی امیدوار است بتواند به وسیله تهدید به هدف خود ، که جلب محبت و ارضای توقعات عصبیش باشد ، برسد تهدیداتش از تظاهر تجاوز نخواهد کرد . ولی همینکه امید او تبدیل به یأس گردید و عناد او شدت یافت تهدیدات خود را عملی می کند . مثلاً راستی راستی عصبانی می شود ، بد دهنی می کند ، آزار می رساند ، و بالاخره ممکن است وسائل نابودی خودش یا دیگران را هم فراهم کند .

فصل نهم

نقش امور جنسی در احتیاج عصبی به محبت

احتیاج عصبی به محبت اغلب به صورت يك نوع شیفتگی یا عطش سیر نشدنی به امور جنسی در می آید . با توجه به این مطلب این سؤال پیش می آید که آیا احتیاج عصبی به محبت به علت عدم ارضای تمایلات جنسی او نیست ؟ به عبارت دیگر آیا اشتیاق شدید به جلب محبت و میل به تماس با دیگران و عطش مورد تأیید و تصدیق و حمایت دیگران واقع شدن ، ناشی از احتیاج به تأمین آرامش درونی و رهایی از آزار اضطراب است یا به علت عدم ارضای لیبیدو^۱ ؟

فروید معتقد به نظر اخیر است . یعنی احتیاج عصبی به محبت ، و اتکایی بودن شخص عصبی را ناشی از عدم ارضای تمایلات جنسی او می داند . زیرا او بسیاری از اشخاص را دیده است که مایلند خود را به دیگران بچسبانند تا در پناه حمایت آنان زندگی کنند ؛ و فروید این حالت را در نتیجه عدم ارضای « لیبیدوی » آنها می داند . این « تر » از مبانی فرضیه های اولیه

و صغری و کبرای نظریات فروید قرار دارد. در این صورت پذیرفتن نظر فروید مستلزم این است که قبول کنیم حتی کلیه عوارض و مظاهری هم که فی نفسه جنسی نمی‌باشند، از قبیل احتیاج شخص به اینکه دیگران او را راهنمایی و حمایت نمایند و غیره، همه تجلیات گوناگونی از احتیاجات جنسی هستند که تغییر شکل داده‌اند، یا به قول فروید «تعالی» یافته و تلطیف گردیده‌اند.

علاوه بر این باید فرض شود که حتی مهربانی و رأفت و ملایمت هم نوعی از تجلیات غرائز و تمایلات جنسی هستند، منتها به صورت «تعالی» یافته.

چنین فرضیاتی اساس صحیحی ندارند. یعنی اینکه فروید می‌گوید هر نوع احتیاجی به جلب محبت شهوتی است که تلطیف شده و «تعالی» یافته، قابل قبول نیست. زیرا مسلماً احساسات محبت‌آمیز و رأفت و مهربانی همیشه با تمایلات جنسی آمیخته و توأم نیست. انسان‌شناسان و مورخان معتقدند که عشق و محبت افراد به یکدیگر ناشی از پیشرفت فرهنگ و تمدن است. «بریفولت» معتقد است که تمایلات جنسی ارتباط بیشتری با شقاوت و بیرحمی دارد تا با مهربانی و عطوفت. (البته این اظهار هم قابل تردید است.) تجربیاتی که ما از اجتماعات امروزی به دست آورده‌ایم نشان می‌دهد که گاهی تمایلات جنسی وجود دارد بدون اینکه توأم با دوستی و محبت باشد. و برعکس، گاهی هم عطوفت و

مهر بانی دیده می شود بدون اینکه ذره ای تمایلات جنسی همراه آن باشد. مثلاً دلیلی وجود ندارد که بتوان محبت مادر و فرزند را به یکدیگر، همیشه و بدون استثناء يك تمایل جنسی دانست. تنها چیزی که براساس نظریه فروید می توان پذیرفت این است. بگوییم ممکن هم هست در عشق و محبت عناصر و عوامل جنسی هم وجود داشته باشد. به این تعبیر ما می توانیم ارتباط زیادی بین محبت و تمایلات جنسی ملاحظه کنیم. مثلاً بسیاری از تمایلات و کششهای جنسی اولش با مهر بانی و دوستی صاف و ساده شروع می شود. گاهی هم شخص ممکن است دارای تمایلات جنسی باشد ولی خودش آن را با تمایل به مهرورزی اشتباه کند. چنانکه کششهای جنسی هم ممکن است انگیزه احساسات محبت آمیز باشد یا کم کم مبدل به احساسات محبت آمیز گردد. با وجودی که این تغییر و تبدیلات حاکی از آن است که ارتباط نزدیکی بین تمایلات جنسی و احساسات محبت آمیز وجود دارد معذالک باید آنها را دو نوع احساس متفاوت دانست که فقط ممکن است گاهی با یکدیگر توأم باشند و گاهی مبدل به یکدیگر شوند و گاهی هم جانشین یکدیگر گردند. خلاصه فروید معتقد است که در پشت هر گونه محبتی يك انگیزه شهوی وجود دارد، ولی من معتقدم که فقط گاهی ممکن است این طور باشد، ولی همیشه این طور نیست. یعنی محبت بدون شهوت هم وجود دارد. به علاوه اگر طبق نظریه فروید قبول کنیم که عدم ارضای « لیبدو » تنها انگیزه مهر طلبی است، پس چرا

بسیاری از اشخاص با وجود اینکه از لحاظ روابط جنسی هیچ گونه محرومیتی نکشیده و هرگز در مضیقه نبوده‌اند ، معذالک عطش شدید و سیر نشدنی برای جلب محبت و عشق بیقید و شرط دارند ، و به همین علت غالباً احساس ناخواستنی بودن می‌کنند. به دلایلی که گفتیم می‌توان نتیجه گرفت که عدم ارضای «لیبیدو» به هیچ وجه منجر به احتیاج محبت نمی‌گردد و باید علت مهرطلبی را در چیزهایی غیر از مسائل جنسی جستجو کرد .

با کمی دقت ارتباط بین اضطراب و احتیاج به محبت ، یعنی «مهرطلبی» را ، در ضمن روانکاوی نیز به خوبی می‌توان مشاهده کرد . مخصوصاً از نوسانات و کم و زیاد شدن این دو باهم کاملاً می‌توان به رابطه علیت آن دو پی برد. مثلاً اغلب مشاهده شده است که در ضمن روانکاوی ، بیمار به شدت خود را به روانکاو می‌چسباند و از او انتظار دارد که همه وقت و توجه و محبتش را به او اختصاص دهد ، یا حسادت عجیبی پیدا می‌کند، یا کورکورانه روانکاو را به طور مبالغه آمیزی تحسین می‌نماید . در همین موقع اگر خوب دقت شود ملاحظه می‌گردد که اضطراب او نیز شدت یافته است. مثلاً خوابهای وحشتناک می‌بیند ، احساس می‌کند مورد حمله قرار خواهد گرفت ، و یا دچار عوارض جسمی خواهد شد ، آن گونه عوارض جسمی که ناشی از اضطرابند ، از قبیل حالت تهوع و سوء هاضمه یا ازدیاد ادرار و غیره .

البته خود بیمار ابداً ملتفت نیست که این احتیاج مبرم به جلب محبت و توجه روانکاو به علت تشدید اضطراب او است. اگر روانکاو این ارتباط را درک کند، و بیمار را هم متوجه سازد، هردو به یاد خواهند آورد که چند روز قبل از آنکه حالت مهرطلبی بیمار شدت یابد، بنا به عللی، از قبیل اینکه مثلاً در یک جلسه روانکاوی، بیمار بعضی تعبیرات و تذکرات روانکاو را تهمت بیجا یا توهین به خودش تصور کرده، یا به علت کشف حقایقی، یا نقائصی که هنوز قدرت دیدن آن را در خود نیافته، اضطرابش شدید شده است، و سپس بلافاصله بعد از آن عطش مهرطلبیش زیادتر گردیده.

این جریان، یعنی تشدید احتیاج به جلب محبت، به طریق زیر صورت می‌گیرد: روانکاو ممکن است راجع به یکی از مشکلات بیمار با او صحبت کند که هنوز تحمل دیدن آن مشکل را در خود ندارد. به همین جهت یادآوریش به او گران می‌آید، و نتیجتاً نسبت به روانکاو عناد شدیدی پیدا می‌کند. عناد او ممکن است به صورتهای گوناگون ظاهر شود. مثلاً بیمار خواب می‌بیند که روانکاو در حال مرگ است یا به شکل مسخره‌ای درآمده است.

البته بیمار به حکم ضرورت فوراً عناد خود را سرکوب می‌کند. ولی در ضمن دچار ترس و وحشت شدیدی می‌شود، اضطراب او به غلیان در می‌آید، و نتیجتاً احتیاج بیشتری به تأمین آرامش درونی پیدا

می‌کند، و بنابراین می‌کوشد تا خود را هرچه بیشتر به روان‌کاو نزدیک کند. هنگام بر طرف شدن این فساد دوری است که ما بهتر می‌توانیم رابطه این علیت را مشاهده کنیم. چون همینکه عناد و خصومت مخفی بیمار کم شود، اضطراب او و همچنین احتیاج مبرم او به محبت نیز تخفیف می‌یابد. به قدری رابطه علیت بین اضطراب و احتیاج به محبت حتمی است که وقتی احتیاج شخص به محبت زیاد می‌شود باید بدون تردید نتیجه گرفت که اضطراب او تشدید یافته و احتیاج به آرام شدن و تسکین و حمایت دارد. این جریان را در کلیه روابط شخص عصبی با دیگران می‌توان مشاهده کرد. مثلاً شوهری که دچار اضطراب است خود را به اجبار و بی‌اختیار متکی به زنش می‌سازد، می‌خواهد زنش منحصراً به او توجه کند، و از هر حیث فقط او را ببیند و مال مطلق او باشد. گرچه ظاهراً او را تحسین و تمجید می‌کند و به صورت زن ایده‌آلش در می‌آورد ولی ممکن است باطناً، بدون اینکه خودش ملتفت باشد، نسبت به زنش کینه و عناد داشته باشد و از او بهراسد.

حال که به دلائل مذکور این فرضیه فروید را قبول نداریم و نمی‌گوییم منشاء و ریشه هر نوع مهر و محبت شهوات جسمی است، و احتیاج عصبی به محبت را ناشی از محرومیت جنسی نمی‌شناسیم، باز این سؤال باقی می‌ماند که بینیم آیا این صرفاً امری اتفاقی است که گاهی احتیاج به محبت همراه با تمایلات جنسی ظاهر می‌شود؟ یا اینکه نه، یک شرایط

معینی وجود دارد که تحت آن شرایط احتیاج به محبت به صورت تمایلات جنسی بروز می کند .

اینکه احتیاج به محبت بتواند به صورت تمایلات جنسی ظاهر شود به مقدار زیادی بستگی دارد به اینکه شرایط و مقتضیات خارجی آن را ایجاب کند . به مقدار زیادی هم بستگی به اختلاف در فرهنگ و تمدن و فعالیت نیروی جسمانی و حرارت مزاج شخص از نظر جنسی دارد . و بالاخره تا اندازه ای هم بستگی دارد به اینکه زندگی فعلی شخص از لحاظ جنسی رضایتبخش هست یا نه .

اگر زندگی شخص از این لحاظ رضایتبخش نباشد احتمال اینکه تمایلات و رفتار و واکنشهای او بیش از سایرین رنگ و تمایل جنسی داشته باشد زیادتر است .

گرچه همه شرایط و عواملی که در بالا گفتیم در رفتار و واکنشهای اشخاص مؤثرند ، ولی معذالک نمی توان آنها را منحصرأ علت همه تفاوتهای اساسی که افراد با یکدیگر دارند دانست . چون غالباً دیده می شود افراد عصبی ، که احتیاج مفرط به محبت دارند ، عکس العملهایشان متفاوت است . مثلاً عده ای تنها طریق تماس خود را با دیگران از راه ارتباطات جنسی می دانند . در حالی که تمایلات و اعمال جنسی در عده ای دیگر از مهرطلبان در حد اعتدال قرار دارد .

زنها و مردهایی که در زوایط جنسی خود دائماً از این شاخه

به آن شاخه می‌پرند جزو گروه اول به حساب می‌آیند . اگر به احوال آنها خوب دقت شود ملاحظه می‌گردد که آدمهایی مشوش و بی‌آرام و بیپناهند که اگر حتی برای مدت کوتاهی تماس جنسی و مقاربت نداشته باشند خود را بیچاره و تنها احساس می‌کنند .

گروه دیگری هستند که بر تمایلات جنسی و شهوی خود ترمز قویتری گذارده‌اند ، ولی معذالك به محض برخورد با جنس مخالف به آسانی تحريك می‌شوند - اینها اصولاً با هر کس در تماس واقع شوند او را فقط از نظر روابط جنسی ارزیابی می‌کنند . غالباً این گروه به جای اینکه ارضای تمایلات شهوی خود را به طریق طبیعی و سالم انجام دهند اجباراً و بی‌اختیار به استمناء متوسل می‌شوند .

البته بین افراد این گروه ، از نظر لذتی که از تماسهای جنسی حاصل می‌کنند ، تفاوتهایی وجود دارد . و همچنین بین آنها صفات مشترکی هست که مهمترینشان عبارتند از اجباری و بی‌اختیار بودن احتیاجات جنسی است و سهل انگاری نسبت به نوع حریفهایی که انتخاب می‌کنند . سلیقه این گروه طوری است که می‌گویند : هر که پیش آید خوش آید . همه آن خصوصياتی که برای تیپ مهر طلب شمردیم در این اشخاص به چشم می‌خورد ، به علاوه اینکه اینها از يك طرف همیشه مستعد و مترصد برقرار کردن روابط جنسی هستند - خواه عملاً باشد خواه فقط در ذهنشان - و از طرف دیگر از نظر عاطفی و احساس همیشه در روابطشان با دیگران

يك ناراحتی و ناسازگاری و تشویش وجود دارد که عمیقتر از تشویش سایر گرفتاران «اضطراب اساسی» است. اینها نه تنها اعتقاد به هیچ گونه محبت ندارند، بلکه اگر کسی نسبت به آنها اظهار عشق و دوستی کند دچار تشویش شدید یا ضعف جنسی می گردند (معمولاً زنهای دچار تشویش و مردها دچار ضعف جنسی می شوند). در چنین مواردی تقصیر را به گردن طرف می اندازند و می گویند ما تا کنون زن یا مردی که دوست داشتنی باشد ندیده ایم.

برای این اشخاص روابط جنسی نه تنها وسیله تسکین و تخفیف تشنجات شهوی است بلکه تنها طریقی است که آنها را با انسانهای دیگر در تماس نگه می دارد. یعنی چون اینها هیچ گونه محبتی را باور ندارند می کوشند تا از طریق تماسهای جنسی يك نوع رابطه عاطفی بین خود و دیگران برقرار کنند. در این صورت روابط جنسی، چون تنها پلی است که او را به دنیای آدمیان متصل می نماید، در نظرشان اهمیت فوق العاده پیدا می کند.

در بعضی اشخاص این حالت بیتفاوتی در انتخاب حریف به این صورت ظاهر می شود که برای معاشقه زن و مرد برایشان فرق نمی کند. برای ارضای تمایلات جنسی خود چه با زن و چه با مرد روابط برقرار می کنند یا خود را در اختیار همه کس اعم از زن یا مرد قرار می دهند. در اینجا به گروه اول، یعنی آنها که در روابط جنسی فاعل قرار می گیرند کاری

نداریم. زیرا، گرچه آنها هم روابط جنسی را وسیله تماس با دیگران قرار می‌دهند، ولی محرك اصلی آنها در این کار جلب محبت نیست بلکه هدف اساسی آنها غلبه و تسلط بر دیگران است. میل آنها به غلبه و تسلط ممکن است به قدری شدید و آمرانه باشد که مجبور شوند با هر کس که تماس جنسی برقرار می‌کنند او را مطیع و مقهور خود سازند. هدف اصلی گروه دوم - یعنی آنها که خود را تسلیم تمایلات جنسی دیگران می‌کنند، و به اصطلاح مفعول قرار می‌گیرند - مهر طلبی است. همیشه از این می‌ترسند که اگر به درخواستهای جنسی دیگران جواب موافق ندهند مورد بیمهری آنها قرار گیرند و محبت آنها را، که به شدت تشنه آن می‌باشند، از دست بدهند.

بعضیها خواسته‌اند این بیتفاوتی و این هردو جنس دوستی شخص عصبی را در انتخاب حریف ناشی از وجود «فطرت هردو جنس دوستی» بدانند. ولی به نظر من چنین نظری صحیح نیست. شخص عصبی فطرتاً میل نزدیکی با همجنس ندارد، بلکه این احتیاجات روحی فاسالم اوست که بالضرورة چنین تمایلی را در او ایجاد می‌کند.

به کرات دیده شده است همینکه اضطراب شخص عصبی تخفیف یابد و اعتماد به نفس و آرامش روحی جای آنرا بگیرد، تمایلات همجنس دوستی و همچنین بیتفاوتی و حالت (هر که پیش آید خوش آید) او هم از بین می‌رود.

خلاصه ، به مصداق هرگردی گردو نیست ، هرچه را که شبیه به تمایل جنسی باشد نباید حتماً میل واقعی جنسی دانست . چه بسا تمایلات (به ظاهر) جنسی در اشخاص دیده می شود که در حقیقت چیزی جز احتیاج به کسب آرامش روحی و وسیله ای برای فرار از شکنجه اضطراب نیست .

غالباً کسانی که به علت فشار اضطراب مکتوم و ناشناخته خود احتیاجات جنسیشان شدت می یابد ، و عطش اجباری به ارضای تمایلات جنسی پیدا می کنند ، می کوشند تا این امر را به علت حرارت طبیعت و مزاج خود بدانند . یا برای توجیه رفتار خود حرص و ولع جنسی شان را ناشی از آزاد منشی و رهایی از قیود اجتماعی جلوه می دهند . اشتباه آنها نظیر اشتباه کسانی است که احتیاج زیاد خود را به خواب فقط به علت ساختمان جسمی خود می دانند . و حال آنکه احتیاج آنها به خواب زیادی ممکن است ناشی از تشنجات درونی باشد . خواب زیاد به آنها مجال می دهد که موقتاً از عذاب تضادهای درونی خود در امان باشند . خوردن و آشامیدن زیادی و اجباری هم یک چنین وظیفه ای انجام می دهند . البته ما می دانیم که خوردن ، آشامیدن ، خواب و تمایلات جنسی ، همه به حالت طبیعی و سالم در انسان وجود دارند ، و اینها از احتیاجات اساسی و حیاتی انسانند . و می دانیم که همه این احتیاجات بر حسب ساختمان جسمی و طبیعت و مزاج افراد شدت و ضعف پیدا می کنند ،

و حتی عوامل دیگری ، از قبیل آب و هوا و برخورددار بودن و یا نبودن از لذات دیگر یا کار زیاد و غیره نیز در شدت و ضعف این تمایلات تأثیر دارند ، که همه را باید طبیعی و منطقی دانست . ولی ، با تمام این تفصیل ، آنچه ما در اینجا می‌خواهیم اثبات کنیم این است که تمام این احتیاجات تحت تأثیر عوامل درونی و ناآگاه هم شدت و ضعف می‌یابند ، که اینها را دیگر منطقی و طبیعی نباید شمرد . بلکه باید آنها را حالات ناسالم عصبی دانست و به درمان پرداخت .

ارتباط بین امور جنسی و احتیاج به محبت ، مسئله امساك در امور جنسی را نیز روشن می‌کند . اینکه تا چه حد امساك و کف نفس در امور جنسی قابل تحمل است بستگی به عوامل فردی و اجتماعی دارد . عوامل فردی ممکن است روحی یا جسمی باشند . در هر صورت آنچه به سادگی می‌توان تشخیص داد این است که روابط جنسی ، برای تمام کسانی که به عنوان يك مفر و مخرجی برای تخلیه اضطراب و تشویش خود بر آن احتیاج دارند حالت الزام و ضروری پیدا می‌کند ، و اینها نمی‌توانند ، حتی برای مدت کوتاهی هم که باشد ، در امور جنسی امساك و کف نفس نمایند .

همه این ملاحظات سبب شده است که درباره نقش که امور جنسی در تمدن امروزی دارد عقاید مختلفی به وجود آید . ما از اینکه در این عصر به امور جنسی با يك دیده اغماض و گذشت می‌نگریم راضی و مفتخریم .

البته وضع ما از لحاظ امور جنسی از زمان ملکه ویکتوریا بهتر شده ، آزادی بیشتری برای تمایلات جنسی قائلیم و قابلیت بیشتری برای لذت بردن از آن داریم . امروزه اگر زنی به علت ناتوانی جنسی از مرد پرهیزد به او به چشم يك زن غیرعادی و « آنورمال » نگاه می کنند ، و ناتوانی او را نقصی می دانند ، نه عفتی قابل ستایش . معذالك با وجود تمام این تغییرات باز هم آن قدرها که تصور می شود در این زمینه پیشرفت واقعی حاصل نشده است . مقدار زیادی از اعمال و تمایلات جنسی که تصور می شود يك میل واقعی جنسی است ، چیزی نیست جز مغفری که اشخاص عصبی برای تسکین تشنجات روحی خود به کار می برند. در حقیقت بسیاری از اعمال و تمایلات جنسی که ما تصور می کنیم برای لذت و عیاشی است فقط برای تسکین اضطراب و هیجانات روحی است و بس .

یکی از کارهای بزرگ فروید این بود که او به صراحت و باشجاعت به مسائل جنسی توجه کرد ، و آنها را مورد بحث دقیق قرار داد . ولی همان طور که گفتیم اشتباهاتی هم در این زمینه کرد . مثلاً بسیاری از تمایلات را او فقط ناشی از مسائل جنسی می داند که در حقیقت مظاهر مختلف کمپلکسها و عقده های عصبی هستند ، و از آن جمله است همین احتیاج عصبی به محبت . مثلاً تمایلات جنسی را که بیمار نسبت به روانکاو پیدا می کند ، به عقیده فروید ، تکرار همان تمایلات جنسی کودک است نسبت به پدر و مادرش . و حال آنکه ما می دانیم این تمایلات به هیچ وجه

يك تمایل جنسی واقعی نیست ، بلکه شخص برای اینکه اضطراب خود را تسکین دهد احتیاج دارد خود را به هر انسانی که در دسترسش قرار دارد نزدیک کند، و به نحوی به او متکی شود ، و خود را به او بچسباند. اگر بیمار خواب ببیند که میل دارد روی سینه مادرش بخوابد یا دوباره به صورت جنینی درآید که در رحم مادرش قرار دارد ، نباید اینها را دلیل «انتقال عواطف» دانست بلکه اینها علائم مهرطلبی و پناه خواهی و میل اوست به اینکه خود را در حمایت و پناه کسی قرار دهد تا احساس ایمنی کند .

به فرض اینکه قبول کنیم تمایل بیمار به روانشناس تکرار همان نوع تمایلی است که او به پدر و مادرش داشته ، باز دلیلی وجود ندارد که آن تمایلات تمایل جنسی واقعی بوده باشد .

فصل دهم

عطش قدرت ، حیثیت و ثروت

بعد از جلب محبت ، تلاش برای کسب قدرت و حیثیت و ثروت
مهمترین و متداولترین طرقی هستند که شخص عصبی برای دفاع خود در
مقابل اضطراب به کار می برد .

بعداً توضیح خواهم داد که چرا کسب قدرت و حیثیت و ثروت را
من به هم مربوط و مخلوط دانسته و جنبه های مختلف يك پدیده و يك
مسئله می دانم و به همین جهت هر سه را با هم آورده ام . البته ممکن است
در اشخاص مختلف یکی از این سه تمایل غلبه یابد و بیشتر جلب توجه
کند ، ولی هر سه آنها دارای يك هدف و يك ریشه می باشند . همه آنها
وسیله تسکین اضطراب و تأمین آرامش روحی هستند .

اینکه کدام يك از تمایلات فوق در شخص غلبه یابد بستگی به عوامل
خارجی و خصوصیات روحی و ساختمان شخصیت او دارد . علت اینکه من
آنها را يك جا بررسی می کنم این است که هر سه آنها دارای خصوصیات
مشترکی هستند که آنها را از خصوصیات مهر طلبی متمایز می سازد .

در «احتیاج عصبی به محبت» شخص می‌کوشد تا خود را هر چه بیشتر به دیگران متکی کند و خود را به آنها بچسباند . در صورتی که به وسیله کسب قدرت و حیثیت و ثروت شخص می‌کوشد تا موقعیت خود را به طوری مستحکم کند که از کمک دیگران بپایان نرسد و مجبور نشود خود را به آنها متکی سازد .

همان طور که در مورد جلب محبت هم گفتیم تمایل به کسب قدرت و برتر از دیگران شدن و کسب حیثیت و ثروت فی نفسه یک تمایل عصبی نیستند . برای اینکه بینم چه موقع این تمایلات را می‌توان عصبی و ناسالم دانست باید آنها را با تمایلات طبیعی و سالم مقایسه کنیم . احساس قدرت در شخص عادی ممکن است ناشی از درک تفوق و قدرت جسمی و عقلی او باشد . یا تلاش او برای کسب قدرت ممکن است مربوط به عوامل خاصی، از قبیل وابستگی او به فلان قاصیل ، یا گروه سیاسی ، یا مذهبی ، یا نظریات علمی او باشد . در صورتی که تلاش شخص عصبی برای کسب قدرت ناشی از اضطراب و کینه و نفرت و احساس کوچکی اوست . به عبارت دیگر کوشش شخص طبیعی و عادی در کسب قدرت ناشی از قدرت است ، و تلاش عصبی به علت ضعف .

البته عوامل اجتماعی هم گاهی در تقویت چنین تمایلات مداخلت دارند . در بعضی جماعات کسب قدرت و حیثیت و ثروت چندان خریدار ندارد . مثلاً در یکی از قبائل سرخپوست به نام (پوبلو) کسب حیثیت و جلال ابداً

افتخار آمیز نیست ، و مردم از نظر ثروت تقریباً در يك سطح قرار دارند چون کسی نمی کوشد - بیش از سایرین مال بدست آورد . در آن اجتماع به خصوص خیلی بیمعنی است که کسی برای امنیت روحی و داخلش بکوشد تا بر دیگران تفوق یابد . علت اینکه در اجتماعات امروزی ما اشخاص عصبی برای آرامش روحی خود می کوشند تا به قدرت و پرستیژ و ثروت خود هر چه بیشتر بیفزایند این است که دیگران به صاحبان قدرت و جاه و مال به دیده احترام می نگرند . بنا بر این اشخاص عصبی می کوشند برای آرامش درونی خود از این وسائل احترام انگیز استفاده کنند .

حالا ببینیم تحت چه شرایطی این گونه تمایلات در اشخاص عصبی به وجود می آیند . به تجربه ثابت شده است که وقتی شخصی نتواند برای دفاع خود در برابر اضطراب و ایجاد آرامش روحی از شیوه جلب محبت استفاده کند ، ناچار می کوشد تا به وسیله کسب قدرت و ثروت و حیثیت و جلال به هدف خود برسد . ذیلاً مثالی می آورم تا نشان دهم چگونه ممکن است وقتی راه جلب محبت مسدود گردد در شخص تمایلات شدید جاه طلبی به وجود می آید .

دختر بچه ای شدیداً خود را متکی به برادر بزرگترش کرده بود . چنان شدید به یکدیگر مهر می ورزیدند که تا اندازه ای می توان گفت روابطشان شکل و رنگ جنسی داشت . وقتی دختر به سن ۸ سالگی رسید برادرش از ادامه آن گونه بازیهای شهوت آمیز با او خودداری کرد

و به خواهرش گفت حالا دیگر ما بزرگ شده‌ایم و چنین تفریحاتی مناسب سن و سال ما نیست. کمی بعد از این واقعه دختر به طور عجیبی دارای تمایلات شدید جاه طلبانه‌ای در زمینه تحصیلی شد. این تمایل به طور قطع به حالت همان طرد شدگی و قطع رابطه با برادرش، که فوق‌العاده برایش دردناک بود، در او به وجود آمد، یعنی چون او جز برادرش کس دیگری را سراغ نداشت که خود را به او بچسباند و به او تکیه کند، بعد از طرد او دچار احساس بیچارگی و اضطراب شدید گردید به طوری که مجبور شد برای تأمین آرامش روحی خود به یک وسیله دفاعی دیگری متوسل شود، که آن جاه طلبی بود.

چون پدرش نسبت به فرزندان خود توجه زیادی نمی‌نمود، و مادرش هم به برادر علاقه بیشتری نشان می‌داد، بنابراین دختر از این جریانات نه تنها احساس یأس و سرخوردگی کرد، بلکه اینها به منزله ضربه محکمی بود که به غرورش وارد می‌شد. روح حساس کودکان او هنوز قادر به درک این مطلب نبود که بفهمد تصمیم برادرش به علت تردید شدن به سن بلوغ است نه به قصد طرد او. بنابراین به شدت از ناخواستنی بودن خود احساس شرمندگی و حقارت می‌کرد. زیرا اعتماد او به خودش بسیار متزلزل و سست شده بود. مادرش که زن جوان و زیبا و قابل تحسینی بود او را دوست نداشت، و این دختر از اینکه مورد بیمهری چنین مادر زیبا و قابل تحسینی است احساس ناچیزی و حقارت می‌کرد.

از طرف دیگر برادرش مورد اعتماد و علاقه خاص مادر بود و مسائل زندگی را با او در میان می گذاشت . به این ترتیب دختر احساس می کرد که او را بکلی کنار گذاشته اند و وجودش به حساب نمی آید . همان طور که گفتیم او احتیاج شدیدی به جلب محبت دیگران داشت و می کوشید تا به هر طریق شده خود را به کسی تکیه دهد . بنابراین از بستگانش که مأیوس شد مترصد بود جلب محبت دیگری را بنماید . اتفاقاً در يك مسافرت با پسری برخورد کرد و به خیال خودش عاشق او شد و شروع کرد درباره این پسر به خیال پردازیهای بلند و امیدهای دور و دراز . ولی آن پسر به زودی او را ترك کرد . عكس العمل او در مقابل این نومیدی و سرخوردگی جدید افسردگی و فشار روحیش را شدیدتر کرد .

همان طور که در این قبیل اشتباهات پیش می آید طبیب و خانواده او افسردگی و ناراحتی و فشار روحی او را به علت این می دانستند که وی نسبت به سن و سالش در کلاس بالاتری است . به این جهت او را از مدرسه برداشته و برای استفاده از تعطیلات تابستان به ییلاق فرستادند . در مراجعت از تعطیلات او را در يك کلاس پایینتر از قبل گذاشتند . در این موقع بود که تمایلات جاه طلبانه شدیدی در او بروز کرد . او نمی توانست به هیچ وجه تحمل شاگرد اول نبودن را بنماید . و به علاوه روابطش هم با سایر دخترها ، که تا آن موقع دوستانه بود ، به کلی تیره شد و بنای ناسازگاری

را گذاشت .

این مثال نشان می‌دهد که چگونه وجه نوع عواملی دست به‌دست می‌دهند و تمایلات جاه‌طلبانه و عطش برتری در شخص ایجاد می‌نمایند . دخترک اول به علت احساس ناخواستنی بودن دچار احساس ناامنی و تزلزل روحی گردید . این احساسات در او ایجاد تمایلات مخالفت‌آمیز و خضمانه نمود . ولی چون مادر مقتدر و مستبدش توقع اطاعت کورکورانه داشت ناچار دختر جرأت ابراز خصومت علنی نداشت و این تمایلات را سرکوب و پنهان کرد . این خصومت و کینه سرکوب شده سبب بروز مقدار زیادی اضطراب در او گردید و برای تسکین اضطراب خود به برادرش تکیه کرد . ولی چون از طرف اوهم مأیوس شد تمایلات جاه‌طلبانه در برتریجویی خودش به‌وجود آمد .

تلاشهای عصبی برای کسب قدرت و حیثیت و جلال و ثروت نه تنها يك وظیفه دفاعی دارند یعنی نه تنها شخص را در برابر اضطراب و احساس یأس و بیچارگی حمایت می‌کنند ، بلکه وسیله‌ای هستند برای اینکه شخص از طریق آن مقدار زیادی از کینه و عناد سرکوب و مخفی شده را، مثل چرك دمل دردناك ، به بیرون از وجود خود بریزد و قدری راحت شود. اول توضیح خواهیم داد که چگونه این کوششها وسیله دفاعی هستند، وبعد بررسی می‌کنیم که به چه طریق سبب خالی کردن عناد می‌گردند .

تلاش برای کسب قدرت در درجه اول برای این است که شخص را

در برابر یأس و ناامیدی حمایت کند. چون همان طور که قبلاً هم گفتیم، یکی از عناصر و محتویات مهم «اضطراب اساسی» احساس یأس و بیچارگی است. شخص عصبی از اینکه بیچاره و ضعیف به نظر رسد خیلی رنج می‌کشد. بنابراین نسبت به بسیاری از کارها که در نظر شخص عادی وسالم کاملاً بی‌اهمیت و پیش پا افتاده است، برای آدم عصبی حساسیت شدید ایجاد می‌کند. مثلاً از قبول هر گونه کمک و راهنمایی و نصیحت منزجر است. از اینکه احساس کند تابع دیگران قرار گرفته و استقلال خود را از دست داده شدیداً ناراحت می‌شود. تسلیم نظر دیگران شدن برایش بسیار دردناک است. خلاصه هر قدر شخص واقعاً ضعیفتر باشد بیشتر محتاج است به اینکه از هر گونه عملی که مختصر شباهتی به ضعف دارد اجتناب نماید.

دومین هدف و وظیفه تلاش عصبی برای کسب قدرت این است که به وسیله آن شخص خود را از احساس ناچیزی، یا از اینکه در نظر دیگران ناچیز بنماید مصون دارد.

شخص عصبی در ذهنش يك تصوير ایده‌آلی از قدرت و نیرو ایجاد می‌کند. یعنی خود را واقعاً شخصی فوق‌العاده پر قدرت می‌بیند، و این تصور قدرت باعث می‌گردد که او معتقد شود به اینکه باید بر تمام مسائل، هر قدر هم مشکل یا غیرممکن باشد، فوراً فائق آید. این وجود ایده‌آلی که منشاء غرور است باعث می‌شود شخص عصبی هر نوع ضعفی را ندتنها

خطری پندارد بلکه آن را ننگین و شرم آور نیز تصور کند . او اشخاص را به دو طبقه تقسیم می کند «قوی» و «ضعیف» اولی را تجسین و تمجید و دومی را تقبیح و تحقیر می کند . نه تنها ضعف خود را ، بلکه هر گونه عمل دیگران را نیز که حاکی از ضعف تصور کند حقیر می شمارد . مثلاً نسبت به تمام کسانی که تسلیم رأی و تمایلات او می شوند ، یا نمی توانند تمایلات خود را کنترل کنند ، و یا از انجام بسیاری کارها عاجزند ، به دیده حقارت می نگرد . همین صفات را در خودش هم تقبیح می کند . مثلاً از اینکه متوجه شود در او ترمزهایی وجود دارد که نمی گذارد از عهده انجام بسیاری کارها بر آید احساس شرمندگی می نماید . یا از اینکه دچار اضطراب است احساس حقارت می کند و حداکثر سعیش را به کار می برد تا این ضعفها را پنهان دارد . دائماً نگران است که مبادا کسی پی ببرد به اینکه او آدمی عصبی است . حتی از اینکه قادر نیست یکد و تنها بر عصبیت خود فائق آید خودش را کوچک و حقیر می شمارد .

شخص عصبی معمولاً به دنبال کسب آن گونه قدرتهایی می رود که نداشتن آنها در نظرش نشانه حقارت و ناچیزی است . چند مثال از این نوع قدرتها که عصبی میل شدیدی به کسب آنها دارد می آوریم .
اول از همه میل زیادی دارد که هم برخورد و هم بر دیگران تسلط و کنترل داشته باشد . دوست ندارد کاری انجام شود مگر اینکه شخصاً مبداء آن باشد یا لاقلاً مورد تأیید او قرار گیرد .

گاهی میل به کنترل دیگران ماسک آزاد منشی به چهره خود می زند. در این صورت شخص به عکس تظاهر می کند به اینکه مایل است همه را در کارهایشان آزاد بگذارد. فقط کافی است که هر کاری می کنند او را هم در جریان بگذارند: ولی تظاهرش از این پیدا است که اگر کاری پنهانی و بدون اطلاع او انجام شود فوق العاده رنج می برد. تمایل به کنترل دیگران گاهی چنان سرکوب و پنهان می شود که نه تنها خود شخص بلکه اطرافیان هم از آزاد منشی و عدم مداخله او در کارهای دیگران تعجب می کنند.

فقط در مواقعی که برخلاف میل و بدون جلب نظر او عملی انجام دهند چنان دچار عضانیت و افسردگی و سرردهای شدید و اختلالاتی در دستگاه هاضمه می گردد که موجب تعجب می شود. و چون علت واقعی این قبیل عوارض را تشخیص نمی دهد آنها را مربوط به بدی هوا یا غذا و عوامل دیگری نظیر اینها می پندارد. گاهی هم میل به تسلط و کنترل دیگران ماسک کنجکاوی به خود می گیرد.

غالباً این تیپ اشخاص میل دارند هر کاری را به درستی انجام دهند و هرگز مرتکب اشتباهی نشوند. ولو موضوع اشتباه بی اهمیت و جزئی باشد. باید هر چیز را از دیگران بهتر بدانند اگر مواجه با سؤالی شوند که جوابش را نمی دانند مجبورند تظاهر کنند به اینکه می دانند و یا هر طور شده جوابی از خود بسازند. ولو در مواردی که ندانستن آن موضوع

به هیچ وجه موجب بی اعتباری و سرشکستگی نباشد. مثلاً لزومی ندارد نویسندمای اسم همه دستگاههای موسیقی را بدانند یا همه هنرپیشه های سینما را بشناسند. ولی اگر نویسنده به حکم احتیاجات درونیش خود را مجبور بداند همه چیز را بداند و از همه کس هم بهتر بداند خود را سرشکسته و حقیر می پندارد که نام تمام دستگاههای موسیقی و یا ستاره های سینما را نداند. گاهی این اشخاص از خود متوقعند همه وقایع را قبل از وقوع پیشگویی کنند در این صورت نسبت به تمام امور غیر قابل کنترل يك پیرغبتی و تنفر شدید احساس می کنند دست به کاری که احتمال شکست در آن باشد نمی زنند. از این که عنان اختیارشان را به احساسات خود که غیر قابل کنترل است بدهند فوق العاده نگرانند.

مثلاً زنی عصبی از مردی خوشش می آید. مرد هم به عشق او جواب می دهد و عاشق زن می شود. در این موقع عشق زن ناگهان مبدل به نفرت و احساس حقارت می گردد. احساس حقارت او از این است که چرا قادر به کنترل احساسات خود نبوده و احساس تحقیرش نسبت به مرد بداین جهت است که او هم نتوانسته بر احساسات خود تسلط یابد. این تیپ اشخاص در موقع گفتگو با روانکاو جلوی بیان آزادانه و سیلان افکار و احساسات خود را می گیرند زیرا این کار را عدم کنترل افکار و احساسات خود تصور و این بهبود و درمان را به تأخیر می اندازد.

یکی دیگر از مشخصات تلاش عصبی برای کسب قدرت این است که شخص تمایل شدیدی دارد به اینکه اعمال همه کارها کاملاً مطابق دلخواهش

انجام گیرد . اگر دیگران توقعاتش را عیناً مطابق خواسته‌اش برآورده نکنند به‌طور شدیدی خشمگین می‌گردد . بی‌صبری و ناشکیبایی آنها نیز ناشی از همین خصوصیت است . هر نوع خلف وعده و تأخیر ، هر نوع منتظرگذاشتن ، ولو اجباری و بالضروره باشد ، از قبیل ایستادن در صف سینما یا برخورد با چراغ قرمز در موقع رانندگی سبب بروز خشم و عصبانیت آنها می‌شود . البته خود او ابداً متوجه نیست که دارای تمایلات ممتازی و مستبدانه است . ولی معلوم است وقتی از ماندن در صف سینما خشمگین می‌شود معنایش جز این نیست که چرا جامعه نمی‌فهمد که او با دیگران فرق دارد ، بر دیگران مزیت دارد ، و نباید شخص ممتازی مثل او معطل شود . اما اینکه متوجه تمایلات مستبدانه خود نیست و در صدد رفع آن بر نمی‌آید برای این است که تا وقتی درمان نشده دیدن این حقایق را به مصلحت خود نمی‌بیند . چون احساس ممتازی و برجسته بودن يك سلسله وظائف دفاعی مهم بعیده دارند . بنابراین شناختن و صرف نظر کردن از آنها در حکم برداشتن دیوار دفاعی اوست . البته دیگران هم نباید متوجه این تمایلات مستبدانه او شوند . زیرا در آن صورت ممکن است اعتقاد و همکاری آنها کم شود .

عدم اطلاع شخص عصبی بر اینکه خود را برتر از دیگران تصور می‌کند و در نتیجه توقعات گزافه و بیجایی از دیگران دارد اثرات زیادی در روابط زناشویی و عشقیش خواهد داشت . اگر شوهری درست مطابق

دلخواه و توقعات زنش رفتار نکند، اجباراً دیر به خانه رود، یا به او تلفن نزنند، برای کارش به مسافرت رود، آن زن رفتار شوهر را دلیل بیمهری او نسبت به خودش می‌پندارد و خشمگین می‌شود. غافل از اینکه خشم او به علت تسلیم محض نبودن شوهر است به تمایلات بیجای او. این فکر غلط در بین مردم زیاد رواج دارد و به احساس ناخواستی بودن آنها، که یکی از پایه‌های اساسی عصبیت است، کمک زیادی می‌کند. متأسفانه غالب اشخاص این نوع بینش را از پدر و مادر خود می‌آموزند.

مثلاً اگر يك مادر خود خواه و مستبد مطیع محض نبودن بچدش را دلیل بیمهری او نسبت به خود بداند، و به او اراز کند، این امر باعث می‌شود که هرگز يك رابطه محبت آمیز صادقانه بین آنها برقرار نشود. در روابط عشقی هم همین طور است، یعنی توقعات بیجا مغل روابط رضایتبخش و سالم می‌گردد. مثلاً دخترهای عصبی از مرد ضعیف خوششان نمی‌آید. چون اینها به هر نوع ضعف به چشم حقارت می‌نگرند. از طرف دیگر با مرد قوی هم نمی‌توانند بسازند چون باز آنها کسی را می‌خواهند که صددرصد تسلیم توقعات آنها گردد و شخص قوی این طور نیست. بنابراین به دنبال قهرمانی می‌گردند که فوق‌العاده قوی و در عین حال آن قدر در مقابل آنها ضعیف باشد که به تمام تمایلات و توقعاتشان بیدرنگ تسلیم شود.

یکی دیگر از خصوصیات عطش کسب قدرت طلبان تسلیم نشدن

است . - موافقت بایک عقیده یا قبول یاک نصیحت ، ولو به نظر شخص عصبی صحیح برسد ، ضعف پنداشته می شود . و صرف تسلیم شدن به چنین ضعفی سبب طغیان خشم آنها می شود . این گونه اشخاص از ترس اینکه مبادا تسلیم دیگران گردند آن طرف قضیه می افتند . یعنی بد جای اینکه خود را عاقلانه با شرایط محیط و زندگی تطبیق دهند ، مصرند محیط را بر وفق مراد خود بگردانند و دیگران را به پیروی از خود وادارند . یکی از مشکلات روانکاو نیز ناشی از همین ترس از تسلیم است که بیمار را وامی دارد در مقابل روانکاو مقاومت نشان دهد . - توضیح اینکه هدف نهایی از تجزیه و تحلیل روحیه بیمار این نیست که اطلاعات وسیعی راجع به خودش بدست آورد بلکه این شناسایی را باید وسیله تغییر شخصیت و حالت های روحی خود قرار دهد . با وجود اینکه بیمار می داند تغییر وضعیت فعلی او بدفع خود اوست معذالک نصف دلش از هر گونه تغییری در وضع روحی خود متنفر است . زیرا چنین تغییری را مرادف با تسلیم شدن به روانکاو می پندارد . این خصوصیت ، یعنی ازجار از تسلیم شدن نیز مخل بسیاری از روابط منجمله روابط زناشویی و عشقی است . زیرا عشق بد هر صورت می خواهد باشد معنایش تسلیم شدن به معشوق است ، همان طور که معنایش تسلیم شدن به احساسات است . و دیدیم که شخص عصبی از اینکه خود را بنده و مغلوب احساسات خود ببیند ناراضی است . هر قدر شخص ، چه زن باشد و چه مرد ، نسبت به تسلیم شدن

حساسیت داشته باشد ، روابط عشقی کمترین رضایت و سعادت است .
 علت بسیاری از ناتوانیهای جنسی همین تنفر از تسلیم شدن است .
 زیرا در روابط جنسی هر يك از طرفین از دیگری انتظار لذت بردن
 دارد و در نظر شخص عصبی لذت دادن به طرف دیگر معنایش نوعی تسلیم
 است . بنابراین بدون اینکه خودش ملتفت باشد حداکثر سعیش را به کار
 می برد تا فقط خودش از روابط جنسی لذت برد ، و همین امر موجب سردی
 و ناتوانی جنسی او می گردد .

تلاش برای کسب قدرت یکی از وسائل دفاعی است که شخص در برابر
 احساس بیچارگی و احساس ناچیزی خود به کار می برد . شخص عصبی برای
 رهایی از احساس کوچکی و ناچیزی به يك وسیله دیگر نیز متوسل
 می شود و آن کسب حیثیت و جلال است .

شخص عصبی که جزو این گروه ، یعنی جزو کسانی است که برای
 رهایی از احساس دردناك ناچیزی به کسب حیثیت و جلال متوسل می شود ،
 احتیاج مبرم پیدا می کند به اینکه جلب توجه دیگران را بنمایند و
 مورد تحسین و احترام دیگران واقع شود . اگر نتواند در عمل و واقعیت
 جلب توجه نماید به وادی تخیلات پناه می برد . پیش خود می گوید کاش
 دارای هوش سرشار ، زیبایی جذاب ، یا يك هنر فوق العاده جلب توجه
 دیگر بودم ، تا بتوانم مورد احترام و تحسین و توجه همه کس قرار گیرم .
 آرزو می کند کاش می توانست هر چه دلش می خواهد پول خرج کند ،
 آخرین کتابها را مطالعه نماید تا به وسیله آنها خودنمایی کند ، اشخاص

برجسته را بشناسد تا احساس عظمت نماید و مورد توجه قراگیرد ، و از این قبیل . به همین جهت ، یعنی به علت احتیاجش به خودنمایی به تمام کسانی که او را تمجید و تحسین وافر نکنند به دیده دوست و همکار نگاه نمی کند . زن ، شوهر ، فرزند ، کارمند ، مستخدم ، و خلاصه همه کس باید او را تحسین و تمجید کند والا او آنها را دشمن خود می بیند .

ارزش و اعتماد به نفسش وابسته به این است که چه مقدار مورد تحسین باشد . از انجام هر کاری که تحسین انگیز باشد خودداری می نماید . به این ترتیب ملاحظه می فرمائید تا چه حد اعتماد به نفسش باید دستخوش تغییر و ناپایداری باشد . اگر مورد تحسین قرار گیرد احساس غرور و عظمت می کند ، و اگر تحسین و تمجیدش نکنند احساس کوچکی و حقارت می نماید . وی به علت حساسیتهای شدیدش ، و اینکه دائماً احساس حقارت می کند ، زندگی برایش يك آزمایش سختی است . ولی اغلب خودش بر احساس حقارتش آگاهی ندارد ، زیرا وقوف بر این امر برایش خیلی دردناکتر خواهد شد ، و در او خشم و غیضی شدید ، یعنی متناسب با رنجی که احساس می کند ، به وجود خواهد آورد و این حالت او منجر به بروز عناد و کینه ای جدید ، و نتیجتاً اضطرابی جدید ، می گردد و به این طریق تشکیل يك فساد دوری دیگر می دهد که در هر دورش اضطراب عناد را زیاده تر می کند و عناد اضطراب را .

شاید بتوان این تیپ اشخاص را که احتیاج به تمجید و تحسین

دارند «نارسیسیت» یعنی کسانی که عاشق خودشان هستند و به اصطلاح «از خود راضیند» نامید. ولی این اصطلاح صحیحی در مورد آنها نیست زیرا غرور و احساس بزرگی آنها به علت این نیست که عاشق خودشان هستند یا از خودشان خوششان می آید، بلکه به خاطر جبران احساس ناچیزی و خلاصی از آزار حقارت است که مجبورند خود را بزرگ تصور کنند.

هر قدر شخص حیثیت پرست و جلال طلب با دیگران کمتر تماس بگیرد و بیشتر خود را از مردم دور نگه دارد بیشتر حیثیت طلبی خود را به درون خود برمی گرداند. در این صورت احتیاج پیدا می کند به اینکه در نظر خودش شخص مهم و برجسته و منزله از اشتباه و خطایی جلوه کند. در چنین مواردی که حیثیت دوستی و پرستی طلبی را به درون خود برگشت می دهد، ارتکاب هر نوع اشتباه، پی بردن به هر نوع نقص در خود، به نظرش پستی قابل تحقیری می آید.

یکی دیگر از وسایل دفاع شخص عصبی در برابر احساس حقارت و کوچکی و بیچارگی، همان طور که قبلاً گفتیم، کسب ثروت است. تلاش شخص عصبی برای کسب ثروت بیحد، بدین جهت است که در اجتماعات امروزی به وسیله آن می توان قدرت و حیثیت و پرستی را به دست آورد. عطش ثروت طلبی افراطی و نامعقول به قدری در بین مردم امروز شیوع دارد که عده ای آن را يك تمایل غریزی تصور کرده اند. در حالی که این طور نیست. دلیل غریزی

نبودن آن را می توان از این فهمید که در افراد بسیاری از اجتماعات چنین تمایلی اصلاً وجود ندارد. و حال آنکه تمایل غریزی چیزی است که باید در همه انسانها وجود داشته باشد. انگیزه ثروت طلبی نیز، مانند بسیاری از عوارض عصبی دیگر، همان اضطراب است. تجربه نشان می دهد که به محض اینکه اضطراب تخفیف یابد یا از بین برود این عطش عصبی هم خود به خود از بین می رود.

عطش جمع آوری ثروت برای دفاع شخص عصبی، در مقابل خطر فقر و تنگدستی و اتکاء به دیگران است. ترس از فقر و تنگدستی مثل شلاقی است که شخص عصبی را دائماً به سوی جمع آوری ثروت بیشتر می راند. دفاعی بودن عطش کسب ثروت از اینجا معلوم می شود که شخص نمی تواند به هیچ وجه از ثروت بیشتری که به دست می آورد واقعاً لذت بیشتری ببرد.

عطش تملك لازم نیست که حتماً نسبت به پول یا سایر اشیاء مادی باشد، بلکه ممکن است به صورت عطش تملك اشخاص درآید، و هدفش دفاع شخص در برابر از دست دادن محبت باشد.

همان طور که قبلاً گفتیم تلاش برای کسب قدرت و پرستیژ و ثروت، علاوه بر حفظ شخص در برابر اضطراب، وظیفه دیگری هم به عهده دارد. و آن اعمال عناد نسبت به دیگران و تسکین و تخفیف آن است. به این معنی که شخص عصبی می تواند عناد و کینه مکتوم خود را متوجه

اشخاص دیگر نماید . اشکالی که ممکن است عناد به صورت آنها بروز کند عبارتند از: میل به تسلط و غلبه بر دیگران ، میل به تحقیر دیگران ، و میل به محروم ساختن دیگران . اینکه عناد به صورت کدام يك از این سه تمایل درمی آید بستگی به این دارد که کدام يك از عطشهای کسب قدرت یا پرستیژ یا ثروت بر دوتای دیگر غلبه داشته و از آنها قویتر و نمایانتر باشد .

میل تسلط طلبی و تحکم که در کوشش شخص عصبی برای کسب قدرت وجود دارد همیشه علناً به صورت عناد نسبت به دیگران ظاهر نمی شود ، بلکه ممکن است لباس آراسته حسن نیت و مردم پسندانه بدتن کند ، تا دیگران به کنه نیتش پی نبرند . مثلاً شخص دائماً در کار دیگران مداخله می کند و اسمش را نصیحت و علاقه به امور زندگی و کمک به طرف می گذارد . ولی جالب این است که غالباً شخص عصبی با خبر از نیت خصومت آمیز خود نیست . حتی در مواقعی هم که مطابق دلخواهش رفتار نمی کنند و او خشمگین و عصبانی می شود باز هم به این عقیده می چسبد که او اساساً آدم شریف و با حسن نیتی است و ناراحتی و عصبانیت او از این است که چرا مردم این قدر احمق و بیخردند که قدر نصیحت او را نمی دانند و با نظر او مخالفت می ورزند . ولی حقیقت امر این است که عناد و خصومت شخص عصبی به صورت قابل توجیه و مردم پسندی درآمده ولی چون موفق نشده دیگران را وادارد به اینکه مطابق دلخواهش عمل

کنند سرپوش خیرخواهیش برداشته شده و عنادش يك مرتبه منفجر می شود و خشم خود را به صورت عصبانیت بیرون می ریزد . این معنی از این پیدا است که معمولاً چیزهایی موجب عصبانیت او می شوند که به نظریك نفر آدم عادی و نورمال به هیچ وجه موجب عصبانیت نیست . چنانکه داشتن عقیدهای مخالف عقیده او ، یا عمل نکردن به نصیحتش ، موجب خشم او می گردد ، در حالی که ما می دانیم این موضوعات خیلی کوچکتر از آنند که موجب برانگیختن خشم آدم سالم و نورمال گردند . به نظر می رسد که میل تحکم و تسلط طلبی برای شخص عصبی کار دریچه اطمینان ديك بخار را می کند . یعنی مفری است که از طریق آن زیادی فشار عناد ، بدون اینکه خرابی و زیانی به بار آورد ، خارج می شود .

شخص عصبی ممکن است خشم و غیضی را که بد علت مخالفت با عقیده اش در او ایجاد می شود ، سرکوب کند. ولی همان طور که دیدیم خشم و عناد سرکوب شده به نوبه خود تولید مقداری اضطراب جدید می نماید. عوارض این سرکوبی ممکن است به صورت خستگی و اندوه شدید ظاهر شود. ولی چون موضوعاتی که این واکنشها را در شخص عصبی ایجاد می کنند به قدری کم اهمیت و جزئی هستند که جلب توجه نمی کنند، شخص عصبی نمی تواند علت واقعی اندوه عمیق یا اضطراب خود را ، که همان مخالفت با عقیده بوده ، درك کند .

ولی با کمی توجه هر شخص دقیقی می تواند ارتباط بین این حالت های

روحی را با آن موضوع کم اهمیتی که محرك بروز آن حالتها گردیده کشف کند .

یکی دیگر از خصوصیاتى که ناشى از اجبارى بودن ميل تسلط بردیگران است این است که شخص عصبى معمولاً نمى تواند يك رابطه معتدل و متوازن با دیگران برقرار کند . یا باید بر دیگران فرماندهی و آنها را رهبری کند، یا احساس کند که زیر زور دیگران است ، بر آنها متکی است و شخصیت خودش به حساب نمى آید و بنا بر این احساس بیچارگی و ناچیزی مى نماید . به قدری این اشخاص تمایلات مستبدانه و حاکمیت دارند که اگر نسبت به امری تسلط کامل نداشته باشند فوراً به آن طرف خط افتاده و احساس انقیاد مى کنند . در این موارد هم باز اگر خشم خود را سرکوب کنند دچار فشار اندوه عمیق و احساس خستگی و دلسردی مى شوند .

اغلب احساس خستگی و درماندگی شان از این است که چرا نتوانسته اند در کارى نقش رهبر و آمر داشته باشند . مثلاً زنى با شوهرش در شهری به گردش پرداختند . زن از روی نقشه ای که کاملاً مطالعه کرده بود به بسیاری از قسمتهای آن شهر آشنایی داشت بنابراین شوهرش را هدایت مى کرد . اتفاقاً رسیدند به قسمتی از خیابانهای شهر که زن قبلاً در نقشه مطالعه نکرده بود و همین موجب شد که اعتماد به نفسش به طورى متزلزل شد که از آن پس وظیفه راهنمایی را در این گردش بدو عهده شوهرش

گذاشت و به دنبال او راه افتاد .

زن تا وقتی که به شهر آشنا بود و نقش راهنما و رهبر را به عهده داشت خیلی خوشحال و خندان و راضی به نظر می رسید . ولی به محض اینکه به علت نا آشنایی و عدم مطالعه قبلی نتوانست وظیفه رهبری خود را انجام دهد چنان باشدت احساس خستگی کرد که قادر نبود قدم از قدم بردارد و بدکلی مأیوس و بیچاره شد . در بسیاری از موارد احساس یأس و بیچارگی ما به خاطر این است که نتوانسته ایم وظیفه فرمانده و آمر را در کاری داشته باشیم . همه ما اشخاصی را می شناسیم که در روابط زناشویی و روابط با دوستان و یا هر نوع رابطه دیگر طرف را مثل برده می بینند و میل دارند دائماً آنها را تحت سلطه و نفوذ خود داشته باشند . جالب اینجاست که این مستبدان برای مجبور ساختن طرف به اطاعت ، و یا برای جلب توجه و کمک آنها ، حتی گاهی خود را به بیچارگی هم می زنند . یعنی در حقیقت از بیچاره نمایی خود به عنوان يك شلاق برای طرف استفاده می کنند . همان طور که بسیاری از مادران برای اینکه فرزندان خود را مجبور به اطاعت کنند خود را به بیماری می زنند .

عین چنین رفتاری را در ضمن روانکاوی نیز می توان مشاهده کرد . بیمار مصرّاً از روانشناس می طلبد که بدانش برسد ، و به او کمک کند . ولی معذالک به علت استبداد رأیی که در وجودش مکتوم است بدیشتنها دات و دستورات او ترتیب اثر نمی دهد . بعد آورده و خشمگین می شود از اینکه

چرا روانشناس به او کمک نکرده است . حتی اگر بیمار مقداری پیشرفت کند و به بعضی مسائل روحی خود کمی آشنا شود فوراً - بدون اینکه خودش ملتفت باشد - می کوشد تا از پیشرفت و بهبود باز ماند و موضوعی را که به آن آشنایی یافته فراموش کند ، تا به این طریق روانشناس را شکست داده باشد و او را مجبور کند به او کمک و توجه بیشتری نماید . بیمار از این کار خود ممکن است دو منظور داشته باشد ، یا به عبارت دیگر دو نوع لذت حاصل کند : اول ، از اینکه با بیچاره نشان دادن خود ، و وادار کردن روانکاو به اینکه دست از هر کاری بکشد و به کمک او بشتابد ، احساس تسلط و پیروزی می کند ، و این برایش لذتبخش است . دوم از اینکه به وسیله این شیوه و تاکتیک توانسته است در روانکاو احساس شکست و یأس ایجاد نماید خوشحال می شود . یعنی میل غلبه و برتری خود را ، که به واسطه مشکلات درونیش نتوانسته است به یک طریق مثبت اعمال کند ، از این راه منفی اعمال می کند .

بدیهی است رضایتی که از این طریق بدست می آورد نا آگاهانه است ، همان طور که تاکتیکی که برای کسب آن به کار می برد نیز بدون آگاهی خود اوست . به تنها چیزی که آگاهی دارد این است که می بیند از یک طرف احتیاج مبرم به کمک دارد ، و از طرف دیگر به نظرش می آید که هیچ کمکی دریافت نمی نماید و بنابراین به نظر خودش این طور می آید که کاملاً حق دارد نسبت به روانشناس خشمگین و عصبانی و عنود باشد .

مسئله دیگری که بیمار با آن روبه روست این است که با يك قسمت از وجودش به طور مبهم به این حقیقت واقف است که رفتارش نسبت به روانکاو و دیگران موزیانه و غیر عادلانه است . بنابراین دائماً از این نگران است که مبدا دیگران به نیت او و طرز رفتارش پی برند و در صدد انتقام بر آیند. بدین جهت به منظور دفاع خود لازم می داند قبلاً موقعیت خود را مستحکم نماید . و این کار را به وسیله رفع تقصیر از خود و انداختن آن به گردن دیگران انجام می دهد. به خودش و دیگران چنین وانمود می کند که اگر کسی در این میان میل تجاوز و تمایلات خصمانه دارد من نیستم ، بلکه این روانشناس است که در انجام وظیفه اش مسامحه و خدعه و سوء استفاده کرده است. يك چنین اشتباه کاری را او فقط به این شرط می تواند بکند که واقعاً احساس قربانی شدن و فریب خوردن بنماید. بنابراین نه تنها علاقه ندارد به اینکه ببیند دیگران با او بد رفتاری نمی کنند بلکه اصرار شدیدی هم می ورزد که در احساس فریب خوردگی و مورد اجحاف واقع شدن خود باقی بماند .

به قدری در این کار اصرار دارد که عده ای تصور کردند او واقعاً میل دارد دیگران نسبت به او بد رفتاری نمایند . ولی این طور نیست . اعتقاد او به اینکه مورد اجحاف و سوء استفاده واقع شده برایش يك ضرورت روانی دارد و يك وظیفه مهمی در حفظ تعادل (مصنوعی) روحش انجام می دهد، و به همین جهت است که این عقیده خود را به آسانی نمی تواند رها کند.

گاهی همراه با تمایلات تسلط طلبی به قدری عناد و خصومت وجود دارد که میل اعمال آنها مقدار زیادی اضطراب در خود شخص ایجاد می کند. و همین امر سبب ایجاد ترمزهایی در او می گردد. مثلاً توانائی اینکه تحکم کند، یا مصمم باشد، یا عقیده‌ای را منجزاً و با صراحت ابراز دارد از او سلب می شود، و در نتیجه آدمی ظاهراً مطیع و تسلیم به نظر می رسد. این حالت ممکن است باز موجب شود که او ترمزهای خود را که به علت عناد و ترس از اضطراب ایجاد شده‌اند با فروتنی و ملایمت اشتباه کند.

کسانی که عطش شدیدی به کسب حیثیت و پرستیژ دارند عنادشان معمولاً به صورت تحقیر دیگران ظاهر می شود. میل به تحقیر بیشتر در اشخاصی دیده می شود که خودشان در بچگی زیاد تحقیر شده‌اند و در نتیجه اعتماد به نفسشان جریحه دار گردیده و آدمهایی انتقام جو بارآمدند. مثلاً کسانی که جزو يك اقلیت توسری خور بوده‌اند، یا نسبت به اطرافیان خود را فقیر و تنگدستتر می دیدند، یا در محیط خانوادگی شان نسبت به آنها بد رفتاری می شده، بیش از دیگران میل به تحقیر در شان وجود دارد. اغلب تجربیات سخت و تحقیر آمیز اولیه، به علت دردناك بودنشان، فراموش شده‌اند، ولی در ضمن روانکاوی، که مسئله آزار حقارت تشریح می شود، بیمار آنها را دوباره به خاطر می آورد. به همین جهت در تقریباً تمام اشخاص عصبی نتایج غیر مستقیم تجربیات تلخ و تحقیر آمیز

ایام کودکی را (که بعداً خود به خود به وسیله يك فساد دوری نیز تقویت گردیدند) می توان مشاهده کرد . یعنی بدطور کلی می شود گفت که هر شخص حقارت کشیده ای ، که اکنون احساس حقارت می کند ، عطش شدیدی به تحقیر دیگران دارد ، و از طرفی ، چون می ترسد دیگران درصدد تلافی بر آیند و تحقیرش کنند ، وجود این ترس به نوبه خود بر تمایل او به تحقیر دیگران می افزاید . و این دور تسلسل همین طور ادامه دارد ، مگر اینکه علاج شود .

به علل مذکور ، شخص عصبی میل تحقیر دیگران را اغلب سرکوب و پنهان می کند . زیرا خود او که طعم حقارت را چشیده و می داند چه واکنش انتقام جویانه و آزار دهنده ای در شخص ایجاد می کند ترس دارد از اینکه احساس تحقیر همان واکنشها را در دیگران ایجاد کند . بنابراین نیش خود را به وسائل غیر مستقیم و غیر محسوس می زند ، بدون اینکه خودش هم بر نیت تحقیر آمیز خود واقف باشد . مثلاً به دیگران بی اعتنایی می کند ، آنها را منتظر می گذارد ، کاری می کند که دیگران احساس ناچیزی نمایند ، آنها را همیشه محتاج خود نگه می دارد . معذالك با اینکه شخص به کلی از میل باطنی خود به تحقیر دیگران بیخبر است دائماً در روابطش با آنها دچار تشویش و اضطراب است و پیوسته انتظار دارد که دیگران او را سرزنش و تحقیر نمایند .

این موضوع حاکی از آن است که شخص با وجود اینکه صریحاً

و ظاهراً از تمایل خود با خبر نیست به طور مبهم آن را درك می کند و اضطراب او هم به علت ترس از تلافی است ، و به علت حساسیتش در مقابل تحقیر يك سری ترمزهای مخصوص در او به وجود می آید که غالباً کارهایش را لنگ می کند. مثلاً از انجام هر کاری که (بیجهت یا باجهت) به نظرش تحقیرآمیز برسد، ولو فوائد زیادی دربرداشته باشد، خودداری می کند. یا از انتقاد به جا ، رد درخواست بیمورد دیگران ، جواب کردن يك مستخدم بد ، و خلاصه از انجام هر کاری که به نظرش تحقیرآمیز برسد خودداری می کند. البته کسانی که به کنه نیات و ساختمان روحی او وارد نیستند این رفتار او را نشانه ادب و نزاکت زیاد او می دانند.

بالاخره میل به تحقیر ممکن است ماسك فریبنده دیگری هم به چهره بزند که درست معکوس تحقیر است ، و آن این است که شخص به جای اینکه دیگران را تحقیر کند آنها را کورکورانه تحسین می نماید. دلیل اتخاذ این حيله آن است که تحقیر همیشه ایجاد ناراحتی می کند، و حال آنکه همه کس از تمجید و تحسین خوشش می آید. بنا بر این استفاده از این وسیله به خوبی می تواند تمایلات تحقیرآمیز شخص عصبی را پنهان کند. به همین علت است که اغلب با تعجب می بینم که شخص عصبی امروز اشخاص به خصوصی را تحسین می کند و فردا همان اشخاص را به شدت تحقیر می نماید. سبب این است که هر دو نیت توأم در او وجود دارد ، منتها به مقتضای حالتش گاهی این ظاهر می گردد و گاهی آن.

گاهی مردها را تحسین و زن‌ها را تحقیر می‌کند و گاهی برعکس . گاهی هم چند نفر به خصوص را کورکورانه تحسین می‌کند و تمام مردم را تحقیر می‌نماید. و این مخصوصاً در ضمن روانکاوی است که بهتر می‌شود هر دو میل متضاد را توأمآ در شخص عصبی موجود دید و آنها را شناخت . مثلاً غالباً مشاهده می‌شود که بیمار نسبت به روان‌کاو خود هر دو میل را دارد ، یعنی هم میل تحسین و هم میل تحقیر ، منتها یا یکی از این دو میل را سرکوب و پنهان می‌کند، یا دائماً احساساتش بین این دو میل در نوسان است. به هر حال باید توجه داشت به این‌که در اشخاص عصبی ممکن است غالب تحسین‌ها فقط از بیم خوشآیند نبودن تحقیر باشد، و چه بسا تمجید و تملقشان همان تحقیر است که ماسک تحسین به چهره می‌زند .

قبلاً گفتیم که عناد توأم با میل تملک و ثروت‌طلبی به صورت محروم کردن دیگران اعمال می‌گردد . گر چه میل فریب دادن ، دزدی ، سوء استفاده ، و خدعه فی نفسه تمایلات عصبی نیستند. زیرا ممکن است در بعضی جوامع تلویحاً این صفات را زرنگی بدانند و به‌پسندند، و حتی گاه می‌شود که اوضاع و احوال خاصی اعمال آنها را ایجاب می‌کند ، یا وضع خاص فرد او را وادار می‌نماید . پس باید بینیم چه موقع این تمایلات را باید عصبی دانست و چه موقع عادی ؟ اول چیزی که مشاهده می‌کنیم این است که می‌بینیم در شخص عصبی چنین تمایلاتی معمولاً توأم با هیجانات شدید و رویه استثماری است . و حال آن‌که در شخص عادی

این تمایلات ممکن است به علت تربیت خاص او باشد . ثانیاً می بینیم فایده‌ای که شخص عصبی از اعمال این گونه تمایلات و نیات خود حاصل می کند این است که در پیروزی لذت فوق العاده عظیمی می برد. مثلاً ممکن است برای خرید يك چیز کم ارزش مدتی وقت و نیروی خود را صرف چانه زدن و ارزانتر خریدن کند. زیرا از این کار باطناً احساس خوشحالی و رضایت و پیروزی می کند . خوشحالی و رضایت او از این پیروزی به دو دلیل است : یکی اینکه احساس می کند زرنکتر از دیگران بوده ، دیگر اینکه احساس می کند دیگران را به این طریق اذیت کرده است. ثالثاً می بینیم میل محروم ساختن دیگران با تمام اعمال او آمیخته است که در موارد مختلف البته شکلهای مختلف به خود می گیرد . مثلاً ممکن است شخص عصبی از اینکه طبیب او را مجاناً درمان نکرده ، یا برایش تخفیف قائل نشده ، احساس رنجش و ناراحتی کند . یا اگر کارمند زیر دستش حاضر نشود ، بدون اخذ حقوق اضافی ، خارج از وقت برایش کار کند دلگیر گردد . روابطش با دوستان و فرزندان تمایلات استثمارش را به این صورت موجه قلمداد می کند که می گوید این استثمار نیست بلکه حق من است ، چون آنها تعهدات و وظایفی نسبت به من دارند. اغلب پدر و مادران با انتظار فداکاری زیاد از طرف فرزندان زندگی آنها را خراب می کنند . البته سوء نیت هم ندارند ، ولی رفتارشان با کودکان طوری است که سعادت و سلامت روحی آنها را متزلزل می سازد . این تیپ

اشخاص عصبی ممکن است میل شدید پیدا کنند به اینکه دیگران را از داشتن چیزهایی که به آنها محتاج یا علاقه مندند محروم سازند . مثلاً در دادن پولی که باید بدهند تأخیر یا خودداری می نمایند . اگر کسی اطلاعاتی از آنها بخواهد دریغ می کنند . طرف یا همسر خود را از لذت جنسی محروم می سازند . تمایل شدیدی بر بودن مال دیگران دارند . حتی ممکن است گاهی دچار جنون سرقت گردند. اغلب خوابهایی می بینند که در آن دست به سرقت زده اند و حتی در بیداری هم گاهی دچار وسوسه هایی از این قبیل می گردند. البته این اشخاص اغلب ملتفت نیستند که تعمداً دیگران را محروم می سازند . همینکه کسی از آنها انتظار و توقعی داشته باشد فوراً يك ترمزی قوی در آنها به وجود می آید و می کوشند از انجام آن توقع خودداری کنند . مثلاً اگر احساس کنند دوستی از آنها توقع هدیه تولد دارد ، چون میل شدیدی به محروم ساختن در وجود آنها نهفته است ، خود به خود هدیه تولد آن دوست را فراموش می کنند. خودشان هم نمی دانند علت فراموشی چیست . یا در روابط جنسی اگر حس کنند که طرف انتظار لذت گرفتن دارد فوراً دچار ناتوانی جنسی می گردند .

میل محروم ساختن دیگران اغلب توأم است با حسادت شدید . البته شخص عادی و طبیعی هم از مزایا و موفقیت های دیگران ممکن است گاهی به طور ملایم احساس حسادت کند . به این معنا که شخص عادی

فقط می گوید کاش این مزایا را من هم داشتم . ولی برای شخص عصبی موضوع اینکه خودش آن مزایا را داشته باشد یا نه آن قدرها مهم نیست رنج او از این است که چرا دیگران آنها را به دست آورده اند . شخص سالم می گوید کاش من هم داشتم ، شخص عصبی می گوید کاش دیگران نداشتند . مادری که دارای این نوع تمایلات محروم سازی و حسادت آمیز است حتی نسبت به خوشحالی و خندان بودن بچه های خودش هم رشک می برد و با شماتت به آنها می گوید « این قدر نخندید هر خنده ای آخرش گریه است . »

شخص عصبی می کوشد تا حسادت خود را به صورت قابل توجهی جلوه دهد . مثلاً می رساند که مزایای دیگران به قدری در نظرش عالی و خواستنی است که خود را در رشک ورزی ذیحق می بیند . البته برای این کار مجبور است مقداری از واقعیت را تحریف کند . به این ترتیب که مزایای خودش را کم ارزش و مال دیگران را بیش از آنچه هست ارزیابی کند .

البته کسی که بیش از همه از این جریان متضرر می شود خود اوست . زیرا از آنچه دارد به هیچ وجه قادر نیست لذت برد و خرسند و خوشنود باشد . گرچه به این ترتیب خود را از حسادت دیگران تا اندازه ای مصون می دارد ، و این تدبیر و تاکتیکی است که حتی اشخاص عادی هم گاهی آن را به کار می برد . به این معنا که از ترس برانگیختن حسادت

دیگران غالباً وضع خود را به همان خوبی که واقعاً هست نشان نمی دهند. در واقع تمای خانۀ خود را، که درونش مجلل است، زشت و حقیر نگه می دارند. خلاصه شخص عصبی از يك طرف میل دارد خودش همه چیز داشته باشد و دیگران هیچ نداشته باشند. ولی، از طرف دیگر، به علت تمایلات مخرب، واضطراب متراکمی که در وجودش هست، خودش هم نمی تواند از آنچه دارد لذت ببرد.

واضح است که میل به محروم ساختن دیگران و استثمار آنها، مانند سایر نیات مخرب و کینه آمیز شخص عصبی، در اصل از روابط ناسالم او یا اطرافیان عصبیش ایجاد شده، و حالا هم او به نوبۀ خود همین تمایلات ناسالم و اگیردار را به دیگران سرایت می دهد، به این ترتیب به ناسالم ساختن روابط با دیگران کمک می کند. در مواردی که شخص از میل به استثمارگری خودش بیخبر است - و اغلب این طور است - هنگام برخوردش با اشخاص غالباً دچار يك نوع احساس خجالت و حتی احساس ترس می گردد. به همین جهت در مقابل اشخاصی که از آنها هیچ گونه توقع و چشمداشتی ندارد کاملاً راحت است و احساس آزادی و امنیت می کند. ولی به محض اینکه از خاطرش خطور کند که ممکن است از شخص حاضر انتظار و توقعی داشته باشد فوراً دچار خجالت و کم رویی می شود.

انتظارش از آن شخص ممکن است يك چیز مادی یا گرفتن يك توصیه و یا اطلاعات باشد، یا حتی ممکن است فقط از زهنش به طور مبهم

بگذرد که شاید در آینده به این شخص احتیاج پیدا خواهد کرد .

این امر در روابط عشقی و جنسی هم مانند بسیاری از روابط دیگر صادق است . مثلاً يك زن ممکن است در برابر مردهایی که برایشان اهمیت و ارزشی قائل نیست، و به آنها توجهی ندارد، احساس هیچ گونه خجالت یا حقارت و ترسی نکند . ولی به محض اینکه با مرد متشنص و معنونی برخورد کند که انتظار محبت یا توجه از او دارد ، فوراً دست و پایش را گم می کند، و کنترل احساسات خود را از دست می دهد، و نمی تواند آرام و طبیعی باشد . چون در این موارد او جلب توجه و محبت مرد را در حکم خواستن و گرفتن چیزی از او فرض می کند . این تیپ اشخاص ممکن است استعداد فوق العاده ای برای تحصیل پول داشته باشند و تمایلات و فکر خود را متوجه رشته های سودجویی نمایند . ولی اغلب در کسب پول هم ترمزهایی به چرخ فعالیت خود می گذارند . مثلاً گاهی در برابر کاری که انجام می دهند قادر به مطالبه مزد نیستند ، و این نقص را نوعی سخاوت مندی جلوه می دهند . کسانی که این طورند اغلب کمتر از آنچه شایستگی دارند پول به دست می آورند، و از این امر ناراضی هم می شوند ، ولی علت نارضایی خود را نمی دانند . اگر ترمزهایی که شخص عصبی بوجود خود گذاشته است به قدری شدت یابد که تمام وجودش را بگیرد ، و نتواند از مقدار زیادی از استعدادها و نیروهای خود استفاده کند ، کم کم به صورت موجود بیچاره ضعیفی در می آید که نمی تواند

روی پای خود بایستد ، و نتیجتاً يك حالت پارازیتی و انگل صفتی پیدا می کند، زیرا به وسیله همین انگل صفتی هم می تواند تمایلات استثماریش را ارضاء کنند . این حالت پارازیتی و انگل منشی همیشه صریح نیست . یعنی شخص خود را صریحاً طلبکار دنیا نمی داند . ولی تلویحاً انتظار دارد که کارهایش را دیگران انجام دهند، دیگران برایش تصمیم بگیرند، و مسئولیت زندگیش را دیگران قبول کنند .

نتیجه این حالت روحی آن است که شخص به طور کلی قادر به درك این حقیقت نیست که بفهمد زندگیش متعلق به اوست ، و او خودش باید آن را اداره کند . بلکه تصور می کند اتفاقات زندگیش اصلاً مربوط به او نیست ، حوادث ، خواه بد و خواه خوب ، بدون دخالت او از خارج بر او تحمیل می شوند . و چون در شرایط روحی که او دارد پیش آمدهای ناگوار بیش از رویدادهای مطلوب و مفید است ، چنین شخصی به طور کلی نظربدی نسبت به دنیا و اهل دنیا پیدا می کند . حالت پارازیتی و انگل صفتی گاهی به صورت احتیاج عصبی است به جلب محبت، مخصوصاً در مواردی که این احتیاج به صورت انتظارات مادی درمی آید .

یکی دیگر از نتایج تمایل شخص به استثمار و محروم ساختن دیگران تشویشی است که از فکر گول خوردن و استثمار شدن به وسیله دیگران در او ایجاد می شود . دائماً از این می ترسد که دیگران فکر و پولش را بدزدند . با هر کس آشنا می شود اولین چیزی که به ذهنش می رسد این است

که قصد آن شخص از آشنایی با او این است که از او چیزی بگیرد . اگر او را کسی فریب دهد فوق العاده عصبانی و خشمناک می گردد به حدی که میزان خشمش به هیچ وجه متناسب با موضوعی که سبب بروز آن گردیده نیست .

مثلا اگر راننده تاکسی پنج ریال بخواهد از او زیادتر بگیرد ، یا پرتقال فروش دوره گردی پرتقال را دانه ای یک ریال ، به چنین شخصی که ثروتمند و دست و دلباز هم هست ، گرانتر بفروشد به شدت هر چه تمامتر عصبانی می شود ، و مقدار زیادی از خشم و غیض متراکم در وجود خود را به بیرون می ریزد .

برای اینکه بهتر در خاطر خوانندگان بماند هدفها و وظایف تلاش عصبی را برای کسب قدرت و پرستیژ و ثروت می توان به شکل جدول زیر خلاصه کرد .

هدفها:	دفاع در برابر:	شکلهایی که عناد به خود می گیرد:
قدرت	احساس یأس و بیچارگی	میل به تسلط و غلبه و تحکم
پرستیژ	احساس حقارت	میل به تحقیر
ثروت	فقر و تنگدستی	میل به محروم ساختن دیگران
یکی از کارهای بزرگ آدلر این بود که توانست اهمیت این گونه تلاشها و نقشی را که در عوارض عصبی بازی می کنند ، و شکلهایی مختلف که به خود می گیرند ، و ماسکهای فریبنده ای که به چهره می زنند ،		

بشناسد . آدلر این گونه تلاشها را مهمترین تمایل انسان می‌داند^۱ و ریشه این تمایلات را ، در مواردی که در اشخاص عصبی به‌طور شدید مشاهده می‌شود مربوط می‌داند به احساس حقارت و ضعف قوای جسمانی . فروید هم به اثرات پاره‌ای از این تلاشها واقف بوده‌است ، ولی آنها را به یکدیگر مرتبط و از یک مأخذ نمی‌دانست ؛ بلکه معتقد بوده است به اینکه تمام این تلاشهاییکه برای کسب حیثیت و پرستیژ به‌عمل می‌آید فقط نشانه‌ای از تمایلات نارسیمیستی است و بس .

عطش قدرت و ثروت ، و همچنین عناد و خصومتی را که توأم با آنها است نیز مبنی بر «آنال سادیستیک استیج» می‌داند^۲ (که چون مربوط به تئوری دکترورنای نیست از توضیحش می‌گذریم .) بعدها وی متوجه شد که نمی‌تواند تمایلات خصومت‌آمیز را مربوط به مسائل جنسی شمرد ، بلکه بایستی آنها را ناشی از «غریزه مرگ» دانست . به این ترتیب فروید

- ۱- نتیجتاً ارزش زیادی هم برای میل انسان به کسب قدرت قائل بوده‌است .
- ۲- اکثر جویندگان مباحث روانی با تئوری معروف فروید راجع به «لیبدو» یا شور زندگی ، آشنایی دارند . وی معتقد است که نیروی شهوری به نام «لیبدو» در انسان وجود دارد که در وجود انسان جاری است ، و در مراحل مختلف زندگی در نقاط مختلف بدن قرار می‌گیرد . اگر «لیبدو» در سیر خود نتواند حرکت طبیعی‌اش را انجام دهد شخص دچار بیماریهای روانی می‌گردد . و نوع آن بیماری بستگی دارد به اینکه «لیبدو» در چه مرحله از سیر خود متوقف شده و نتوانسته است حرکت طبیعی‌اش را ادامه دهد .

آنها را به تئوری «زیست‌شناسی» خود ربط داد .
نه آدلر و نه فروید هیچ يك نتوانست نقشی را که اضطراب در
ایجاد چنین تمایلاتی بازی می‌کند تشخیص دهد، و در واقع آنها نخواستند
اثراتی را که این تمایلات در روابط شخص با اطرافیان‌ش دارد به‌خوبی
درک کنند .

فصل یازدهم

رقابت عصبی

راههای کسب قدرت ، وپرستیژ ، و ثروت ، در اجتماعات مختلف متفاوتند . هر يك از اینها ممکن است از طریق حقوق ارثی ، یا در نتیجه صفات شخصی ، از قبیل شجاعت و حيله گری و شارلاتانی ، و یا از راه کوشش و فعالیت های شخصی ، یا پیشآمدهای مناسب و مقتضی ، به دست آید .

در اجتماعات امروزی مالکیت از طریق ارث مسلماً نقش مهمی در کسب قدرت و ثروت و حیثیت و پرستیژ دارد . در هر صورت اگر کسی بخواهد قدرت پرستیژ و ثروت را به وسیله کوشش های شخصی به دست آورد ناچار است با دیگران رقابت و هم همچشمیهایی داشته باشد . رقابت ابتدا از موضوعات اقتصادی شروع می شود ، ولی کم کم به کلیه شئون زندگی ، از قبیل روابط زناشویی و عشقی و اجتماعی و غیره نیز سرایت می کند . بنابراین می توان گفت که همچشمی يك مسئله همگانی و مبتلا به عمومی است . از این جهت هیچ تعجب ندارد که آن را یکی از هسته های مهم تضادهای عصبی بدانیم .

در اجتماعات امروزی رقابت عصبی از سه نظر با رقابت عادی و معمولی فرق دارد - اول اینکه شخص عصبی دائماً خود را با دیگران مقایسه می‌کند ، حتی در زمینه‌هایی که هیچ وجه تشابه و قیاسی با آنها ندارد . گرچه کوشش برای تفوق جستن بر دیگران اساس هر گونه رقابتی است ، ولی شخص عصبی خود را معمولاً در برابر کسانی قرار می‌دهد که نه با آنها هدف مشترکی دارد و نه آن اشخاص در هیچ زمینه‌ای رقیب او هستند . مثلاً دائم از خودش می‌پرسد ، آیا من با هوشترم یا فلانی؟ من جذابترم یا او ؟ من محبوبترم یا او ؟ خلاصه مجبور است خودش را بدون استثناء با همه کس مقایسه کند . احساس او نسبت به زندگی عیناً مثل سوارکاری است که به هیچ چیز فکر نمی‌کند جز سبقت جستن از دیگران . نتیجه این حالت روحی آن است که او به کیفیت کاری که انجام می‌دهد کمترین علاقه‌ای ندارد . نوع کاری که می‌کند در نظرش مهم نیست ، مهم این است که به وسیله آن کار چه مقدار بر قدرت و حیثیت و پرستیژ و ثروت او افزوده خواهد شد .

دومین فرق رقابت و همچشمی عصبی با سالم و طبیعی این است که شخص عصبی تنهایی خواهد از دیگران بهتر یا موفقتر باشد بلکه می‌خواهد يك موجود بینظیر و استثنایی جلوه کند .

در حالی که به بدتر و بهتر بودن از دیگران فکر می‌کند هدفش رسیدن به مرحله ممتازی و کمال است . ممکن است خودش کاملاً آگاه

باشد بداینکه تمایلات جاه طلبانه بر او تسلط دارند و او را به هر سو می‌کشند ، ولی اغلب تمام و یا مقداری از تمایلات جاه طلبانه خود را پنهان می‌کند . اگر مقداری از تمایلات جاه طلبانه‌اش را ، حتی از ذهن خودش پس رانده و مستور کرده باشد ، در این صورت تصور می‌کند به موفقیت چندان اهمیت نمی‌دهد ، بلکه مهم در نظرش کیفیت کاری است که انجام می‌دهد . یا ممکن است ادعا کند ابداً شهرت طلب نیست فقط میل دارد وجودش مؤثر بوده و سر نخ‌ی در دست داشته باشد .

یا بگوید وقتی بچه بوده تمایلات جاه طلبی داشته از قبیل اینکه مثلاً خود را ناپلئون ثانی تصور می‌کرده ، یا خود را منجی جهان از خطر جنگ می‌پنداشته ، یا میل داشته با فلان شاهزاده عروسی کند ، ولی اکنون حس جاه طلبیش به کلی از بین رفته و به حدی از این گونه تمایلات دور است که حتی گاهی خود را بیش از حد کم توقع و فروتن می‌بیند ، و آرزو می‌کند کاش مقداری از تمایلات جاه طلبانه گذشته‌اش به او برگردد . در مواردی که تمایلات جاه طلبانه خود را کاملاً پس رانده و مسدود کرده ممکن است باور نکند هرگز دارای چنین تمایلاتی بوده است . تنها پس از اینکه با کمک روانکاو تعدادی از حصارهای دفاعی را که به دور خود کشیده برداشت و چهره واقعی خودش را ، آن طور که هست دید ، آن وقت متوجه خواهد شد که در گذشته دارای خیالات و اوهام جاه طلبانه بسیاری بوده است . مثلاً به خاطرش می‌آید که همیشه

آرزو می کرده از همه بهتر، ممتازتر، خوشگلتر و زرنگتر باشد .
 یا به یادش می آید که چطور وقتی زنی با حضور او به مرد دیگری
 توجه می کرده ناراحت و عصبانی می شده ، چون اغلب خود شخص عصبی
 نمی داند تمایلات جاه طلبانه چه تأثیر نامطلوبی در زندگیش دارند و
 اهمیت آنها را آن طور که باید درك نمی کند .
 گاهی ممکن است تمایلات جاه طلبانه افراطی در يك رشته به خصوص
 متمرکز شود. مثلاً دلش بخواهد فوق العاده با هوش و جذاب باشد، یا از
 لحاظ اخلاقیات به درجه کمال برسد ، یا در کارهای قهرمانی بزرگی
 توفیق یابد . گاهی هم تمایلات جاه طلبانه اش را در يك یا چند رشته
 به خصوص متمرکز نمی سازد بلکه به طور کلی در کلیه فعالیتهايش دچار
 جاه طلبی افراطی می شود. در این صورت او «باید» دست به هر کاری می زند
 بهتر از سایرین از عهده بر آید .

میل دارد در عین حال يك مخترع بزرگ ، يك طبیب برجسته ،
 و يك موسیقیدان بینظیر باشد . مثلاً يك زن ممکن است بخواهد هم در
 خانه داری سرآمد باشد هم در شغلش درخشان گردد و هم در تربیت فرزندانش
 مادر ایده آلی محسوب شود . اکثر جوانانی که از این تیپ هستند به سختی
 می توانند يك هدف مشخص برای خود انتخاب کنند ، زیرا انتخاب و
 دنبال نمودن يك هدف مشخص مستلزم چشمپوشی از سایر هدفها و تمایلات
 است . گاهی هم ممکن است به دنبال يك هدف معین بروند ، ولی چون

معمولا انتظارشان بیش از حد زیاد است ، بنابراین نمی توانند در آن کار توفیق یابند ، و بعد از مدتی دلسرد و سرخورده آن کار را ول می کنند ، و به دنبال هدف دیگری می روند ، و همین طور مرتب از این شاخه به آن شاخه می پرند .

مثلا توقع دارند بتوانند مثل رامبراند نقاشی کنند ، یا مثل شکسپیر چیز بنویسند ، یا مثل بتهوون آهنگ بسازند . ولی چون نمی توانند به پای آنها برسند خیلی زود مأیوس و ناامید می شوند و دست از کوشش برمی دارند .

بسیاری از مردم که می توانستند در صورت اقدام به يك کار منحصر و مشخص توفیقای درخشانی به دست آرند به علاوه با پشتکار نداشتن و از این شاخه به آن شاخه پریدن نیروی خود را بیهوده تقسیم و تلف می کنند و نتیجتاً به هیچ جا نمی رسند . خواه شخص عصبی به جاه طلبی خود واقف بشود یا نه ، در هر صورت ، در مقابل شکست حساسیت شدیدی دارد و به محض برخورد با مانع به شدت خشمگین و ناراحت می گردد . حتی در صورت موفقیت هم باز ناراضی است ، زیرا آنچه به دست آورده با انتظارات و توهمات بلند پروازش خیلی فاصله دارد . این است که هیچ موفقیتی کاملاً او را خوشحال نمی کند . مثلاً اگر در يك زمینه علمی کتابی بنویسد که از هر حیث ممتاز و فوق العاده نباشد مأیوس و دلسرد می شود . چون به حد کمال بینقص و مطابق انتظارات او در نیامده .

دانشجویی در امتحان با نمره خوب موفق می‌شود ، ولی اگر عصبی باشد به خودش می‌گوید این چه موفقیتی است که دهها نفر دیگر نیز آن را به دست آورده‌اند . من باید از همه برتر شوم و موفقیتم بینظیر باشد.

خلاصه به علت همین فاصله‌ای که معمولاً بین موفقیت آنها و آنچه انتظار داشته‌اند وجود دارد هرگز نمی‌توانند به قدر کافی از هیچ موفقیتی لذت ببرند . یکی از خصوصیات روحی این تیپ اشخاص حساسیت شدید در مقابل انتقاد است . بسیاری از نویسندگان ، بعد از چاپ اولین کتابشان ، به محض اینکه کوچکترین انتقادی شنیده‌اند ، چنان مأیوس و دلسرد شده‌اند که هرگز کتاب دیگری ننوشتند . بعضی اشخاص که دارای عوارض عصبی پنهان هستند همینکه مورد انتقاد مافوق خود قرار گیرند ، یا در کاری قصور ورزند ، ولو انتقاد یا قصور خیلی کم اهمیت باشد ، عوارضشان با شدت زیاد آشکار می‌شود و موجب ناراحتی آنها می‌گردد .

سومین فرق رقابت عصبی و ناسالم با رقابت عادی این است که رقابت شخص عصبی آمیخته است با مقدار زیادی عناد و کینه . شعار شخص عصبی این است که «غیر از من هیچ‌کس نباید زیبا ، لایق و موفق باشد.» برای آنها عناد و کینه جزء لاینفک هر نوع رقابت شدید است . زیرا موفقیت یکی ، در حکم شکست دیگری است . در اجتماعات امروزی به قدری رقابت و چشم و هم‌چشمی توأم با نیات مضر و مخرب وجود دارد که این توهم را پیش می‌آورد که از خود بپرسیم شاید اکثریت مردم مبتلا به رقابت عصبی

شده‌اند . ولی فرق رقابت عصبی که در آن تمایلات مضرومخرب وجود دارد ، با رقابت مضر ومخربی که از خصوصیات جوامع امروزی است ، در این است که جنبه‌های منفی ومخرب ومضر رقابت عصبی خیلی قویتر از جنبه‌های مثبت آن است .

مثلاً از نظر شخص عصبی اینکه دیگران را شکست بدهد مهمتر از این است که خودش کار را صحیحاً به انجام برساند . به عبارت دقیقتر هدف شخص عصبی بیشتر شکست دادن رقیب است تا پیشرفت خود کار و حتی پیشرفت شخص خودش . البته نباید تصور شود که او به موفقیت اهمیت نمی‌دهد . در حقیقت موفقیت شخص عصبی برایش نهایت اهمیت را دارد . ولی بعداً خواهیم دید که ، چون تره‌زهای بسیار قوی مانع موفقیت او می‌گردند ، بنابراین تنها رضایت خاطری که می‌تواند به دست آورد این است که برتر از دیگران باشد (نه موفقتر) و خود را « برتر » از دیگران احساس کند .

بدین منظور می‌کوشد تا دیگران را کوچک و حقیر کند و آنها را به حد خودش یا پایینتر از خودش برساند . وقتی دیگران را کوچک دید - چون دائماً خود را با آنها مقایسه می‌کند - بنابراین خواه ناخواه خود را برتر از آنها می‌بیند ، و احساس رضایت می‌کند .

وضع فرهنگ و تمدن امروزی طوری است که غالب اشخاص عادی و سالم هم ، برای تأمین موقعیت و منافع خود ، ناچار به هم‌چشمی و ایجاد

خسارت به رقبای خود هستند . یعنی شکست رقیب برایشان متضمن نفع است . ولی شخص عصبی ، به حکم يك فشار درونی ، دائماً مستعد و خواهان رقابت است ، احتیاج شدید دارد به اینکه کورکورانه با همه کس به طور رقیبانه درافتد ، و دیگران را سرشکسته و خفیف نماید ، بدون آنکه آنها واقعاً ضرری به او رسانیده باشند ، یا احتمال آزارشان به او برسد . حتی در مواردی که با شکست آنها به منافع خود او نیز لطمه وارد آید باز دست از رقابت نمی کشد . میل به شکست دادن و بشمر ساختن کوشش دیگران ممکن است به شکلهای گوناگون دیده شود . مثلاً کودک جاه طلبی که تمایل شدید به شکست دادن پدر و مادرش دارد دائم می کوشد برخلاف انتظار آنها رفتار کند . - اگر آنها آرزو دارند فرزندشان موفقیت‌های اجتماعی کسب کند او تعمداً می کوشد رسوایی و افتضاح به بار آورد و باعث بی آبرویی پدر و مادرش گردد . اگر در پیشرفت تحصیلات او امیدوار و کوشا هستند او خود را به کودنی می زند و به آموختن و مطالعه بی علاقه‌گی نشان می دهد .

یادم می آید دو نفر بیمار را که تصور می شد کودن و بی استعدادند نزد من آوردند . بعد از آزمایشات لازم معلوم شد این دو کودک نه تنها بی استعداد و کودن نیستند بلکه برعکس بسیار تیزهوش و با قریحه‌اند . کم کم متوجه شدم که بیهوشی ظاهری آنها به علت میل شدیدی است که به شکست پدر و مادر خود دارند . کما اینکه همین تمایل را در ضمن

روانکوی نسبت به من هم نشان دادند . مثلاً تظاهر می کردند به اینکه فلان سؤال مرا درك نکرده اند . ولی پس از آنکه به مقدار زیادی بر تمایلات جاه طلبانه خود و میل رقابت و شکست دادن دیگران فائق آمدند مطالب روانکوی را خیلی سریع و دقیق درك می کردند .

این قبیل اشخاص در مواقعی که برای رفع بیماری خود به طبیب مراجعه می کنند، یا برای آموختن درسی به معلم خصوصی رجوع می نمایند، ترجیح می دهند همان طور بیمار بمانند ، تا به این طریق به همه ثابت کنند طبیب آنها حاذق نبوده ، و معلم آنها بیسواد یا بیتجربد بوده است . البته همه این جریانات در شعور نا آگاه آنها صورت می گیرد . در قسمت آگاه ذهنشان واقعاً معتقدند که آن طبیب یا معلم صلاحیت مداوا یا تدریس نداشته است .

موضوع بسیار جالبی که اغلب در ضمن روانکوی پیش می آید این است که این اشخاص شدیداً بیم دارند از اینکه مبادا روانکاو در معالجه آنها توفیق حاصل کند . به همین جهت به هر وسیله شده می کوشند تا روانکاو را مواجه با شکست سازند ، ولو اینکه شکست روانکاو باعث تعویق بهبود آنها گردد . مثلاً می کوشند تا روانکاو را گمراه کنند ، یا از دادن اطلاعات لازم خودداری نمایند ، یا اطلاعات عوضی و ناصحیح بدهند ، به این طریق تا آنجا که می توانند وضع روحی خود را ندانسته بدتر می کنند . اگر در روانکوی بهبودی حاصل کنند راجع به آن حرفی

نمی‌زنند، یا اگر بزنجب با اکراه است. یا بهبود خود را مربوط به عوامل دیگری غیر از روانکاو می‌پندارند، یا به هیچ یک از دستورات روانکاو عمل نمی‌کنند تا به این ترتیب موجبات شکست او را فراهم آورند. گاهی یکی از موضوعات مربوط به خودش را، که قبلاً روانکاو متذکر شده و او با شدت و خشونت آن را انکار کرده و به مجادله پرداخته، به عنوان فکر خودش به روانکاو یادآوری می‌کند. این روید را که اصطلاحاً «دزدی ادبی یا فکری» می‌نامند در کلیه روابط او می‌توان مشاهده کرد. به هیچ وجه نمی‌تواند تحمل کند غیر از او کس دیگری بتواند فکرابتکاری تازه‌ای داشته باشد. در دیگران هر پیشرفتی را که مربوط به خودش نباشد تخطئه و استهزاء می‌کند. اگر شخصی که او رقیب خود می‌پندارد دیدن یک فیلم یا مطالعه کتابی را به او پیشنهاد کند بدون درنگ و تأمل آن را رد می‌کند. به همین جهت وقتی بیمار در ضمن روانکاو کمی بد طرز رفتار و عکس‌العمل‌های خود آشنا می‌شود دچار خشم شدیدی می‌گردد، به طوری که ممکن است نسبت به روانکاو بددهنی کند یا هر چند دم دستش باشد بشکند. یا پس از اینکه بسیاری از مشکلات او روشن شد باز می‌گوید مسائل اساسی هنوز لاینحل باقی مانده.

حتی اگر پیشرفت قابل ملاحظه‌ای هم حاصل کرده باشد و آن را عقلاً درک کند باز نمی‌تواند احساس قدردانی نماید. دلایل متعددی برای این ناسپاسی وجود دارد. مثلاً می‌تواند به ابراز قدردانی برای خود

وظایف و تعهداتی ایجاد کند . ولی از همه مهمتر این است که او تحسین و تمجید کردن دیگری را نوعی تحقیر به خودش می‌پندارد .

میل به شکست دادن دیگران معمولاً مقداری اضطراب جدید در شخص به بار می‌آورد، زیرا احساس می‌کند دیگران هم ، به همان مقدار که او از شکست خوردن ناراحت و انتقامجو می‌شود آنها هم ناراحت و منتقم می‌گردند . بدین جهت می‌کوشد اعمال و رفتار خود را در نظر خودش و دیگران موجه و به جا جلوه دهد تا تمایلات انتقامجویانه و مضر خود را ببیند .

در مواردی که میل تخفیف و کم ارزش کردن دیگران در شخص عصبی شدت داشته باشد برایش مشکل است بتواند - نظری قاطع نسبت به چیزی داشته باشد، یا از چیزی قویاً دفاع کند، یا يك تصمیم قاطع و مثبتی راجع به موضوعی بگیرد . همینکه راجع به شخص یا موضوعی اظهار نظر خوبی بنماید یا تعریفی کند به محض اینکه شخص دیگری کوچکترین نظری برخلاف او ابراز دارد فوراً عقیده‌اش برمی‌گردد. زیرا او در هر حال آمادگی دارد دیگران را حقیر و کوچک کند. مثلاً اگر بگوید فلانی شخص راست و درستی است و دیگری نظری مخالف ابراز کند ، او فوراً می‌گوید بله نظر من هم تقریباً مانند شماست .

او سابقاً آدم راست و درستی بود ولی اخیراً نمی‌داند چرا این طور شده . - تمام تمایلات مخرب و مضر که در تلاش شخص عصبی برای کسب

قدرت و ثروت و پرستیژ وجود دارد در رقابت عصبی هم وارد می‌شود . همان‌طور که گفتیم در رقابت‌های عادی تمدن امروز ما تمایلات کینه‌توزانه و مخرب فراوان به چشم می‌خورد ، لیکن در رقابت عصبی ، خود اعمال این تمایلات مخرب و زیان‌آور بیش از کیفیت رقابت اهمیت دارد . یعنی برای شخص عصبی چیزی که مهم است این است که تمایلات انتقامجویانه و مضر خود را ارضاء کند ولو ارضاء آنها برای خودش هم مضر و یا بیفایده باشد . تحقیر کردن دیگران استثمار و فریب آنها به نظر او نوعی پیروزی و برتری می‌رسد . و اگر در اعمال این تمایلات توفیق نیابد آن را مرادف با شکست تلقی می‌کند . خشم و کینه‌ای که در نتیجه عدم موفقیت در استثمار و فریب دیگران در او ایجاد می‌شود به دلیل احساس شکست است . یعنی همان‌طور که گفتیم عدم توفیق در فریب دادن و سوء استفاده از دیگران را شکست تلقی می‌کند ، و بنابراین ، به زعم خودش ، حق دارد عصبانی و خشمگین شود .

در جوامعی که رقابت و هم‌چشمی امری عادی و زیاد شایع باشد روابط زناشویی یا عشقی قرین ناسازگاری و آشفتگی خواهد بود مگر اینکه محیط تربیتی آنها از یکدیگر جدا بوده و تماس زن و مرد زیاد نباشد . رقابت عصبی در زمینه‌های عشقی و زناشویی هم ناسازگاریها و آشفتگیهای زیادی به بار می‌آورد ، و فرق آن با رقابت معمولی ، که موجب آن عادات و مقتضیات اجتماعی است ، در مخرب و زیان‌آور بودن

آن است . بنابراین شدت ناسازگاریهایی که در نتیجه رقابت عصبی به بار می آید چندین برابر ناجوریهایی است که در رقابت عادی وجود دارد . میل آدم عصبی به تحقیر و شکست و مقهور کردن دیگران در روابط عشقی او نقش بسیار مهمی بازی می کند . در چنین مواردی شخص روابط جنسی را وسیله ای برای تحقیر و تخفیف و غلبه بر طرف ، یا تحقیر و تخفیف و مغلوبیت خودش قرار می دهد . البته این شق اخیر مخالف رویه معمولی او ، که میل غلبه بر دیگران است ، می باشد ولی در اصل منشأشان یکی است . به هر حال اغلب برای این تیپ اشخاص حالتی ایجاد می شود که فروید آن را « شخصیت مجزا » توصیف کرده است . چگونگی تأثیر « شخصیت مجزا » در روابط عشقی آن است که مرد عصبی « در شق اول » احساس می کند از لحاظ جنسی فقط به زنهایی علاقه و توجه دارد که از خودش پایینتر هستند و به عکس نسبت به آنهاست که واقعاً از يك حیث برجسته و مورد تحسین او باشند نه تمایلی دارد نه توانایی « نزدیکی » ، معمولاً مقاربت چنین مردی توأم با نیت تحقیرآمیز است . دلیل صحت این موضوع آن است که اگر او با زنی که واقعاً مورد احترام و تکریمش باشد طرف شود تمایلات جنسیش نسبت بد او خاموش می گردد . ریشه چنین حالتی را می توان در رابطه او با مادرش در ایام کودکی جستجو کرد . مثلاً می شود گفت که چون شخصی در ایام کودکی نسبت به مادرش احساس حقارت زیاد می نموده ،

در بزرگی انتقامجوییش به صورت تحقیر سایر زن‌ها ظاهر می‌گردد. یا به عکس از بیم رنجاندن طرف همین میل تحقیر را مبدل به فداکاری و اطاعت مبالغه‌آمیز می‌کند. و این همان حالتی است که فروید «تثبیت» نامیده، یعنی ثابت و باقی ماندن بعضی احساسات و حالات بچگی در بزرگی. اگر چنین مردی با زنی که از لحاظ مقام و شخصیت هم‌ردیف یا بالاتر از خود اوست روابط جنسی برقرار کند به جای اینکه این موضوع باعث غرور و افتخار او گردد پنهانی احساس خفت و شرمندگی می‌نماید. ممکن است خود او از این موضوع تعجب کند، زیرا او آگاهانه عمل رابطه جنسی را بین زن و مرد بد نمی‌داند و تحقیر نمی‌کند، معذالک میل تحقیر و تخفیف هر زنی که با او رابطه جنسی برقرار کند به قدری قوی است که از تحقیر معشوقه خود خودداری نمی‌تواند. پس شرمندگی و خجولی او يك عكس العمل منطقی است. از این شرمنده می‌شود که چرا با زن ناچیز و حقیری روابط جنسی برقرار کرده. همین وضع عیناً ممکن است در زن‌ها دیده شود، مثلاً ممکن است احساس شرمندگیش به قدری باشد که حتی صفات خوب طرف را هم نبیند.

تجزیه و تحلیل روحی بعضی زنان نشان می‌دهد که در این قبیل شرایط آنها هم به‌طور ناخود آگاه میل كوچك کردن و تحقیر مرد را دارند. البته این اشخاص معمولاً میل تحقیر سایر زن‌ها را هم دارند منتها به دلایل خاصی تمایلات تحقیرآمیز خود را بیشتر متوجه مردها

کرده‌اند . بعضی از این دلایل ممکن است از این قبیل باشد که مثلاً در بیچگی برادرش بیش از او مورد توجه بوده، یا پدرش مرد ضعیف و بیچاره‌ای بوده ، یا پسرها با او توجه نمی‌کرده‌اند ، و او احساس ناخواستنی بودن می‌نموده. همه این عوامل ممکن است موجب این شده باشد که او به‌طور کلی نسبت به مردان احساس رنجش و نفرت و کینند نماید و برای انتقام آنها را به دیده تحقیر بنگرد .

زنها هم عیناً مثل مردها ممکن است گاهی از میل تحقیر جنس مخالف آگاه باشند. مثلاً ممکن است دختری با مردی را بطة عشقی برقرار کند صرفاً به منظور اینکه او را زیر نفوذ و تسلط خود نگه دارد . یا ممکن است به نزدیکی با مردی تمایل نشان دهد ولی به محض اینکه مرد طالب شود او را رد کنند . گاهی هم میل به تحقیر مردها آگاهانه نیست. در این صورت میل خود را به شکلهای غیر مستقیم ظاهر می‌سازند . مثلاً ممکن است مقام و منزلت مرد را مورد تمسخر قرار دهند .

یا عیناً مثل مردها دچار ناتوانی و بیمیلی جنسی گردند و مرد را مسبب آن قلمداد نمایند تا به این طریق بتوانند او را تحقیر و تمسخر کنند .

گاهی عکس قضیه پیش می‌آید یعنی زن خودش را از اینکه مرتکب نزدیکی جنسی شده است خوار و خفیف می‌شمرد . در انگلستان عهد ملکه ویکتوریا زنها نزدیکی جنسی را ، مخصوصاً اگر غیر قانونی بود نوعی تحقیر خود می‌پنداشتند . در شصت سال اخیر این احساس کم‌کم

تعدیل یافته است. ولی معذالك هنوز هم زن‌ها بیش از مرد‌ها روابط جنسی را موهن و موجب حقارت می‌شمارند .

همین احساس ممکن است موجب ناتوانی جنسی گردد یا سبب شود که زن ، علیرغم میل واقعی ، از نزدیکی و تماس با مردان اجتناب کند .

مردی که از رجولیت و دوست داشتنی بودن خود مطمئن نیست نسبت به علاقه زن‌ها نسبت به خودش بدگمان می‌شود و آن را منحصرأ به علت احتیاج زن بارضای تمایلات جنسیش می‌داند نه به علت خواستنی بودن خودش . هرچند خلاف این تصور ثابت شود و حتی اگر واضح گردد که زن واقعأ شخص او را دوست دارد با وجود این باز باورش نمی‌شود و از اینکه آلت دست تمایلات زن قرار گرفته احساس خشم و رنجش می‌نماید. از آنجایی که تمایلات و احساسات عصبی همیشه اصرار دارند قیافه حقیقی خود را مخفی نگه‌دارند این تمایلات هم می‌کوشند قیافه واقعی خود را از خود شخص و دیگران بپوشانند ، و برای این مقصود دو راه دارند .

یکی اینکه شخص تمایل خود را مبدل به تحسین مبالغه‌آمیز کند . دیگر اینکه آن را به صورت حسد و بدبینی موجد و منطقی جلوه دهد. گاهی محرک‌های عصبی ، که در پشت بدگمانی و بدبینی وجود دارد ، ممکن است به قدری نزدیک به شعور آگاه شخص باشد که کوچکترین

سؤالی راجع به حقیقی و با ارزش بودن بدگمانیشان سبب طغیان اضطراب آنها می گردد .

یکی از بیماران من در هر جلسه روانکاو می کوشید تا مرا کوچک کند ولی خودش از این موضوع با خبر نبود . بعد وقتی از او پرسیدم آیا واقعاً معتقد است که تردیدش راجع به شایستگی من به جاست یا نه ، و آیا به نظرش نمی آید که شکی که درباره من دارد ناشی از محرکهای عصبی خود او باشد ؟ به طور شدیدی دچار اضطراب شد .

وقتی میل به مقهور ساختن و تحقیر دیگران تغییر چهره دهد و به صورت تحسین درآید مسئله خیلی پیچیده تر می شود . مردهایی که باطناً میل به اذیت و تحقیر زنهای دارند ممکن است ظاهراً و در قسمت آگاه ذهنشان مقام شامخی برای آنها قائل شوند . عین همین موضوع در مورد زنهای نیز صادق است . زنی که میل دارد مردی را تحقیر نماید ممکن است او را مثل يك قهرمان ستایش کند . البته درستایش و تحسین شخص عصبی هم ممکن است ، مثل اشخاص عادی و نورمال ، مقداری احساسات صادقانه و واقعی نسبت به ارزش و بزرگی طرف وجود داشته باشد ولی عصبی بودن آن را از این می شود شناخت که معمولاً دارای دو علامت است . - یکی اینکه تحسین او کورکورانه و بدون در نظر گرفتن ارزش واقعی کارها و صفات طرف است . دوم اینکه تحسین و ستایش او به منظور کاموفله کردن و پوشاندن تمایلات موزیانه و تحقیر آمیزی است که به شخص موفق دارد .

اکثر حالت‌های متضادی که در روابط زناشویی به چشم می‌خورد ، براساس همین لستار نیات واقعی است ، و این حالتها در زن‌ها بیش از مردها وجود دارد . دلیلش هم این است که موجبات کسب موفقیت و احتمال موفقیت هنوز در مورد مردها بیشتر از زن‌ها است . حالا فرض کنید زنی را از تیپ ستایشگر با مردی که موفقیت فعلی و یا آتی او جلب توجهش را کرده . از آنجا که در اجتماعات امروزی زن در مزایا و لذات توفیق شوهرش سهیم است ، تا زمانی که شوهر قرین موفقیت باشد زن خشنود است . ولی درعین حال ، چنانکه دیدیم ، زن دچار تمایلات متضادی است . - از يك طرف شوهر را به خاطر موفقیتش ، که خود نیز در آنها سهیم است ، دوست می‌دارد ، و از طرف دیگر ، بدون اینکه خودش ملتفت باشد ، از او به خاطر همین موفقیت و برتریش متنفر است و میل دارد توفیق او را زایل سازد . - اما چون خودش را در آن مزایا ذینفع می‌بیند ، بر میل مخرب خود ترمز می‌گذارد . معذالك ممکن است به طرق گوناگون نیت خود را برای شکست شوهر عملی کند . مثلا با ولخرجیهای زیاد وضع مالی او را به خطر می‌اندازد ، یا با مشاجرات بیمورد آرامش روحی و آسودگی او را بر هم می‌زند ، یا از راه‌های موزیانه و غیر مستقیم ، به وسیله تحقیر و تخفیف ، اعتماد به نفس او را سست می‌کند . گاهی هم تمایلات مخرب او ممکن است به شکل تعجب‌آورتری درآید . مثلا ممکن است بدون در نظر گرفتن رفاه و آسایش و توانایی

شوهرش با فشار او را وادارد شب و روز در پی کسب موفقیت بیشتری بدود . خشم و احساس حقارتی که نسبت به شوهرش دارد موقعی خوب نمایان می شود که شوهر دچار شکست گردد .

در این صورت زنی که هنگام موفقیت شوهرش از هر لحاظ شائق و فداکار به نظر می رسد حالا به جای اینکه او را کمک و تشویق و دلجویی نماید با او بدرفتاری می کند . زیرا در این موقع کینه و خصومتی که تا به حال آن را به وسیله تحسین و تظاهر به عشق پوشانده بود آزادانه ظاهر می گردد . چون اکنون دیگر موجبات سرپوشی آن - یعنی موفقیت شوهر و سهمیم بودن خودش در آن - از بین رفته است .

مثال زیر نمونه دیگری است از مواردی که شخص به وسیله ابراز عشق می خواهد تمایلات مخرب خود را که ناشی از جاه طلبی است بپوشاند و به اصطلاح کاموفله کند . زنی قبل از ازدواج ، آدمی بسیار شایسته ، دارای اعتماد به نفس و از هر جهت خانمی برآورنده و موفق بود . بعد از ازدواج نه تنها کارش را ول کرد بلکه استقلال خود را نیز از دست داد ، به شوهرش تکیه نمود و مثل اکثر زنان خانه دار خود را به کلی در پناه شوهر نگه داشت . این امر موجب دلسردی شوهرش گردید زیرا او انتظار داشت زنش برای او يك شريك و همسر واقعی باشد . در حالی که حالا می بیند نه تنها با او همسری و همکاری ندارد بلکه شخصیت و استقلال خود را نیز از دست داده و کاملاً تابع و منقاد او شده است . چنین

زنی که بعد از ازدواج به این شدت تغییر ماهیت می‌دهد پیدا است که نسبت به استعدادهای خود تردید و شبهه دارد. به طور مبهم احساس می‌کند که بهتر است هدفهای بلند پرواز و حتی امنیت و آرامش خود را به وسیله ازدواج با مردی موفق به دست آورد. خوب تا اینجا هیچ مسئله مشکلی پیش نمی‌آید. و روابط آنها می‌تواند رضایتبخش باشد. ولی زن باطناً از اینکه تمایلات جاه طلبانه‌اش را از دست داده و فعلاً به صورت موجودی ناچیز در آمده است نسبت به شوهرش احساس رنجش و عناد می‌کند و طبق رویهٔ عصبیه‌ها که می‌گویند: «یا هیچ یا همه» اکنون که به «همه» انتظارات خود نرسیده است به جای رضایت و استفاده از وضع موجود خود یک مرتبه به درهٔ آزار حقارت و احساس ناچیزی سقوط می‌کند. همان طور که قبلاً گفتم اینکه این قبیل رفتار و عکس‌العملها بیشتر در زنان مشاهده می‌شود به علت وضع فرهنگ و تمدن ماست که به موفقیت مردان بیش از زنان اهمیت می‌دهند. بنابراین نباید این حالات را از صفات ذاتی زنان دانست. دلیلش این است که اگر این وضع معکوس شود و به موفقیت زنان بیش از مردها اهمیت دهند و آنها بیش از مردها موفقیت و نیرو کسب کنند، مردها هم عیناً مثل زنان همین رفتار را از خود نشان خواهند داد. روح رقابت نه تنها روابط موجود بین زن و مرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه در انتخاب همسر نیز نقش فوق‌العاده مؤثری دارد. شخص عادی و سالم هم ممکن است در انتخاب

همسر عوامل مربوط به مقام و شخص و پرستیژ و میل تملک را در نظر بگیرد . یعنی انگیزه او ممکن است چیزهایی غیر از عشق و دوستی هم باشد . ولی انگیزه اصلی شخص عصبی در انتخاب همسر همیشه عواملی غیر از عشق و دوستی است . مثلاً همسری انتخاب می کند که بتواند بهتر از او حمایت کند ، بر حیثیت و پرستیژ او ، که به شدت تشنه آن است ، بیفزاید ، یا شخصی باشد که بتواند بهتر بر او غلبه و حاکمیت کند . البته این عوامل مانع می شوند که او بتواند در انتخاب همسر آزادی عمل و دید روشن داشته باشد .

فصل دوازدهم

اجتناب از رقابت

رقابت عصبی به علت نیات مخرب و مضرى که در آن هست مقدار زیادى اضطراب با خود همراه مى آورد . بدین جهت شخص مى کوشد تا از هر عملی که شامل رقابت باشد اجتناب نماید . سؤالی که پیش مى آید این است که این اضطراب از چه ایجاد مى شود ؟

بدون تردید یکی از دلایل بروز این اضطراب ترس از تلافی است . کسی که دیگران را تحقیر و منافعشان را لگدمال مى کند باید منتظر باشد که در اولین فرصت با او همین رفتار را بنمایند و خردش کنند . گرچه ترس از تلافی در هر کس که به قیمت پایمال شدن و خرد شدن دیگران به موفقیت رسیده است وجود دارد ولی مشکل بتوان آن را منحصر دلیل تشدید اضطراب و دلیل اجتناب از رقابت دانست .

تجربه نشان مى دهد که فقط ترس از تلافی نیست که منجر به ایجاد ترمز و خودداری از اقدام به کارهایی که مستلزم رقابت هستند مى گردد . حتی برعکس ممکن است ترس از تلافی موجب شود که شخص برای استحکام

موقعیت خویش و حفظ خود در برابر شکست احتمالی بکوشد تا قدرت بیشتری به دست آورد. يك نفر «برتری طلب» عادی و سالم تنها يك هدف دارد . - تحصیل قدرت و ثروت . ولی اگر احساس شخصیت این افراد با این نوع اشخاص عصبی که مورد بحث ما هستند مقایسه شود ملاحظه می گردد که يك تفاوت بارزی بین آنها وجود دارد. شخصی که مصممانه و با خشونت و بیرحمی به دنبال موفقیت است اهمیتی به جلب توجه و محبت دیگران نمی دهد ، نه چشمداشتی از دیگران دارد و نه محتاج کمک و کرامت آنهاست . او می داند که فقط با نیرو و پشتکاری که دارد می تواند به هدفهای خود برسد . البته او از دیگران استفاده خواهد کرد ولی به عقاید و تمایلات آنها تا موقعی اهمیت می دهد که برای رسیدن به هدفش مفید باشد . مهربانی به خاطر خود مهربانی در نظرش مفهومی ندارد . او تمام تمایلات و مبارزات خود را يك دل و يك جهت متوجه يك هدف می کند . - کسب قدرت حیثیت و پرستی و ثروت .^۱ ولی این نوع دیگر از شخصیت عصبی دو راه متضاد و مانعة الجمع را دنبال می کند.^۲ از يك طرف عطش شدیدی به غلبه و تخطی و تجاوز خود خواهانه بر دیگران

۱- به همین جهت مؤلف در کتابهای بعدیش این تیپ را «برتری طلب» نامیده یعنی کسی که تمام عواطف (مهرطلبی) را پس زده و عقب رانده و در پستوهای قلب خودش مخفی نگاهداشته است تا ملك وجودش را درست به اختیار تمایلات «برتری طلبی» بگذارد . م

۲- که ما در نوشته های بعدی مؤلف به نام «مهرطلب» می بینیم . م

دارد ، و شعارش این است که « همه چیز برای من ، من بالاتر از همه ، غیر از من هیچ کس نباید موفق شود. » از طرف دیگر به شدت احتیاج دارد مورد محبت و دوستی دیگران قرار گیرد. این گیرافتادن بین دو تمایل شدید و مبرم ، یعنی عطش جاه طلبی و غلبه بر دیگران از يك طرف ، و عطش جلب محبت آنها از طرف دیگر ، یکی از هسته های مرکزی کشمکشها و تضادهای عواطف درونی است ، که تحمل شکنجه آن بسیار دشوار است. پس علت اساسی اینکه این نوع اشخاص عصبی از تمایلات جاه طلبانه و میل برتری خود و رقابت می ترسند ، یا حتی اصرار دارند از وجود این تمایلات با خبر نشوند ، یا بر آنها ترمز بگذارند و اجتناب ورزند ، بیشتر از این است که می ترسند محبوبیتی را که به شدت تشنه و محتاج آنند از دست بدهند . به عبارت دیگر اجتناب اینها از رقابت تنها به این علت نیست که از تلافی طرف بیمناکند ، بلکه بیشتر از این نظر است که نمی خواهند و نمی توانند کسی را بر نجانند و خود را از محبتی که محتاج آنند محروم سازند .

از آنجا که تمایلات شخص عصبی همان طور که دیدیم اجباری و بی اختیار است غالباً شخص عصبی نمی تواند هیچ يك از این دو شق را به میل خود انتخاب کند . و چون دیدیم که این دو احتیاج متضاد و مانعة الجمع هستند ، حل قضیه فوق العاده برایش مشکل می گردد . یعنی شخص نمی تواند در عین حال هم حقوق دیگران را پایمال و مقهور و

تحقیر نماید ، و هم از آنها انتظار دوستی و محبت داشته باشد . کشمکش درونی این دو میل متضاد طلبی بسیار شدید و آزار دهنده می شود به حدی که آدم عصبی ناچار است بهر ترتیب شده راه حلی برای تسکین آن بیابد . برای این کار دو راه به نظرش می رسد . - یکی این است که میل مقهور نمودن دیگران و همچنین خشم و رنجی را که از عدم موفقیت در این کار به او دست می دهد موجه و مردم پسندانه جلوه دهد . دیگر اینکه به این گونه تمایلات فرصت جولان ندهد و آنها را کنترل کند . راجع به طریق اول یعنی منطقی سازی و موجه نمایی زیاد بحث نمی کنیم . زیرا طرق و خصوصیات آن همانهایی است که قبلا در مورد «مهرطلبان» و تدایر منطقی که برای جلب محبت به کار می برند گفته ایم . - یعنی همان تاکتیکهایی که مهرطلب برای جلب محبت به کار می برد تا خود را مستحق محبت نشان دهد برتری طلب هم به کار می برد تا تمایلات خصومت آمیز و میل غلبه بر دیگران را موجه قلمداد کند . بنابراین موجه نمایی در اینجا هم یکی از تاکتیکهای مهم عصبی است . - شخص با موجه نشان دادن تمایلات مخرب خود هم می تواند آن تمایلات را اعمال کند و هم در عین حال راه محبت و کمک دیگران را برای خود باز گذارد . مثلا اگر برتری طلب به منظور تحقیر کسی او را بیقدر و منزلت و کوچک نماید به او می گوید این عین واقعیت است من جز حسن نیت نظری ندارم ، من مثل آینه ای هستم که معایب ترا آن طور که هست می نمایانم تا در

رفع آن بکوشی .

همچنین در مورد تمایلات استعمارگری خود نیز می‌کوشد هم خودش را واقعاً معتقد سازد و هم دیگران را معتقد کند به اینکه هر چه می‌کند برای کمک و راهنمایی دیگران است نه برای استثمار آنها .

همین احتیاج به فریب خود و « موجه‌نمایی » در مقابل دیگران است که سبب می‌شود این قبیل اشخاص ، علیرغم صداقتی که غالباً در کنه وجودشان هست ، آدمهای دو رو و ریاکاری به نظر آیند . همین احتیاج باز علت بروز « آزار ذیحقی » است که در اشخاص عصبی فراوان دیده می‌شود . آزار ذیحقی گاهی مشهود و صریح است و گاهی به صورت میل به تسلیم شدن و یا حتی « تهمت به خود » جلوه می‌کند . اغلب « آزار ذیحقی » با تمایلات (نارسایی‌های) اشتباه می‌شود . حقیقت این است که این « آزار ذیحقی » ابداً ارتباط با چیزهایی از قبیل « عشق به خود » یا « خودپرستی » یا حتی از خود راضی بودن و عجب و خودبینی ندارد . زیرا ، علیرغم آنچه به ظاهر می‌نماید ، شخص عصبی هرگز باطناً مطمئن نیست که در هیچ موردی حق به جانب او باشد و فقط به ظاهر است که می‌کوشد رفتار خود را صورتی حق به جانب بدهد .

به عبارت دیگر « آزار ذیحقی » يك حالت دفاعی است که شخص ضرورتاً برای جبران تسکین اضطراب درونی خود در خود می‌پروراند . اضطرابی که در هر گونه رقابت عصبی وجود دارد باعث می‌شود که شخص

هم از شکست و قصور خود و هم از پیروزی و توفیقش هراس داشته باشد. ترسش از قصور و شکست بیشتر به علت ترس از تحقیر است. چون هر نوع شکست و قصوری به نظر شخص عصبی مصیبت بزرگی می‌رسد.

دختر مدرسه عصبی اگر نتواند در کلاس به سؤالی که متوقع است بداند جواب صحیح بدهد نه تنها از این جهل کوچک شدیداً خجالتزده می‌شود بلکه احساس می‌کند همه دخترها به چشم حقارت به او می‌نگرند و همه از او رویگردان خواهند شد. ترس از قصور و شکست تأثیر و اهمیت زیادی در زندگی شخص عصبی دارد؛ حتی کارهایی که نباید شکست شمرد، و خیلی کم اهمیتند به نظر او قصور و شکست عظیمی می‌رسند. محصلی که در امتحان شاگرد اول نشده، یا شخصی که میهمانیش به‌طور دلخواه او آبرومندانه و مجلل نبوده، یا کسی که در بحث نتوانسته است طرف را مجاب کند، همه اینها اگر عصبی باشند احساس شکست و قصور می‌نمایند. خلاصه، آدم عصبی هر يك از اعمالش که صد درصد طبق توقعات زیادی و بیجای خودش نباشد در نظرش نوعی شکست و قصور می‌آید. هر نوع جواب منفی به توقعات این اشخاص، علاوه بر اینکه در آنها عناد شدیدی ایجاد می‌کند، آن را نوعی شکست نیز می‌دانند و نتیجتاً احساس حقارت می‌نمایند. يك نگرانی دیگر نیز ممکن است سبب تشدید ترس شخص عصبی گردد، و آن این است که تصور می‌کند دیگران از جاه طلبی و میل شدید او به موفقیت آگاهند،

و بنابراین شکست او به نحو بارزی به چشمشان می خورد و توجهشان را جلب می کند .

چیزی که بیش از خود شکست موجب هراس او می گردد این است که بعد از هر شکست می پندارد دیگران از میل شدید او به رقابت ، و عطش موفقیت و سرکوبی دیگران و کوششهایی که در این راه به کار می برد ، با خبر شده اند . گاهی احساس می کند که شکست ممکن است قابل بخشش و اغماض باشد ، و حتی ممکن است ، به جای برانگیختن عناد ، در دیگران ایجاد ترحم هم نسبت به شخص شکست خورده بنماید ، ولی او از این می ترسد که به محض آشکار شدن شدت علاقه او به موفقیت ، همینکه شکست خورد ، دشمنانی که منتظرند ضعف و قصوری در او ببینند ، شکستش را مستمسک قرار دهند و با طعنه و استهزاء موجبات آزار و اذیتش را فراهم کنند .

نتیجه حاصل از این گونه ترسها بستگی دارد به اینکه ترس شخص از خود شکست باشد ، یا از اینکه دیگران به جاه طلبیهای افراطی و تمایلات بلند پروازانه او پی می برند . اگر «ترس از شکست» قویتر باشد شخص سعی می کند تا کوشش خود را برای رسیدن به موفقیت دو برابر کند ، یا تلاش شدیدی برای اجتناب از شکست به کاربرد . یکی از مشخصات چنین ترسی آن است که اگر قرار باشد قدرت و استعداد این تیپ اشخاص در معرض آزمایش قرار گیرد قبل از آزمایش دچار اضطراب شدید می گردند .

شاید شما بسیاری اشخاص را دیده باشید که قبل از امتحان یا قبل از سخنرانی دچار چه تشویش و نگرانی می‌شوند. دلیلش همین ترس از شکست است. اگر ترس شخص از اینکه دیگران بدتمایلات جاه طلبانه او پی ببرند شدیدتر از ترس شکست باشد، آن وقت نتیجه درست برعکس می‌شود.

یعنی احساس تشویش و اضطراب باعث می‌شود که بی‌علاقگی و اهمال از خود نشان دهد و هیچ کوششی برای رسیدن به هدف خود به کار نبرد. این تضاد خیلی جالب توجه است، زیرا نشان می‌دهد که چگونه دو نوع ترس، که ریشه آنها یکی است و ارتباط زیادی با یکدیگر دارند، دو نوع رفتار کاملاً متفاوت در شخص ایجاد می‌کنند. اشخاص تیپ اول آشکارا و با صراحت تلاش می‌کنند تا خود را برای هر گونه آزمایشی آماده‌تر سازند، ولی اشخاص نوع دوم فعالیتشان خیلی کمتر می‌گردد، یا برای انصراف از موضوع ممکن است خود را سرگرم مشغولیت‌های کم اهمیت‌تر نمایند.

معمولاً شخص عصبی به اضطراب خود آگاهی ندارد. فقط نتایج آن را می‌بیند. مثلاً می‌بیند که قادر نیست نیروی خود را در يك کار متمرکز کند، یا بیجهت دچار ترس‌های مالیخولیایی است، و یا بعد از انجام هر کاری به کلی خسته و کوفته می‌شود و به بهانه اینکه کار کردن برای سلامتش ضرر دارد از اقدام به کارهای بعدی اجتناب می‌کند.

در مواقعی که به علل فوق شخص از کوشش اجتناب دارد ممکن است خود را با مشغولیت‌های جزئی و انصرافی، از قبیل فال ورق، جدول روزنامه، یا وقت گذرانی‌های مبتذل در مهمانی، سرگرم نماید. یا ممکن است این طور وانمود کند که او حقیقتاً سست و تنبل است. زنی عصبی که می‌ترسید با پوشیدن لباس‌های مجلل و آراسته خود مورد تمسخر قرار گیرد از اقدام به این کارها اجتناب می‌نمود و چنین وانمود می‌کرد که به عقیده او این کارها به کوشش و زحمتش نمی‌ارزد. دختری که فوق‌العاده زیبا بود ولی خود را زشت تصور می‌کرد از استعمال پودر خودداری می‌نمود، زیرا می‌ترسید مردم او را مسخره کنند و بگویند این جوجه اردک بد ترکیب هم می‌خواهد با این کارها جلب توجه کند.

این نوع اشخاص عصبی به‌طور کلی فکر می‌کنند اگر هیچ کاری انجام ندهند بهتر در امان خواهند بود. شعارشان این است که می‌گویند «در گوشه‌ای بی‌حرکت بمان، محجوب و متواضع باش، و مهمتر اینکه از هر نوع ابراز وجود و رقابت پرهیز». چون در رقابت شخص ناچار است ابراز وجود کند و خود را به همه نشان بدهد. به همین جهت این نوع اشخاص از هر گونه ابراز وجود و شایستگی و برجستگی حذر می‌کنند، دست به عصا راه می‌روند، از شهرت می‌گریزند و خود را بیش از حد تابع رسوم و آداب و مقررات می‌سازند تا وجودشان از هیچ حیث به چشم

اگر میل اجتناب از رقابت و کوشش و پیشرفت شدید باشد ، سبب می شود که شخص از هر گونه شهامت و ریسکی خودداری کند . و این حالت روحی منجر می شود به اینکه انسان نتواند از امکانات و نیروهای که در وجود او هست کاملاً و صحیحاً استفاده نماید و از زندگی لذت برد . زیرا جز در موارد استثنایی کسب هر نوع لذت یا انجام هر کار مثبت مستلزم قبول ریسک و کوشش و مداومت است . تا اینجا راجع به ترس از شکست احتمالی بحث کردیم . جنبه دیگرش این است که شخص عصبی از موفقیت هم ترس و هراس دارد . ترسش از موفقیت برای این است که مبدا توفیق و حسادت ناشی از آن دشمنی و خصومت دیگران را متوجه او سازد . بنابراین از هر نوع موفقیتی ، ولو صد درصد حتمی و تحصیل آن بی دردرسر باشد ، دچار هراس می گردد .

به خصوص از این می ترسد که مبدا به علت موفقیت خود حسادت دیگران را برانگیزد ، و نتیجتاً محبت و حمایت آنها را هم ، که شدیداً تشنه آن است ، از دست بدهد . یکی از بیماران من که نویسنده خوش قریحه ای بود ناگهان به کلی دست از نویسندگی کشید . پس از اینکه علت این امر را جستجو کردم معلوم شد مادر این دختر اخیراً شروع به نویسندگی کرده و در این زمینه پیشرفتی هم حاصل نموده است . آن دختر همینکه بعد از مدت ها دوباره با تردید و نگرانی خواست نویسندگی را شروع کند متوجه شد که دچار تشویش و هراس فوق العاده شدیدی

شده است. مطلبی جالب توجه اینجاست که ترس و وحشت او بدین خاطر نبود که حالا ممکن است به بد بنویسد، بلکه ترسش از این بود که مبادا چیز خوب بنویسد و حسادت مادر مقتدر خود را برانگیزد، و نتیجتاً محبت و پشتیبانی او را از دست بدهد.

تا مدت‌ها این دختر قادر به انجام هیچ کاری نبود. زیرا می‌ترسید حسادت دیگران را برانگیزد. ولی در عوض تمام نیرویش را صرف جلب محبت و دوستی دیگران می‌کرد.

در اینجا هم مثل خیلی از ترسهای دیگر شخص عصبی او ترس و هراس خود با خبر نیست، بلکه فقط به ترمزهایی که از آن ناشی می‌شود آگاهی دارد. مثلاً می‌بیند که در بازی تنیس همینکه تردید به پیروزی است انگار یک نیروی نامریی جلوی او را می‌گیرد و نمی‌گذارد که خوب بازی کند و برنده شود. یا همینکه در بازی پوکر خود را برنده احساس می‌کند ندانسته و بی‌اختیار عمداً شروع به بد بازی کردن می‌کند، با دست بد بلوف می‌زند، و خود را به باخت می‌کشانند. یا اگر با شخص متنفذی قرار ملاقاتی دارد که ممکن است برای آینده او اهمیت زیاد داشته باشد، هم وقت و هم ملاقات را به کلی فراموش می‌کند.

یا در ضمن مباحثه مطالب اساسی و مجاب‌کننده از یادش می‌رود - یا اجازه می‌دهد کاری را که او انجام داده دیگران به اسم خودشان تمام کنند. البته گاهی هم می‌شود که شخص عصبی با بعضی اشخاص صریح و

شجاعانه صحبت می‌کند ، ولی با بعضی دیگر با لکنت و تردید و ترس حرف می‌زند - با بعضی ماهرانه بازی می‌کند و با بعضی دیگر ناشیانه . خلاصه با وجودی که خودش از این وضع نابه‌سامان رنج می‌برد معذالك قادر نیست وضع فعلیش را عوض کند ، زیرا نمی‌داند علت همه اینها « ترس از رقابت » و « هراس از موفقیت » است . بعد از مدت‌ها روانکوی و خودشناسی ممکن است متوجه شود به‌اینکه مثلاً علت لکنت زبانش در موقع صحبت با ضعیف‌تر از خود برای این است که می‌ترسد مبدا از او بهتر صحبت کند و برتر از او جلوه کند . یعنی برتر از دیگران بودن را نوعی تحقیر نسبت به آنها تصور می‌کند و نتیجه نهایی این امر ممکن است از دست دادن محبت دیگران باشد . به فرض اینکه این نوع شخص عصبی در کاری توفیق حاصل نماید نه تنها قادر به درك لذت این توفیق نیست بلکه می‌کوشد تا آن را نتیجه کوشش خود نداند .

مثلاً اگر در امتحان موفق شود آن را به حساب شانس می‌گذارد یا کمک دیگری را علت آن می‌پندارد. در هر صورت بعد از هر نوع موفقیت دچار گرفتگی و کسالت و خستگی شدیدی می‌شود . يك علتش همان بیمی است که در بالا گفتیم . علت دیگرش این است که موفقیت هر قدر هم بزرگ و مهم باشد باز به پای انتظارات جاه طلبانه و بلندپرواز او نمی‌رسد . به این طریق يك تضاد شدیدی از تصادم بین عطش اجباری سبقت گرفتن و اول شدن از يك طرف ، و ترس از پیشرفت و موفقیت از طرف دیگر ،

در روح شخص عصبی ایجاد می‌شود. اگر امروز کاری را با مهارت انجام دهد فردا مجبور است آن را خراب کند. اگر در ضمن روانکوی بهبودی حاصل کند اجباراً می‌کوشد تا خود را به‌وضع اول برگرداند. خلاصه هر چه می‌ریسد بعد همه را پنبه می‌کند.

پس دیدیم که چه نوع ترمزهایی در مراحل مختلف جلوی پیشرفت و موفقیت شخص عصبی را می‌گیرند. اگر این ترمزها خیلی شدید باشند ممکن است چنان تمایلات جاه‌طلبانه او را از سرچشمه جلوگیری کنند که قبل از اقدام متوقف گردد، به‌طوری که دست به‌انجام هیچ کاری نزنند. ولی اگر ترمزها ضعیفتر باشند ممکن است دست به کاری بزنند ولی قادر نباشد همه نیرویش را در آن کار متمرکز کند و آن را به‌انجام رساند. مرحله دیگر این است که ترمزهای عصبی در وجود او باز هم ضعیفتر باشند، که در آن صورت ممکن است دست به کارهایی بزنند به‌موفقیت هم برسد ولی نتواند احساس موفقیتش را درک کند و از آن لذت ببرد.

یکی از مهمترین طرقی که شخص عصبی برای اجتناب از رقابت اتخاذ می‌کند این است که بین خود و رقیب واقعی یا احتمالی در ذهنش فاصله زیادی ایجاد می‌کند تا به این طریق محملی برای رقابت باقی نماند. بدین منظور یا مقام طرف دیگر را در ذهنش فوق‌العاده بالا می‌برد، و یا خود را به قدری پایینتر از او می‌آورد که هر نوع فکر رقابت به نظرش

غیر ممکن و مسخره و بیجا می‌رسد. این تمهید اخیر غالباً منجر به «خودکم بینی» می‌گردد.

خودکم بینی یکی از تداییر و تاکتیک‌هایی است که شخص عصبی آگاهانه و مصلحتاً به کار می‌برد. مثلاً اگر شاگرد يك نقاش بزرگ اثر برجسته‌ای به وجود آورد، و بترسد که مبدا حسادت استادش را برانگیزد، آن وقت می‌کوشد کار خود را کم ارزش و ناچیز جلوه دهد. گاهی هم خود شخص به‌طور صریح و روشن ملتفت نیست که اصرار دارد کارهای خود را کم اهمیت و کوچک نشان دهد. مثلاً اگر کار مثبتی انجام داده جداً معتقد است به این‌که دیگران آن را بهتر از او انجام خواهند داد. یا تصور می‌کند موفقیتش تصادفی بوده.

و یا به نظرش می‌رسد که نمی‌تواند نظیر آن کار را دوباره انجام دهد. خلاصه به هر ترتیب شده مستمسکی برای نقص کار خود می‌تراشد. مثلاً می‌گوید بیش از آنچه لازم بوده وقت صرف این کار کرده‌ام و به این طریق ارزش کار خود را پایین می‌آورد. حتی يك نفر دانشمند ممکن است در مقابل سؤالاتی که مربوط به کار اوست، و خودش درباره آنها قبلاً مطالبی نوشته است، اظهار بی‌اطلاعی کند. یا اگر کتابی مطالعه کند که نسبت به مطالب آن نظر موافق ندارد به جای این‌که با دقت بیشتر و با نظر منقدانه به مطالب آن دقیق شود، پیش خودش می‌گوید من کودن‌تر از آنم که مطالب این کتاب را درك کنم، چون این کتاب خیلی بالاتر

از سطح فکر من است . درهمهٔ این موارد ممکن است مباحثات کند به اینکه با يك دید واقع بینانه به خود نگاه می کند ، و حال آنکه همهٔ اینها ممکن است از (خود کم بینی) باشد که از عوارض عصبی است نه از واقع بینی .

این نوع اشخاص عصبی نه تنها احساس حقارت خود را واقعیت می پندارند بلکه برای این احساس ارزش هم قائلند . و با وجود رنجی که از این احساس ناچیزی می برند به هیچ وجه حاضر نیستند خلاف آن را بپذیرند و این احساس را از خود دور کنند . اگر مثلاً همکاران شخص شایسته ای او را به علت خوبی کارش تمجید کنند صمیمانه می کوشد تا به همه بفهماند ارزشی که برایش قائل شده اند زیادی است و موفقیت او لاف و گزافی بیش نیست .

دختری که قبلاً مثال زدیم و دیدیم که پس از جدایی برادرش دچار آزار حقارت شدیدی شده بود يك مرتبه تمایلات جاه طلبانه ای در کار درس و مدرسه اش پیدا کرد و در تمام کلاسهایش شاگرد اول شد و همهٔ همکلاسیها و معلمینش به چشم شاگرد برجسته و با استعدادی به او نگاه می کردند . ولی خودش معتقد بود شاگرد کودنی بیش نیست . زن زیبایی را می شناختم که مختصر نگاهی به آینه باید حفاً او را به زیبایی خودش معتقد می کرد . ولی احساس خود کم بینی به حدی بود که خود را واقعاً زشت و ناپسند می پنداشت . شخصی از همین قبیل تا سن چهل سالگی

هنوز معتقد بود برای اظهار عقیده و ابراز شخصیت و هر گونه پیشقدمی در کارها خیلی جوان است . و وقتی هم که از چهل سالگی گذشت با يك عقب‌گرد سریع می‌گفت ای بابا دیگر از ما گذشته است .

يك نفر دانشمند برجسته و معروف از اینکه مورد احترام مردم شده به شدت تعجب می‌نمود . زیرا با کمال صداقت خودش را آدم ناچیز و معمولی احساس می‌کند . این قبیل اشخاص هر نوع تعریف و تمجید را چاپلوسی و مداهنه می‌پندارند که اشخاص برای مصلحت خودشان نثار آنها می‌کنند ، و به همین جهت گاهی تمجید سبب خشم آنها می‌شود .

این ابتلائات که در بین مردم فراوان به چشم می‌خورد حاکی از آن است که احساس حقارت و خودکم بینی که - شاید یکی از مهمترین مصائب زمان ما باشد - وظیفه مهمی برای دفاع وجود شخص به عهده دارد و به همین جهت است که اشخاص عصبی می‌کوشند آن را در درون خود پنهان کنند و نگذارند از بین برود . وظیفه و فایده احساس خودکم بینی برای اشخاص عصبی این است که چون اینها خود را پایینتر از دیگران احساس می‌کنند دیگر مستمسکی برای رقابت با دیگران برایشان باقی نمی‌ماند و به این طریق گرفتار اضطراب ناشی از رقابت عصبی و ترس حاصله از شکست نمی‌گردند .

در اینجا تذکر این نکته لازم است که بدانیم همیشه احساس حقارت سبب ضعف واقعی شخصیت انسان می‌گردد. زیرا خودکم بینی منجر به سستی

اعتماد به نفس می شود ، و می دانیم که لااقل مقداری اعتماد به نفس لازمه اقدام به هر نوع کاری است ، خواه آن کار فروشنده گی باشد یا تنظیم يك برنامه ، دفاع از يك نظریه باشد یا جلب توجه . شخصی که تمایل شدید به كوچك کردن خود دارد ممكن است در خواب ببیند رقیبش در مقام بلندی قرار دارد ، یا خود را می بیند که آدم بیمصرف و ناکامی است . با توجه به این مطلب که شخص عصبی با وجود خود کم بینیش ، در باطن میل شدیدی به غلبه و پیروزی بر رقیب خود دارد ، این طور به نظر می رسد که این گونه خوابها مغایر با نظریاتی است که فروید صحیحاً راجع به خواب دارد .

فروید معتقد است آرزوها و تمایلاتی که شخص نمی تواند هنگام بیداری ارضاء کند غالباً در خواب ارضاء می کنند . طبق این عقیده شخصی که باطناً میل برتری و غلبه بر دیگران را دارد ، و به علت بیمهای مختلف بر این میل ترمز می گذارد ، و خود را كوچکتر و حقیرتر از رقیب خود می پندارد ، باید اقلاً در خواب خود را برتر و موفقتر و شایسته تر از او ببیند ، نه اینکه رقیب خود را بالاتر و خود را ناچیز و بیمصرف مشاهده کند . حقیقت این است که چنین خوابی با نظریه فروید مغایرت - ندارد . چون اگر ارضای تمایلی متضمن مقدار زیادی اضطراب باشد - ولو در خواب - آن وقت شخص ترجیح می دهد آن تمایل را حتی در خواب هم ارضاء نکند . یعنی اگر وضع روحی شخص طوری است که فکر پیروزی

بر رقیب در خواب هم اضطراب ایجاد می کند ، بنابراین از ارضای تمایل باطنی خود ، که همان میل برتری و غلبه باشد ، باید صرف نظر کند حتی در خواب . به عبارت دیگر شخص وقتی بین دو شق نامطلوب گیر کند آنکه ضررش کمتر است انتخاب می کند . یکی از دو شق عبارت است از چشمپوشی از تمایلات برتری خواهی ، و دیگری اضطراب ناشی از رقابت و همچشمی . چون گذشتن از میل برتری ضررش کمتر است شخص عصبی از ارضای آن در رؤیا هم صرف نظر می کند . پس وقتی کسی در خواب می بیند تمایلات جاه طلبانداش دچار شکست شده معنایش این نیست که او واقعاً میل شکست خوردن دارد ، بلکه حاکی از آن است که شخص عصبی شکست را بر اضطراب ناشی از موفقیت ترجیح می دهد . یکی از بیماران من ضمن روانکاو ، در موقعی که شدیداً برای شکست دادن من می کوشید ، قرار شد در محلی سخنرانی کند . قبل از ایراد سخنرانی يك شب خواب دیده بود که به جای او من با موفقیت درخشانی سخنرانی کرده ام و او در ردیف مستمعین نشسته و با تواضع و عجز مرا تحسین می کند .

مثال دیگر . معلم جاه طلبی خواب دیده بود که جایش را با شاگردانش عوض کرده و آنها او را تعلیم می دهند . باید دانست که خصوصیات وصفاتی که شخص عصبی در خود بی اهمیت و کوچک می کند معمولاً همانهایی هستند که بیش از سایر صفات بد داشتن آنها مایل است . مثلاً اگر تمایل و آرزوی شخص این است که دانشمند باشد خود را در

این زمینه كوچك و حقیرتر می‌کند . یا اگر میل دارد در عشقورزی مهارت و توفیق یا بد و سائلی را که برای این کار لازم است از قبیل دلفریبی و جذابیت و خونگرمی ، در خود نمی‌پروراند ، و به عکس این استعدادها را در خود ضعیف و ناچیز می‌سازد . این ارتباط به قدری مسلم است که آدم بصیر می‌تواند تمایلات باطنی و شدید اشخاص را از همین حقیر نشان دادن آن تمایلات تشخیص دهد .

تا اینجا ما دربارهٔ احساس حقارت ، تنها از این نظر که نتیجه و معلول میل شخص به خودداری و اجتناب از رقابت است ، بحث کردیم ، و کاری نداشتیم به اینکه آیا شخص مبتلا به آزار حقارت واقعاً حقیر و كوچك هم هست یا نه . حالا می‌خواهیم ببینیم تا چه اندازه این احساس ناشی از نقایص و ضعفهای واقعی است ؟ آنچه از مشاهدات معلومان می‌شود این است که می‌بینیم احساس حقارت ، هم ناشی از نقصها و بیکفایتیهای واقعی است ، و هم ناشی از وهم و تصور خود شخص . یعنی احساس كوچکی و ناچیزی ترکیبی است از تمایل به كوچکی که محرك آن اضطراب است - و آگاهی بر عیبا و نقصهای واقعی . همان طور که به کرات گفته‌ام شاید ما موفق بشویم به بعضی از تمایلات خود - که بنا بر مقتضایاتی میل نداریم از وجود آنها با خبر شویم - فرصت جولان و رسیدن به قسمت آگاه ذهن خود را ندهیم . ولی به هر حال در يك قسمت مخفی ذهنمان همه چیز ثبت می‌شود ، و به ناچار در باطن خود آنها را

درك می‌کنیم. بنابراین يك نفر شخص عصبی خودش باطناً احساس می‌کند دارای چه تمایلات مخرب و ضد انسانی است که مجبوراً آنها را مخفی می‌سازد - می‌داند در رفتارش هیچ گونه حسن نیت واقعی وجود ندارد - می‌فهمد ظاهرش غیر از احساسات درونی است که در پشت این ظاهر فریبنده وجود دارد خلاصه آگاهی بر همه این تفاوت‌هایی که بین ظاهر و باطن او هست یکی از مؤثرترین عوامل احساس حقارت اوست. البته خود او قادر به تشخیص صریح و روشن علت این گونه تفاوتها نیست، زیرا خود این تضادها و دو روییها از تمایلاتی برخاسته‌اند که سرکوب گردیده و پنهان مانده‌اند. و چون نمی‌تواند ریشه و ماخذ احساس حقارت خود را درست تشخیص دهد برای خود دلیلهایی می‌تراشد که غالباً موجه و منطقی نیست. دلیل دیگری که موجب می‌شود او احساس حقارت خود را ناشی از نقائص و کمبودهای حقیقی و واقعی تصور کند این است که او بر اساس و پایه تمایلات جاه طلبانه و هدفهای بلندپروازش يك تصورات خیالی نسبت به ارزش و شرافت و اهمیت خود پیدا کرده. به عبارت دیگر اول يك خود تصویری و ایده‌آلی زیبا در ذهنش ایجاد می‌نماید، و بعد می‌آید خود فعلیش را در مقابل آن خود تصویری و ایدآلی می‌گذارد و این دو را باهم دیگر مقایسه می‌کند و می‌سنجد. بدیهی است که خود فعلیش با خود تصویری خیلی فاصله دارد. بنابراین خود فعلی را خیلی بیش از آنچه هست كوچك و حقیر و ناچیز می‌بیند.

نتیجهٔ مجموع این مقایسه‌ها و اجتنابها و ترسهای که از رقابت و موفقیت و پیشرفت دارد این است که آدم عصبی نمی‌تواند آن طور که باید و شاید از امکانات و استعدادهای خود استفاده کند، و نتیجتاً پیشرفتش به‌طور کلی بسیار کند می‌گردد، به‌حدی که هم‌رتبه‌ها و همکارهای او در کاری که با هم شروع کرده‌اند از او جلوتر می‌افتند.

این لنگی و کندی پیشرفت تنها در زمینه‌های مادی نیست، بلکه در زمینه‌های عقلی و معنوی و روحی نیز دیده می‌شود. هرچه مسنتر می‌شود بیشتر احساس می‌کند اختلاف زیادی بین امکاناتی که داشته و استفاده که از آن امکانات کرده موجود است.

احساس می‌کند استعدادهایش هر چه بوده‌اند به‌هدر می‌روند، شخصیت او از رشد باز مانده است، عمرش می‌گذرد ولی عقلش همان‌طور به حال نا بالغی باقی مانده. عکس‌العمل او در مقابل آگاهی بر این اختلافات يك نارضایی دائم و مبهم به وجود می‌آورد. نارضایی که اساس آن بیجهت نیست بلکه ناشی از کمبودها و نواقص واقعی اوست، و چنین نارضایی کاملاً متناسب با آن نواقص و کمبودها و لنگیهاست.

البته ممکن است بین امکانات و استعدادهای شخص سالم و نورمال، و مقدار استفاده‌ای که می‌تواند از آنها بکند تفاوت زیادی دیده شود، ولی این تفاوت ممکن است به علت عوامل و موانع خارجی باشد. ولی در مورد آدم عصبی این تفاوت همیشه ناشی از تضادهای درونی خود اوست.

همین ناتوانی او در استفاده از استعدادهایش ، بالطبع فاصله بین آنچه هست و آنچه را که می توانست باشد، رفته رفته با گذرایام زیادتر می کند، و نتیجتاً موجب تشدید احساس حقارت او می گردد . بنابراین او نه تنها معتقد است به اینکه شخص حقیری است ، بلکه این حقارتش را نسبت به آنچه می توانست باشد بسیار شرم آورتر می بیند . این اختلاف بین آنچه فعلاً هست و آنچه می توانست باشد در زندگی شخص عصبی تأثیر فوق العاده ای دارد زیرا احساس حقارت او را بر يك پایه و مبنای محکمی قرار می دهد. ضمناً تفاوتی که گفتیم بین آن آرزوهای بلندپرواز و این واقعیت حقیر و ناچیز و بیچاره وجود دارد به قدری برایش غیر قابل تحمل می گردد که به هر طریق شده باید برای آن چاره ای بیندیشد و آن را رفع کند. بدین منظور از قوه خیال و توهم استفاده می کند . تصورات و آرزوهای بزرگ را جانشین هدفهای عملی و قابل حصول می سازد .

فایده و نقشی که این تصورات ایده آلی برایش دارند معلوم است. اینها در عالم خیال احساس کوچکی و ناچیزی غیر قابل تحمل او را تسکین می دهند. این خیال پردازیهای ایده آلی به او مجال می دهند بدون بیم هیچ گونه کشمکش و رقابتی ، بدون هیچ ریسک شکست یا موفقیتی (که دیدیم برایش اضطراب انگیز است ،) و خلاصه بدون هیچ دردسری خود را مهم و با عظمت تصور کند . در ذهنش برای خود مقامی ایجاد می کند که هیچ کس نمی تواند به آن برسد یا با آن مخالفت کند . البته

ضرر این کار بر همه کس معلوم است جز خود شخص عصبی . به این طریق او خود را از لحاظ پیشرفت واقعی در حال وقفه قرار می دهد ، و در عوض خود را در عالم خیال و تصور بالا و بالاتر می برد . (در موقع خود خواهیم دید که چگونه این کار موجب غرور ، توقعات بیجا ، ناسازگاری و صدها مشکل دیگر می شود .)

در اینجا لازم است بین تصورات بلندپرواز عصبی ، و میل و آرزوی پیشرفت مردم سالم ، و همچنین خیال‌بافیهای دماغهای علیل و مجنون ، تفاوتی قائل شد . شخص طبیعی و نورمال هم گاهی خود را آدمی بلند پایه و استثنایی تصور می کند . گاهی می شود که برای کاری که انجام داده است اهمیت زیاد و گزافی قائل شود ، و حتی درباره کارهایی که می توانسته انجام دهد خیال‌بافیهایی کند . ولی معمولاً به این تصورات صورت جدی نمی دهد . ولی کسی که دچار اختلالات عصبی است درست نقطه مقابل این تیپ یعنی آدم طبیعی و نورمال است . او جداً عقیده دارد به اینکه واقعاً نابغه است ، امپراطور ژاپن است ، ناپلئون است ، مسیح است ، بهر طریق می کوشد تا واقعیات خلاف این عقیده را ندیده بگیرد . بیچاره قادر به درک این حقیقت نیست که او مثلاً در بانی بیش نیست ، یا بیماری است که در دارالعبزه از او نگه داری می شود ، یا آلت مسخره و خنده این و آن است . اگر به این اختلاف واقفش کنید واقعیتهای را رها می کند و باز به خیال واهی خود می چسبد و جداً از صحت آن دفاع می کند . مثلاً

می گوید دیگران نمی فهمند و قدر مرا نمی شناسند و فقط به خاطر آزردن من است که این طور بی احترامی می کنند .

ولی شخص عصبی که مورد بحث ماست حد وسط این دو تیپ است یعنی بین مختل الحواس و سالم واقع شده . اگر بتوانید شخص عصبی را به مبالغه آمیز بودن ارزشی که او برای خودش قائل است آگاه کنید ، عکس العمل آگاهانه اش تقریباً شبیه شخص سالم و طبیعی می شود . اگر مثلاً در خواب خود را به صورت سلطانی ببیند این خواب به نظرش مضحك می رسد . ولی رؤیاها و خیالات بلند پروازش را دوست می دارد - ولو آنها را مطرود و غیر واقعی بداند - زیرا باطناً و از نظر عاطفی ، و ضروریات روحی ، این تخیلات برایش يك ارزش واقعی دارند . عیناً مانند ارزشی که این گونه تصورات برای شخص « سایکوتیک » و مجنون دارند . در هر دو مورد این تصورات يك ارزش و يك وظیفه مهم به عهده دارند و آن این است که ارزش و اعتماد به نفس از دست رفته این اشخاص را براساس و پایه همین تصورات واهی به او برمی گردانند. گرچه این تصورات سست و متزلزلند ولی هم شخص عصبی و هم مختل الحواسهای « سایکوتیک » مجبورند هر چه محکمتر آنها را بچسبند. به عبارت دیگر اگر مثلاً شخص عصبی تصورات عالی و واهی را از خود دور کند چهره ناچیز و ناهنجار واقعیش ، با همه تضادها و کراهتش ، آن طور که هست نمایان می شود ، و دیدن آن برایش غیر قابل تحمل است. بنابراین می کوشد تا پرده ای از تصورات

عالی به دور خود بکشد و وجود خود را در ابرغلیظی مبهم و نامشخص ببیند تا زشتیهای «خودفعلیش» زیاد به چشم نخورد و شکنجداش ندهد. خطر این کار نیز معلوم است. ارزش و اعتماد به نفسی که بر روی چنین ستون و پایه متزلزلی بنا شده باشد هر آن ممکن است درهم فرو ریزد. يك تلنگر كوچك كافی است كه ستون را بلرزاند و ارزش و اعتماد به نفس شخص از هم پاشیده شود، و دیگر نتواند به آسانی دوباره آن را بسازد. دختری كه در ذهنش خود را فوق العاده دوست داشتنی تصور می کرد ناگهان متوجه شد پسری كه دوست اوست حاضر به ازدواج با او نمی شود. پسر در ضمن حرفهایش خیلی ملایم به او حالی کرده بود كه هنوز برای ازدواج جوان و نپخته است و بهتر این است قبل از اینکه به دختری دل بندد با سایر دختران آمیزش بیشتر و تجربه زیاده تری حاصل كند. خوب این حرف منطقی و معقول بود. ولی دختر از این حرف بدقدري ناراحت شد و احساس كم ارزشی و ناچیزی كرد كه دیگر نتوانست قد راست كند. مأیوس و دلشرد شد دیگر به كارش رغبتی نداشت ترس شدیدی از شكست و قهقور خود پیدا كرد و نتیجتاً از تردید شدن بد انسانها بیمناك گردید. خلاصه بدقدري این ضربه كوچك براو گران آمد كه روحیداش را خراب كرد و حتی تقاضای بعدی همان پسر را برای ازدواج نپذیرفت. از آن بد بعد هیچ پیشنهاد شغل بهتر و هیچ تعریف و تمجیدی دیگر نتوانست وضع روحی او را به صورت اول برگرداند.

شخص عصبی در زندگی روزانه به هزاران مورد برخورد می کند که می بیند خود فعلی و واقعیش به هیچ وجه با آن تصویر ایده آلی که از خود ساخته است جور در نمی آید و او برخلاف «سایکونیکها» خودش بر این جریان واقف است. نتیجتاً چنین شخصی نسبت به ارزش خود هر روز دو دلترو و مرددتر می گردد. گاهی احساس بزرگی بی حساب دارد و گاهی احساس ناچیزی مفرط. هر لحظه ممکن است روحیه اش در نوسان یأس و امید از نوج افراط بدائتهای تهریط سقوط کند. عجب این است این اشخاص در عین حال که ارزشهای فوق العاده و استثنایی برای خود قائلند از اینکه دیگران آنها را ارجمند و محترم بشمارند متعجب می شوند. و همچنین در همان حال که در عین احساس بیچارگی و فلکزدگی می نمایند از اینکه دیگران آنها را محتاج کمک بدانند به شدت آزرده و خشمگین می شوند.

این تضادها همد به خاطر ناپایدار بودن ارزشهایی است که اینها برای خود قائلند. حساسیت این اشخاص عیناً مانند کسانی است که تمام بدنشان مجروح است و به محض برخورد و تماس با کوچکترین چیزی به شدت ناراحت می شوند و خود را جمع می کنند. به همین دلیل است که اینها خیلی زود احساس آزرده و رنجش می نمایند. و به سهولت خود را مورد تحقیر و بی اعتنائی می بینند و گند دماغ می شوند و خشم توأم با کینه ای درویشان را می خورد.

در اینجا باز به يك «فساد دوری» بر می‌خوریم. گرچه تخیلات و تصورات بزرگنمایی تا اندازه‌ای موقتاً موجب آرامش آنها می‌گردد، و در حکم تکیه‌گاهی برای روحیه متزلزلشان می‌شود، ولی در عوض بیم و وحشتشان را از رقابت تشدید می‌کند، و به علت حساسیتهایی که درشان ایجاد می‌شود متوالیاً بر خصم و نفرت و اضراسان می‌افزاید. اگر ممکن شود شخص عصبی را به کارهای مثبت و مفید واداشت، و نیروهای سازنده‌اش را به کار انداخت این فساد دوری برخلاف جهت قبلی به حرکت می‌آید، و شخص خود به خود به سوی بهبود می‌رود، اعتماد به نفس حقیقیش رشد می‌کند، و احتیاج به تصورات بزرگنمایش کمتر می‌شود.

عدم موفقیت و پیشرفت شخص عصبی، و عقب ماندگیش از دیگران در زمینه شغل و ازدواج و تحصیلات و غیره، حسادت موجود او را نسبت به دیگران تشدید می‌کند. باز عوامل مختلفی از قبیل اصالت ذاتی، یا اعتماد به اینکه او حق ندارد هیچ چیز برای خود بخواهد، یا عدم اطلاع از بیماری خود، ممکن است سبب شوند که حسادت خود را سرکوب نمایند. گرچه بیشتر حسادت خود را سرکوب کند بیشتر احتمال این هست که آن را به صورت «تعکس» در وجود دیگران ببیند.

در این صورت حسادت خود را به دیگران منعکس می‌کند و آنها را نسبت به همه چیز خود حسود می‌پندارد و بی‌خفاک می‌شود. این ترس گاهی به قدری شدید می‌شود که هر پیشآمد مطلوبی، از قبیل خوش شانس

در روابط عشقی ، با پیدا کردن يك شغل آبرومند و پردرآمد ، یا موفقیت تحصیلی و غیره ، ممکن است جداً سبب نازاحتی و اضطراب او شوند ، پس چنانکه حلاحظه می کنیم همین عوامل باز به نوبه خود بیم او را از رقابت و پیشرفت و موفقیت بیش از پیش تقویت می کنند و موجب وجود و عدم تحرك و پیشرفت او می گردند .

در اینجا به طور خلاصه نشان می دهیم چگونه تلاش شخص عصبی برای کسب قدرت و پرستیژ و ثروت منجر به تشکیل فساد دوری دیگری می شود . به این طریق که : اول اضطراب و عناد ، ارزش و اعتماد به نفس شخص را متزلزل می کنند - بعد برای جبران این کم ارزشی می کوشد تا قدرت و ثروت و پرستیژ بیشتری تحصیل کند - سپس این تلاش ، به علت توام بودن با تمایلات مونیانه ، بر اضطراب و عناد او می افزاید ، و نتیجتاً او را از رقابت و کسب موفقیت باز می دارند ، (این همان اجتناب از رقابت توام با خود کم بینی است که شرح دادیم) - بعد اجتناب از رقابت و پیشرفت سبب می شود که شخص نتواند از امکانات خود آن طور که باید و شاید استفاده کند ، و این امر موجب می شود که احتیاج بیشتری به برتر بودن احساس نیاید . (این احساس معمولاً توام با حسادت است) - آن وقت میل به برتر شدن موجب می شود که بیشتر خیالات بلندپرواز و آینده آلی در خود پیروزاند ، (این حالات توام با ترس از برانگیختن حسادت دیگران است) - در این مرحله تصورات ایده آلی موجب تشدید

حساسیت او می‌گردند و سبب می‌شوند که شخص بیش‌ازپیش از رقابت اجتناب ورزد - و در آخر این خفص جناح و اجتناب از رقابت به نوبه خود سبب تشدید عناد و اضطراب او می‌گردد و تمام این جریانات به‌طور دور تسلسل باز تکرار می‌شود....

برای اینکه نقش حسادت را در زندگی شخص عصبی خوب درک کنیم باید آن را با دید وسیع‌تری مورد توجه قرار دهیم . شخص عصبی خواه خودش آگاهانه و به‌صراحت احساس کند یا نه ، نه تنها آدم بسیار بیچاره و ناخوشبختی است بلکه هیچ راهی برای فرار از بیچارگی و خلاصی خود به‌نظرش نمی‌رسد . چون همان فساد دوری که ناشی از تلاشهای او برای دفاع در مقابل اضطراب اساسی و تأمین آرامش روحی است به‌نظر او دامی می‌رسد که خود را در آن دست و پا بسته و بیچاره می‌بیند .

یکی از بیماران من می‌گفت - شخص عصبی احساس می‌کند در زیرزمین تاریکی که دارای درهای متعدد است گیر افتاده و از هر دری می‌خواهد خارج شود وارد تاریکی محض می‌گردد ، و در تمام این مدت که او در وضع بیچاره‌کننده‌ای دست و پا می‌زند پیش خودش مجسم می‌کند که سایر بندگان خدا در زیر نور آفتاب خنجر از آن دخمه سعادت‌مندانه و آزادانه قدم می‌زنند. بنا بر این ملاحظه می‌کنید در وضعیتی که شخص عصبی گیر افتاده چاره‌ای ندارد جز اینکه شدیداً نسبت به زندگی دیگران رشك

ورزد . خلاصه گمان نمی‌کنم کسی بدون درك یأس فلج کننده‌ای که در عصبیتهای حاد موجود است بتواند بفهمد آدم عصبی چه می‌کشد . بعضی اشخاص عصبی با صراحت راجع به ناراحتیهای خود صحبت می‌کنند . ولی بعض دیگر ناراحتیها و نارضایتیهای خود را در زیر نقاب خوشبینی و تسلیم و توکل می‌پوشانند . در این صورت فقط عوارض ناشی از آن ناراحتیها ظاهر می‌شود . به این جهت است که برای اشخاص عادی و غیرمتخصص درك این مطلب مشکل است که ببینند در پشت این نخوت‌های غریب و عجیب و انتظارات گزاف و خصومتها و ناسازگاریهای شخص عصبی ، يك موجود درمانده و بیچاره‌ای دست و پا می‌زند که رنج می‌کشد و خود را از تمام زیباییها و نعمتهای دنیا محروم می‌بیند ، به خوبی می‌داند که اگر هم چیزی را که می‌خواهد به دست آورد ، باز نمی‌تواند به درستی از آن لذت برد .

وقتی انسان به درماندگیها و بیچارگیهای شخص عصبی پی برد از حالت‌های تهاجمی و میل فوق‌العاده شدید او به برتری و غلبه بر دیگران ، و حتی از پستیها و رذالت‌های او تعجب نخواهد کرد . کسی که به این شدت از نعمتها و موجبات رفاه و سعادت و خوشی محروم است باید فرشته باشد تا نسبت به دنیایی که خود را از آن بیگانه می‌داند پر از خشم و نفرت و بدبینی نگردد .

حالا دوباره بر گردیم به مسئله حسادت . همین احساس بیچارگی

و درماندگی که تدریجاً وجود شخص عصبی را تسخیر می کند منبعی است که حسادت دائماً از آن سرچشمه می گیرد . البته حسادت او نسبت به يك امر معین نیست بلکه همان طور که نیچه توصیف کرده است حسادت او کلی و نسبت به هر کسی است که او احساس کند مرفه تر ، خوشتر و با اعتماد به نفستر ، و روحاً آرامتر از او است .

وقتی احساس بیچارگی و فلکزدگی در شخص به وجود آمد - خواه آگاهانه آن را احساس کند خواه احساسش ناآگاه باشد - در هر حال می کوشد برای آن علتی پیدا کند . البته او مانند يك نفر روانکاو نمی تواند ببیند چنین حالت روحی در نتیجه يك سلسله جریانات اجباری و سخت و غیر قابل انعطاف جهان درون خودش پیدا شده است . پس می کوشد تا خودش یا دیگران را مقصر آن بداند ، و اغلب هم خودش ، و هم دیگران را مقصر می شمارد ، و کم و بیش سرزنش می کند . در صورتی که دیگران را بیشتر مقصر بداند و قابل سرزنش پندارد ، يك نوع حالت تهمت آمیز مبهمی نسبت به همه کس و همه چیز در قلب او به وجود می آید که ممکن است آن را گاهی متوجه سرنوشت ، یا پیشامد ، یا محیط ، یا اشخاص معینی از قبیل پدر و مادر و معلم و شوهر و زن و طیب و غیره نماید .

توقعات زیادی و بیجایی که شخص عصبی از دیگران پیدا می کند ناشی از همین حالت روحی اوست . یعنی چون او دنیا و مردم دنیا را مسبب وضع ناگوار خود می داند بنابراین طبیعی است که خود را طلبکار

همه آنها تصور کند . این طور به نظر می رسد که می گوید: چون شما باعث رنج و بیچارگی من هستید پس وظیفه شماست که به من کمک کنید و این حق من است که چنین انتظاری از شما داشته باشم .

در مواردی که او خود را بیشتر مسبب بدبختیهای خود می داند در دلش احساس می کند که لابد مستحق چنین بیچارگی هست . وقتی می گویم او میل دارد دیگران را به خاطر ناراحتیهای خود سرزنش کند و حالت تهمت آمیزی نسبت به آنها پیدا می کند نباید تصور شود که کاملاً تهمتهایش بیجا و بی اساس است . در حقیقت برای این تهمتهایی که به دیگران می زند دلایل موجهی نیز دارد . زیرا آنها بودند که با ناشیگریهای تربیتی و بدرفتاریهای خود ، مخصوصاً در هنگام کودکی ، این بنای متزلزل را پی ریزی کرده اند . البته در حال حاضر تهمتهای او تحت تأثیر ناراحتیهای فعلی و آمیخته با مقداری عناصر عصبی و ناسالم است . ولی کسانی که هسته و نطفه این حالتها را در او ایجاد کرده اند اطرافیان بوده اند . پس در هر صورت فعلاً به جای اینکه نیرو و کوشش خود را متوجه هدفهای عملی و مثبت و مفید سازد نسبت به همه کس کورکورانه تهمت می زند ، و به همه کس به دیده بغض و عناد می نگرد . این احتیاج به قدری در او مبرم است که حتی ممکن است اقترای خود را متوجه اشخاصی کند که در حال حاضر واقعاً خیر او را می خواهند

و یاریش می‌کنند ، و برعکس ممکن هم هست که همین شخص قادر
نباشد به کسانی که واقعاً باعث آزار و رنج او می‌شدند حتی اعتراض
کوچکی بنماید .

فصل سیزدهم

احساس گناه عصبی

احساس گناه در ساختمان عصبیت نقش فوق العاده مهمی بازی می کند. در بعضی عصبیتها این احساس به صراحت و وفور ابراز می شود. در بعضی دیگر شکلهای گوناگون به خود می گیرد و به لباس مبدل ظاهر می گردد. ولی در این صورت هم می توان از رفتار و کردار و عکس العملها و طرز تفکر و حالت های شخص عصبی به وجود آنها پی برد. اول به طور خلاصه راجع به این موضوع بحث می کنیم و توضیح می دهیم که چه عوارض و علائمی حاکی از وجود احساس گناه است.

همان طور که در فصل گذشته متذکر شدم شخص عصبی میل دارد خود را مستوجب رنجهایی که می کشد تصور کند و بگوید شایسته بهتر از این نیستم. احساس گناه در شخص عصبی ممکن است مبهم و غیر مشخص باشد. یا نسبت به افکار و رفتار شرم آوری باشد که در نظر اجتماع ناپسند و جزو محرمات و گناهان بزرگ محسوب است. از قبیل استمناء، میل نزدیکی با محارم، یا آرزوی مرگ نزدیکان. شخص عصبی مستعد است به محض

کوچکترین اتفاقی در دل خود احساس گناه ایجاد کند . و در این صورت اگر کسی از او وعده ملاقات بخواهد اولین چیزی که ممکن است به ذهنش برسد این است که آن شخص او را برای این میخواهد ببیند تا به مناسبت فلان اشتباهی که مرتکب شده سرزنشش کند .

اگر دوستانش مدتی به دیدنش نروند یا برایش نامه نفرستند پیش خود فکرمی کند لابد آنها را رنجانده است . خلاصه می کوشد تا به هر طریق شده مسئولیت هر تقصیری را به گردن بگیرد و گناهی برای خود بتراشد و گاهی را کوهی کند . حتی در مواردی که دیگران نسبت به او به نحو بارزی بد رفتاری می کنند او میل دارد خود را مقصر بداند و سرزنش کند . اگر بین منافع او و دیگران تضادی پیش آید یا بینشان بحثی درگیرد همین طور چشم بسته فرض می کند که حق با دیگران است . تلاشهای دائمی که شخص عصبی برای توجیه رفتار خود و برحق نشان دادن آنها می کند و اینکه مصرأ می کوشد خود را در نظر دیگران و مخصوصاً در نظر خودش تبرئه کند حاکی از وجود احساس گناه است .

یکی دیگر از علائم وجود احساس گناه ترس دائمی شخص عصبی است از اینکه دیگران او را خوب بشناسند و بلوفش را کشف کنند یا رفتار او را نپسندند و تصویب و تصدیق نکنند . در مباحثاتش با روانکاو حالتش غالباً مانند تبه کاری است در مقابل قاضی . می کوشد تا به جای همکاری با روانکاو کار او را مشکلتر کند . هر نوع راهنمایی مفید روانکاو

را نوعی سرزنش می‌پندارد. اگر برایش تشریح کند که کناره‌گیری او از مردم به علت ترس از طرد شدن و مورد سرزنش قرار گرفتن است، تذکر روان‌کاو را سرزنش تلقی می‌کند. عطش اجباری شخص عصبی به کامل و بینقص بودن نیز تا اندازه زیادی به علت این است که وحشت دارد مبادا رفتار و گفتارش مورد تضویب و تصدیق قرار نگیرد. یعنی چون تحمل انتقاد را ندارد و تذکر هر نقصی برایش غیر قابل تحمل و دردناک است می‌کوشد تا خود را کامل و بینقص سازد تا مستمسک انتقاد و عینجویی به دست دیگران ندهد.

برای کسی که احساس گناه در دلش زیاد است اگر حادثه ناگوار یا تصادفی پیش آید به میل استقبال می‌کند زیرا آن حادثه ناگوار حال مسکن را دارد و احساس آرامش و راحتی به او می‌دهد. حتی ممکن است مقداری از عوارض عصبی او را موقتاً از بین ببرد. ملاحظه این امر، و همچنین توجه به این حقیقت که شخص عصبی، گاهی بدون اینکه خودش متوجه باشد، ترتیباتی می‌دهد تا خود را گرفتار مصائب کند، حاکی از آن است که چنین شخصی به شدت احساس گناه می‌کند و برای فرار از عذاب آن احتیاج به تنبیه خود دارد.

به این ترتیب ملاحظه می‌شود که نه تنها در وجود شخص عصبی مقدار زیادی احساس گناه متراکم است، بلکه معلوم می‌گردد که احساس گناه تأثیر فوق‌العاده‌ای در شخصیت و رفتار و به‌طور کلی زندگیش دارد. ولی

با وجود این همه دلایل آشکار مبنی بر وجود احساس گناه در شخص عصبی، این سؤال پیش می‌آید که آیا احساس گناه شخص عصبی واقعی و حقیقی است؟ یا چون این احساس نوعی وظیفه دفاعی به‌عهده دارد در آدم عصبی به وجود می‌آید؟

عواملی که این تردید و این سؤال را پیش می‌آورند مختلفند:

اول اینکه می‌بینیم شخص عصبی احساس گناه را، عیناً مانند احساس حقارت، با میل می‌پذیرد و هیچ‌گونه اشتیاقی به دور ساختن آن از خود نشان نمی‌دهد. در حقیقت او می‌کوشد تا به احساس گناه خود بچسبد و خود را از زیر بار آن آزاد نکند. پس لابد احساس گناه هم مانند احساس حقارت وظیفه مهمی به‌عهده دارد که مزاج شخصی عصبی آن را با میل می‌طلبد. عیناً مثل آدم الکلی که مزاجش محتاج الکلی می‌شود و تا به دست نیاورد راحت نیست.

دلیل دیگری که باز حکایت از واقعی نبودن بلکه دفاعی بودن احساس گناه می‌کند این است که می‌بینیم شخص عصبی به آسانی احساس گناه خود را به دیگران ابراز می‌دارد. و حال آنکه ما می‌دانیم ابراز شرمندگی برای همه کس رنج‌آور است خاصه برای آدم عصبی که به علت وحشتی که از تایید و تصویب نشدن دارد بیش از سایرین باید بکوشد تا نقائص و کارهای شرم‌آور خود را از انظار پپوشاند. پس بنابراین باید يك مصلحت روانی و يك احتیاج دفاعی و توازنی او را وادارد که با سادگی

و آمادگی احساس گناه خود را به دیگران ابراز کند .

دلیل دیگر بر واقعی نبودن احساس گناه عصبی این است که تهمت به خود و سرزنشهای ناشی از احساس گناه اغلب در مورد چیزهایی پیش می آید که در حقیقت مستوجب و مستحق سرزنش نیست . به عبارت دیگر سرزنش و تهمت به خود وقتی به حکم احساس گناه است اساس منطقی و موجهی ندارد . یا همه آن صفات و حالاتی را که او در خود کوچک و قابل سرزنش می بیند اصلاً قابل سرزنش نیستند یا اگر هم باشند به آن حدی نیستند که او مبالغه می کند . بنابراین کسی که با اصرار رفتار یا صفات خود را قابل سرزنش می پندارد و ابراز می کند باید گفت برای رعایت مصلحتی است که توازن و تعادل روحیش ایجاب کرده .

عامل دیگری که موجب می شود ما معتقد شویم به اینکه سرزنش خود حتماً ناشی از يك احساس گناه حقیقی نیست این است که شخص عصبی به طور نا آگاه به بی ارزشی و ناچیزی خود اعتقاد راسخ و جدی ندارد . حتی در مواردی هم که شدیداً احساس گناه دارد و خود را سرزنش می کند و به خود تهمت می زند باز می بینیم اگر دیگران تهمتهای او را جدی بگیرند و حرفش را تصدیق کنند فوق العاده ناراحت و عصبانی می شود .

آخرین دلیلی که می توان بر غیر حقیقی بودن احساس گناه آورد این است که اگر شخص واقعاً احساس گناه نماید این حالت در او يك نوع تواضع و کم توقعی ایجاد می کند ، و حال آنکه می بینیم شخص عصبی در

عین اینکه به اصطلاح (شکسته نفسی) می کند و خود را بی ارزش و ناچیز می خواند ، معذالک مصراً متوقع و منتظر است تحسین و تمجیدش کنند ، همیش بدانند ، و مورد توجهش قرار دهند . و همچنین تحمل شنیدن کوچکترین انتقادی ندارد و از آن فوق العاده ناراحت می شود . گاهی از این قبیل تضادها به طور آشکار به چشم می خورد . مثلاً زنی که به طور مبهم خود را مسئول و مقصر کلیه جنایاتی که شرحش در روزنامه ها بود می پنداشت ، و از این بابت احساس گناه می کرد ، همینکه خواهرش خیلی ملایم او را سرزنش می نمود که چرا این قدر از مردم انتظار توجه و توقع پاداش و رعایت حال دارد ، چنان خشمگین می شد که به حال غش می افتاد . ولی گاهی هم تضادها به این صراحت و وضوح نیست . مثلاً دیده می شود که شخصی از يك طرف تحت عنوان واقع بینی و انصاف دائماً خود را سرزنش می کند ، و از طرف دیگر می بینیم که همان شخص حساسیت شدیدی نسبت به انتقاد شنیدن از دیگران دارد . - بنا براین برای اینکه بتواند حساسیت خود را نسبت به انتقاد توجیه کند ، و تضادهای درون خود را نبیند ، می گوید حساسیت من از انتقادهای دیگران به این جهت است که انتقاد را به نحو دوستانه و مفید به حال من نمی کنند والا آن را استقبال می کردم .

در هر صورت این منطق تراشیها برای ندیدن حقیقت است . انتقاد

یا نصیحت هر قدر ملایم و دوستانه باشد در او خشم شدیدی ایجاد می کند ،

زیرا معنای ضمنی انتقاد این است که او از هر لحاظ انسان کامل و بینقصی نیست .

خلاصه اگر بررسی دقیقی صورت گیرد معلوم خواهد شد بیشتر آنچه به نظر احساس گناه واقعی می رسد چیزی جز تجلی اضطراب و تشویش ، یا دفاع در مقابل آن تشویش ، نیست . همین امر در مورد اشخاص طبیعی و نورمال هم کم و بیش صادق است . در اجتماع امروز ما مردم ترجیح می دهند از وجدان خودشان بترسند تا از دیگران . مثلاً بسیاری از مردها اگر نسبت به همسر خود بیوفایی کنند ظاهراً دچار عذاب وجدان (یا احساس گناه) می شوند . ولی باید دانست که عذاب آنها در حقیقت مربوط به وجدان نیست بلکه به خاطر تشویش و ترسی است که از همسر خود دارند . و یا اگر به همسرشان وفادار می مانند به پیروی از وجدان نیست بلکه باز صرفاً به علت ترس و تشویش از همسرشان است . در این موارد فرق اشخاص عصبی با اشخاص نورمال در این است که عصبیهها به علت شدت اضطرابشان بیشتر از سایرین می کوشند اضطراب خود را در لباس احساس گناه ظاهر سازند . عصبیهها ، برخلاف آدم طبیعی و نورمال ، نه تنها از وقایع هراس انگیز و متحمل الوقوع می ترسند، بلکه از حوادثی هم که احتمال وقوع آنها فوق العاده بعید است دائماً دچار تشویش و هراس می باشند. نوع حوادث هراس انگیزی که پیشبینی می کنند بستگی دارد به موقعیت خاص آنها . گاهی از فکر تنبیه ، گاهی از فکر انتقام،

و گاهی از تنها ماندن می ترسند ، و گاهی هم احساس ترس آنها کاملاً مبهم و غیر صریح است .

به هر حال انگیزه و سرچشمه غالب این ترسها ، به هر کیفیت که باشند، ترس از مورد تایید و تصویب واقع نشدن است و یا ترس از این است که مبادا دیگران به کنه نیات و ماهیتشان پی برند و آنها را آن طور که واقعاً هستند بشناسند .

ترس از تایید و تصویب نشدن در بین اشخاص عصبی زیاد شایع است . تقریباً تمام اشخاص عصبی ، ولو به ظاهر از خودشان مطمئن بوده و نسبت به نظر دیگران بی اعتنا و بیتفاوت باشند ، از اینکه مورد انتقاد یا اتهام دیگران قرار گیرند، یا دیگران به معایبشان پی برند ، یا تصویب و تاییدشان نکنند ، شدیداً وحشت دارند . همان طور که متذکر شدیم ترس از تصویب و تایید نشدن ، حاکی از احساس گناه ، یا به عبارت دیگر، ناشی از احساس گناه تصور می شود. ولی اگر با نظر منقدانه به این مسئله نگاه کنیم در استنتاج خود دچار تردید خواهیم شد . مثلاً برای عده ای از بیماران درضمن روانکاو بسیار مشکل است راجع به بعضی تمایلات یا فکرهای خود ، از قبیل آرزوی مرگ دیگران ، یا استمناء یا نزدیکی با محارم یا با روانکو صحبت کنند . زیرا از این تمایلات و فکرها احساس گناه شدید می نمایند . یا بهتر است بگوییم تصور می کنند که احساس گناه می نمایند . ولی همینکه بیمار به مقدار کافی جرات

صحبت کردن درباره این تمایلات پیدا کرد و دید از بابت آنها مذمت و سرزنش نمی‌شود « احساس گناه » او نیز از بین می‌رود . پس باید معتقد شد به اینکه احساس گناه او بیشتر حاصل اضطراب می‌باشد چون او بیش از اشخاص عادی متکی به نظر دیگران است ، منتها اشتباهاً آن را نظر و قضاوت واقعی خودش می‌پندارد .

به علاوه حتی موقعی که احساس گنااهش کم می‌شود و می‌تواند درباره آن چیزهایی که از فکرش احساس گناه می‌کرده صحبت کند ، باز حساسیتش نسبت به تصویب و تایید نشدن همان‌طور پا برجا و باقی می‌ماند . از این موضوع می‌توان نتیجه گرفت که « احساس گناه علت ترس از تصویب و تایید نشدن نیست بلکه معلول آن است . »

چون ترس از تایید و تصویب نشدن تا این اندازه در روشن کردن موضوع احساس گناه اهمیت دارد بهتر است در این مبحث راجع به بعضی از اثرات آن به تفصیل بیشتر صحبت کنیم . ترس بیتناسب و غیر منطقی از تصویب و تایید نشدن ممکن است نسبت به تمام افراد باشد یا فقط نسبت به دوستان . ممکن است این ترس از دیگران باشد یا از خود شخص . اوایل چنین ترسی از دیگران است ولی رفته رفته ممکن است شخص آن را به درون خود نیز منعکس نماید . در این صورت شخص از این می‌ترسد که رفتارش مورد تصدیق و تایید خودش قرار نگیرد و هر چه این ترس از تصویب نشدن به وسیله خود شدت یابد ترس از دیگران نسبتاً کمتر می‌شود .

ترس او تایید نشدن یا به عبارت دیگر ترس از انتقاد و ملامت ممکن است به شکلهای گوناگون ظاهر شود . مثلاً گاهی به صورت ترس دائمی و افراطی از ناراحت کردن و رنجاندن دیگران در می آید . در این صورت انسان حتی از اینکه دعوتی را رد کند ، یا با عقیده‌ای مخالفت ورزد ، یا تمایلات خود را ابراز دارد ، یا همرنگ جماعت نشود ، یا ابراز وجود و برجستگی کند ، شدیداً دچار هراس می گردد . گاهی هم ممکن است به صورت ترس دائمی از آشکار شدن نواقص و معایب درونیش در می آید .

در این مورد آدم عصبی حتی اگر مطمئن باشد دیگران دوستش می دارند باز خود را زیاد به آنها نزدیک نمی کند تا مبادا به اصرار و ضعفهای درونی او پی برند . اگر سؤال عادی و بیضرری راجع به چگونگی شخصیت او بشود خشمگین می گردد ، زیرا چنین سؤالی را کوشش برای داخل شدن به حریم اسرار آ میز وجود خود تصور می کند ، یا آن را نوعی مداخله در زندگی می بیند .

ترس از تایید و تصویب نشدن یا ترس از انتقاد و ملامت یکی از مهمترین عواملی است که جریان روانکاو را برای طبیب مشکل و برای بیمار رنج آور می سازد . گرچه هر بیماری خصوصیات روحی متفاوتی دارد ، ولی همه آنها دارای این صفت مشترك هستند که از يك طرف كمك روانکاو را می طلبند و از طرف دیگر او را يك مزاحم خطر ناك

می‌پندارند که می‌خواهد از اسرار درونی آنها آگاه شود .

بنابراین تا بتوانند شدیداً با روانکاو مبارزه می‌کنند - همین ترس است که موجب می‌شود بیمار در مقابل طبیب نقش يك متهم را بازی می‌کند و می‌کوشد تا همه چیز را انکار نماید و روانکاو را گمراه سازد. این وضع ممکن است در خواب هم پیش آید . مثلاً شخصی خواب می‌بیند که می‌خواهند او را به زور وادار باقرار نمایند و او طفره می‌رود . یکی از بیماران من در يك موقع که نزديك به آشکار شدن و رو آمدن بسیاری از تمایلات سرکوفته و پنهانش بودیم در يك موقع که نه خواب بود و نه کاملاً بیدار خوابی دید که از نظر موضوع مورد بحث ما بسیار جالب است. در خواب پسر بچه‌ای را دید که عادتاً به جزیره رؤیایی خود پناه می‌برد در این جزیره پسر بچه جزو جمعیتی درآمده بود که قانوشان کشتن کسانی بود که وجود این جزیره را به دیگران اطلاع دهد. به علاوه هر مزاحمی که وارد آن جزیره می‌شد محکوم به مرگ می‌گردید . بیمار دوستی را که نماینده و مظهر طبیب روانکاو شمرده می‌شد به صورت مبدل در خواب دید که گزارش به این جزیره افتاده . طبق قانون آن جزیره این شخص بایستی کشته می‌شد ولی پسر بچه می‌توانست او را به این شرط نجات دهد که خود آن شخص تعهد کند دیگر به این جزیره برنگردد

تجزیه و تحلیل این خواب معلوم کرد تا چه اندازه بیمار می‌ترسد که روانکاو به اسرار درونیش پی برد و چگونه احساسات او نسبت به روانکاو

متضاد است. از يك طرف او را دوست دارد به خاطر اینکه در حل بسیاری مسائل کمکش می کند . از طرف دیگر از او متنفر است زیرا مخمل و مزاحم اسرار درونی اوست . بیمار از يك طرف به شدت از موقعیت و شخصیت فعلی خود دفاع می کند و مصراً می کوشد تا به همین حال باقی بماند از طرف دیگر لازم می داند اساس شخصیت خود را عوض کند ، اسرار درون خود را بیرون بریزد ، آنها را آفتابی کند ، و جنبه های نامطلوب آن را حذف نماید . باز در اینجا يك سؤال دیگر پیش می آید ، و آن این است که اگر ترس از انتقاد و تایید و تصویب نشدن ناشی از احساس گناه نیست پس چرا شخص عصبی تا این حد نگران تصویب نشدن و بر ملا شدن شخصیت واقعی خود می باشد ؟

علت اساسی ترس از تصویب نشدن و ناپسند آمدن در نظر دیگران این است که تفاوت بسیاری بین قیافه ظاهر و باطن او وجود دارد . بین نمای ظاهری ، یعنی بین آنچه شخص عصبی به دیگران و خودش نشان می دهد ، و تمایلات سرکوب شده و پنهانی که در پشت این نمای ظاهری وجود دارد اختلاف زیاد است . گرچه شخص عصبی خیلی بیش از آنچه خودش درك می کند از دو رویی و از یکی نبودن ظاهر و باطنش و اینکه مجبور است ظاهر سازی کند رنج می برد . معذالك تا وقتی درمان نشده دفاع وجودش او را ناچار می کند با تمام قوا باین ظاهر سازی ادامه دهد و از این عمل خود دفاع کند . زیرا این نما پناهگاهی است که از شر

شکنجه تشویش و اضطراب بدان متوسل شده است .

اگر به این موضوع توجه کنیم که علت ترس او از تصویب و تایید نشدن وجود ضعفها و معایبی است که می کوشد پنهان کند آن وقت بهتر می فهمیم چرا از بین رفتن « احساس گناه » باز او را از چنگال ترس از انتقاد و تصویب نشدن خلاص نمی کند . آنچه موجب ترس او از تصویب نشدن است بیم کشف دوئیت و ریا و ظاهر سازی اوست . به عبارت دیگر دلیل ترس او از تصویب نشدن مربوط به قسمت عصبی شخصیت اوست نه مربوط به احساس گناه . حالا ببینیم آن ضعفهایی را که می کوشد پنهان دارد چیست ؟ اولاً او می کوشد تمام حالات و عکس العملهایی را که می توان تحت عنوان پر خاشگری و ستیز خلاصه کرد پنهان کند . این اصطلاح پر خاشگری و ستیز نه تنها شامل عکس العملهای عناد آمیز او از قبیل خشم و انتقام و حسادت و میل به تحقیر دیگران و غیره می گردد، بلکه شامل توقعات و انتظارات مخفی و بیجای او از دیگران نیز می باشد . چون قبلاً راجع به این قبیل عنادها و توقعات گزافه بحث کرده ایم در اینجا کافی است که به طور خلاصه بگوییم از خصوصیات شخص عصبی یکی این است که نمی خواهد روی پای خودش بایستد و متکی به خودش باشد . میل ندارد برای تحصیل آن چیزهایی که لازم دارد هیچ گونه کوششی به کار برد . بلکه باطناً اصرار دارد خود را به نحوی انگل زندگی دیگران کند . خواه به وسیله استثمار و غلبه بر دیگران باشد ، یا از

طریق جلب محبت و عشق ، یا از راه انقیاد و تبعیت و فروتنی . همینکه
 بتمایلات و واکنشهای غنادآمیز او ، یا به انتظارات گزافه و بیجای او
 اشاره شود دچار اضطراب شدیدی می گردد، نه اینکه احساس گناه می کند
 بلکه به این جهت که می بیند وسیله مورد حمایت دیگران واقع شدن و
 متکی بودن و به طور کلی وسیله انگل صفتی را از دستش خواهند گرفت.
 ثانیاً او می خواهد تمام ضعفها، تزلزلهای روحی، احساس بیچارگی
 و درماندگی ، عدم توانائی ابراز وجود و اضطراب و تشویش خود را ،
 که همه نشانه نقائص او است ، پنهان کند. بدین جهت يك نمای ظاهری
 از نیرومندی بر روی بنای ضعیف و متزلزل وجود خود می سازد . ولی
 هرچه بیشتر آرامش روحی و امنیت او منوط به غلبه و تسلط بر دیگران
 باشد ، و هرچه بیشتر اعتماد به نفس را در داشتن قدرت و نیرومندی
 تصور کند ، باطناً خود را حقیرتر می شمارد، زیرا خودش احساس می کند
 فاقد همه آن صفاتی است که نشانه نیرومندی است . بنابراین نه تنها از
 ضعف خود احساس خطر می کند ، بلکه ضعف را به هر شکلی باشد ، هم
 در خود و هم در دیگران تنفر آور و قابل نکوهش می بیند . هر نوع
 بیکفایتی را از قبیل عدم تسلط بر خود ، یا عدم توانایی در رفع مشکلات
 روحی ، یا احتیاج داشتن به کمک دیگران، و حتی داشتن اضطراب را،
 نشانه ضعف قابل نکوهش می داند . پس از آنجا که او همه این صفات و
 خصائص را دلیل ضعفهای قابل نکوهش می داند و چون تصور می کند

اگر دیگران هم به ضعفهای او پی ببرند او را تقبیح و تحقیر می کنند بنا بر این دائماً می کوشد نقائص و دردهای خود را پنهان کند . ولی همیشه در کنه ذهنش تشویش و هراس دارد از اینکه مبادا دیر یا زود دیگران بر ضعفهای او واقف شوند ، به این ترتیب اضطراب او باز تشدید می گردد .

پس احساس گناه و ملامت به خود که ملازم آن است ، نه تنها نتیجه ترس از انتقاد و ملامت و تایید و تصویب نشدن می باشد ، بلکه خود آن وسیله دفاعی است در برابر ترسی که آدم عصبی از انتقاد و عدم تصویب دارد . احساس گناه و ملامت به خود دو وظیفه به عهده دارند : یکی ایجاد اطمینان و آرامش ، و دیگری مبهم ساختن هر موضوعی که مشخص بودن آن رنج آور است .

وظیفه دومی به این ترتیب انجام می شود که یا توجه شخص از ضعفهای کتمان کردنی منحرف و منحرف می گردد ، و یا آنها را به قدری شدید و مبالغه آمیز جلوه می دهد که از شکل واقعی خود خارج شده و غیر حقیقی به نظر می رسد .

برای روشن شدن موضوع يك مثال که نظیر آن فراوان دیده می شود می آوریم .

یکی از بیماران من روزی خودش را سرزنش و ملامت می کرد از اینکه آدمی است ناسپاس ، باری است به دوش روانشناس زیرا قدر این

را که روانشناس در مقابل مبلغ ناچیزی او را معالجه می کند منظور ندارد . ولی در آخر جلسه روانکاو ناگهان متوجه شد پولی را که آن روز در نظر داشته بابت حق الزحمه من پردازد فراموش کرده بیاورد . یعنی در حقیقت این بیمار باطناً میل استثمار و غلبه بر من را داشته منتها برای اینکه من به نیتش پی نبرم اول آن حرفهای ملامت آمیز را راجع به ناسپاسی خودش زد . یعنی در اینجا وظیفه تهمت و ملامت به خود مبهم سازی موضوع و پرده پوشی حقیقت بود .

ملامت خود نه تنها شخص را در مقابل ترس از انتقاد و عدم تصویب و تایید دیگران حفظ می کند بلکه عملاً مقداری آرامش در شخص ایجاد می نماید . حتی در مواقعی هم که تنهاست ملامت خود بر آرامش و اعتماد به نفسش به این طریق می افزاید که خود را آدمی منصف و واقع بین می پندارد و می گوید در حالی که دیگران معایب و نواقص خود را نادیده می گیرند من آنها را به خوبی می بینم و حتی خود را سرزنش هم می کنم . خلاصه به این طریق خود را شخص با ارزش و برجسته ای احساس می کند . به علاوه چون سرزنشهایی که به خود می کند غیر واقعی و غالباً مبالغه آمیز است ، و این نکته را خودش تا اندازه ای حس می کند ، بنابراین همین ملامتهای بی اساس به او مجال نمی دهند تا نقصها و ضعفهای واقعی خود را ببیند . بدین جهت خود را آن قدرها بد تصور نمی کند ، یعنی وقتی معایب واقعی خود را نه بیند و بر بی اساسی ملامتها هم وقوف داشته باشد

منطقی است که خود را موجود خوبی تصور کند و مقداری از تشویشها و اضطرابهایش تسکین یابد .

قبل از اینکه وارد بحث بیشتری راجع به وظایف « ملامت خود » گردیم لازم است طرق دیگری را که شخص برای اجتناب از مورد تایید و تصویب قرار نگرفتن و همچنین برای انتقاد نشنیدن به کار می برد بشناسیم . یکی از آن طرق که درست نقطه مقابل « ملامت » است ولی عیناً همان وظیفه را به عهده دارد این است که شخص حتی المقدور طوری عمل می کند که دیگران مستمسکی برای انتقاد نیابند . یعنی می کوشد تا همیشه کارهایش به طور صحیح و بینقص باشند که جای کوچکترین انتقادی باقی نماند . چنین شخصی رفته رفته به قدری از انتقاد هراسان می شود و برایش دردناک است که هر گونه رفتار غلط و قابل انتقادی را نیز مجبور است با برهان تراشی و سفسطه موجه و معقول جلوه دهد . عیناً مثل يك وکیل دعاوی زرنگ و شاید که بخواهد با مغلظه و زبان بازی ناحقی را برحق چیره گرداند .

این حالت روحی ممکن است به قدری شدت یابد که شخص حتی در امور جزئی و کم اهمیت هم تحمل کوچکترین اشتباهی نکند . مثلاً اگر از او ساعت پرسند و او اشتباه بگوید یا پیشبینی کند که بعد از ظهر باران می بارد ولی حدسش به خطا رود، فوق العاده ناراحت می شود . زیرا او احتیاج دارد در هر کار که می کند به قدری ماهرانه و بدون نقص عمل

نماید که جای کمترین انتقادی باقی نگذارد. معمولاً همین قبیل اشخاصند که غالباً تحمل شنیدن کوچکترین اختلاف عقیده یا سلیقه‌ای را ندارند. زیرا هر نوع خلاف عقیده و سلیقه‌ای را مرادف با انتقاد تصور می‌کنند. این قبیل اشخاص برای احتراز از تضاد عقیده می‌کوشند تا عقیده‌شان را، علیرغم معتقدات باطنی خودشان، با عقیده دیگران موافق سازند.

سومین طریقی که شخص به وسیله آن خود را در برابر خطر «مورد تصویب واقع شدن» حمایت می‌کند تجاهل، تمارض و اظهار درملندگی است. قبلاً راجع به یک دختر فرانسوی که تصور می‌شد دچار کم عقلی است و او را برای معالجه به آلمان نزد من فرستاده بودند صحبت کردم. در چند هفته اول خود من هم نسبت به عقل او تردید داشتم. با وجودی که آلمانی خوب می‌دانست به نظر می‌رسید که حرفهای مرا نمی‌فهمید. حتی وقتی شمرده‌تر هم بیان می‌کردم باز نمی‌فهمید. عاقبت دو اتفاق جالب موضوع را روشن کرد. یکی اینکه آن دختر خوابهایی دیده بود که در آن کلینیک من به نظرش زندان یا مطب دکتر امراض جسمی رسیده بود. این خوابها حاکی از آن بود که این دختر ترس واضطراب‌شدیدی داشت از اینکه دیگران او را خوب بشناسند و به اصرار دروش پی ببرند، اینکه کلینیک مرا مطب دکتر تصور کرده بود نیز بدان جهت بود که او از معاینه جسمی هم وحشت داشت. حادثه دیگر این بود که روزی هنگام سفر از نشان دادن گذرنامه‌اش به‌مأمور

بازرسی خودداری کرده بود . بعد که او را نزد رئیس می برند تظاهر می کند به اینکه زبان آلمانی بلد نیست ، به این طریق می خواست عذر خود را از خطایی که مرتکب شده بود موجه قلمداد کند تا از تنبیه خلاص شود .

بعدها وقتی خوب متوجهش کردیم به اینکه همین تاکتیک را در مورد من هم به کار می برده ، رویه اش تغییر کرد و از آن پس معلوممان شد که دختر بسیار باهوشی است . منتها برای فرار از تنبیه و ترس تهمت خود را به نادانی و کودنی می زده است . تظاهر به درماندگی و زبونی هم يك وسیله مصونیت از انتقاد و مورد تصویب و تایید واقع نشدن است . این وظیفه ، یعنی تظاهر به درماندگی را در ضمن روانکوی هم می توان مشاهده کرد .

بیمارانی که نزدیک به درك و شناختن تمایلات تهاجمی و ستیزه جویی خود هستند ممکن است ناگهان احساس درماندگی و بیچارگی نمایند و رفتارشان عیناً مثل بچه هایی گردد که هیچ انتظاری ندارند بجز حمایت و محبت . یا ممکن است خوابهایی ببینند که در آن خود را كوچك و بیچاره در زهدان یا در بغل مادر تصور می کنند .

اگر شخص نتواند به وسیله تظاهر به بیچارگی و درماندگی نیز خود را در برابر ترس از انتقاد حفظ کند آن وقت ندانسته متوسل به تمارض می گردد . همه ما مکرر اشخاصی را دیده ایم که برای فرار از بسیاری

مشکلات به تمارض پناه می‌برند . شخص عصبی در مواردی که نخواهد به ترس خود از روبرو شدن با بعضی مشکلات و موقعیتهای دشوار واقف گردد از این وسیله استفاده می‌کند .

مثلا کارمند زیردستی که شجاعت زیر بار نرفتن تحمیلات بیجای رئیسش را ندارد ممکن است دچار سوء هاضمه شدید یا مرض سخت دیگری گردد ، و به این طریق عذر موجهی برای فرار از مبارزه با او بیابد و جبن خود را به حساب بیماری بگذارد و نتیجتاً از خفت و آزار ترسو بودن خود را برهاند .

آخرین و مهمترین وسیله دفاعی در برابر تصویب و تایید نشدن و فرار از مذمت ، احساس فریب خوردگی و مظلومیت و تصور قربانی شدن است . شخص عصبی وقتی احساس کند مورد سوء استفاده دیگران قرار گرفته می‌تواند بدون اینکه مذمت شود تمایلات استفاده جویی و استثمارگری خود را به عنوان تلافی اعمال کند . با ایجاد این احساس در خود که دیگران را آدمهایی نامساعد و متعدی ببیند می‌تواند میل انتقامجویی و شکست دادن دیگران را به‌طور موجه و مشروع بروز دهد و کسی هم نسبت سوء نیت و ستیزه جویی به او ندهد . این تاکتیک یعنی « احساس فریب خوردگی و خود را قربانی سودجویی دیگران دیدن » زیاد مورد استفاده شخص عصبی قرار می‌گیرد و به شدت در حفظ این رویه می‌کوشد ، زیرا این طریق یکی از مؤثرترین وسیله‌های دفاعی او

است. به این طریق شخص می تواند نه تنها اتهامات و سرزنشها و هذمتهای دیگران را دفع کند، بلکه خود را در سرزنش کردن دیگران نیز محق می بیند و آنها را محکوم می کند.

حالا باز برگردیم به موضوع « ملامت خود ». وظیفه دیگری که ملامت خود، علاوه بر حمایت و دفاع شخص در برابر ترس از تصویب نشدن و ایجاد امنیت روحی، به عهده دارد این است که نمی گذارد شخص لزوم هیچ گونه تغییری را در خود ببیند. یعنی شخص عصبی همینکه از بابت نواقص و اشتباهاتش خود را سرزنش کرد فکر می کند وجدانش عالی است و این برای اصلاح خود کافی است. دیگر لزومی ندارد بکوشد تا آن نواقص و اشتباهات را برطرف کند. به عبارت دیگر سرزنش و ملامت را جانشین تغییرات می کند. زیرا همان طور که در جای دیگر هم گفتیم مشکلترین کار برای انسان عصبی این است که بخواهد چیزی را در ساختمان وجود خود عوض کند. و این کار برای شخص عصبی چندین برابر آدم طبیعی و سالم اشکال دارد. زیرا اولاً درك لزوم تغییر برای او خیلی مشکل است. ثانیاً آنچه حاکم بر تمام رفتار و احساسات او است عقل نیست بلکه اضطراب است.

بنابراین اگر شخص عصبی خود را مجبور به انجام تغییراتی در شخصیت خود ببیند شدیداً دچار وحشت و هراس می گردد. بنابراین تا می تواند سعی می کند ضرورت هیچ گونه تغییری را نبیند.

از جمله طرقي که برای خودداری از درك لزوم چنین تغییری به کار می برد این است که باطناً احساس کند به وسیله سرزنش خود می تواند قضیه را حل کند و آسوده شود . اگر درست توجه کنید می بینید در روز صدها مرتبه اشخاص از این وسیله استفاده می کنند .

یکی دیگر از راههایی که شخص به وسیله آن می کوشد تا لزوم هر گونه تغییری را در خود نبیند این است که مسائل و مشکلات خود را تنها به وسیله عقل درك کند نه با احساس و عواطف . یعنی شخص همینکه توانست با عقلش مسائل و نواقص و اشتباهات خود و دیگران را تشخیص دهد همین را کافی می داند و خوشنود می شود . به عبارت دیگر تشخیص مسائل به وسیله عقل مانع می شود که دیگر شخص آنها را به وسیله احساس و عواطف و روح خود درك کند و لزوم تغییر آنها را احساس نماید . وقتی مسائل خود را عقلاً تشخیص داد آنها را حل شده تصور می کند .

« ملامت به خود » يك وظیفه دیگری هم به عهده دارد و آن این است که به وسیله آن شخص خود را نیاز می بیند از اینکه دیگران را سرزنش کند ، و او این را بر سرزنش دیگران ترجیح می دهد . زیرا در ملامت خود خطر تلافی دیگران نیست . ترمزهایی که شخص از ترس انتقاد دیگران و همچنین تهمت به آنها در خود ایجاد می کند (و همین امر موجب تشدید تهمت به خود می گردد) به قدری در امراض عصبی نقش

مهم بازی می کنند که جا دارد به تفصیل آنها را مورد بحث قرار دهیم. به طور کلی ریشه این ترمزها و ترسهای را که شخص از انتقاد و متهم کردن دیگران دارد باید در کودکی او جستجو کرد. کودکی که در محیط ترس و نفرت و فشار، که آفت رشد آزادانه و اعتماد به نفس او هستند، بار آید يك احساس و میل عمیق افترا نسبت به اطرافیان خود پیدا می کند. ولی نه تنها قادر به ابراز اتهامات خود نیست، بلکه به قدری در او ترس ایجاد کرده اند که جرات ندارد حتی اتهامات خود را آگاهانه و صریح احساس نماید. این امر يك قسمت به علت ترس از تنبیه است و يك قسمت به علت ترس از دست دادن محبت و حمایت دیگران. البته كودك حق دارد جرات ابراز شکایت و گله و اتهام نسبت به بزرگترهای خود، مخصوصاً پدر و مادرش، ننماید. زیرا پدر و مادری که چنین محیطهای ترس و نفرتی برای فرزند خود ایجاد می کنند، به علت حساسیتهای عصبیشان، تحمل شنیدن کوچکترین مخالفت و انتقادی ندارند. یعنی، به علاوه سنن فامیلی، از کودکی این احساس را در روح كودك تزریق می کنند که پدر و مادر را هرگز نباید خطاکار شمرد. بنابراین او به هیچ وجه مجاز نیست نسبت به رفتار آنها اعتراض یا انتقاد نماید.

به عبارت دیگر در تمدن امروزی ما رابطه پدر و مادر با فرزندشان براساس حاکمیت آنها نسبت به فرزندان خود قرار داد و اولیاء از آنها

جز اطاعت چیز دیگری انتظار ندارند . تا وقتی عقیده بر این است که والدین مبری از گناه و اشتباه هستند همین رابطه حاکمیت با کلیه نتایج مضر آن وجود خواهد داشت .

هفتی رابطه اشخاص بر اساس آمریت و حاکمیت قرار گیرد انتقاد آزادانه و چون و چرا از این خواهد رفت، زیرا انتقاد از طرف با اعمال حاکمیت او منافات دارد. ممکن است در خانواده ای انتقاد صریحاً ممنوع شود و منقد به سختی تنبیه گردد، یا ممنوعیت انتقاد به حکم امر اخلاقی و سنتهای محیط باشد. در این صورت کودک مجبور است به دو علت بر میل انتقاد خود ترمز بگذارد .

یکی به علت حساسیت پدر و مادرش و دیگری به حکم اخلاق جامعه . در چنین وضعی گاهی کودکی ممکن است کمتر ترسو باشد و جسارت کند نسبت به رفتار پدر و مادرش انتقاد کند ، ولی در این صورت او به شدت احساس گناه و پشیمانی خواهد کرد. اما اگر کودکی زیاد ترسو تربیت شده باشد جرات ابراز رنجش از رفتار پدر و مادرش را نخواهد داشت و کم کم این حالت به قدری در او راسخ می شود که به نظر می رسد ممکن نیست در رفتار پدر و مادرش ذره ای اشتباه و ایراد وجود داشته باشد . خوب حالا اگر در رابطه چنین فرزندى با والدینش ناراحتی یا اشتباه یا مسئله قابل انتقادی پیش آید کودک همین قدر احساس می کند که باید يك نفر در این میانه مقصر باشد . و چون سنت و پدر و مادرش این

فکر را به او تحمیل و تزریق کرده اند که والدین به طور کلی مبری از اشتباه و خطا و تقصیرند بنابراین کاملاً منطقی است که کودک احساس کند آن يك نفر مقصر خود اوست. لازم بگفتن نیست که این طرز استدلال کودک به وسیله عقلش صورت نمی گیرد ، بلکه يك عكس العمل و جریان عاطفی و احساساتی است که ندانسته در باطن او صورت می گیرد . به عبارت دیگر کودک از ترس پدر و مادر ، یا آمر اخلاقی ، در این میان فقط می تواند خود را مقصر بداند و استدلال عقلانی در تغییر دادن احساسش تأثیر ندارد .

به این ترتیب کودک کم کم عادت می کند به جای اینکه مسئله را با واقع بینی بسنجد و قضاوت کند می کوشد تا در هر مورد فوراً تقصیر را به گردن خود بگذارد و در خود احساس گناه ایجاد نماید . گاهی سرزنشهای او موجب می شود که به جای احساس گناه احساس کوچکی و حقارت در خود ایجاد نماید . در این موارد حالت شخص معمولاً بین این دو احساس ، یعنی احساس گناه و احساس حقارت ، در نوسان است . و اینکه کدام يك از این دو احساس بیشتر در او ایجاد می شود بستگی به سنت و محیط تربیتی او پیدا می کند . دختری که همیشه خود را تابع خواهرش می کند و از ترسش در مقابل بدرفتاریهای او تسلیم می شود احساس و میل خود را به سرزنش و ملامت او خفه می سازد و به خودش می گوید من مستحق این گونه رفتار هستم . زیرا من نسبت به خواهرم از لحاظ زیبایی و برازندگی

پایینترم . یا ممکن است بگوید چون من دختر بدی هستم رفتار خواهرم کاملاً به جاست. خلاصه در هر دو مورد به جای اینکه بفهمد خواهرش با او بدرفتاری می‌کند فوراً تقصیر را به گردن می‌گیرد و خود را سرزنش می‌کند. این نوع احساس اگر در شخص عمیقاً رسوخ نکرده باشد قابل تغییر است. مثلاً اگر محیط بچه را عوض کنند، یا اشخاصی وارد زندگی‌شان شوند که او را تمجید و تحسین نمایند و او را صادقانه و از ته دل بخوانند و حمایتش کنند ، احساسش عوض می‌شود .

اگر چنین تغییری ایجاد نشود میل او به «سرزنش و ملامت» به مرور تشدید می‌گردد . و در حالی که خشم و رنجش او همین طور به وسیله منابع مختلف افزایش می‌یابد ، ترسش هم از ابراز رنجش و خشمش زیادتر می‌گردد . به خصوص که تصور می‌کند دیگران هم همین گونه ترس و حساسیتهایی دارند .

ولی فقط دانستن ریشه تاریخی و مدارج تکاملی يك حالتی برای تشریح و توصیف کامل آن ، چه از لحاظ عملی و چه از لحاظ فعلی ، کافی نیست. مسئله مهم این است که ببینیم امروز محرکهای موجود این حالت روحی چیست ؟ ببینیم در حال حاضر چند عامل مسبب ترس و خودداری شخص عصبی از انتقاد و اتهام و ملامت دیگران می‌شود ؟

مهمترین مانع شخص عصبی در اظهار انتقاد عدم توانایی ابراز شخصیت و ابراز وجود است . برای درك این ضعف و نقیصه لازم است که وضع شخص طبیعی و نورمال را از لحاظ ابراز انتقاد و اتهام ، به طور کلی

از لحاظ حمله و دفاع ، با وضع روحی شخص عصبی مقایسه کنیم . شخص سالم و نورمال قادر است در يك مباحثه از عقیده خود دفاع کند ، بهتان ناروا یا تحمیل بیجا و اجحاف را رد کند و جواب گوید . اگر نسبت به او بی اعتنائی و بی حرمتی شود ، یا کسی بخواهد او را فریب دهد تعرض کند . اگر میل ندارد به درخواستی جواب مثبت ندهد . خلاصه این قدرت را دارد که هر جا لازم باشد احساس و ابراز انتقاد نماید ، دیگران را به واسطه خطایی که کرده اند نکوهش کند ، با هر کس نخواهد آمیزش نکند ، یا هر که را بخواهد از خود براند . قادر است از خودش دفاع کند و در صورت لزوم بدون اینکه دچار تشنجات شدید روحی گردد حمله و پر خاش نماید . قادر است به اینکه نه دائماً خود را زیادی مورد سرزنش و اتهام قرار دهد ، و نه يك حالت تهاجمی افراطی به خود گرفته و مدام دنیا و اهل دنیا را مورد اتهام و بازخواست و ایراد بیجهت و جابرانه قرار دهد . برای داشتن این صفات و خصوصیات و رعایت اعتدال شرایطی لازم است که بیچاره شخص عصبی فاقد آن است . این شرایط و لوازم عبارتند از اولاً نداشتن عناد و خصومت شدید . دوم داشتن اعتماد به نفس راسخ و استوار ، که متأسفانه هر دو در شخص عصبی معکوس است . اولاً وجود او انباشته از « عناد » است و ثانیاً اعتماد بنفسش فوق العاده سست است و متزلزل .

شخصی که مطمئن است در صورت لزوم قادر به حمله و دفاع از

خود خواهد بود طبیعتاً احساس نیرومندی می‌کند. ولی کسی که می‌داند دارای چنین قدرتی نیست خواه ناخواه هم احساس ضعف می‌کند و هم واقعاً ضعیف است. مثلاً به خوبی درك می‌کند که تسلیم شدن و کوتاه آمدنش در يك مباحثه به علت ترس بوده یا به علت دانایی و عقلش، یا اتهامی را که به او نسبت می‌دهند به علت ترسو بودن و ضعف قبول و تصدیق می‌کند یا به علت حس واقع بینی و انصاف دوستی و عدالتش. چنانکه گفتیم هر قدر انسان در قسمت آگاه وجودش خود را فریب دهد باز يك قسمت دیگر ذهنش، که همان شعور نا آگاه اوست، حقایق واقع را، بدون اینکه ملتفت باشد، صحیحاً و با دقت ثبت می‌کند. و ثبت همین ضعف و زبونی و ناچیزی است که منبع مخفی ناراحتیها، حساسیتها، تشنجات و خشمهای شخص عصبی را تشکیل می‌دهد. بسیاری ناراحتیها و اندوههای مبهم شخص درست موقعی پیش می‌آید که نتوانسته است در يك بحث و مشاجره‌ای از خودش دفاع کند، یا نتوانسته است عقیده انتقادی خود را ابراز دارد.

یکی دیگر از مشکلات مهم شخص عصبی ارتباط نزدیکی است که انتقاد و اتهام با «اضطراب و عناد اساسی» دارد. اگر کسی از يك طرف تمام مردم دنیا را مخاصم و عنود فرض کند، و خود را در مقابل آنها بیچاره و بیدفاع احساس نماید، رنجاندن آنها به وسیله انتقاد و اتهام يك بی‌احتیاطی و بی‌پروایی خطرناکی به نظر می‌آید. برای شخص عصبی

برای شخص عصبی به خصوص آنها که از «نوع مهرطلب» هستند، خطر آزدن دیگران از آن جهت زیادتز از آدم عادی است که امنیت و آرامش او بسته به جلب محبت دیگران است و به هیچ وجه جرات از دست دادن محبت دیگران را ندارد. اینها اشخاصی هستند بسیار حساس و نازك دل و زود رنج و دیگران را هم همین طور تصور می کنند. بنابراین انتقاد و آزدنشان متضمن خطر از دست دادن آنها و مورد خشم و نفریشان قرار گرفتن است. به علاوه او آگاهانه یا به طور نا آگاه فرض می کند دیگران هم به اندازه خود او از انتقاد و آشکار شدن معایبشان وحشت دارند. بنابراین می کوشد با همان مجامله و نرمش و ملایمتی با دیگران رفتار کنند که مایل است با خودش رفتار شود. نتیجتاً می بینیم که ترس از خطر، ترس ابراز یا حتی احساس اتهام و ملامت، و لزوم فرو بردن این احساس، وضع بسیار ناگواری در عصبیها ایجاد می کند. از يك طرف وجودش پراز خشم و غیظ متراکم است. و از طرف دیگر جرات ابراز غیظ خود را ندارد. به همین جهت ناچار می شود عناد و کینه درون خود را به صورتهای مختلف ظاهر کند. گاهی در لفافه خیرخواهی و اندرز، و گاهی هم به صورت اظهار مظلومیت و درماندگی و غیره. مگر اینکه شخص عصبی نوع خاصی از «برتری طلبان» کینه توز و انتقامجو باشد که در آن صورت از خشونت و پرخاشگری دریغ نمی کند.

جا دارد شرایطی را که تحت آن انتقاد و اتهام بروز می کند و

ظاهر می شود به طور خلاصه بیاوریم .

میل اتهام و انتقاد ممکن است تحت فشار ناامیدی ابراز گردد -
به عبارت دقیقتر موقعی که شخص عصبی احساس می کند دیگر چیزی برایش
باقی نمانده که با ابراز تمایلات خشونت آمیز خود از دست بدهد ، یا
وقتی احساس می کند او را در هر حال بدون توجه بر رفتارش طرد می کنند،
آن وقت از ابراز خشونت خودداری نمی کند . مثلاً اگر در مقابل خدمت
و محبتی که می کند با او مهربانی و عمل به مثل نشود ، یا خدمت و
محبت او را رد کنند ، حالت اتهامی و پر خاشگری خود را نسبت به آنها
ظاهر می سازد .

اینکه خشم و اتهامات او یک مرتبه به صورت انفجار بیرون داده
شود یا کم کم و به دفعات ، بستگی دارد به طول مدت ناامیدی . ممکن
است در یک طغیان ناگهانی تمام خشم و رنجشی که از دیگران دارد
بیرون بریزد ، یا به مرور آنها را تخلیه کند . البته آنچه باطناً آرزو
می کند این است که دیگران بناامیدی و بیچارگیش پی برند و از او
دلجویی کنند .

یکی دیگر از شرایطی که ممکن است شخص عصبی حالت حمله
و اتهامی خود را ظاهر سازد موقعی است که احساس کند مورد اتهام
صریح واقع شده و معایبش بر ملا گردیده ؛ در این صورت به خودش
می گوید رنجاندن و عصبانی کردن دیگران خطرش کمتر از آن است که

او را به همان صورت زشتی که هست ببینند و نپسندند و تصویبش نکنند. یعنی در چنین مواقعی خود را در وضع فوق العاده و استثنایی می بیند و با يك حمله متقابل می کوشد خود را از خطر برهاند. عیناً مثل يك جانوری که طبیعتاً ترسو است ولی در مواقع خطر حتمی حمله می کند. در ضمن روانکاو می ممکن است در همان موقعی که از آشکار شدن یکی از اسرار خود وحشت دارد، یا پیشبینی می کند که ممکن است روانکاو به خاطر فلان کارش او را سرزنش کند، فوراً حالت حمله و هجوم و متهم به خود می گیرد.

البته خود آدم عصبی باطناً به تهمت هایی که نسبت می دهد اعتقاد راسخ ندارد، به حدی که اگر طرف اتهامات او را جدی بگیرد و با او وارد بحث شود یا بر نجد موجب تعجبش می گردد.

در مواردی غیر از موارد استثنایی فوق الذکر، يك شخص عصبی حتی در مواقعی که به شدت میل تهمت زدن و ملامت کردن دارد، حتی وقتی ملامتش هم به مورد و صحیح است، باز قادر نیست آن را ابراز دارد. مثلاً هر بار که چیزی گم می کند ممکن است واقعاً معتقد باشد که مستخدم آن را دزدیده ولی قادر به متهم ساختن او نیست. حتی از اینکه مستخدم شامش را به موقع حاضر نکرده جرات اعتراض ندارد.

ولی همین شخص ملایم و محتاط وقتی در آن موقعیتهای استثنایی قرار گیرد از هیچ گونه اعتراض و سرزنش غیر وارد و بیجا و مبالغه آمیز

و حتی بی اساس هم خودداری نمی کند . مثلاً ممکن است روانکاو را متهم کند به اینکه وضع روحیش را او خراب کرده و او را مسئول ناراحتیهای خود بخواند . و از اینکه در دو روز معجزه نکرده و او را از عذابهایش خلاص نموده او را مستحق ملامت بداند .

گاهی ابراز اعتراضات و اتهامات صریح و مستقیم برای بیرون دادن تمام خشم و رنجش متراکم او کافی نیست . برای اینکه خوب بتواند خود را از آزار خشم و رنجشی که در وجود خود انباشته آزاد سازد طرق غیرمستقیم هم لازم است . یعنی طرقی که خود شخص متوجه نشود دارد به وسیله آن خشم و نفرت خود را بیرون می ریزد . در این صورت ممکن است لبه تیز خشم و عناد آدم عصبی ، به جای شخص مورد نظر ، متوجه افراد دیگری گردد .

مثلاً زنی که از شوهرش کنورت دارد ممکن است کلفتش را مورد سرزنش قرار دهد یا دائماً از زمین و زمان و سرنوشت و خلاصه همه چیز شکوه و شکایت کند . البته ما می دانیم که این وسائل دریچه های اطمینانی هستند که آدمهای عادی و نورمال هم گاهی مجبورند به آن متوسل شوند . ولی وقتی این کار به طور بی اختیار و به حکم ضمیر ناخود آگاه صورت گیرد آن وقت معلوم می شود که این حالتی است عصبی . اگر زنی از دیر آمدن شوهرش سخت ناراضی شود و ندانسته بخواهد به وسیله تمارض و رنج کشیدن ، شوهرش را شرمنده و ناراحت سازد و دق دلش را به این

وسیله غیرمستقیم خالی کند و از او انتقام بگیرد ، ممکن است حقیقتاً
مرض و درد احساس کند ، ولی نداند که منشاء و موجب آن مرض میل
شرمنده ساختن شوهر و انتقامجویی از اوست . ولی به هر حال توسل
به این تزویر «بلا اراده و ناخود آگاه» هم او را از جار و جنجال و پرخاشگری
منصرف می کند و هم خود او را در نظر خودش و دیگران آدمی معصوم
و مظلوم جلوه می دهد .

به علت ترسهای گوناگونی که شخص عصبی را از هر طرف احاطه
کرده است ، او دائماً بین متهم نمودن دیگران از يك طرف و ملامت و
سرزنش خود در نوسان است . یکی از نتایج این حالت آن است که
همیشه تردید دارد که آیا در انتقادات خود ذیحق است یا نه . او با يك
قسمت وجودش به خوبی می داند که اغلب اتهاماتش موجه و به جا نیست ،
بلکه ناشی از عکس العملهای عصبی و نا معقول اوست . همین امر موجب
می شود نتواند به درستی تشخیص دهد که آیا انتقادش به علت این است
که واقعاً نسبت به او بد رفتاری و اجحاف شده یا به علت همین تردید و
دو دلی است که نمی تواند به طور مصمم از حق خودش دفاع کند و دیگران
را متهم می سازد .

فصل چهاردهم

رنج و عذاب عصبی

(مسئله ماسوشیزم یا خودآزاری)

دیدیم که شخص عصبی در کشمکش با تضادهای درونیش متحمل مقدار زیادی رنج و عذاب می‌گردد . ولی معذک همین رنج و عذاب خاصیتشان این است که موقتاً او را تا اندازه‌ای تسکین می‌دهند و او را بهدفعهائی میرسانند که کسب آنها ، به علت مشکلات روحیش ، با وسایل دیگر دشوار است . گرچه در مورد هر يك از اشخاص عصبی می‌توانیم تشخیص دهیم چرا متحمل رنج و درد می‌شود ، و حتی می‌توانیم هدفهائی هم که به وسیله رنج کشیدن به آنها می‌رسد بشناسیم ، ولی چیزی که مایه تعجب است این است که چرا شخص مایل است برای رسیدن به هدفهائیش چنین بهای سنگینی بپردازد و خود را دچار رنج و عذاب نماید ؟ به نظر می‌رسد که آمادگی شخص برای رنج بردن ، و اجتناب او از اینکه يك نقش فعال و بهتری در زندگی خودش داشته باشد ، ناشی از يك تمایل شدید پنهانی است ، یعنی تمایلی که انسان را قهراً به قهقرا می‌کشانند و

به جای اینکه او را قویتر کند ضعیفتر می‌سازد، به جای اینکه سعادت‌مندتر نماید بدبخت‌تر می‌نماید .

چون این تمایل به «خودآزاری» با نظریه متداول مربوط به طبیعت انسانی مغایرت دارد، يك مسئله بغرنجی ایجاد کرده است و این مسئله‌ای است که درحقیقت باید آن را مانع پیشرفت سریع روانشناسی و درمان بیماریهای روانی دانست. این همان چیزی است که اساس مسئله ماسوشیزم را تشکیل می‌دهد .

در اینجا لازم است توضیح مختصری راجع به اصطلاح «ماسوشیزم» بدهیم . این اصطلاح قبلاً در مورد انحرافات جنسی به کار می‌رفت . شخصی که دچار تمایلات «ماسوشیستی» بود هنگام ارضاء تمایلات جنسیش میل شدیدی داشت به اینکه دچار شکنجه و عذاب شود ، تحقیر گردد ، صدمات بدنی ببیند ، تابع و مطیع و منقاد گردد ، و خود را ، مثل يك برده ، كوچك و خفیف کند .

فروید تشخیص داد که این گونه انحرافات جنسی ارتباط خیلی نزدیکی با تمایلات عمومی شخص به رنج بردن دارد ، یعنی آن گونه تمایلاتی که ظاهراً اساس جنسی ندارند . این نوع تمایلات اخیر که منشأش انحرافات جنسی نیست به نام «ماسوشیزم اخلاقی» نامیده شد . از آنجا که در انحرافات جنسی شخص از رنج بردن و ضعیف شدن نوعی لذت واقعی می‌برد این طور استنتاج شد که به‌طور کلی انگیزه شخص از

رنج کشیدن نیز میل لذت بردن است ، یا به عبارت ساده‌تر شخص عصبی خودش «می‌خواهد» ولذت می‌برد از اینکه رنج ببرد . فرق بین انحرافات جنسی با ماسوشیزم اخلاقی در میزان آگاهی شخص بر آن‌هاست . در نوع اولی ، شخص هم به‌کوشش خود برای کسب لذت آگاه است و هم به‌لذتی که از آن رنج حاصل می‌شود . در دومی یعنی در «ماسوشیزم اخلاقی» هر دو این جریانات ناآگاهانه صورت می‌گیرند .

کسب لذت از طریق رنج و خفت کشیدن ، حتی در مورد انحرافات جنسی مسئله غامضی است . ولی این ابهام و اشکال در مورد کسانی که به‌طور کلی برای خود رنج می‌خرند و به رنج کشیدن علاقه نشان می‌دهند صدمه بار غامضتر می‌شود .

هریک از دانشمندان روانشناسی کوشیده‌اند تا مسئله ماسوشیزم را به‌طریقی تعبیر و تفسیر کنند . مهمترین و برجسته‌ترین نظریه‌ها در این باره متعلق به فروید است . فروید ماسوشیزم را ناشی از همان «غریزه مرگ» می‌داند . او می‌گوید در انسان دو نیروی اساسی بیولوژیکی «زیست‌شناسی» وجود دارد یکی «غریزه زندگی» است و دیگری «غریزه مرگ» که انسان را به‌طرف نیستی می‌کشاند . او می‌گوید همین غریزه مرگ وقتی با کششهای لیبیدو ترکیب می‌گردند پدیده‌ای به نام ماسوشیزم به وجود می‌آورند .

مسئله‌ای را که من میل دارم در اینجا مطرح کنم این است که آیا

می‌توان میل به رنج بردن یا « رنج طلبی » را بدون توسل به نظریات زیستشناسی ، یعنی تنها از جنبه‌های روانی، بررسی و روشن نمود یا نه ؟ به عبارت دیگر آیا می‌توان پدیدهٔ ماسوشیزم را صرفاً يك مسئلهٔ روانی دانست ؟

قبل از شروع به بحث لازم است يك سوء تفاهمی را برطرف کنیم، و آن این است که اغلب تصور می‌شود اگر کسی فعلاً رنج می‌کشد معنایش این است که خودش میل دارد رنج بکشد . ولی این نتیجه‌گیری اشتباه است . هیچ دلیلی وجود ندارد که بگوییم چون رنج وجود دارد تمایل به رنج کشیدن یا حتی لذت بردن از آن هم وجود دارد .

ما نمی‌توانیم ، مثلاً مانند « هلن دوچ » این طور استنتاج کنیم که چون زنها در موقع وضع حمل درد می‌کشند باطناً از این رنج و درد لذت ماسوشیستی می‌برند . البته ممکن است این امر در موارد استثنایی صحیح باشد ، ولی نمی‌توان آن را يك قاعدهٔ کلی دانست . بسیاری از رنج و عذابهایی که اشخاص عصبی می‌کشند ابداً به این علت نیست که خودشان واقعاً آن را می‌خواهند ، بلکه رنج آنها نتیجهٔ اجتناب ناپذیر تضادهای درونی آنهاست . چنین رنجهایی مانند رنجی است که انسان از شکستگی پایش اجباراً تحمل می‌کند . در هر دو مورد رنج کشیدن معلول و حاصل يك مرض است ، و خواه ناخواه ظاهر می‌شود ، چه خود شخص آن را بخواهد و چه نخواهد ، و از رنج کشیدن چیزی هم

به دست نمی آورد .

اضطراب مشهود که ناشی از تضادهای درونیست نمونه بارزی از همین گونه رنجهای عصبی است ، ولی این تنها نمونه رنج عصبی نیست. به همین جهت سایر رنجهای عصبی را نیز به همین شیوه باید مورد تحقیق قرار داد، از قبیل رنج ناشی از اختلاف بین امکانات و استعداد شخص - و میزان ناچیز استفاده از آنها - احساس بیچارگی و گرفتاری در چنگال مسائل لاینحل - رنج حساسیت در مقابل کوچکترین اهانت - خوار و پست شمردن خود به علت عصبی بودن و غیره و غیره . اگر منحصرأ فرضیه «رنج طلبی» را در مورد اشخاص عصبی بپذیریم دیگر برای بررسی انواع رنجهای دیگر که ذکر شد مجال باقی نمی ماند .

حالا که توضیح دادیم بسیاری رنج و عذابها وجود دارند که خود شخص آنها را نمی خواهد ولی خواه ناخواه در انسان ایجاد می گردند برگردیم به آن عده رنجها که خود شخص آنها را می خواهد و ناشی از تمایلات ماسوشیستی هستند .

در مورد این رنجها ظاهراً به نظر می رسد که شخص عصبی بیش از آنچه واقعیت ایجاب می کند رنج می کشد . انگاریك انگیزه ای ، يك نیرویی از درون شخص عصبی به او حکم می دهد در خود احساس رنج و عذاب بیافریند . می بینیم که او وقایع دردناك برای خود می سازد ، و مثل این است که به هیچ وجه مایل به از دست دادن رنج خود نیست .

در این موارد هم باید دانست که رنج و عذاب عصبی از نظر شخص حتماً يك سري وظائف خاص به عهده دارند . به عبارت دیگر شخص عصبی این رنجها را هم به خاطر خود آنها نمی خواهد بلکه از این نظر آنها را در خود ایجاد می کند که برایش يك مقدار وظائف دفاعی انجام می دهند . راجع به این وظائف در فصلهای گذشته زیاد اشاره کرده ایم . حالا بد نیست دوباره آنها را به طور خلاصه تکرار کنیم . گاهی ممکن است رنج کشیدن تنها وسیله ای باشد که شخص عصبی را در مقابل خطراتی عظیم حفظ می کند . به وسیله ملامت و سرزنش خود شخص خود را از مورد انتقاد و سرزنش واقع شدن و همچنین از انتقاد و سرزنش کردن دیگران مصون می دارد . به وسیله تمارض و تجاهل از توبیخ و تنبیه فرار می کند . با كوچك و حقیر کردن خود از خطر رقابت در امان می ماند . پس رنج و عذابی که او در خود ایجاد می کند يك وظیفه دفاعی به عهده دارند .

به علاوه رنج کشیدن وسیله ای است برای به دست آوردن خواسته ها ، و تحمیل توقعات و انتظارات ، و موجه جلوه دادن آن توقعات . راجع به تمایلات و هدفهای زندگی شخص عصبی ، وقتی درست بنگریم می بینیم او در مشکلی عظیم گرفتار است . به این معنی که خواسته هایش در نظرش به حالت آمرانه و بلا شرط و لازم الاجراء و وسواسی درآمده اند . زیرا از يك طرف مسببشان اضطراب است ، و از طرف دیگر

رعایت مصلحت دیگران و حتی مصلحت خود شخص به هیچ وجه شدت آن خواسته‌ها را تعدیل و محدود نمی‌کند.

علاوه بر این به علت عدم توانایی ابراز وجود و احساس بیچارگی، قدرت مطالبه و اظهار خواسته‌ها و تمایلاتش را ندارد. این حالت روحی يك توقع بیجای دیگری ایجاد می‌کند که دیگران را مسؤول خوبی و بدی سرنوشت خود می‌شمارد. بنابراین اگر اوضاع به دلخواهش نگردد دیگران را باید سرزنش کند. وانگهی چون معتقد است هیچ کس به طیب خاطر در حق او نیکی و احسان نمی‌کند پس باید دیگران را به نحوی مجبور به انجام توقعات و احتیاجاتش نماید.

در اینجاست که تمارض و رنج و درماندگی به کمکش می‌آیند. یعنی با این وسائل دیگران را مجبور می‌کند به او کمک و توجه نمایند و انتظاراتش را برآورند و محبت و حمایتشان را از او دریغ ندارند. در ضمن ابراز رنج و درماندگی این فایده را هم دارد که او را از انجام توقعات دیگران معاف می‌دارد.

آخرین خاصیت رنج کشیدن مقصر ساختن دیگران است آن هم به‌طور غیر مستقیم ولی مؤثر، که در فصل گذشته درباره آن به تفصیل بحث کردیم. اکنون که دیدیم «رنج» چه نوع خاصیتها و چه وظایفی برای شخص عصبی دارد دیگر موضوع ماسوشیسم مسئله غامضی نیست، گرچه هنوز کاملاً حل نشده است. با وجود ارزش دفاعی و استراتژیکی

که دیدیم رنج کشیدن برای شخص عصبی دارد باز يك عامل ما را بر آن می دارد که بگوییم مزاج خودش رنج می طلبد . و آن این است که اغلب ملاحظه می کنیم شخص عصبی بیش از مقداری که برای منظور دفاع و استراتژیکی وجودش لازم است رنج می کشد . میل دارد بیچارگی خود را مبالغه آمیز جلوه دهد ، خود را گرفتار احساس کم ارزشی و درماندگی و بدبختی بنمایاند . اگر درکاری آن طور که انتظار دارد توفیق حاصل نکند آن را به طور مبالغه آمیزی شکست غیر قابل جبران و خفت آور جلوه می دهد . وقتی نتواند ابراز وجود کند اعتماد به نفسش عیناً مثل توپ لاستیکی می شود که بادش را يك مرتبه خالی کنند . وقتی در ضمن روانکاو به مرحله ای می رسد که باید با یکی از مسائل و مشکلات جدید خود روبه رو گردد فوراً در دره ناامیدی سقوط می کند . بنابراین لازم است که ما بررسی کنیم و بینیم چرا او عمداً و داوطلبانه رنج خود را ، بیشتر از آنچه برای دفاع وجودش لازم است ، بزرگ و شدید می کند ، و بزرگ و شدید می بیند . ؟

ظاهراً این طور می نماید که شخص عصبی از این رنج کشیدن فایده ای حاصل نمی کند . نه کسی در اطرافش هست که او بخواهد جلب نظر یا سمپاتی او را بنماید و نه میل باطنی خود را مبنی بر تسلط و غلبه بر دیگران می تواند در تنهایی ارضاء کند. مع هذا وقتی دقیق شویم می بینیم يك نوع فایده خاصی برای شخص عصبی در کیفیت رنج کشیدن وجود دارد.

ما می‌دانیم که ناکامی در يك عشق ، شکست در رقابت ، و پی بردن به ضعفها و نقائص خود برای کسی که خود را بینظیر و فوق‌العاده تصور می‌کند غیر قابل تحمل است ، و باید وسیله‌ای برای تخدیر اندیشید تا درد را زیاد حس نکند برای اینکه دردهای ناشی از ضعفها و زبونیهایش زیاد او را آزار ندهند متوسل به يك حیلۀ آسان می‌شود، و آن این است که خود را آن قدر کوچک می‌کند که به کلی احساس ناچیزی نماید ، یعنی در واقع خود را به هیچ می‌رساند . وقتی خود را به هیچ رسانید دیگر موردی برای موفق یا ناکام بودن یا برتر و پایینتر بودن باقی نمی‌ماند . او می‌تواند با مبالغه آمیز جلوه دادن دردها و رنجهایش به این هدف برسد. یعنی به وسیله محو خود در يك احساس بیچارگی و بی‌ارزشی فوق‌العاده شدید می‌تواند واقعه ناگوار یا دردی که خودش عمداً به‌طور مبالغه آمیز بزرگ کرده ، و گاهی را کوهی نموده ، از اثر بیاندازد و مقداری از حقیقی بودن و واقعیت آن را از آن سلب کند . این خود يك نوع تخدیری است که روح را بی‌حس می‌کند تا نیش دردناک و رنج ناشی از يك پیشامد ناگوار را احساس نکند .

در اینجا يك اصل فلسفی بسیار جالب حکم فرماست . و آن این است که در يك سطح معین کمیت تبدیل به کیفیت می‌گردد. به عبارت دقیقتر، درست است که شخص از رنج کشیدن درد و عذاب می‌بیند ، ولی اگر خود را به کلی در دریای رنج فوق‌العاده شدیدی غرق نماید دیگر آزار

آن درد واقعی را حس نمی‌کند . عیناً مثل سم ترياك که موجب تخدير بسياری از دردها می‌گردد .

شاید بعضی از مادرها را دیده باشید که اگر مثلاً فرزندشان را از دست داده باشند بعد از گذراندن شوک و ضربه اولیه ظاهراً حالتشان عادی به نظر می‌رسد و دیگر گریه و شیون نمی‌کنند . در اینجا شدت تألم روحی هم - عیناً مثل درد غیر قابل تحملی که انسان را خود به خود بیهوش می‌کند - موجب می‌شود که مادر درد و رنج فوق العاده شدید خود را احساس نکند . یعنی چون از درد اشباع شده دیگر آن را درك نمی‌نماید .

در يك رمان دانمارکی این حالت خیلی خوب توصیف شده است . داستان مربوط به يك نویسنده‌ای است که زن محبوب خود را در يك جنایت شهوی از دست می‌دهد . هنگامی که این حادثه پیش آمده بود او برای اینکه درد غیر قابل تحمل خود را دفع کند خود به خود حادثه را محو و مبهم می‌دید، و جزئیات آن را هرگز به روشنی و صراحت به خاطر خود نمی‌آورد . این نویسنده برای فراموشی درد غیر قابل تحملش خود را غرق در کارنوشتن کتاب کرد، ولی همینکه کار کتابش تمام شد يك مرتبه با واقعیت درد بیدرمان خود روبه رو گردید و آن را با تمام شدتش درك کرد . قضیه این طور شروع شد که اول قدمهایش بدون اراده او را به گورستان کشاندند و او در افکار و خیالات عجیب و غریب ترسناکی غوطه ور گردید . بعد در ذهنش مجسم کرد که کر مه‌ها چگونه بدن مرده‌ها

را می‌خورند ، یا بعضی اشخاص را چطور زنده به گور می‌کنند . و پس از نشخوار کردن مبالغ زیادی از این قبیل افکار شوم و دهشتناک بالاخره با حالت خسته و کوفته‌ای به‌خانه برمی‌گردد . در این موقع خود را بی‌اراده مجبور می‌بیند تمام جزییات قتل زنش را به‌خاطر آورد . و نتیجتاً این فکر برایش پیش می‌آید که اگر آن شب وقتی زنم می‌خواست به دیدن دوستانش برود من هم با او رفته بودم این حادثه پیش نمی‌آمد . اگر زنم به من تلفن زده بود ، اگر نزد رفقاییش مانده بود ، اگر خودم قدم‌زنان تا دم ایستگاه قطار رفته بودم و به‌زنم رسیده بودم ، این حادثه پیش نمی‌آمد . خلاصه همین طور مجبور شد خیالبافی کند تا در يك بحر غم فرو رود و از خود بیخود شود .

پس دیدیم که شخص عصبی درد و رنج خود را بدین جهت تشدید و مبالغه‌آمیز می‌کند که روح خود را تخدیر نماید و آن را حس نکند . با این توضیحات حالا بهتر می‌توانیم محرکهای واقعی تمایلات ماسوشیستی را درك کنیم . اما باز هنوز يك مسئله بدون جواب باقی مانده و آن این است که چرا شخص عصبی از رنج کشیدن و به‌طور کلی تمایلات ماسوشیستی لذت می‌برد .

برای اینکه بتوانیم به این سؤال جواب دهیم لازم است ابتدا عناصر و کیفیاتی را که در همه انواع تمایلات ماسوشیستی مشترك است ، یا به عبارت دیگر ، آن عناصر و عواملی را که محرك اصلی این گونه تمایلات

است بشناسیم. وجه مشترك همه انواع تمايلات ماسوشيستی احساس ضعف درونی است. شخص عصبی در مقابل خود، در مقابل دیگران، و در مقابل سر نوشت به طور کلی احساس ضعف فوق العاده ای می کند. این ضعف به طور خلاصه عبارت است از مجموع احساسات و حالات زیر: احساس ناقابل و ناچیز بودن - احساس سرگردان و متزلزل بودن و مثل ریگ بیابان دستخوش باد و طوفان حوادث شدن - احساس زیر نفوذ و گوش به فرمان دیگران قرار گرفتن - میل مفرط به فروتنی و تسلیم به نظر دیگران شدن از يك طرف و حساسیت شدید در مقابل دخالت و نفوذ دیگران داشتن از طرف دیگر - عطش و احتیاج شدید به محبت دیگران و ترس فوق العاده از مورد تصویب واقع نشدن و بیم از مذمت و ملامت.

شخص عصبی قدرت «نه» گفتن ندارد، احساس می کند که مسئولیت زندگی او به عهده دیگران است، دیگران باید برایش تصمیم بگیرند، احساس می کند که خوب و بد از خارج بر او وارد می شود، خود را محکوم سر نوشت می پندارد، توقع دارد دستی از غیب درآید و او را نجات دهد، خودش برای بهبود وضع خود مایل نیست قدمی بردارد، احساس می کند هیچ کار و مشغولیتی که بدون تشویق دیگران باشد برایش لذتبخش نیست. مجموعه حالات و احساسات فوق تشکیل از يك ضعف عمیق و فوق العاده شدیدی را می دهد. سؤال دیگری که باز در اینجا پیش می آید این است که این احساس ضعف عمیق ناشی از چیست؟ آیا

ناشی از فقدان يك نیروی حیاتی و اساسی است ؟
 البته در بعضی موارد ممکن است به این دلیل باشد ولی نه همیشه.
 چون به طور کلی هیچ گونه تفاوت مهم و اساسی بین «نیروی حیاتی» اشخاص
 عصبی و اشخاص نورمال و طبیعی به چشم نمی خورد .
 آیا این احساس ضعف نتیجه « اضطراب اساسی » است ؟ مسلماً
 اضطراب هم در ایجاد آن مداخلت دارد ولی منحصر علت آن نمی تواند
 باشد. چه در بعضی موارد اضطراب ممکن است شخص را وادارد که برای
 ایجاد آرامش روحی و امنیت خود کوشش بیشتری برای کسب نیرو و
 قدرت به کار برد .

پس علت احساس این ضعف عمیق چیست ؟ جواب این است که
 اصولاً چنین احساسی اساس واقعی و حقیقی ندارد . آن چیزی که ضعف
 احساس می شود و ضعف به نظر می رسد فقط نتیجه میل شخص است به اینکه
 خود را ضعیف پندارد . این حقیقت را می توان از خصوصیات که تا
 کنون راجع به شخص عصبی گفتیم استنباط نمود . شخص عصبی ، مخصوصاً
 « از انواع مهر طلب » در بیان تمام حالت هایی که معرف ضعف او هستند
 بی اختیار مبالغه می کند و مخصوصاً اصرار دارد به اینکه ضعیف باشد و
 ضعیف بنماید . حتی بعضی از بیماران اصرار عجیبی دارند به اینکه
 به خودشان بقبولانند که در آنها يك نقص جسمی وجود دارد . یکی از
 بیماران من هر وقت مشکلی برایش پیش می آمد آرزو می کرد کاش مریض

بود و در بیمارستانی بستری می‌شد تا از او پرستاری و مواظبت می‌کردند. تمایل به پذیرفتن بی‌چون و چرای هر نوع فرمان آمرانه ، تکیه کردن به يك شخص به‌خصوص ، اجتناب از حل مشکلات خود ، و بجای روبه‌رو شدن با مسائل تکرار کردن این جمله که «من نمی‌توانم» ، همه اینها دلیل بر این است که شخص عصبی میل دارد خود را ضعیف تصور کند . معمولاً رنج و عذاب ناشی از ضعیف دیدن خود لذت آگاهانه‌ای برای شخص دربر ندارند . بلکه برعکس - صرف نظر از منظور باطنی که اشخاص عصبی از ضعیف بینی خود دارند - اغلب عصبیها قسمتی از احساس بدبختی و بیچارگی خود را از همین احساس ضعف می‌دانند . معذالك باید اقرار کرد که هدف اصلی این تمایلات «ضعیف نمایی» ، گذشته از جلب حمایت ، کسب لذت است ، و لسا اینکه ظاهراً موجب کسب لذت نمی‌شوند . گاهی به‌خوبی نمایان است که هدف شخص از رنج کشی کسب لذت است ، حتی گاهی لذتی هم که حاصل می‌شود کاملاً مشهود است . یکی از بیماران من که برای ملاقات دوستانش به دهکده ییلاقی آنها رفته بود از اینکه کسی به استقبالش نرفته و حتی هنگام ورودش عده‌ای از میزبانانش در منزل نبودند ، شدیداً دچار ناامیدی و دماغ سوختگی شد . تا اینجا خودش فقط می‌گفت که از این پیشآمد احساس رنج و ناراحتی کردم . ولی بعداً متوجه شد که کم‌کم چنان غرق در احساس بی‌کسی و دلتنگی و افسردگی شدید شد که حتی خودش هم فهمید به هیچ وجه

تناسب با آن پیشآمد جزیی ندارد . این غرق شدن در احساس بیچارگی و ناامیدی و افسردگی نه تنها جریحه‌ای که به غرورش وارد شده بود بیحس و کرخ کرد بلکه به طور ضمنی از آن لذتی هم برایش حاصل نمود .

کسب لذت در انحرافات جنسی و ماسوشیستی بهتر و زیاده‌تر به چشم می‌خورد . مثلاً شخصی که دارای تمایلات ماسوشیستی است از تصور اینکه با عنف با او نزدیکی نمایند ، یا حین عمل نزدیکی مورد تحقیر و تخفیف قرار دهند ، یا صدمات بدنی ببینند ، احساس لذت می‌کند . درحقیقت این تمایلات انحرافی و ماسوشیستی که در نزدیکی جنسی مشاهده می‌شود تجلی نوعی از همان تمایل به ضعیف کردن یا ضعیف نشان دادن خویش است .

کسب لذت و خشنودی از طریق غرق شدن در حالت و احساس بیچارگی ، نموداری است از این اصل کلی ، که شخص می‌تواند به وسیله فَنای خود در نشئه‌ای بزرگ ، و از خود بیخود شدن کامل ، از شرو وجود پر از تضاد و حقیر و تنهای خود ، یعنی از این وجود پررنج و حرمان ، خود را آزاد کند . این همان چیزی است که «نیچه» آن را «آزادی به وسیله فنا» می‌نامد . «راث بندیکت» میل به «دیونیرین» را نوعی تلاش و کوشش برای رسیدن به وجد و از خود بیخود شدن «اکستاز» می‌داند، می‌گوید چنین تمایلی در تمدن‌ها و اجتماعات مختلف به صورتهای

گوناگون زیاد دیده می‌شود . چون میل رسیدن به حالت وجد ناشی از خود بیخودی ، به صورتهای مختلفی ظاهر می‌شود که از موضوع بحث ما خارج است از آن می‌گذریم . فقط تذکر همین نکته کافی است که هدف همه این تمایلات به هر صورت که باشند ایجاد يك نوع حالت خلسه و اشراق و از خود بیخودی است و لذتی هم که ماسوشیستها از آن درك می‌کنند از همین است .

البته در اجتماعات امروزی ما چنین تمایلاتی به آن شدت کمتر وجود دارد ولی به کلی از بین نرفته . حتی خود ما کم و بیش می‌دانیم که در مواقع تشویش و اضطراب میل شدیدی به خواب و مواد مخدره یا نوشابه‌های الکلی پیدا می‌کنیم ، تا وجود خود ، یعنی آن وجودی که آمیخته با درد و رنج فرلوان است ، فراموش کنیم و از خود بیخود شویم . کمتر کسی است که از غرق شدن در احساسات و عواطف شدید نشئه نشود و لذت فوق‌العاده نبرد . خواه این احساس ناشی از يك عشق شدید باشد ، یا از زیبایی طبیعت ، یا تأثیر موسیقی ، یا حتی در بعضی مواقع از لذت جنسی . حالا ببینیم چگونه می‌توان کلیت و جامعیت این گونه تمایلات را توجیه و تعبیر کرد ؟

زندگی با وجود همه زیباییهایش دارای مقدار زیادی فجایع و درامهای غیرقابل اجتناب است . حتی اگر رنج و عذاب مشخصی وجود نداشته باشد باز رنج کهولت و بیماری و مرگ وجود دارد . باز این

حقیقت وجود دارد که انسان موجودی است تنها با امکانات محدود .
 انسان محدود است از نظر توانایی کسب و دانش و فهم ، و برخوردار
 شدن از لذائد زندگی - تنهاست زیرا موجودی است مخصوص ، مجزا
 از هموعان و از محیط علیحده و متفاوت . در حقیقت به علت رنج همین
 تنهایی و محدودیت است که می بینیم در فرهنگهای مختلف سنی است
 که به وسیله آن عده ای پناه می برند به حال از خود بیخودی و فراموشی .
 در کتاب «آپانیشاد» به زیباترین عبارتی این حالت توصیف شده
 است . می گوید « انسان هم مثل جریان رودی است که به اقیانوس
 می پیوندد و در آن مستحیل می گردد و نام و شکل خود را نیز در این
 جریان از دست می دهد . انسان با محو خود در يك کمیت بزرگتر و
 جزیی از آن شدن بر مقداری از ضعفها و زبونیهایش فائق می آید . »
 همان طور که آپانیشاد توصیف کرده است « ما با مستحیل شدن در هیچ
 جزیی از قوه خلاقه جهان می گردیم . »

به نظر می رسد که تعالیم دینی يك تسلی و ترضیه خاطر بزرگی
 است که مذاهب به انسانها می دهند ، به این معنی که انسان با فراموشی
 و رهایی و گم ساختن خود ، جزیی از خدا یا طبیعت می گردد و در عالم
 وجود گم می شود .

ولی در فرهنگ امروزی ما غالباً نسبت به افراد انسان حالتی
 درست برخلاف این وجود دارد . یعنی امروز برای مشخصات و خصوصیات

انفرادی ارزش خاصی قائلند . انسان امروزی احساس می کند که فردی است با مشخصات خاص خودش با دنیای خارج از خودش ، هم تفاوت دارد و هم گاهی تضاد . افراد نه تنها اصرار به حفظ وضع انفرادی و شخصیت خاص خود دارند بلکه از این فردیت و شخصیت خاص لذت هم می برند . از اینکه استعداد های خاص خود را پرورش دهند ، بر خود و دیگران تسلط یابند ، و به طور انفرادی يك نقش فعال و خلاق و مثبتی در زندگی برعهده بگیرند احساس رضایت و خوشبختی می کنند . باید دانست که هیچ يك از این دو راه حلی که ذکر شد ، یعنی نه «فردیت» و «نه فنای فردیت».

هیچ کدام بالنفسه جنبه عصبی و مرضی ندارد . بلکه هر دو اگر به حد اعتدال باشند راه حل های مشروع و معقولی هستند که انسان برای رفع مشکلات خود به آنها متوسل می شود. فقط وقتی اینها را باید عصبی و مرض دانست که بلا اراده و افراطی شوند ، و در این صورت است که می بینیم میل به خلاصی از خود» به نحو بارزی در تمام حالت های عصبی به چشم نخورد . گاهی ممکن است این تمایل حتی به صورت خیال بافیها و استفاده از قوه وهم و تصور ارضاء گردد .

مثلا شخصی تصور می کند خوب است خانه و مسکن خود را رها کند و به بیابان پناه برد. به نظرش می رسد که خود را نمی شناسد احساس می کند که در قلب تاریکی فرو رفته یا با امواج ممزوج و در آنها

مستهلك گردیده است . گاهی شخص عصبی برای فرار از خود میل شدیدی به خواب مصنوعی «خواب هیپوتیک» پیدا می کند یا به مفاوضه و تصوف پناه می برد ، احساس غیر واقعی بودن می کند ، به طور افراط خود را به خواب محتاج می بیند ، در نشئه خیال امراض و یا دیوانگی یا حتی مرگ خود را غرق می سازد .

همانطور که قبلا هم متذکر شدم در انواع خیالبافیهای ماسوشیستی، وجه مشترك همه آنها احساس ضعف و محکومیت و احساس بی ارادگی و ناتوانی است .

خواه شخص عصبی خود را تابع افراد دیگر کند یا محکوم سر نوشت، و نوع رنجی که برای خود می خرد هر چه می خواهد باشد ، در هر صورت رضایت خاطر و لذتی که عایدش می شود از این است که خود را ضعیف سازد و مثل مومی احساس کند که در دست ارباب مقتدری مطیع و منقاد شده و محتاج بداشتن هیچ گونه اراده و هیچ گونه تصمیمی نیست . البته هریک از مظاهر تمایلات ماسوشیستی نقش خاص دارد ، و برای نتیجه خاصی اعمال می شود . مثلا میل شدید به بندگی برای ایجاد احساس مظلومیت است . و احساس مظلومیت این فایده را دارد که از يك طرف جلوی تمایلات مستبدانه خود او را می گیرد و نمی گذارد خیال بنده ساختن دیگران را در دل پیوراند . و از طرف دیگر وسیله ملامت و بهتان است بر علیه دیگران که چرا تابع او نمی خواهند بشوند، و بالتبع

این فایده را دارد که او خود را تسلیم محض می بیند و احتیاجی به اراده و تصمیم ندارد . وقتی تمایلات ماسوشیستی را جزئی از تمایل کلی شخص به محو اراده و تسلیم محض بشناسیم در این صورت دیگر طلب لذت از طریق ضعیف ساختن خود و رنج کشیدن ، عجیب و غیر عادی به نظر نمی رسد . زیرا می بینیم شخص عصبی به این دلیل شدیداً به تمایلات ماسوشیستی خود می چسبد که اولاً خود را در مقابل اضطراب درونیش حمایت می کند و ثانیاً به وسیله آنها نوعی لذت بالفعل و یا بالقوه به دست می آورد ، که البته همیشه لذت خیالی و غیر واقعی خواهد بود جز در امور لذائذ جنسی . آخرین سؤالی که پیش می آید این است که با تمام این احوال چرا شخص به ندرت موفق می شود احساس از خود بی خودی مطلق و تسلیم محض و لذتی که طالب آن است درک کند ؟

یکی از عوامل مهمی که مانع تسلیم مطلق و محو کامل اراده و کسب لذت شخص عصبی می گردد تضاد و کشمکشی است که بین میل شدید مستقل و منفرد بودن از يك طرف ، تسلیم مطلق شدن از طرف دیگر ، در درون او وجود دارد . و این خود می رساند که تمایلات ماسوشیستی هم ، مثل سایر تمایلات عصبی ، يك نوع دفاع وجود است که غالباً برای تعدیل و تسکین تضادها و کشمکشهای درونی به وجود می آید . شخص عصبی از يك طرف خود را پرندۀ بیدفاعی در پنجه دیگران احساس می کند ، از طرف دیگر انتظار دارد آنها خود را با او تطبیق دهند .

از طرفی خود را مطیع و منقاد دیگران احساس می‌نماید، از طرف دیگر میل دارد بر دیگران تسلط داشته باشد. هم می‌خواهد دیگران از او مواظبت کنند، هم در کارش مداخله نکنند. هم احساس ناچیزی می‌نماید، هم میل دارد دیگران او را به چشم يك نابغه نگاه کنند. بدیهی است با وجود چنین تضادهایی شخص نمی‌تواند لذتی کسب کند.

احتیاج شخص عصبی به فراموشی و حالت از خود بی‌خودی خیلی شدیدتر و آمرانه‌تر از آدم معمولی و طبیعی است. زیرا شخص معمولی می‌خواهد فقط خود را از شر ترسها، ناتوانیها و تنهایی که در همه انسانها به‌طور کلی وجود دارد رها سازد، ولی شخص عصبی علاوه بر همه این ترسها و ناتوانیها يك مشکل فوق‌العاده مهم دیگر هم دارد که باید خود را از عذاب آن به هر طریق شده برهاند، و آن احساس اسارت در پنجه تضادهای درونی و رنج و عذاب ناشی از آنهاست، که یکی از مهمترین تضاد و کشمکشی است که دائماً بین خودپسندی و پرمدعایی باطنی او، و حالت فروتنی و خودکم‌بینیش وجود دارد. البته شخص ماسوشیست تلاش می‌کند با جمع اضداد غیر ممکن را ممکن سازد. مثلاً در عین اینکه در حال بیچارگی خود را وابسته و تسلیم محض می‌کند، در همین حال ضعف و بیچارگی خود را وسیله تحمیل اراده و استبداد خود قرار می‌دهد. به نظر من این «تسلیم» يك نوع سازش است و تسلیم واقعی و ارادی نیست. این دو به‌طوری با هم اشتباه می‌شوند که حتی روانشناسان

هم به سختی آنها را از یکدیگر تمیز می‌دهند ، تا به حدی که بعضی فقط همان کیفیت « تسلیم شدن » را علامت ماسوشیستی می‌پندارند . و حال آنکه در حقیقت واقع ، ماسوشیست اصلاً قادر به تسلیم کامل نیست و نمی‌تواند تمام نیروی خود را در بست در اختیار کسی یا هدفی بگذارد ، یا با تمام قلب عاشق کسی بشود . چون همه این کارها اقدام و اراده مثبت می‌خواهد ؛ و نوع تسلیم شدن ماسوشیست نسبت به اشخاص یا به رنج ها کاری است منفی و بلا اراده . بنابراین ماسوشیست اشخاص را ، ولو برای تسلیم شدن به آنها باشد ، منحصرأ به منظور رفع احتیاجات شخص خودش می‌خواهد . و این به کلی غیر از تسلیم شدن ارادی و اختیاری است نسبت به شخص یا هدفی . به عبارت دیگر « تسلیم » سالم و ارادی ناشی از قوت و اراده است ، و تسلیم ماسوشیستی در اثر ضعف و حالات عصبی . عامل دیگری که مانع می‌شود شخص عصبی به لذت و خوشی که از تسلیم شدن توقع دارد برسد مخرب بودن خود این تمایلات است ، و این نکته در تعلیمات « دیونیزیس » یونان باستان و غیره مورد توجه قرار نگرفته .

نکته دیگری که رنج و اضطراب ناشی از حالت « ازخودبیخودی » را تشدید می‌کند این است که در فرهنگ امروزی ما چیزی که این حالت را تشویق کند کم دیده می‌شود . حتی مذهب که موید و مشوق این معنا بوده اثرش روز به روز کمتر می‌شود . به عکس ، عقیده رایج بیشتر

براین است که شخص به خودش متکی باشد ، روی پای خود بایستد ، و شخصاً برای رسیدن به هدفهایش مبارزه کند .

با توجه به این نکات ارزش آرزای تمایلات ماسوشیستی به وسیله روابط جنسی منحرف و به وسیله تخیل و رویا بهتر نمودار می شود . به این معنی که اگر تمام تمایلات ماسوشیستی روی امور جنسی و سکسی و خیالبافی متمرکز شود و فقط به این وسائل ارضاء گردد آن وقت سایر قسمتهای شخصیت انسان از عوارض ماسوشیسم مصون می ماند ، و به این طریق دیده می شود که مثلاً مردی با کمال جدیت به کارهای دیگر زندگی اش می پردازد ، مبارزه می کند ، و مثل آدمهای سالم توفیق حاصل می نماید ، و بجز انحرافات امور جنسی هیچ گونه رفتار غیر عادی از او مشاهده نمی شود . با این حال گاه می شود که بیم تمایلات ماسوشیستی در تمام وجود معنوی شخص پراکنده می شود . و در آن صورت ، با وجود خیالبافیهای زیاد در امور جنسی ، معذالک شخص ماسوشیست از بد فعل آوردن آن خیالات شدیداً احتراز می کنند ، و در این حالت است که شخص از هر گونه تماس با جنس مخالف احساس تنفر می نماید ، و از هر قسم رابطه جنسی اجتناب می ورزد .

ابتدا فروید تمایلات ماسوشیستی را اساساً يك پدیده جنسی می دانست ، ولی بعداً نظرات دیگری ، از قبیل میل به زن بودن ، و میل انهدام خود به طریق ملایمتر و کم ضررتر ، و غیره بر آن افزود . ولی

همان طور که در ضمن همین فصل مشاهده نمودید نظر من درباره تمايلات ماسوشیستی طور دیگری است .

خلاصه آن این است که این تمايلات نه يك پدیده جنسی است و نه ریشه بیولوژیکی و زیستشناسی دارد . بلکه ریشه اینها را باید در تضادهای درونی شخص جستجو کرد . شخص عصبی نیز ، مانند آدم معمولی ، هیچ میل ندارد دانسته خود را گرفتار رنج و عذاب نماید . و اینکه می بینیم در پی رنج و عذاب می گردد برای این است که رنج کشیدن او را از شکنجه سخت تری می رهاند و در واقع رنج يك وظیفه دفاعی دارد یعنی این بهایی است که برای دفع رنج و شکنجه بیشتری باید پردازد . به عبارت دیگر برای خلاصی خود از شکنجه تضادهای درونیش مجبور است خود را به وسیله رنج و عذاب زیاد تخدیر و از خود بیخود نماید ، و لذتی هم که از این بابت می برد در نتیجه خلاصی از شکنجه بیشتر و حالت از خود بیخودی است که به دست می آورد .

فصل

رابطه فرهنگ و عصبیت

تجزیه و تحلیل روحی هر فردی حتی برای مجربترین روانکوان - مسائل و مشکلات و پیچیدگیهای غیرمنتظره و تازه‌ای پیش می‌آورد که خاص همان بیمار است . درباره هر بیمار مشکلاتی می‌یابد که شاید قبلاً هرگز با آن مواجه نشده ، حالت‌هایی می‌بیند که درك و توصیف آن بسیار دشوار است ، رفتار و عکس‌العمل‌هایی مشاهده می‌کند که در نظر اول کاملاً مبهم و غیرواضحند . ولی با در نظر گرفتن تمام پیچیدگیهای ساختمان روحی شخص عصبی ، و با وجود عوامل متعددی که محرك رفتار و عکس‌العمل‌های او می‌باشند ، هیچ جای تعجب نیست که چنین مسائل مشکل و پیچیده‌ای پیش آید .

زیرا اختلافات توارثی ، تجربیات مختلفی که اشخاص مختلف در زندگی به دست آورده‌اند و مخصوصاً حوادث زمان کودکی ، موجب تفاوت‌های بیشمار در اساس عوامل و محرک‌های رفتار و به‌طور کلی شخصیت

او می‌گردند .

ولی همان طور که در اوائل این کتاب گفتیم ، علیرغم اختلافات فردی که بین اشخاص عصبی وجود دارد ، آن دسته از تضادهای اساسی را که به سبب بروز عوارض گوناگون عصبی می گردند ، تقریباً در همه آنها یکسانند. در حقیقت این تضادها همانهایی هستند که اشخاص عصبی نیز دچار آن می باشند ، و به همین جهت شاید تعیین يك مرز و خط مشخص و واضح بین آدم عصبی و معمولی دشوار باشد. بسیاری از اشخاص که در حالتها و رفتار خود تضادهایی می بینند ممکن است این سؤال را از خودشان بنمایند که «آیا من عصبی هستم یا نه ؟».

بهترین ملاك برای تشخیص عصبی بودن این است که شخص ببیند آیا به واسطه تضادهایش احساس بیچارگی و درماندگی می کند و آیا قدرت این را دارد که با این تضادها مستقیماً و با صراحت روبه رو گردد یا نه ؟

حالا که فهمیدیم کلیه اشخاص عصبی زمان ما تحت تأثیر و نفوذ تضادهای درونی مشترکی هستند و اشخاص معمولی نیز به میزان کمتری گرفتار همان تضادها می باشند ، باز همان سؤالی که در ابتدای این کتاب مطرح کردیم پیش می آید ، و آن این است که چه شرایط و عواملی باعث می شود که عصبیتهای این زمانه در اطراف يك عده از تضادهای مخصوص دور می زنند ؟

فروید مسئله را طرح کرده ولی برای جوابش توجه کافی مبذول

نداشته است . تعبیر بیولوژیکی که از مسائل روانی نموده دال بر این است که به مؤثر بودن عوامل اجتماعی و فرهنگی در ایجاد این مسائل اعتقاد زیاد ندارد. پدیده‌های اجتماعی را ناشی از عوامل روانی و عوامل روانی را نیز تحت تأثیر عوامل زیست‌شناسی و بیولوژیکی «تئوری لبیدو» می‌داند. این فرضیه‌های فروید سبب شده است که دانشمندان روانکاوی معتقد شوند به اینکه مثلاً جنگها و کشت و کشتارها ناشی از غریزه مرگ است. یا علت اینکه سیستم اقتصاد ما به صورت فعلی است . این است که غرایز و تمایلات «مرحله مقعدی» موجب آن شده . چرا عصر ماشین دوهزار سال قبل شروع نشد ؟ علتش را باید در نارسایی سیستم آن عصر جستجو کرد .

فروید وضع فرهنگ يك جامعه را نتیجه « جریانات پیچیده اجتماعی نمی‌داند ، بلکه آن را ناشی از تمایلات شدید بیولوژیکی می‌پندارد که یا سرکوب و یا «تعالی» و تلطیف گردیده‌اند . می‌گوید نتیجه این سرکوبی و یا تعالی ایجاد تمایلاتی درست برخلاف تمایلات اصلی و قبل از سرکوب شدن می‌باشد که شاید بشود آن را « واکنش خلقی » نامید .

فروید عقیده دارد هر قدر این غرایز و تمایلات شدیدتر سرکوب یا « تعالی » گردند پیشرفت فرهنگ و تمدن در يك سطح بالاتری قرار خواهد گرفت . و از آنجا که استعداد و قدرت شخص برای « تعالی » محدود است ، و از آنجا که سرکوب کردن شدید تمایلات و غرایز اگر

بدون «تعالی» باشد منجر به بروز بیماریهای روانی می گردد ، پس ناچار پیشرفت تمدن ملازم با ایجاد مقدار زیادی امراض روحی خواهد بود . به نظر او امراض عصبی در حقیقت بهائی است که بشر در ازای پیشرفت فرهنگ و تمدن می پردازد . مفهوم ضمنی نظریه فروید این است که طبیعت انسان تحت تأثیر عناصر بیولوژیکی قرار دارد . به عبارت دقیقتر او می گوید غرائز و تمایلات «اورال» یعنی دهانی - «آنال» یعنی مقعدی - «ژنیتال» یعنی آلتی و پر خاشگری ، به مقدار تقریباً مساوی در همه افراد بشر وجود دارد . تفاوتی که در نوع شخصیت افراد و در انواع فرهنگهای مختلف وجود دارد ناشی از اختلاف در شدت سرکوب کردن غرائز و تمایلات افراد است .

ولی تحقیقات و تتبعات تاریخ و آدمشناسی چنین رابطه مستقیمی بین علو تمدن و میزان سرکوبی تمایلات جنسی و ستیزه جویی را تأیید نمی کند . اشتباه اساسی فروید در این است که به جای « رابطه کیفی » رابطه کمی بین این گونه غرایز و تمدن قائل شده است . در حقیقت رابطه ای بین مقدار سرکوب کردن غرائز و بالا یا پایین بودن سطح تمدن وجود ندارد . بلکه رابطه و تناسب بین چگونگی تضادهای فردی است با چگونگی نوع مسائل اجتماعی و فرهنگی . البته عامل « کمی » را نمی توان ندیده گرفت ولی ارزش آن را باید با در نظر گرفتن وضع کلی جامعه سنجید .

يك سرى مسائل و مشكلات مخصوص وجود دارد كه جزو تمدن و فرهنگ امروزی ماست . این مسائل به صورت تضادهایی در زندگی افراد ظاهر می گردند كه در صورت روی هم انباشته شدن منجر به ایجاد امراض عصبی می گردند . چون من متخصص جامعه شناسی نیستم فقط به ذكر مهمترین عواملی كه در بروز این گونه عصبیتها مؤثرند اکتفا می كنم .

تمدن و فرهنگ زمان ما از نظر اقتصادی براساس رقابت افراد قرار دارد . هر فردی خود را ناچار می بیند با افراد دیگر جامعه و طبقه خود در مبارزه باشد بر آنها پیشی گیرد و غالباً آنها را از میدان به در كند . اغلب نفع یكی ملازم با ضرر دیگری است . نتیجه روانی این وضع ایجاد مقدار زیادی تمایلات خصومت آمیز و كینه و عناد نسبت به یكدیگر خواهد بود . هر فردی رقیب حقیقی یا احتمالی دیگری تصور می شود . در بین تمام طبقات جامعه این میل هم چشمی ، كه طبعاً توأم است با كینه و عناد ، وجود دارد . البته این كینه و عناد گاهی علنی است و گاهی ، همان طور كه به تفصیل در جای خودش گفتیم ، ماسك تعارفهای مبتذل و ریاكارانه و مجامله و آداب ظاهری به چهره می زند ، تا به حكم ضرورت زندگی اجتماعی روابط حسنه ای به ظاهر برقرار بماند .

خلاصه باید با صدای بلند و تاکید گفت كه هم چشمی و رقابت یكی از امتلائات تمدن قرن ما شده و در بین کلیه طبقات ، اعم از زن و شوهر ، فرزندان يك فامیل ، همكار ، همدرسه ، و خلاصه تمام افرادی

که به نحوی با یکدیگر روابط و تماسی دارند ، موجود است . خواه این رقابت و همچشمی در مورد محبوبیت باشد یا راجع به مهارت و کاردانی و زیبایی و غیره ، در هر حال موجب اختلال روابط دوستانه می گردد . حتی در روابط زن و مرد خلل وارد می آورد و در انتخاب همسر تولید مشکلاتی می کند که ناشی از میل برتری طلبی است .

از همه اینها مهمتر و مضرتر رقابتی است که در فضای محیط خانواده احساس می شود که در این صورت نتیجتاً نطفه خطرناک رقابت از همان آغاز کودکی وارد ذهن اطفال می گردد . خوشبختانه ، به خلاف عقیده فروید ، باید گفت رقابتی که بین پدر و پسر ، مادر و دختر ، و برادران و خواهران می بیند به هیچ وجه جزء لاینفک طبیعت بشری نیست و فقط ناشی از نوع فرهنگ ماست . گرچه توجه و بررسی به این نوع رقابتیهای خانوادگی از تبعات مهم و بزرگ فروید است که تحت عنوان « عقده اودیپ » ، و غیره بیان کرده ، معذالک ما باید بر آن اضافه کنیم که ریشه این رقابتها به هیچ وجه مربوط به شرایط زیستشناسی و فطرت بشری نیست . بلکه تمام اینها ناشی از شرایط فرهنگی است که متأسفانه فعلاً از گهواره تا گور این احساس رقابت را تقویت و تشویق می کند .

عناد و خصومت شدیدی که از این گونه روابط ناشی می گردد به نوبه خود منجر به ایجاد مقداری ترس دائمی در افراد می شود - و این ترس دائماً به وسیله منابع گوناگون شدت می یابد . شخص نسبت به دیگران

احساس عناد می‌کند و رفتارش نسبت به آنها خصومت‌آمیز می‌شود. آن وقت مدام از این می‌ترسد که مبادا دیگران به نیات سوء او پی‌برند و درصدد تلافی برآیند.

خود این ترس از تلافی نیز موجب می‌شود که عنادش نسبت به آنها دائماً شدیدتر گردد و به این ترتیب باز ترسش از تلافی و انتقام اضافه می‌شود. بنابراین يك فساد دوری در وجودش به جریان می‌افتد که در هر دور عناد و ترسش قدری شدیدتر می‌گردد.

یکی دیگر از منابع تشدید ترس و عناد، ترس از شکست و عدم موفقیت است. چون در تمدنی که اساس آن بر رقابت نهاده شده است احتمال شکست بیش از موفقیت است، و چون شکست موجب لطمه‌مادی و معنوی و حیثیتی شخص می‌گردد، بنابراین می‌توان آن را يك ترس موجه و واقعی شمرد.

دلیل دیگر اینکه چرا مردم زمانه ما تا این حد دچار عطش پیروزی شده و از شکست می‌ترسند این است که ارزش و اعتماد به نفسشان بستگی به میزان موفقیتشان دارد. نه تنها دیگران ارزش ما را از روی موفقیتشان می‌سنجند، خود ما نیز ارزش خود را بسته به میزان موفقیت خود می‌دانیم. امروزه موفقیت را یاد نتیجه استعدادهای عالی خود شخص و یا در اثر يك موهبت الهی می‌دانند. ولی حقیقت این است که موفقیت همیشه ارتباط با این چیزها ندارد، بلکه در اجتماعات امروزی عصر ما

موفقیت تا اندازه زیادی بستگی دارد به يك سری عوامل خارج از قدرت و استعداد شخص ، منجمله پیشآمدهای موافق ، یا بیمسلکی و عدم اعتقاد به اصول اخلاقی و امثال آن . معذالك تحت فشار افکار عمومی حتی سالمترین افراد نیز از شکست احساس سرشکستگی و خفت می کنند ، و در صورت موفقیت به خود می بالند . بدیهی است در چنین وضعیتی اعتماد به نفس و ارزش افراد دائماً دستخوش تزلزل خواهد بود .

تمام این عوامل ، یعنی رقابتها و کلیه نتایج حاصل از آن - از قبیل عناد و خصومت بین افراد ، ترسها ، احساس کم ارزشی ، تزلزل اعتماد به نفس و غیره - منجر می شود باینکه افراد خود را در يك دنیای مملو از دشمنان آزار دهنده ببینند و روحا خود را تنها و بیكس احساس کنند . يك چنین شخصی ، در زندگی زناشوئیش و حتی در مواقعی که با دیگران زیاد تماس دوستانه دارد و به ظاهر سعادت مند به نظر می رسد معذالك باز از لحاظ عواطف و احساسات گرم انسانی بيكس و تنهاست . احساس تنهایی برای همه کس تحملش دشوار است مخصوصاً اگر همراه بانگرانی و بدگمانی و عدم اعتماد به نفس باشد که در این صورت بلا می شود .

همین احساس تنهایی و درماندگی است که افراد زمان ما را تا این حد تشنه جلب محبت و حمایت دیگران می کند . جلب محبت سبب می شود که او کمتر تنهایی را احساس کند ، کمتر در معرض تحقیر و خصومت قرار گیرد ، و اعتماد به نفس بیشتری در درون خود احساس نماید .

به همین سبب است که عشق برای این نوع اشخاص عصبی از ضروریات حیاتی به شمار می رود و ارزش مفرط و مبالغه آمیزی برایش قائل می شوند، به حدی که تصور می کنند فقط عشق است که می تواند تمام مشکلاتشان را حل کند. البته نمی خواهیم بگوییم که عشق پنداری بیش نیست و حقیقت ندارد - گرچه در فرهنگ ما بسیار چیزها در زیر لوای عشق جلوه می کنند که اصلاً ارتباطی با آن ندارند - ولی می خواهیم برسانیم توقعات و انتظارات این اشخاص از عشق به طوری مبالغه آمیز است که بهترین نوع عشق هم نمی تواند آنها را بر آورد .

به هر حال من معتقدم این همه اغراقی که در باره فلسفه عشق می شود برای این است که جنبه فلسفی و ایدئولوژی آن توجیه کند احتیاج مبرمی را که این اشخاص عصبی به عشق دارند . همه این اوضاع و احوال موجب می شود اشخاص عادی و سالم هم به طور طبیعی احتیاج به محبت زیاد دارند بتوانند در يك چنین محیط ناسالمی محبت مورد احتیاج خود را به سهولت تحصیل کنند .

وضعی که شرح دادیم زمینه مساعدی است برای پرورش حالات عصبی . همه آن عوامل فرهنگی و اجتماعی ، که موجب تزلزل اعتماد به نفس يك شخص عادی و سالم می گردند ، و باعث می شوند که عناد و ترس و رقابت و همچشمی و احتیاج به تماس با دیگران در روح او ایجاد شود ، البته در اشخاص عصبی صدمات بیشتر تأثیر دارند ، و حالات

عصبی نامبرده را بیشتر تشدید می کنند . نتیجتاً احترام به خود در آنها خرد می شود ، و میل تخریب و رقابت شدیدی که توام باتشویش و تخریب است از يك طرف ، و عطش جلب محبت از طرف دیگر در نهادشان به شدت زیاد می گردد .

ما می دانیم که در حالت های عصبی همیشه تمایلات و احتیاجات متضادی وجود دارند که شخص قادر نیست آن تمایلات را با یکدیگر سازگار کند ، توجه به این حقیقت طبعاً این سؤال را پیش می آورد که آیا در فرهنگ و تمدن کنونی ما چه تناقضاتی وجود دارد که موجب ایجاد این گونه تضادهای کلی و مشابه در افراد می گردد ؟ این وظیفه دانشمندان جامعه شناسی است که در این زمینه مطالعات و بررسی هایی نمایند و تناقضات فرهنگی و اجتماعی را معلوم سازند .

در اینجا برای من کافی است که فقط به ذکر چند نمونه از مهمترین این تمایلات متناقض بپردازم .

اولین نمونه که باید ذکر شود تناقض وفق ناپذیری است که بین تمایل به رقابت و موفقیت از يك طرف ، و میل دوستی و محبت برادرانه و فروتنی از طرف دیگر ، در بین افراد جامعه وجود دارد . از يك طرف شخص برای کسب موفقیت دست به هر کاری می زند ، منافع دیگران را پایمال می کند ، دیگران را استثمار می نماید ، و از پرخاشگری و ستیز روبرگردان نیست ، و می کوشد تا دیگران را از سر راه خود بردارد .

و از طرف دیگر اعتقاد راسخ به جلب محبت همنوع ، و از خود گذشتگی ، و فروتنی دارد . برای حل این تناقض معمولاً یکی از این دو راه متداول را انتخاب می کنند : یا از این دو میل شخص یکی را می پذیرد و به آن می چسبد و میل دیگر را رها می کند . یا هر دو میل را ، با وجود اینکه ضد و نقیضند ، مضرّاً دنبال می نماید ، و در این صورت نتیجه اش این است که هیچ يك از آن دو را نمی تواند يك دل و يك جهت دنبال کند ، و دائم دچار کشمکش درونی می گردد ، چون بناچار هر يك از این تمایلات را بخواهد اعمال کند تمایلات ضد آن برایش حالت مانع و ترمز را پیدا می کند . به همین جهت است که شخص عصبی اگر به کاری هم اقدام نماید بدون لذت است و به سختی و ناراحتی پیش می رود ، عیناً مثل اتومبیلی که با ترمز نیمه بسته حرکت کند .

دومین تضاد مهم اجتماعی ، تضاد بین احتیاجات و تمنیات شخص است یا موانعی که در راه ارضاء این احتیاجات و تمنیات وجود دارد . به دلایل اقتصادی و به تشویق پروپاگاندهای مختلف امروزه احتیاجات مادی مردم دائماً روبه افزایش می رود . ولی برای اکثریت مردم ارضاء این احتیاجاتی که هر روز تشدید می شود غیر مقدور است . نتیجه این آن است که مدام يك اختلات فاحش و روزافزون بین تمنیات و خواسته های افراد ، و ارضای آن خواسته ها ایجاد می گردد .

تضاد دیگری که به چشم می خورد میل آزادی روزافزون فرد است

و محدودیتهایی که جامعه هر روز بیشتر بر او تحمیل می‌کند. از يك طرف جامعه با افراد تلقین می‌کند که همه آزاد و مستقلند و می‌توانند مطابق میل و اراده خود برای زندگی خود تصمیم بگیرند. «میدان زندگی وسیع‌تر در اختیار آنهاست و هر کس شایسته و فعال باشد به نسبت فعالیت و کاردانش می‌تواند آنچه را می‌خواهد به دست آورد. اما در عمل، حقیقت طور دیگری است. برای اکثریت افراد این امکانات بسیار محدود است. یعنی همان طور که می‌گویند انسان در انتخاب پدر و مادرش آزاد نیست، عیناً همان طور هم در انتخاب حرفه و تفریحات و همسر و محل سکونت و غیره‌اش آزاد نیست. نتیجه این تناقض آن است که افراد در تعیین سرنوشت خود دائماً بین يك احساس قدرت نامحدود از يك طرف، و احساس یأس و بیچارگی و محدودیت خفقان‌آور از طرف دیگر سرگردانند.

می‌بینیم که عیناً همین تناقضاتی که در فرهنگ اجتماع ما وجود دارند درست مطابق همان تضادهایی است که شخص عصبی به آنها مبتلاست و تلاش می‌کند تا شاید به نحوی بین آنها سازش و توافق ایجاد نماید. هم میل دارد تمایلات پر خاشکری خود را اعمال کند، و هم تسلیم دیگران شود. هم توقعات زیادی و گزافه از دیگران دارد، و هم از قبول هر نوع کمکی ابا می‌کند. هم میل بزرگنمایی دارد، و هم در عین حال احساس بیکسی و زبونی می‌کند.

از این حیث فرق آدم معمولی با آدم عصبی فقط در شدت وضعف این تمایلات است. به این معنا که چون شدت این تمایلات در شخص طبیعی و سالم زیاد نیست او می تواند بدون اینکه به شخصیت معنوی خود لطمه ای وارد آورد به طریق معقولی این تناقضات را حل کند. ولی در شخص عصبی این تناقضات به حدی شدید است که حل عاقلانه آنها برای او غیر مقدور می گردد.

به نظر می رسد کسانی که مستعد ابتلاء به حالت های عصبی می گردند اشخاصی هستند که مخصوصاً هنگام کودکی به شدت مواجه با این مشکلات فرهنگی و تضادهای اجتماعی بوده اند، و خودشان نتوانسته اند آن مشکلات را حل کنند. یا اگر به حل آنها مبادرت کرده اند به طریق سالم نبوده بلکه به بهای صدمه زدن زیاد به سلامت شخصیت و روحشان بوده است. عیناً مثل کسانی که برای تسکین آلام روحی خود به مواد مخدره پناه می برند. بنابراین جا دارد که ما این نوع عصبیتها را زاده فرهنگ و تمدنمان بخوانیم.

پایان

فهرست قسمتی از انتشارات این مؤسسه

- ۱- زندگینامه علی بن ابیطالب - تألیف: محمود عبدالصمدی
- ۲- نهج البلاغه - در ۱۲۶۴ صفحه قطع وزیری ترجمه: حسین عمادزاده
- ۳- اندیشه‌های بزرگ فلسفی (مجموعه مقالات) با انتخاب و مقدمه حمید حمید
- ۴- تاریخ انقلاب ایران - تألیف: محمد عباسی
- ۵- منشآت قائم مقام - به تصحیح و مقدمه: » »
- ۶- فرهنگ جامع آلمانی بفارسی تألیف: » »
- ۷- خودآموز مصور آلمانی بفارسی تألیف: » »
- ۸- گرامر آلمانی بفارسی تألیف: » »
- ۹- دستور نامه در صرف و نحو زبان فارسی تألیف: دکتر محمد جواد مشکور
- ۱۰- خلاصه الادیان - در تاریخ دینهای بزرگ تألیف: » » » »
- ۱۱- تاریخ طبرستان و رویان و مازندران - تألیف: ظهراالدین مرعشی
- ۱۲- سفر نامه ابن فضالان - ترجمه: سید ابوالفضل طباطبائی
- ۱۳- دستور نو یا راهنمای تجزیه و ترکیب جمله‌های فارسی - تألیف حسن ناظمی
- ۱۴- فرهنگ شرق - فارسی بفارسی » »
- ۱۵- روش نو در فراگیری ادبیات » »
- ۱۶- نظری به کردستان و دیداری با شعرای کرد - بکوشش: خالد خاکی
- ۱۷- پدیده‌های ناشناخته - بقلم: مهندس مصطفی طباطبائی
- ۱۸- پژوهشی اجمالی در ادبیات کودکان - تألیف: بهمن رازانی
- ۱۹- انسان تا انسان (مجموعه داستان) تألیف: احمد سعیدی
- ۲۰- گذرگاه شعر نو - به انتخاب: احمد لاهوتی
- ۲۱- لغت نامه پایه زبان ایتالیائی به انگلیسی فارسی با کوشش: مسعود روح الهی و رضا سرکاراتی
- ۲۲- مجموعه کامل تست کنکور ادبیات و حقوق - بکوشش عنایت الله شکبیاپور
- ۲۳- دائرة المعارف شرق یا مجموعه اطلاعات عمومی (۲۲۰۰ صفحه در ۲ جلد قطع وزیری) تألیف: عبدالحسین سعیدیان
- ۲۴- ضرب المثلهای معروف ایران - تألیف: مهدی سهیلی

حق چاپ محفوظ است



انتشارات شرق

خیابان جمهوری اسلامی - تلفن ۳۰۱۵۷۶

بهاء ۱۲۰۰ ریال

کتابخانه امید ایران

خبرخوان امید ایران

طرح جلد کرد

کتابخانه صوتی طنین ایرانی