

روان شناسی انسان سلطه جو

اورت شو ستروم

دکتر قاسم قاضی، دکترو غلامعلی سرمد



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Man, The Manipulator

Everett L. Shostrom

Abantam Book

سرشناسه:	شوستروم، اورت، ۱۹۶۱ - م
مترجم و نام پدیدآور:	منحصات طاهری؛ ج ۲، تصویر، عکس
موضوع:	منحصات ملتر.
شابک:	نهران، نشر قطره، ۱۳۸۶
و صحت فهرست‌نویس:	۲۱۶ ص،מודلر
یادداشت:	حلقه انتشارات شرق طره، ۸۶۳، روان‌شناسی، ۷۸۱
یادداشت:	978-964-341-756-7
موضوع:	میان
موضوع:	Man, The Manipulator
شناسی افزود:	موان اصلی:
شناسی افزود:	این کتاب در سال‌های مختلف توسط ناشران متفاوت منتشر شده است.
رده‌بندی کنگره:	و ترجمه
رده‌بندی دیویی:	خودسازی
شماره کتابخانه ملی:	موضوع
	موضوع
	لایسی، فاسم، ۱۳۱۲ - مترجم
	سرمند فلاحتی، ۱۳۶۱ - مترجم
	۱۳۸۶ ش ۹ / ج ۹۱ BF ۹۳۷۱
	۱۵۸۱
	۱۱۰۷۳۳۲

شابک: ۷-۷۵۶-۳۲۱-۹۶۳-۱۷۸-۹۶۴-۳۴۱-۷۵۶-7 ISBN: 978-964-341-756-7

روان شناسی انسان سلطه جو

اورت شوستروم

ترجمہ

دکتر فاسم قاضی - دکتر غلامعلی سرمد



روان‌شناسی انسان سلطه‌جو

اورت شوستروم

ترجمه‌ی دکتر قاسم قاضی - دکتر غلامعلی سرمد

چاپ اول: ۱۳۸۷

لیتوگرافی: طاووس رایانه

چاپ: سارنگ

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

بها: ۳۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نشر قطره محفوظ است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۹ - دورنگار: ۸۸۹۶۸۹۹۶

۸۸۹۶۶۵۳۷ و ۸۸۹۵۲۸۳۵ و ۸۸۹۷۳۳۵۱-۳

صندوق پستی ۳۸۳-۱۳۱۴۵

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست مطالب

۹	مقدمه مترجمان بر چاپ پنجم
۱۱	مقدمه (از فردریک س. پرلز).
۱۵	پیشگفتار
۱۹	بخش اول: انتخاب انسان، سلطه جویی یا خویشن سازی
۲۱	فصل اول: طرح مسأله
۲۹	فصل دوم: انسان سلطه جو
۳۳	۱- دلایل سلطه جویی
۳۶	۲- سلطه جویی و بازیگری
۳۷	۳- خلاصه سیستم های سلطه جویی
۴۱	فصل سوم: انسان خویشن ساز
۴۲	۱- خصوصیات اساسی
۴۴	۲- اختلافات موجود در روابط بین سلطه جو و خویشن ساز
۴۸	۳- کسب کمال
۴۹	۴- نقص افراد خویشن ساز
۵۱	بخش دوم: هدف های خویشن سازی
۵۳	فصل چهارم: تماس در برابر سلطه جویی
۵۷	۱- تماس در مقابل انزوای طلبی
۵۹	۲- تماس از راه عواطف
۵۹	۳- کنترل از راه عواطف نسبتاً سر کوفته
۶۱	فصل پنجم: صادقانه احساسات خود را آشکار سازید
۶۱	۱- طبیعت احساسات

۶۴	۲- سلطه جویی نسبت به احساسات دیگران
۶۶	۳- الگوهای ساختگی سلطه جویی
۶۹	۴- توافق و خویشن سازی
۷۰	۵- الگوهای مراوده سلطه جویانه
۷۲	۶- الگوهای ارتباطی خویشن سازانه
۷۵	فصل ششم: در این جا و حالا بمان و در این مورد به خود اعتماد کن
۷۵	۱- حال در برابر گذشته و آینده
۷۷	۲- هدایت درون در مقابل هدایت بیرون
۸۰	۳- ارتباط بین حال گرایی و خویشن سازی
۸۱	۴- نتیجه
۸۳	۵- خلاصه
۸۵	فصل هفتم: آزادی و آگاهی
۸۵	۱- آزادی
۹۰	۲- آگاهی
۹۴	فصل هشتم: کنترل شخصی
۱۰۱	بخش سوم: نمونه های سلطه جویی و خویشن سازی
۱۰۳	فصل نهم: کودکان و والدین
۱۰۳	۱- انواع کودکان سلطه جو
۱۰۵	۲- والدین سلطه جو
۱۰۶	۳- روش های انضباط
۱۰۸	۴- یک تئوری انضباط
۱۱۳	۵- والدین خویشن ساز
۱۱۸	فصل دهم: نوجوانان
۱۱۹	۱- روش های سلطه جویی نوجوانان بر والدین
۱۲۰	۲- والدین بر نوجوانان سلطه جویی می کنند
۱۲۵	۳- خویشن سازی در روابط والدین - نوجوان
۱۲۷	۴- نوجوانان خویشن ساز
۱۲۹	فصل یازدهم: عشاق
۱۳۸	فصل دوازدهم: معلمان و شاگردان
۱۳۹	۱- آموزش سلطه جویانه و خویشن ساز

۱۴۳	۲- روابط معلم و نوجوانان.....
۱۴۴	۳- از زیر کار در رفتن: سلطه جویی شاگردان.....
۱۴۵	۴- سلطه جویی های معلم.....
۱۴۶	۵- یادگیری خویشن سازانه شاگردان.....
۱۴۸	فصل سیزدهم: زن و شوهرها.....
۱۴۹	۱- عشق سلطه جویانه در برابر عشق خویشن ساز.....
۱۵۱	۲- عشق واقعی در برابر عشق دروغین.....
۱۵۲	۳- خشم و تنفر.....
۱۵۶	۴- اهمیت تعارض.....
۱۵۶	۵- دعوای زن و شوهر.....
۱۶۰	۶- چند نتیجه.....
۱۶۰	۷- شیوه های نزاع ویرانگر.....
۱۶۱	۸- شیوه های نزاع سازنده.....
۱۶۳	فصل چهاردهم: سودجویی در برابر افراد.....
۱۷۱	بخش چهارم: فرایند خویشن سازی.....
۱۷۳	فصل پانزدهم: درمان خویشن ساز.....
۱۷۳	۱- درمان خویشن ساز.....
۱۸۴	۲- تغییر سلطه جویانه به خویشن ساز از طریق درمان گروهی.....
۱۸۹	۳- معنای خویشن سازانه تعارض.....
۱۹۰	۴- فرایند درمان خویشن ساز.....
۱۹۲	فصل شانزدهم: از سلطه جویی تا خویشن سازی.....
۱۹۲	۱- مثال اول: مهندس، ۴۳ ساله.....
۱۹۵	۲- مثال دوم: خانم خانه دار، ۲۵ ساله.....
۱۹۷	۳- مثال سوم: پزشک، ۴۳ ساله.....
۱۹۹	۴- مثال چهارم: دانشجو، ۲۶ ساله.....
۲۰۰	۵- مثال پنجم: کشیش، ۳۶ ساله.....
۲۰۳	۶- مثال ششم: خودم (اورت شوستروم).....
۲۰۹	راژنامه.....

مقدمه مترجمان بر چاپ پنجم

متن اصلی این کتاب از سال ۱۹۶۷ میلادی تا سال ۱۹۸۰، بیست و پنج بار در آمریکا به چاپ رسید. بدون شک از سال ۱۹۸۰ تاکنون نیز بارها تجدید چاپ شده است. به همین دلیل، کتاب روان‌شناسی انسان سلطه‌جو (Man, the Manipulator) در شمار کتاب‌های کلاسیک روان‌شناسی درآمده است. در ایران با این که این کتاب مورد استقبال قرار گرفت، ولی از نخستین چاپ آن در سال ۱۳۵۴ تاکنون، یعنی طی ۳۲ سال، تنها چهاربار تجدید چاپ شد و این تأخیر به سبب ضعف توزیع بود که ناشران آن دوره در پخش و تبلیغ آن اقدام جدی به عمل نمی‌آوردند.

اکنون خوشحالیم که چاپ پنجم آن را انتشارات محترم «قطره» با آرایش بسی بهتر، به زیور طبع آراسته است. از سال ۱۳۵۴ که نخستین چاپ کتاب را دانشگاه علامه طباطبایی (مدرسه عالی شمیران) به عهده گرفت، تا سال ۱۳۶۹ که چاپ چهارم آن انتشار یافت، فرصت نشد تا به ویرایش جدیدی پرداخته شود. نظر به این که ترجمه حاضر در چند درس دانشگاهی به عنوان کتاب درسی مورد استفاده قرار گرفته بود، طی این سالیان خوانندگان به غلط‌ها و کاسی‌هایی برخورد کردند که خوشبختانه مورد توجه و ویرایش چاپ پنجم قرار گرفته است. در این ویرایش، افزون بر رعایت بیشتر نکات دستوری و علامت‌گذاری‌ها، پاره‌ای از واژگان کلیدی نیز تغییر یافتند. مثلاً ملاحظه شد واژه قضاوت‌گر به جای قاضی، رقابت‌گر به جای مبارز، خود رضامندی به جای خودارضایی، تحول خود به جای خودپروری و جهشی به جای تسریعی مناسب‌ترند و به فهم مطلب بیشتر کمک خواهند کرد. هم‌چنین، یادآوری این نکته لازم به نظر می‌رسد که چنان‌چه می‌خواستیم دقیقاً عنوان کتاب را از انگلیسی به فارسی برگردانیم، شاید منظور نویسنده را - یعنی خواننده فارسی‌زبان دشوار می‌ساخت. مثلاً، عنوان «انسان موجودی دستکاری‌کننده»، زینده نگارش و برگردان شایسته‌ای نمی‌شد. به همین دلیل عبارت «روان‌شناسی انسان سلطه‌جو» را با توجه

به محتوای کتاب، شایسته‌تر یافتیم. در اصل، محتوای کتاب یک منبع خوب برای خودشناسی است و از این رو، مطالب آن مورد توجه همگان اعم از پژوهندگان دانش روان‌شناسی و نیز علاقه‌مندان به خودشناسی قرار گرفته است.

در رشته روان‌شناسی بیش از همه، محتوای کتاب به نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی مربوط است که تحت همین عنوان در برنامه‌های درسی دانشجویان رشته‌های مشاوره و بالینی در تمام سطوح کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتراگنجانیده شده است.

می‌دانیم که یکی از نظریه‌های مهم در مشاوره و روان‌درمانی، نظریه گشتالت‌درمانی است که بانی و شارح مهم آن فردریک پرلز است که کتابی تحت همین نام به رشته تحریر درآورده است. هم اوست که مقدمه‌ای بر این کتاب نگاشته و نویسنده را در پدید آوردن چنین اثری ستایش کرده است.

این کتاب نخستین کتابی بوده که به فارسی درباره گشتالت‌درمانی ترجمه شده است، هرچند عنوان آن چنین معنایی را به ذهن نمی‌آورد. خوشبختانه در سال ۱۳۶۷ کتابی تحت عنوان «گشتالت‌درمانی»، نوشته فردریک توسط آقای حسین اسدی‌گی به فارسی برگردانیده شده است. از این رو، علاقه‌مندان به این نظریه را که یکی از نظریه‌های مهم و پیشرفته مشاوره و روان‌درمانی است، به مطالعه هر دو اثر دعوت می‌کنیم؛ باشد که این اثر به خودشناسی بیشتر ما کمک رساند.

مترجمان

مقدمه

چند سال قبل به کتابی تحت عنوان «گاو نمی تواند در لس آنجلس زندگی کند» برخورد کردم. این کتاب درباره یک مکزیکی بود که خویشاوندانش را به طور قاچاق به کشور آمریکا آورده و به آنها گفته بود: «توجه کنید، آمریکایی ها مردم بسیار خوب و مهربانی هستند ولی در مورد یک موضوع خیلی حساسیت دارند. شما نباید بگذارید بفهمند که رل نعش را بازی می کنند.» به نظر من این موضوع «بیماری» بشر امروز را به خوبی نشان می دهد. انسان مدرن مرده و به یک عروسک خیمه شب بازی تبدیل شده است. این رفتار نعش وار^۱ قسمتی از زندگی هر انسان مدرنی را تشکیل می دهد. انسان مدرن سنجیده ولی فاقد عاطفه است، درست مانند یک عروسک خیمه شب بازی. قابل اعتماد است، اما در زندگی هیچ گونه هدف، آرزو، خواسته و علاقه ای ندارد. زندگی اش بی اندازه خسته کننده، تهی و بی معنی است. وی دیگران را کنترل کرده و تحت سلطه جویی^۲ قرار می دهد و خود نیز در تارهای سلطه جویی اش گرفتار می شود.

هدف این کتاب آن است که نشان دهد ما چگونه خود را به بازیگران سلطه جو - اغلب در نقش های قلابی - تبدیل می کنیم. در حالی که قلباً به این کار تمایل نداشته و علایق ما به هستی و زندگی نیز ما را به ایفای این نقش ها وادار نمی کند. درک و قبول این حقیقت که انسان مدرن مرده و دارای شخصیتی دروغین بوده و مفهوم زنده بودن و انسان بودن را از دست داده است برای ما مشکل است. با وجود این، چنانچه انسان به مخاطره تن در دهد، بیدار شود و زنده گردد، می تواند مجدداً انسانیت خود را احساس کند و از مردگی و سلطه جویی عمدی به خویشتن سازی^۳ آزاد و سازنده راه یابد.

به نظر من خط پیوست^۴ مردگی به زندگی (یا سلطه جویی به خویشتن سازی) به نحوی که

1. Corpse - like behavior

2. Manipulation

3. Self - actualization

4. Continuum

در این کتاب تشریح شده است، باید جانشین پیوست بیماری به صحت - که در مجامع روان‌پزشکی و روان‌شناسی به کار می‌رود - گردد. ناگزیر در این پیوست مفهوم امید اهمیت بسیاری دارد. آگاه شدن از سلطه‌جویی‌های خود نخستین گام است، ولی اعتقاد به این‌که سلطه‌جویی‌ها بالقوه قابلیت خویش‌نمیزی را دربردارند، یک امید است. به طوری که اریک اریکسون^۱ می‌گوید: «مابین عمیق‌ترین اختلالات ذهنی و فقدان فاحش نوعی امید که نیاز انسانی زندگی آدمی است، ارتباط نزدیکی را تشخیص می‌دهیم.» سال‌هاست که این موضوع تشریح شده است که در روان‌پزشکی و روان‌شناسی معاصر این امید از بین رفته و یک نوع انقلاب بعد از فروید در حال تکوین است.

به علاوه دوران غفلت «مدل پزشکی» که مردم یا بیمارند یا سالم، دیگر به سر آمده است. اکثریت قابل ملاحظه‌ای از درمانگران، دیگر بیماران را نمی‌توانند به اختلال روانی (پسپکوز) یا حتی نورونیک کلاسیک نسبت دهند. این‌ها انسان‌هایی هستند که در زندگی دارای مشکلاتی بوده و در وجودشان الگوهای رفتاری سلطه‌جویی گسترش یافته است، الگوهایی که موجب شکست خود^۲ می‌شود.

هم‌چنین این نکته حایز اهمیت است که «بیماری روانی» نیز واژه خوبی برای تشریح این‌گونه افراد نیست. در نوشته‌های توماس زاس^۳ و دیگران به این حقیقت اشاره شده است که به کار بردن مدل پزشکی برای اشخاص آشفته^۴ خیلی دقیق نیست، زیرا این مدل مستلزم آن است که به جای مشکل رفتار ناسازگار به تغییر وضعیت بدنی در نزد آنها معتقد باشیم. به علاوه به بیمار دستاویزی می‌دهد تا در وضع دشوار خود باقی بماند. به همین دلیل است که چنین اظهارنظرهایی نزد بیماران شیوع دارد: «مریضم، تقصیر من نیست»، «مرا ملامت نکن، من عصبی هستم»، «من مجبورم این کار را انجام دهم، دست خودم نیست».

اگر انسان مدرن از نظر روانی بیمار نیست، پس چیست؟ به عقیده ویلیام گلاسر^۵ انسان مدرن غیرمسئول^۶ است و می‌بایست برای خودش مسئولیت قبول کند. اریک برن^۷ انسان مدرن را بازیگر^۸ می‌خواند. آلبرت ایس^۹ می‌گوید: انسان مدرن کسی است که طبق فرضیات غیرمنطقی رفتار می‌کند. به نظر اورت شوستروم انسان مدرن اولاً موجودی است که

1. Erich Erickson

3. Thomas Szasz

5. William Glasser

7. Erich Berne

9. Albert Ellis

2. Self - defeating

4. Troubled

6. Irresponsible

8. Game Player

برای ارتباط پیدا کردن با دیگران به آگاه شدن با شیوه‌های سلطه‌جویانه نیازمند است. ثانیاً او شخصی است که به فهم هدف‌های روان‌درمانی، که او را نسبت به راه و رسم زندگی‌اش برانگیخته و تشویق می‌کند، احتیاج دارد. در این کتاب سعی شده است که برای رفع این دو نیاز انسان، یک مدل ارائه شود.

شوستروم شخص آشفته را یک سلطه‌جو تعریف می‌کند: شخصی که به راه‌های پست معین، دیگران را استثمار کرده، مورد استفاده قرار می‌دهد، و خودش و دیگران را به‌عنوان «اشیا» کنترل می‌کند. هدف مشاوره و روان‌درمانی این است که فرد خویشتن‌ساز شود؛ کسی که خود و دیگران را به‌جای «اشیا»، «اشخاص» دانسته و شکست خورد و سلطه‌جویی‌های خود را به قابلیت‌های خود - تحقق‌پذیر^۱ تبدیل کرده است.

من معتقدم که هر فرد - و نه فقط آنهایی که «بیمار» یا نوروپیک نامیده می‌شوند، می‌تواند از تشخیص سلطه‌جویی‌های خود بهره‌مند شود. به این جهت است که کوشش دکتر شوستروم برای تشریح دقیق‌تر نظام تشخیص سلطه‌جویی دربارهٔ طبقه‌بندی اصلی من در مورد خودبازنده - خودبازنده قابل ستایش است.

هدف نظام قراردادی تشخیص پزشکی این است که بتوان روش مناسب معالجه را مشخص نمود. معیاد، هدف نظام قراردادی تشخیص روان‌پزشکی نمی‌تواند چنین باشد، زیرا صرف‌نظر از تشخیص‌های روان‌پزشکی، اساساً تکنیک روان‌درمانی یکی است. همان‌طور که گلاسر می‌گوید: «روان‌درمانی فاقد آن نوع معالجهٔ مشخص و انفرادی است که در مورد مخملمک، سفلیس یا مالاریا به‌کار می‌رود.» بنابراین، من عقیده دارم که نظام تشخیص سلطه‌جویی، به‌طوری که شوستروم تشریح می‌کند، خیلی مفیدتر است - اولاً به این دلیل که واقعیت شیوه‌های سلطه‌جویی بیماران دشوار را برملا می‌سازد و ثانیاً به این جهت که تشخیص نظام سلطه‌جویی بیمار، مبارزه با تحریک وی به سوی خود - فهمی^۲ است. درحالی‌که تشخیص پزشکی، پزشک را به تغییر تشویق می‌کند، تشخیص روان‌درمانی می‌بایست بیمار را به تغییر برانگیزاند.

با توجه به تجارب شخصی من، نظام تشخیص سلطه‌جویی موجب تغییر در انگیزه مراجع می‌شود. برعکس، در تشخیص سنتی روان‌پزشکی (داغ زدن بیماران به‌عنوان اسکیزوفرنی، مضطرب و امثال آن) پس از آن‌که مراجع از تشخیص آگاه می‌شود، در او ناامیدی و یأس ایجاد می‌گردد، و تا موقعی که تشخیص را با صمیمیت با او درمیان نگذارند،

در او نسبت به خودش ترس و تهدید ایجاد می‌شود. به علاوه، این‌گونه تشخیص‌ها گاهی وضع اشخاص مشکل‌دار را به‌طور جدی و برای همیشه دچار وخامت می‌سازد.

ساده بودن نظام تشخیص سلطه‌جویی نباید موجب شود که درمانگران حرفه‌ای آن را کم‌اهمیت تلقی کنند، زیرا این نظام کارکنان کلینیک‌ها را قادر می‌سازد تا بیماری را که در جست‌وجوی کمک درمان است تشخیص داده و در او انگیزش لازم را جهت ایجاد تغییرات لازم به‌وجود آورند. هم‌چنین این نظام با هدف خویش‌سازی تطابق منطقی داشته و با آن پیش می‌رود و با عملیات و توصیه‌های محتاطانه‌ای که سالیان دراز هدف نهایی درمان‌های روان‌پزشکی بوده است، مطابقت ندارد.

در باره انتهای دیگر پیوست درمانی دکتر شوستروم از سلطه‌جویی به خویش‌سازی، تنها می‌توانم این نکته را اضافه کنم که درمانگر بین خویش‌سازی و خودپندارسازی^۱ وجه تمایز قایل شود. در حالت اول بیمار به صورت آن چیزی که هست درمی‌آید - یعنی هویت بی‌مانند خود را کشف کرده و خود را به مخاطره می‌اندازد تا همان که هست بشود. شخصی که تنها کوشش می‌کند تا خودپنداری خویش را بسازد، در واقع می‌کوشد که یک آدم ایده‌آل دروغی باشد نه خودش.

دو جنبه دیگر این کتاب، که به عقیده من ارزش زیادی دارد، یکی فصل چهارم درباره «تماس» است که مخصوصاً در نظام درمانی گشتالت بنیان محکمی دارد، و دیگری فصل پانزدهم است که در آن کلیه نظام‌های موجود روان‌درمانی به دو بعد یا مکتب طبقه‌بندی شده‌اند. به عقیده من این دو فصل برای کلیه کارکنان کلینیک‌ها که خواهان شناخت و هماهنگی با پیشرفت‌های اخیر روان‌شناسی باشند، جالب توجه خواهد بود.

خلاصه این‌که به عقیده من این یک کتاب بسیار مهمی است به نحوی که هم عامه مردم و هم کسانی که در رشته‌های روان‌شناسی حرفه‌ای فعالیت دارند، آن را جالب و آموزنده خواهند یافت. من عقیده دارم که این کتاب می‌تواند به‌عنوان کتاب راهنما برای آشنایی با اصول گشتالت درمانی^۲ در خدمت توده مردم درآید. دکتر شوستروم محتویات تئوری گشتالت درمانی را با مهارت تمام ارائه داده و من از این‌که معلم و درمانگر او بوده‌ام، در خود احساس غرور می‌کنم.

از: فردریک س. پرلز^۳

1. Self - concept actualization

2. Gestalt Therapy

3. Frederick S. Perls, M. D. Ph. D. Esalen Institute Big sur, California

پیشگفتار

انسان مدرن یک سلطه‌جو است

وی یک فروشنده اتومبیل‌های دست‌دوم است که به ما اتومبیلی را می‌فروشد بدون این‌که واقعاً قصد خرید آن را داشته باشیم یا یک پدر مسئول است که در مورد دانشکده و شغل آینده پسرش مستبدانه تصمیم می‌گیرد. وی استاد دانشمندی است که مطالب درسی خود را به صورت تکراری و بدون اظهار عقیده شخصی عیناً نقل می‌کند. کودک بشاشی است که به پدر بزرگ خود تملق می‌گوید تا با او بازی کند، یک دختر موطلائی سکسی است که زیرکانه حواس رئیس خود را از توجه به املای غلط لغات پرت می‌کند و بالاخره مهمان خسته‌ای است که با دلخوری می‌گوید: «مهمانی عالی بوده در حالی که می‌توانست به سادگی بگوید: «از این‌که ما را دعوت کردید، متشکرم». وی نوجوانی است که بزرگ‌ترها را به خاطر یک ساعت دوایست دلاری که برای غواصی لازم دارد، رنگ می‌کند یا تاجر محترم است که موقعیت خود را در گرو تعداد ساعات و کارآمدی کارکنانی می‌داند که آنها را به وسیله دستمزد خریده و اجیر کرده است.

آری، او کارگری است که قبل از هر چیز می‌خواهد از کلیه حقوق و مزایای کاری که انجام می‌دهد، مطلع شود، نه از مهارت‌هایی که انجام آن کار ممکن است لازم داشته باشد. و یا مرد قوی هیكلی است که حاضر است به جای دریافت ۶۵ دلار پولی که می‌تواند با کار کردن به دست آورد، یک چک ۶۲/۵ دلاری به عنوان جیره بیکاری دریافت دارد. وی شوهری است که درآمد واقعی خودش را از همسرش مخفی می‌دارد تا بتواند برای خوشگذرانی‌هایش مبلغی ذخیره داشته باشد، یا همسر خوبی است که با ناز و ادا شوهر خود را، که ممکن است قدرت خرید لباس نوی او را داشته یا نداشته باشد، قریب می‌دهد. او کشیشی است که از

ترس این‌که مبدا مردانش از او برنجد، موعظه‌اش بی‌روح است، یا پدر و مادر پیری است که از بیماری به‌عنوان وسیله‌ای به جهت سلطه‌جویی بر فرزندان پر مشغله خود و جلب توجه آنها استفاده می‌کند. یا سیاستمداری است که برای انتخاب شدن به نمایندگی مجلس به مردم وعده‌های پوشالی می‌دهد.

سلطه‌جویان فراوانند. همه ما سلطه‌جو هستیم. ما هشیارانه، یا به‌طور نیمه‌آگاه تمام حیل‌های دروغین را از گهواره تا گور به کار می‌بریم تا حیات طبیعی و واقعی خودمان را پنهان ساخته و در این جریان، خود و هم‌نوع خود را به سطح اشیا تنزل دهیم تا قابل کنترل شدن باشند.

البته همه سلطه‌جویی‌های ما قبیح نیستند و برخی از آنها در صحنه پرقابلیت امرار معاش و زندگی ضروری به‌نظر می‌رسند. معهذاً، بسیاری از سلطه‌جویی‌ها کاملاً زیان‌بخش‌اند، زیرا می‌توانند در زندگی مثلطم امروز بر چهره بیمارگونه ازدواج‌های از هم‌گسیخته و ورشکستگی پیشه‌ها، پرده بکشند. برای روان‌شناسی انسانی این یک تراژدی است که انسان مدرن با سلطه‌جویی، کلیه رفتارهای خود به خودی و تمام قابلیت‌های خود برای احساس کردن و آشکار ساختن خود را به‌طور مستقیم و خلاق از دست داده و ناچار خود را به یک موجود خودکار مضطرب، که ساعات عمر را برای آوردن مجدد گذشته یا حصول اطمینان از آینده صرف می‌کند، تنزل داده است. جالب است که انسان مدرن درباره احساساتش هم صحبت می‌کند، ولی به ندرت آنها را به تجربه درمی‌آورد. در حقیقت او در صحبت کردن از دشواری‌های بسیار چرب‌زبان بوده و در کنار آمدن با این دشواری‌ها عموماً ناشیانه رفتار می‌کند و زندگی را به سطح یک سلسله تعارف‌های لفظی و تمرین‌های تعمقی تقلیل داده و خود را در دریایی از کلمات غرق می‌کند. وی تحت پوششی از ماسک‌ها و جملات ظاهر فریب به زندگی ادامه می‌دهد و از غنای واقعی هستی آگاهی ندارد.

چون این نخستین کتابی است که در آن موضوع سلطه‌جویی به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته است، اجازه می‌خواهم پاره‌ای اصطلاحات را که هرچند برای عامه مردم تازگی دارد، ولی شاید همه روزه در محافل روان‌شناسی استعمال شود، تعریف کنم. سلطه‌جو را می‌توان این‌طور تعریف کرد: شخصی که با روش‌های پست خاص، خود و دیگران را به‌عنوان اشیا استثمار، استفاده یا کنترل می‌کند. هرچند (اعتراف می‌کنم که) هرکس تا اندازه‌ای سلطه‌جو است، اما روان‌شناسی انسان مدرن عقیده دارد که از این سلطه‌جویی‌ها می‌توان قابلیت‌های

مشتی که آبراهام مزلو^۱ و گرت گلدشتاین^۲ آن را «خویشتن سازی» می نامند، به وجود آورد. نقطه مقابل سلطه جو، خویشتن سازی است (پرنده کمیاب و اصیل) که می توان او را این طور تعریف کرد: شخصی که خود و دیگران را به عنوان افراد یا موجوداتی با قابلیت های بی مانند قدر می نهد و خویشتن واقعی خود را آشکار می سازد. تضاد در این است که قسمتی از وجود هریک از ما سلطه جو و قسمت دیگر خویشتن ساز است، اما قادر هستیم به طور مستمر در جهت خویشتن سازی سیر کنیم.

انسان خویشتن سازی به احساساتش اعتماد دارد، احتیاجات و ترجیحات خود را ابراز می دارد، به خواسته ها و رفتارهای ناشایست خود اقرار می کند، از مقابله با دشمن دانا لذت می برد، در هنگام ضرورت واقعاً کمک می کند و علاوه بر صفات برجسته دیگر به طور صادقانه و سازنده پرخاشگر است. از طرف دیگر، انسان سلطه جو طبق عادت احساسات واقعی خود را در ورای مجموعه ای از رفتارها، که روی یک مقیاس درجه بندی از تکبر خصمانه شروع شده تا یک چاپلوسی نوکرانه ادامه دارد، پنهان کرده و می پوشاند تا بتواند به آرزوهای خود نایل آید. وی لااقل تا به این حد سلطه جو است که از قابلیت های خویشتن سازانه خود آگاهی ندارد. یکی از دلایل ندوین این کتاب ارائه راه حل دیگری برای سلطه جویی است و این که چگونه می توان بین قابلیت های سلطه جویانه آدمی و توانایی های خویشتن سازانه، همسازی^۳ برقرار کرد.

پس از خواندن مقاله اریک فروم^۴ تحت عنوان «انسان شیئی نیست»، که در شماره ۱۶ مارس ۱۹۵۷ ساتردی ریویو^۵ چاپ شده بود، تصمیم گرفتم این کتاب را بنویسم. فروم در این مقاله تشریح می کند که چگونه جامعه امروزی بر اصل بازاریابی متمرکز است. که در آن دانش و سلطه جویی بر خریدار، در درجه اول اهمیت قرار دارد. به نظر فروم، به این ترتیب شعبه دیگری از روان شناسی به وجود می آید که بر اصل تمایل به فهمیدن کارمند و سلطه جویی بر او استوار است. این شعبه از روان شناسی را «روابط انسانی» می نامند، پیدایش این شعبه پیشرفتی بود که روان شناسی را برای سلطه جویی بر کلیه افراد، چنان که در سیاست می بینیم، مجهزتر ساخت.

من به این امید که راه حل های دیگری را در مقابل سلطه جویی های انسان مدون پیشنهاد

1. Abraham Maslow

2. Kurt Goldstein

3. Integrity

4. Erich Fromm

5. Saturday Review

کنم، به تشریح روش سلطه‌جویانه زندگی و راه‌حل دیگر، یعنی روش خویش‌سازی، مبادرت می‌ورزم تا برای کسانی که خویش‌شن خود را در این کتاب می‌یابند، راهنمای جدیدی در زندگی باشد.

امید دیگرم این است که کتاب حاضر حتی به بزرگسالان نسبتاً بالغ کمک کند تا در زندگی خود سلطه‌جویی‌ها را شناخته و الگوهای خویش‌شن‌سازانه را کشف کرده و به جای آن بگذارند. بی‌شک هیچ کتابی نمی‌تواند سلطه‌جویی را شفا بخشد یا به‌طور سحرآمیزی خواننده را به یک خویش‌شن‌ساز مبدل سازد. سلطه‌جویان آشفته به کمک حرفه‌ای احتیاج دارند، ولی برای آینده چنین امید می‌رود که گروه‌های خویش‌شن‌سازی که به طریق حرفه‌ای راهنمایی شده باشند، به وجود آیند. اگر افراد این گروه‌ها نحوه دقیق توصیف خود را بیاموزند، ممکن است در تشخیص تدابیر سلطه‌جویانه خودشان کمک کرده و برای نیل به هستی غنی‌تر، آتش شوقی در وجود خود پدید آورند. این‌گونه گروه‌ها امروزه تشکیل می‌شوند و این کتاب می‌تواند راهنمای آنها باشد. آنان محققاً می‌توانند هدف‌های خود را (در این کتاب) مشاهده کنند.

برای کسانی که می‌توانند خودشان را بشناسند، هم‌چنین بستگان یا دوستانی که خود را روی صفحات این کتاب متجلی می‌بینند، فقط کافی نیست که بگویند: «خودت باش» (کسی می‌داند که دقیقاً خود بودن یعنی چه؟). بلکه من اظهارنظر کیرکگارد^۱ را ترجیح می‌دهم: «آن خودی که حقیقتاً هستم باشم». من می‌خواهم به این جمله اضافه کنم که: «بدون توجه به این‌که چه اندازه احمق، نادان یا مسخره‌مکن است باشم، این منم و من ناگزیرم که نسبت به خودم وفادار باشم».

من این کتاب را برای درک عمیق‌تر این مقصود به رشته تحریر در می‌آورم.

اوردت شوستروم

بخش اول

انتخاب انسان
سلطه جویی یا خویشن سازی

فصل اول

طرح مسأله

در نیم قرن گذشته مراحل پیشرفت انسان سلطه‌جوی مدرن با عمق زیادتری بررسی و مورد توجه واقع شده است. مثلاً می‌دانیم که انسان سلطه‌جو فاقد امکانات لذت‌شخصی، استفاده از معلومات و پیشرفت و زندگی خویش است. تنها هدف انسان سلطه‌جو از درک طبیعت بشر کنترل آن است. منظور این انسان سلطه‌جو، من، تو و دیگران به‌طور کلی هستیم. به این ترتیب، کودک تازه‌پا به زودی کودکانه حرف زدن یا پاسخ دادن به ایما و اشاره بزرگ‌ترها را فرا می‌گیرد و برای رسیدن به آنچه می‌خواهد یک نوع خشم یا غیظ نشان می‌دهد. پس از آن، محیط برایش به صورت یک آموزگار ثابت درآمده و او را در هنر سلطه‌جویی تشویق و ترغیب می‌کند. به این جهت، تعجبی نیست اگر نوجوان - که انسان مدرن است - تصور کند زندگی باید امکانات ادامه حیات را به او بدهد و نسبت به او ابراز علاقه کند. و او باید از کشمکش‌های زندگی، خود را برکنار نگاه داشته و با توسل به حيله‌های دزدانه از رفتار اغواگرانه خویش سود جوید. نمونه این‌گونه رفتار را در همه جا می‌توان دید. کودک تعدادی از آنها را از پدر فرا می‌گیرد. پدری که به‌نوبه خود خویشتن را مسئول خانواده می‌داند ولی در نهان به قدرت مطلق احتیاج دارد، مفداری را هم از مادر می‌آموزد. مادری که او هم به‌نوبه خود ریاکارانه سعی می‌کند سبیل عفاف و پرهیزگاری باشد.

در سینما انسان سلطه‌جو به صورت یک موجود آب زیرکاه است. تلویزیون یا بزرگ‌ترین آموزگار قرن حاضر، وسیله‌ای است که به کمک آن افرادی نظیر گروهیان یلگو^۱

انسانی را مجسم می‌سازند که برای نیل به منافع شخصی خویش می‌تواند یک ارتش را تحت کنترل درآورد.

انسان‌های سلطه‌جو به قدری در زندگی روزانه ما دخالت داشته‌اند که بی‌شک غیرماهر تنها موارد بسیار آشکار یا زیان‌بخش آن را می‌بیند. این انسان‌ها هم‌چون پرندگان هستند که در دنیای طبیعی اطراف ما را گرفته‌اند. اکثریت ما به‌طور سطحی می‌دانیم که پرندگان وجود دارند، ولی به استثنای پرندگان معمولی واقعاً چندگونه از آن‌ها را تشخیص داده یا مطالعه می‌کنیم؟

با آن‌که سلطه‌جویی بلای انسان امروزی است لیکن همگانی، بی‌پایان و برکنار از محدوده اعصار و قرون است. مثلاً در هورات مافول می‌خوانیم که چگونه داوود در ارتباط عاشقانه خود با بالشبا^۱ زن زیبای یوریا^۲ شکست خورد و مستاصل بود به طوری که دستور داد یوریا را به خطرناک‌ترین قسمت جنگ بفرستند تا کشته شود. یک سلطه‌جویی ناخالص. اگر دنباله این ماجرا را بخوانیم به جایی می‌رسیم که چگونه داوود در روزهای آخر عمر از عشق توأم با گناه خویش نسبت به این زن رنج می‌برد و چگونه پسر زیبا و آشوبگر وی «قلب مردم یهود را دزدیده» و برای این‌که برجای پدر به پادشاهی بنشیند به وی خیانت کرد. بلی، پیشینان هم برای کنترل دیگران سلطه‌جویی می‌کردند و خود با سلطه‌جویی سایرین مواجه می‌شدند.

تضاد طبیعی انسان حاضر در این است که انسانی باهوش بوده و نسبت به این مسایل اطلاعات و دانش علمی دارد، ولی در عین حال می‌خواهد در حالت بی‌خبری و پستی به زندگی ادامه دهد. به‌طور کلی، رنجی که می‌کشد عمقی نیست، ولی میزان اطلاع وی از زندگی خلاقه چقدر اندک است! چند درصد از انسان‌های امروزی دارای این خصوصیت هستند؟ البته آماری در دست نداریم، ولی کم‌وبیش همه ما چنین هستیم. بی‌شک همه ما سودجو، ضد انسان یا المرگاتری^۳ موعظه‌گر نیستیم. اکثر ما (افرادی درست) هستیم و به اعمال غیرطبیعی مبادرت می‌کنیم، ولی از ذات خودمان ادراک درستی نداریم.

انسان، سلطه‌جو متولد نمی‌شود، بلکه این سلطه‌جویی را از آن‌چه برایش رنج و بیماری می‌آفریند یاد می‌گیرد، و در نتیجه تمایل سلطه‌جویی کردن نسبت به دیگران - اعم از آن‌که کم یا زیاد باشد - در او فزونی می‌گیرد.

1. Bathsheba

2. Uriah

3. Elmer Gantry

متأسفانه، عوامل کلی و معمولی یادگیری انسان امروزی به غلط براساس سلطه جویی ارزیابی می شود. شاهد مثال این ادعا دوست مضحک ما گروهان بیلگو است. در سال هایی که این مرد از طریق برنامه های تلویزیونی به خانه های ما راه یافته، تصور می کنید هفته ای یکبار به مدت ۲۲ دقیقه برای تحمیق مردم از طریق تبلیغات نجارنی چند درس سلطه جویی به نسل حاضر آموخته است؟ تازه نمایش های مجلد این برنامه را هم نباید فراموش کرد. ما برای افراد بدقیافه و زشت احترام قایل هستیم.

بیلگو هم چون کودکی که - والدین خود را، کاسب قدرتمندی که کارکنان و مشتریان خود را و مردی که زنش را کنترل می کند - ارتش خود را کنترل می کند. لیکن بیلگو هم گاهی با سلطه جویی مواجه می شود هر چند افراد ارشدتر از او، آن را در لفاف «ترفیح مقام» می پیچند.

چرا یک پدر باید در امر مهم تربیت فرزند به چنین ترفیع مقامی توجه داشته باشد؟ اگر مثلاً در مورد دوستان پسرش کنجکاو بوده و عقاید صادقانه خود را در این مورد اظهار داشته است، در این صورت چرا باید علایق و محبت ظاهراً صادقانه خود را با سلطه جویی در آمیخته و بگوید: «اگر اصرار داری با این ولگردها سروکار داشته باشی و نهایت کارت به زندان ختم شود، از من انتظار کمک نداشته باش.» به طوری که بعداً خواهیم دید برای این امر دلایل پنهان و غیرمربی وجود دارد، لیکن بهتر است پدر این نکته را بیاموزد که به طور جدی به پسرش بگوید: «پسر، تو قدرت تعقل و قضاوت داری. اگر بایده به زندان بروی برو، ولی موقعی که به خانه برگردی باز هم تو را دوست خواهیم داشت چون فرزند ما هستی.» این کار بهتر است ولی احتمال وقوع آن در خانواده های سلطه جوی قرن ما بعید به نظر می رسد. گذشته از همه این ها یک انسان سلطه جو نمی خواهد هیچ کس، حتی کسانی را که دوست دارد، به احساسات درونی وی پی ببرند.

دیگرگون نشان دادن احساسات یکی از مشخصات اصلی انسان سلطه جو است. یکی از آشنایان در گزارش ماهیانه رادیویی بالحنی حاکی از حقیقت می گوید: «مادرم از فلان ناراحتی مرده. این انسان به قدری در نقش سلطه جویی خوب بازی می کند که در واقع نمی تواند بفهمد احساسی که هنگام از دست دادن مادر در یک انسان به وجود می آید تا چه اندازه اندوهناک است، یا به قدری بی تفاوت است که نمی خواهد، اگر چنین احساسی دارد آن را ابراز نماید. از این جا معلوم می شود که فرد مورد نظر به هیچ وجه در مورد یک انسان دیگر - به جز در مواردی که می تواند آن انسان را به عنوان یک عامل مورد بهره برداری فرار دهد - احساسات جدی ندارد.

گاهی یک فرد بیمار به دکتر معالج می‌گوید: «از دست تو دیوانه شدم» ولی لبخند می‌زند. یک پزشک در نخستین سال‌های طبابت درمی‌یابد که نباید به گفتار افراد به اندازه‌هستی آنان اعتماد داشته باشد. او بیشتر به «زبان حرکات» توجه دارد. اگر گوینده (بیمار) سلطه‌جو نبود می‌بایست آن‌گونه که ادعا می‌کند - عصبانی - باشد. می‌بایست مشت‌هایش را گره کرده و چشمانش از خشم برافروخته باشد. به این جهت پزشک معالج، گفتار او را نوعی ابراز سلطه‌جویی تلقی می‌کند. ممکن است انسان با کلمات دروغ بگوید ولی بدن او هیچ وقت دروغ نمی‌گوید.

انسان سلطه‌جو یا پوکریازی که به بهای زندگی بازی می‌کند همواره مترصد آن است که ورق برنده را مخفی نگاه دارد. مثالی که آن‌ا به ذهن می‌آید داستان قمارباز حرفه‌ای است که عملاً خویشتن را در زمینه‌های منفی بودن آموزش می‌دهد. (در تمام جامعه آمریکا در هیچ جا به اندازه سالن‌های رسمی قمار سلطه‌جویی به چشم نمی‌خورد). در ماورای ظاهر یک پوکریاز که درک آن از عهده روان‌درمانگر برمی‌آید ممکن است آشفتگی یا خشم ناشی از باخت کلان، شادمانی منبث از یک برد بزرگ و حتی گاهی اندوه قمارباز به خاطر مرگ یک دوست یا کارمند مورد اعتماد و با ارزش پنهان شده باشد که وجود آن در بسیاری از انسان‌های مدرن قابل تکریم است.

بسیاری از افراد با اطلاع از این‌که شما به زبان آنها سخن می‌گویید، سلطه‌جویی می‌کنند. مثلاً عالی‌جناب بی‌اندازه مقدس‌نمای کلیسا را می‌توان نمونه آورد که هیچ وقت و در هیچ زمان نباید کلمات مخالف بشنود. افرادی هم هستند که با دیدن چیزی که هیچ جذابیتی برایشان ندارد عباراتی نظیر «خب، واقعاً جالب است» بر زبان می‌آورند. کوشش این افراد آن است که بدون ادراک واقعی خود را قانع کنند که فلان چیز زیباست. از آن‌جا که انسان سلطه‌جو همواره گزافه‌گو است، عکس‌العامل من برای درک گفتار وی، باید غور در احساساتش باشد. گاهی هم بسیار ساده می‌گوییم: «حرف شما را باور نمی‌کنم».

یکی دیگر از تضادهای انسان سلطه‌جوی امروزی آن است که هرچند کار وی منشأ امکانات زیادی برای لذت بردن و بهسازی است، در روی آوردن به کار هیچ‌گونه تمایل یا تنفیری ابراز نمی‌دارد. در عین حال با عصبانیت و به‌طور طبیعی نمی‌خواهد مسئولیت شکست را به گردن بگیرد بلکه همواره کسی یا چیزی را مسئول آن می‌داند. درحالی‌که با زبان احساسات، افسانه‌ها و توضیحاتی را مطرح می‌کند، زبان حرکاتش حقیقت را باز می‌گوید. با آن‌که دوستان پس از مدت‌ها صرف وقت این حقیقت را درک می‌کنند، اما انسان خویشتن‌ساز به فوریت سلطه‌جو را می‌شناسد.

اعم از این که گفتار انسان سلطه‌جو به صورت حرف‌های خشن یک نوجوان یا اجتناب از نشان دادن چهره واقعی یک پوکریاز یا لبخند آرام یک حرفه‌ای باشد، ولی باز هم در اعمال و مخفی کردن آن چه صورتش نشان می‌دهد بی‌توجهی و بی‌تفاوتی واقعی دیده می‌شود. از آن جا که انسان سلطه‌جو دغلباز است، ظاهری را که فکر می‌کند برای دیگران خوشایند است به خود می‌گیرد و در نتیجه به هدفی که می‌خواهد دست می‌یابد.

نزویرهای آدم سلطه‌جو حد و حصری ندارد. بی‌شک تاکنون شما هم به افرادی برخورد کرده‌اید که در هر فرصت مقتضی در سخنان خود عباراتی از شکسیر نقل می‌کنند. این عده بیش از یک نمایشنامه از پارد^۱ نخوانده‌اند، ولی همین یک نمایشنامه را از بر می‌دانند. دانشمند‌نمایی برای تحت‌تأثیر قرار دادن افراد و کنترل آنها، راه دیگری برای سلطه‌جویی است. انسان سلطه‌جو برای جمع‌آوری اطلاعاتی که بتواند به کمک آن شما را به چنگ بگیرد، حداکثر کوشش را مبذول می‌دارد.

یکی دیگر از روش‌های سلطه‌جویی وضع کارفرمای بزرگی است که به خاطر تعدد منشی‌هایی که اغوا می‌کند، در میان همکاران شهرتی به هم زده است. واقعیت امر این است که وی نه تنها به جنس مخالف علاقه‌ای ندارد، بلکه از آن متنفر است. در واقع این نفس سلطه‌جویی - اعمال زور - است که می‌گوید منشی‌ها را با خود به رختخواب بکشاند. آن چه پس از آن اتفاق می‌افتد اغلب دلخواه او نیست.

نوع دیگری از سلطه‌جو را من «مویه‌گر» می‌خوانم. موقعی که با چنین انسانی مواجه می‌شوید پانزده دقیقه اول را به ذکر و خنات اوضاع تجاری و کسب و کار می‌گذرانند. در حالی که حقیقت ممکن است برعکس این بوده و میزان درآمدش هم قابل توجه باشد. سلطه‌جو همیشه اغراق‌گر یا برعکس از مسئولیت‌گریزان است.

برخی از ما به ذکر کلیاتی می‌پردازیم که گویی واقعاً با آن زندگی می‌کنیم. «آدم خوبی باشید»، «هرگز به کسی آزار نرسانید»، «کاری که من نمی‌کنم انجام ندهید» (که ممکن است به خیلی از چیزها اطلاق شود، ولی چه کسی از ما دیگری را آنقدر خوب می‌شناسد که بتواند در مورد کاری که انجام خواهد داد یا انجام نخواهد داد پیشداوری نماید؟)، «درستکاری بهترین خط‌مشی‌هاست»، «همیشه حق با مشتری است». آیا واقعاً کسی را می‌شناسید که قلباً اعتقاد داشته باشد که همیشه حق با مشتری است؟ چه کسی همیشه خوب بوده و هیچ وقت آزارش به دیگران نمی‌رسد؟ این‌ها بیشتر از آن دسته حرف‌های توخالی است که انسان

سلطه‌جو بر زیان می‌آورد.

انسانی هم که سلطه‌جو نیست ممکن است در معرض اذیت و آزار قرار بگیرد و چنین جملاتی را به کار بندد. او همیشه خوب نیست و خودش هم این را می‌داند و در برابر گفتار ویل راجرزاً فقید که می‌گفت هیچ وقت کسی را ندیده که او را دوست نداشته باشد، ممکن است لبخندی بر لب آورده و اظهار نماید: «بله فکر می‌کنم ویل به کسانی که من ملاقات می‌کنم برخورد نکرده است.» این آدم زندگی را آن‌طور که هست می‌بیند و اگر گفتار اغراق‌آمیز و کلی‌بافی برایش رنج‌آور است، دلیل آن را می‌توان در شناسایی عمیق وی از ذات بشر دانست. اغلب برای این فرد چیزهایی که دفعتاً جلب توجه کند زیاد است.

از طرف دیگر انسان سلطه‌جو فعالیت‌های خود را به منزله فریادهای ناراحت‌کننده گروه گر می‌داند که باید به آن خاتمه داده شود. از برخورد یا درک له‌حضات یا فهم احساسات قلبی خویش اطلاعات محدودی دارد. به نظر وی زمان شوخی و خوشی و رشد و کسب دانش، کودکی و جوانی است. موقعی که به سن «بلوغ» می‌رسد از زندگی کناره‌گیری می‌کند. در این حالت او در واقع می‌خورد و می‌خوابد، بدون آن‌که از ماهیت هستی خویش اطلاعی داشته باشد.

آبراهام لینکلن، که به عنوان ناجی بزرگ خوانده می‌شود، موقعی که در نیو‌سیلم ایلینویز^۱ پس از شکست در نخستین کوشش انتخاباتی خود برای کنگره سخنرانی می‌کرد، سرمشق خوبی برای ما به جای گذاشت. وی گفت: «اگر مردم خوب به حکم عقل سلیم شایسته بدانند که مرا در کارها به حساب نیاورند، آنقدر با ناکامی مواجه شدم که از این اقدام چندان ناراحت نخواهم شد.» وی قبول کرد که هر نژاد هم برنده و هم بازنده است و پس از این شکست در صدد آموختن راه پیروزی آینده برآمد.

عکس‌العمل انسان سلطه‌جوی امروزی پس از شکست در نیل به پیروزی یا در به‌دست آوردن آن‌چه مطلوب اوست با عکس‌العمل لینکلن چه اندازه تفاوت دارد؟ موقعی که به خانه می‌رسد می‌خواهد گناه را به گردن پدرش که سال‌ها پیش مرده بیندازد و شکست را نتیجه تسلط پدر بر خود بداند یا گناه را متوجه زتش گرداند که آن روز صبح تخم‌مرغ را خوب نپخته است. در این حالت ممکن است به مشروب پناه ببرد یا بیمار و بستری شود. امروز لباس فرومایگان بپوشد یا با خشم و اندوه علیه خودش، علیه بشریت و علیه کارفرمای غیرمنطقی خویش به یک اعتصاب دست بزنند. هم‌چنین ممکن است جا‌خالی کرده و بگذارد

یک نفر دیگر در غیاب او جایش را بگیرد.

انسان سلطه‌جو همگام با احتیاجی که به کنترل کردن دارد به کنترل شدن نیز محتاج است. بشر قرن‌های متمادی سعی داشته است با توسل به سیستم کنترل اخلاقی و با استفاده از مفاهیم «خوب» و «بد» اسرار را کشف نماید. وی به جست‌وجوی مقاماتی برآمده که برایش خوب و بد را مشخص نمایند. تضاد در این است که این امر به نتیجه خاصی منتهی می‌شود و آن، این که «خوب» چیزی است که مطلوب مقامات و «بد» منفور مقامات است. مهم‌تر از آن مفاهیم اخلاقی خوب و بد به روان‌شناسی طرد^۱ منتهی می‌شوند، زیرا فرد باید بداند کدام قسمت از رفتارش خوب بوده و روی هم‌رفته باید خوب باشد و بعد سعی می‌کند بدها را بشناسد و آنها را طرد یا انکار کند. اندکی تعمق ما را به این نتیجه می‌رساند که این تصمیمات در درون انسان یک کشمکش مداوم ایجاد می‌کند، انسان هیچ وقت نمی‌تواند اطمینان داشته باشد کدام خوب و کدام بد است.

نکته دیگری که در این مورد وجود دارد می‌توان تحت عنوان کنترل طبیعی نام برد. راه حل طرد کردن برای کنترل رفتار انسان هیچ وقت به نتیجه نمی‌رسد. باید تمام تمایلات انسان مورد توجه قرار گیرند. هیچ‌کس حاضر نیست دست چپش را قطع کند و تنها از دست راست استفاده نماید، و هم‌چنین کسی حاضر نیست بخشی از شخصیت خود را از دست بدهد. لیکن از آن‌جا که هر جنبه از خود را می‌توان به صورت غیرعقلانه یا خلاقه تشریح کرد، مسأله انتخاب و مسئولیت مطرح می‌شود. در این صورت آزادی به مفهوم انتخاب و مسئولیتی است که با توجه به شناخت فرد از خود صورت می‌گیرد. این اقدام جنبه طرد یا کنار گذاشتن قسمتی از شخصیت را ندارد بلکه روشی است برای شناخت اتفاقاتی که در هنگام دفاع از خود با آن مواجه می‌شویم.

من رفتار دفاع از خود را یک رفتار سلطه‌جویانه و رفتار خلاقه را یک رفتار خویش‌ساز، تعریف می‌کنم. رفتار خویش‌ساز نوعی رفتار سلطه‌جویانه است که به صورت خلاقه‌تری ظاهر می‌گردد. همه ما سلطه‌جو هستیم لیکن به جای آن‌که رفتار سلطه‌جویانه خود را طرد کنیم، باید آن را تغییر دهیم و به رفتار خویش‌ساز تبدیل نماییم. برای انجام این کار لازم نیست چیزی را از خود طرد کنیم.

به نظر من در هریک از ما دو جنبه وجود دارد که فروردیک پاولز آن را «خودبرنده»^۲ و

«خودبازنده»^۱ می‌نامد. خودبرنده جنبه فعال وجود است که نیرومندتر، فرمانروا تر و مسلط‌تر است. خودبازنده جنبه منفی وجود است که مطیع و تسلیم شونده است. هر یک از این دو جنبه را می‌توان به نام سلطه‌جو، خلاق یا خویشتن‌ساز تعریف کرد.

سلطه‌جویی الزاماً هیچ ارتباطی با زندگی واقعی نداشته و فایده‌ای هم برای نوع زندگی ندارد. در واقع قسمت اعظم نارضایتی سلطه‌جو از خود و دنیایی که در آن به سر می‌برد، از این حقیقت ناشی می‌شود که هر چند خودش بسیاری از اصطلاحات و مفاهیم روان‌شناسی و روان‌پزشکی جدید را بلعیده است، ولی آنها را آزمایش نکرده و از توانایی لفظی و دانش ذهنی به عنوان عوامل قدرت، آن‌طور که حق مطلب است استفاده نکرده است. چه بسا که مفاهیم روان‌شناسی را به عنوان واقعیات، یعنی به روش نفوذ در دیگران به صورت غیرمطلوب به کار می‌گیرد. انسان سلطه‌جو عدم موفقیت فعلی را با تجارب گذشته موجه جلوه داده و در ناراحتی خویش غوطه می‌خورد. وی از اطلاعاتی که در مورد انسان دارد به عنوان گریزگاهی برای خراب‌کاری اجتماعی و رفتارهای ویرانگر سود می‌جوید. هر چند از عالم کودکان پا فراتر گذاشته ولی هنوز می‌گوید: «منی توانم جلوی خودم را بگیرم»، «این کار وظیفه بزرگ‌ترهاست»، «منی توانم جلوی خودم را بگیرم زیرا... خیلی خجالتی هستم، یا سرم به کار خودم گرم است، یا مادرم از من دوری کرده است.» زیرا، زیرا، زیرا...

مقام روان‌شناسی هیچ وقت به آن اندازه تنزل پیدا نکرده است که بتواند رفتار سلطه‌جویانه را - رفتاری که به فرد اجازه نمی‌دهد تا از توانایی خود، حداکثر بهره را ببرد - موجه قلمداد کند. هدف روان‌شناسی صرفاً توجیه رفتار نیست، بلکه می‌خواهد ما را در نیل به خودشناسی، کمال و حمایت از خود یاری نماید.

اینک که پدیده مورد نظر را به صورت کلی بررسی کرده‌ایم بهتر است به جزئیات پرداخته و انسان سلطه‌جویی را که در درون همه ما خفته است، بهتر و دقیق‌تر بشناسیم.

فصل دوم

انسان سلطه‌جو

انسان سلطه‌جو کسی است که خود و دیگران را به عنوان «اشیا» استثمار و کنترل می‌کند و برای نیل به منافع شخصی مورد استفاده قرار می‌دهد. حتی می‌خواهم پا را فراتر بگذارم و بگویم که انسان سلطه‌جوی امروزی معلول تأکیدهای «علمی» و تمایلات بازارگونه ماست و به همین جهت سایر افراد بشر را به صورت اشیا می‌نگرد که می‌تواند آنها را بشناسد تحت تأثیر قرار دهد و بر آنها سلطه‌جویی نماید.

به نظر اریک فروم^۱ بدون آنکه در کیفیت و ذات اشیا تغییری ایجاد شود می‌توان بر آنها تسلط پیدا کرد و آنها را به قطعات کوچک‌تر تقسیم نمود ولی بشر شیء نیست.^۲ بشر را نمی‌توان به قطعات تقسیم کرد مگر آنکه او را نابود کنیم. هر بشر نمی‌توان تسلط پیدا کرد مگر آنکه به او آزار برسانیم. اما در عین حال هدف نهایی تمایلات بازارگونه جست‌وجو و نیل به این شیء بودن در انسان است.

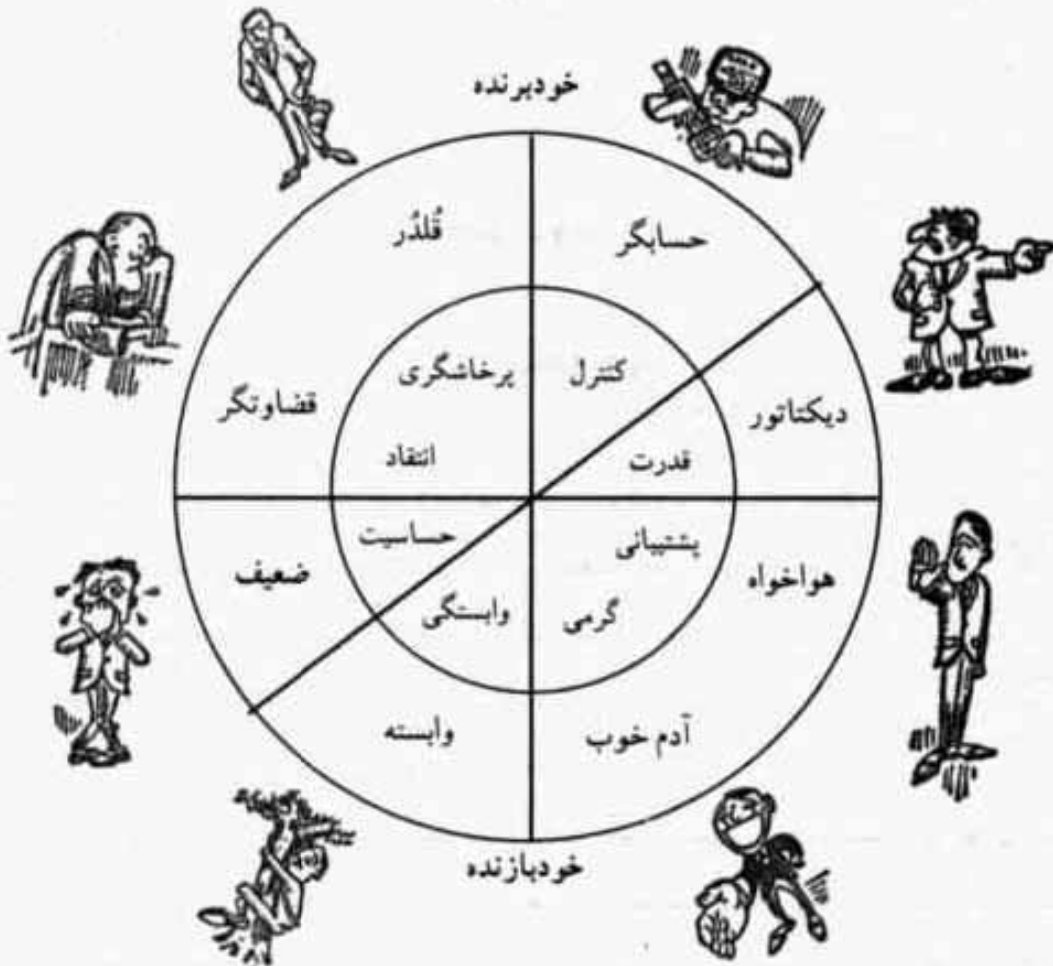
در این مرحله انسان از حالت انسانیت خارج می‌شود و صرفاً به صورت یک مشتری درمی‌آید. در نظر مدیر فروشگاه یک مشتری احتمالی، در چشم خیاط یک لباس، در نظر فروشنده اسناد بهادار یک حساب بانکی و حتی در سالن زیبایی و آرایش که خدمات آن تقریباً جنبه عاطفی دارد، خانم امروزی به بیان کلی یک «مشتری دائمی» است. همه این‌ها برای آن است که تمایل به شیء بودن ما را عاری از شخصیت می‌کند و شخصیت را از ما می‌گیرد و به همین جهت از آن تنفر داریم. من نمی‌خواهم برای سلمانی یک (سر) باشم.

1. Erich Fromm

2. See Erich Fromm «Man Is Not a Thing», Saturday Review, March 16, 1957, pp.9-11

شکل شماره ۱

نمونه‌های آدم سلطه‌جو



بلکه می‌خواهم اورت شوستروم^۱ یعنی یک آدم زنده و نیرومند باشم. همه مادر جست و جوی ویژگی‌هایی هستیم ولی موقعی که توسط سیستم‌های فکری تجاری، که در آرزوی نابود کردن این ویژگی‌هاست، گرفتار می‌شویم، دارای این ویژگی‌ها نیستیم. موقعی که هنرمندان تئاتر با حفظ خروارها عبارات تملق‌آمیز به سراغ ما می‌آیند، و حال آن‌که آن عبارات دارای هیچ معنا و مفهومی نمی‌باشند، ما از آنها و تملقاتشان می‌رنجیم.

از آن‌جا که در درون هر یک از ما یک انسان سلطه‌جو وجود دارد بهتر است توجه بیشتری به آن معطوف داریم. به نظر من به نحوی که در شکل شماره یک می‌بینید سلطه‌جویان را می‌توان به چند گروه اساسی تقسیم کرد. شکل شماره یک تصویری است از یک درمان گروهی^۲ معمولی و نیز تصویری است از خودمان همراه با تکنیک‌های مختلفی که برای

1. Everett Shostrom

2. Therapy group

جلب منافع شخصی در راه سلطه جویی به کار می‌گیریم. در زیر به تشریح هر یک از آنها می‌پردازیم:

۱- دیکتاتور در بیان قدرت راه اغراق می‌پوید. وی مسلط می‌شود. دستور می‌دهد. اعمال قدرت می‌کند و خلاصه به هر کاری که به کنترل قربانیان منتهی گردد متوسل می‌شود. انواع دیکتاتورها را می‌توان در شخصیت مادران مقتدر، پدران مقتدر، ترفیع دهندگان، کارفرمایان و بالاخره خدایان کوچک جست‌وجو کرد.^۱

۲- آدم ضعیف اغلب قربانی دیکتاتور یا قطب مخالف آن است. آدم ضعیف برای کنار آمدن با دیکتاتور مهارت زیادی کسب می‌کند. وی در بیان حساسیت‌های خود اغراق می‌کند. وی فراموش می‌کند، کرم می‌شود و بی‌اندازه ساکت است. انواع آدم‌های ضعیف را می‌توان در گروه ضمه‌خورها (احمق‌های رویاه‌صفت)، تسلیم‌شوندگان، گج‌ها و کسانی که خصوصیت انزوایطلبان را دارند، جست‌وجو کرد.

۳- حسابگر در ذکر حدود کنترل راه گزاف می‌پیماید. وی گول می‌زند دروغ می‌گوید و همواره سعی می‌کند دیگران را تحمیق کند و تحت کنترل درآورد. انواع حسابگران را می‌توان در گروه‌های فروشندگان قدرتمند و پرنفوذ، هواگران، قمارخانه‌دارها، هنرمندان بی‌شخصیت، سبزه‌کاران و روشنفکرانها جست‌وجو کرد.

۴- شخص وابسته قطب مخالف حسابگر است. وی در میزان وابستگی خویش اغراق می‌کند. وی آدمی است که می‌خواهد او را هدایت و تحمیق کند و مراقبتش نمایند. او به دیگران اجازه می‌دهد تا به جایش کار کنند. انگل‌ها، مویه‌گران، المراد همیشه کودک، هیپوکندریاک^۲ مهرطلب‌ها و المراد بیچاره نمونه‌هایی از وابسته‌ها هستند.

۵- قلدر^۳ (زیردست‌آزار) در مورد عصبانیت، بیدادگری و عدم مهربانی خویش اغراق می‌کند. وی با توسل به تهدید، دیگران را کنترل می‌کند. وی انسانی تحقیرگر، مستنفر، مسخره‌کننده و ترساننده است. نمونه‌های این قبیل افراد زن‌های عیب‌جو می‌باشند.

۶- آدم خوب در مورد عشق و میزان مراقبت خود از دیگران اغراق می‌کند و دیگران را با

1. The internal dimensions of this figure are adapted from Timothy Leary, *The Interpersonal Theory of Personality* (New York: The Ronald Press Co., 1957).

2. Hypochondriac, یعنی افرادی که بدون دلیل تصور می‌کنند به یک بیماری جسمی مبتلا می‌باشند. (بیمارانگاری)

پنبه سر می‌برد. از یک دیدگاه کنار آمدن با این فرد مشکل‌تر از کنار آمدن با افراد فلدر است. آدم نمی‌تواند با گروه آدم خوب‌ها پیکار کند. در واقع هرگونه اختلافی که بین یک فرد از گروه مذکور و یک انسان عادی بروز کند تقریباً همیشه آدم خوب برنده است. نمونه‌های دیگر این گروه عبارتند از: خشخوش‌ها، ملایم‌ها، بی‌آزارها، خارج‌گودشین‌ها، متقی‌ها، بی‌تفاوت‌ها و انسان‌های سازمانی.

۷- قضاوت‌نگر در مورد قدرت انتقادگری خود اغراق می‌کند. وی به همه کس بدبین و گفتارش سرزنش‌آمیز و توأم با رنجش و تنفر است و گناه دیگران را خیلی دیر می‌بخشد. از جمله افرادی که در این گروه واقع می‌شوند عبارتند از: دانا، ملامت‌گر، شیخ‌سلک، زودرنج، گردن‌کلفت رسواگر، دادستان و وکیل مدافع.

۸- هواخواه نقطه مقابل قضاوت‌نگر است. وی در مورد قدرت حمایت خویش اغراق می‌کند و نسبت به اشتباه دیگران قضاوت نمی‌کند. وی دیگران را نابود می‌کند، بی‌اندازه با دیگران اظهار همدردی می‌کند و به کسانی که تحت حمایت خویش گرفته اجازه به پاخاستن و رشد کردن را نمی‌دهد. وی به جای آن‌که به خواسته‌های شخصی خویش توجه نماید، فقط مترصد خواسته‌های دیگران است. از جمله نمونه‌های این گروه باید داش‌صفت، مدافع، ناراحت به‌خاطر دیگران، وحشت‌زده به‌خاطر دیگران، رنج‌کشیده به‌خاطر دیگران، یاری‌دهندگان و افراد غیر خودخواه را نام برد.

انسان سلطه‌جو یک یا چند نمونه از گروه‌هایی را که برشمردیم شامل می‌شود و در آن زمینه اغراق می‌کند. اغلب مواقع که به یکی از گروه‌های فوق تعلق داریم نقطه مقابل آن را به افرادی که در اطراف ما هستند نسبت می‌دهیم و از آنها به‌عنوان هدف استفاده می‌کنیم؛ مثلاً اکثر زنان موه‌گر، شوهری انتخاب می‌کنند که دیکتاتور باشد و سپس او را با استفاده از حیل‌های پنهانی تحت نفوذ درمی‌آورند.

به این ترتیب هر یک از ما به یکی از گروه‌های فوق تعلق داریم، دارای همه این توانایی‌های سلطه‌جویانه‌ایم و خود ما هر یک از گروه‌های درمانی هستیم که به صورت واژگون جلوه می‌کنیم. به این جهت به‌طوری که بعدها خواهیم دید یک گروه درمانی تا این اندازه به انسان سلطه‌جو برای آینه قرار دادن دیگران برای دیدن خویش، کمک می‌کند. دلیل آن‌که ما در نظر افراد مختلف به صورت‌های متفاوتی دیده می‌شویم این است که برخی از خصوصیات سلطه‌جویی را برای یک گروه و بعضی از این خصوصیات را برای گروهی

دیگر، ظاهر می‌سازیم. به همین دلیل نباید کسی را از دریچه چشم دیگران قضاوت کنیم زیرا چه بسا که دیگران تنها قسمتی از آن فرد را دیده و شناخته باشند.

۱- دلایل سلطه‌جویی

من با فردریک پرلز موافقم که می‌گوید یکی از دلایل اساسی سلطه‌جویی انسان در تضاد برونی وی بین حمایت از خود و حمایت از محیط نهفته است. در روابط کارفرمای سلطه‌جو و کارگران، نمونه بارزی از این مثال را می‌توان یافت؛ مثلاً مدیر فروشگاه دستورالعمل فروش (یک عمل ناجوانمردانه) را به‌عنوان جانشین تفکرات فردی غلم می‌کند. وی اعتقاد ندارد که هر یک از فروشندگان در برخورد با مشتری باید متناسب با خصوصیات فردی وی رفتار کند، او را چنان‌که هست بپذیرد، و در مواجهه با او از دستورهای قالبی کارفرما پیروی نکند، بلکه می‌خواهد هر یک از فروشندگان مطابق الگوهای رفتاری محدودی که طبق افکار و روش‌های کلیشه‌ای از طرف مدیر فروشگاه ارائه شده است، رفتار نموده و در نتیجه شخصیت خود را در معرض توهین قرار دهد و به همین جهت رفتارش برای مشتری توهین‌آمیز است.

از طرف دیگر کارمند در جامعه مدرن ماسمی می‌کند از دیگران کار بکشد و منفعت جوی حاشیه‌نشین باشد. وی خواستار برخی حقوق و امتیازات است. بدون این‌که برای نشان دادن توانایی و قدرت بالقوه خویش کوششی به عمل آورد. همین اواخر یک تجربه دست اول از این مقوله به دست آوردم و آن موقعی بود که با یک متقاضی استخدام در یک پروژه کوچک تجاری مصاحبه می‌کردم. وی هیچ‌گونه تمایلی نداشت که توانایی خود را به من نشان بدهد. بلکه در عوض قبل از هر چیز خواستار انعقاد قرارداد بود. منظور اصلی وی از این کار شرکت در منافع پروژه بود و حال آن‌که از ابتدای شروع پروژه با آن همکاری نداشته است. بشر بدون آن‌که برای حمایت از خویش به خودش تکیه کند عقیده دارد که رستگاری در اعتماد به دیگران است. در عین حال انسان امروزی صددرصد به دیگران اعتماد ندارد و در ضمن حمایت از خویش، به دیگران خیانت می‌کند. گویی وی برگردۀ آنها سوار است و بر دیگران فرمانروایی دارد و سعی می‌کند در عین حال آنها را به حرکت وادار سازد، یا به عبارت دیگر وی سرنشین صندلی عقب اتومبیلی است که خود رانندگی نمی‌کند ولی به جای راندن وسیله نقلیه، راننده را به حرکت وادار می‌سازد. کلمه‌ای که برای این نوع سلطه‌جویی مناسب دارد «عدم اعتماد» است. ما نمی‌توانیم حقیقتاً به تعادل طبیعی و

ارگانیک که هر یک از ما داریم و به ما کمک می‌کند تا ساده و مناسب با خواسته‌های خویش زندگی کنیم، اعتماد داشته باشیم. در اکثر موارد، این عمل معلول تربیت دوران کودکی است که به ما می‌آموزد که ارگانیزم ما هم چون آب و حسی است که باید بر آن سوار شویم، هیچ وقت رهاش نکنیم و به شدت آن را کنترل کنیم.

اریک فروم برای سلطه‌جویی انسان مدرن یک دلیل ثانوی هم پیشنهاد کرده است. به نظر وی عامل نهایی ارتباط انسان با انسان عشق است و این عشق عبارت است از شناخت انسان آن‌طور که هست و عشق ورزیدن به مقاصد نهایی وی. مذاهب بزرگ جهان به ما می‌آموزند که همسایگان را به اندازه خودمان دوست بداریم ولی متأسفانه به بیراهه می‌رویم. چند نفر را می‌شناسید که روش صحیح کار را بدانند؟ حتی اکثریت افراد نمی‌دانند که اگر خود را دوست نداشته باشند، نمی‌توانند همسایگان را دوست بدارند.

تصور می‌کنیم که هر چه کامل‌تر - بی‌عیب‌تر - جلوه کنیم مردم بیشتر ما را دوست خواهند داشت. در واقع چنین به نظر می‌رسد که عکس این مطلب بیشتر صادق است. هر چه بیشتر حاضر شویم نقاط ضعف خود را به‌عنوان یک انسان بپذیریم بیشتر دوست‌داشتنی می‌شویم. در عین حال، دست‌یابی به عشق کار آسانی نیست و به این جهت سلطه‌جو شوق دیگر را که تلاشی مذبح‌خانه است انتخاب می‌کند: تحت نفوذ قرار دادن کامل دیگران یعنی نیل به قدرتی که دیگران را به انجام آنچه او می‌خواهد، به احساس آنچه او احساس می‌کند و به اندیشیدن درباره آنچه او می‌اندیشد وادار می‌کند و در نتیجه آنها را به صورت اشیاء درمی‌آورد.

جیمز بوگنتال^۱ و طرفداران مکتب (هستی‌گرایی)، (اگزستانسالیسم) دلیل ثالثی برای سلطه‌جویی ارائه می‌کنند. به نظر آنها مخاطره و احتمال وقوع حوادث همه ما را طوری دربرگرفته است که گویی هر یک از اعمال ما به مانند سنگی است که به داخل یک استخر انداخته شود. تعداد و قدرت چیزهایی که ممکن است در هر دقیقه برای ما اتفاق بیفتد، از حدود دانایی ما خارج است. انسان مدرن در مقابله با شرایط خارجی احساس ناتوانی می‌کند. به عقیده بوگنتال، سلطه‌جوی منفی، می‌گوید: «از آن‌جا که نمی‌توانم آنچه را حاکم بر اتفاقات و حوادث مربوط به من است کنترل کنم، هیچ‌گونه قدرت کنترل‌کننده‌ای ندارم». بیمار با توجه به غیرقابل پیش‌بینی بودن زندگی ناامید می‌شود و به این اعتقاد می‌رسد که نمی‌تواند در حوادثی که برایش رخ می‌دهند تأثیری برجای بگذارد. ناچار خود را در دست به صورت

اجسام درمی‌آورد^۱. به این جهت انسان سلطه‌جوی منفی به گردابی می‌افتد که ناتوانی و بیچارگی‌اش را تشدید می‌کند. از نظر انسان عادی ممکن است چنین تصویری ایجاد شود که سلطه‌جوی منفی به‌طور اتوماتیک به صورت قربانی سلطه‌جوی مثبت درمی‌آید. درحالی‌که چنین نیست. این یکی از حیل‌های رذیلائی سلطه‌جوی منفی است. به‌طوری‌که پرنز می‌گوید در هرگونه تماسی که در زندگی بین خودبرنده و خودبازنده ایجاد شود، اکثریت مواقع خودبازنده برنده است به‌عنوان مثال می‌توان مادری را نام برد که به‌خاطر ناتوانی در پرستاری از فرزندش مریض می‌شود. ناتوانی این مادر موجب می‌شود که فرزندان - حتی برخلاف تمایل خود - تا حدودی در مقابل خواسته‌های او تسلیم شوند.

از طرف دیگر سلطه‌جوی مثبت سایر مردم را به‌صورت قربانیان خود درآورده، از ناتوانی آنان بهره‌برداری می‌کند و به‌طور آشکار از کنترل آنها خشنود می‌شود. پدر و مادرانی که از ناتوانی بی‌حد رنج می‌برند، اغلب می‌خواهند کودکان را بی‌اندازه متکی بار آورند و با کوشش‌های آنان برای کسب استقلال، مبارزه نمایند.^۲ معمولاً پدر و مادر خودبرنده و فرزندان خودبازنده هستند و می‌بینیم که از حیل‌های شرط و جزای شرط سود می‌جویند. «اگر این سبب‌زمینی را بخوری به تو اجازه می‌دهم تلویزیون تماشا کنی.» یا «اگر مشق‌هایت را بنویسی می‌توانی از اتومبیل استفاده کنی.» طبیعی است که کودک امروزی خیلی زود این حیل‌ها را فرا می‌گیرد. «اگر چمن را بزخم چقدر پول به من می‌دهید؟»، «اگر پدر جیم به او اجازه بدهد که در پایان هر هفته از اتومبیل استفاده کند، چرا من نباید چنین اجازه‌ای داشته باشم؟»

یک انسان سلطه‌جوی واقعاً مثبت ممکن است با بیان ساده فریاد بکشد: «آن‌چه من می‌گویم انجام بده و چیزی هم نپرس.» نمونه این را در داد و ستد می‌توان یافت: «پنجاه و یک درصد موجودی مال من است و چون من می‌خواهم باید آنها این یونیفورم را بپوشند.» حتی در آموزش و پرورش هم این حیل‌ها رخنه کرده است. بنیانگذار کالجی که یک وقت در آن تدریس می‌کردم همیشه می‌گفت: «من ترجیح می‌دهم که رنگ ساختمان‌ها آبی باشد؛ زیرا این رنگی است که دوست دارم.»

چهارمین دلیل احتمالی سلطه‌جویی در نوشته‌های جی هالی^۳، اریک یرن و ویلیام گلاسر

1. J. F. T. Bugental, *The Search for Authenticity* (New York: Holt, Rinehart and Winston, 1965) P.298.

2. Ibid. P.299

3. Jay Haley

مطرح شده است. هالی در کتابی که درباره شی‌زوفرنی‌ها نوشته، دریافته است که افراد شی‌زوفرنی از داشتن ارتباط متقابل نزدیک با دیگران وحشت دارند و از این‌گونه ارتباطات پرهیز می‌کنند. به‌نظر برن افراد برای تنظیم عواطف خود به بازی‌هایی متوسل می‌شوند و در نتیجه از صمیمی شدن دوری می‌کنند. گلاسر عقیده دارد که یکی از ترس‌های اساسی افراد، ترس از محسور شدن است. به این ترتیب سلطه‌جو کسی است که طبق مراسم و مقررات با دیگران درمی‌آمیزد تا به کمک آن از صمیمی شدن و محسور گشتن اجتناب ورزد.

دلیل پنجمی که برای سلطه‌جویی ارائه شده توسط آلبرت ایس عنوان گشته است. وی می‌نویسد که هر یک از مادر مراحل مختلف رشد و نمو، افکار غیرمنطقی چندی در مورد زندگی یاد می‌گیریم. یکی از این فرضیه‌ها این است که مورد تأیید قرار گرفتن از طرف دیگران، از احتیاجات اساسی هر فرد است^۱. به‌نظر ایس سلطه‌جویی مستفی کسی است که نمی‌خواهد مورد اعتماد دیگران باشد و شرافتمندانه زندگی کند، بلکه در عوض سعی می‌کند همه کس را تأیید و راضی کند زیرا زندگی خود را بر این فرضیه غلط بنا نهاده است که دیگران را خوشحال سازد.

۲- سلطه‌جویی و بازیگری

باید تصریح کرد که در سخن گفتن از انسان سلطه‌جو مفهومی که مورد نظر من است چیزی بیش از «بازیگری» است که در کتاب «نقش‌هایی که مردم بازی می‌کنند»، توسط برن عنوان شده است؛ زیرا اولاً، سلطه‌جویی نظامی از بازی‌ها یا الگویی از حیات است که با بازی کردن یک فرد برای پرهیز از درگیر شدن با دیگران تفاوت دارد. سلطه‌جویی بیشتر با آنچه برن «سرمشق» می‌نامد، مطابقت دارد و آن الگویی از بازی‌های رایج است که شیوه برخورد افراد را با یکدیگر نشان می‌دهد. ثانیاً، سلطه‌جو برای استعمار و کنترل خود و دیگران از بازی همراه با سایر مانورها استفاده می‌کند. ثالثاً، سلطه‌جویی تنها حبله‌بازی نیست، بلکه نوعی فلسفه کاذب زندگی است. در صفحات آینده تفاوت بین بازیگری و سلطه‌جویی را مفصل‌تر مطرح خواهیم کرد.

به‌عنوان مثال، همسر موبه‌گر سلطه‌جو، تمام هستی خود را صرف مبارزه برای مسئول

1. Albert Ellis, «New Approaches to psychotherapy» Journal of Clinical psychology, Monograph supplement, 1955, p.11

نشان دادن شوهر دیکتاتورش در مقابل آلام زندگی خود می‌کند. این تا حدی در مورد همه افراد متأهل، یعنی من و شما و دیگران صدق می‌کند. ولی البته الگوهای رفتار هر یک از ما متفاوت است. از طرف دیگر برن به بازی‌های دیگر همسران اشاره می‌کند و معتقد است هنگامی که زن به شوهرش می‌گوید: «مرا بزن»، «با من بخواب»، «بین خیلی زحمت کشیدم تا پیدایت کردم» یا «حالا پیدات کردم» در واقع به بازی می‌پردازد تا شوهر او را بهتر بشناسد. پس از آنکه زن شوهرش را به لگدزدن و تجاوز به او ترغیب کرد، سعی می‌کند شوهرش را قانع کند که به خاطر انجام این عمل آدم پستی است. نظام سلطه‌جویی چنین زنی را که بزرگ‌تر از مجموع تمام بازی‌هاست، می‌توان «مجموعه غیر عادلانه» نامید.

یک روز زن تقریباً جذاب و جوانی به سن ۲۵ سال با قیافه بلوند متمایل به سفید و خوش اندام در دفتر کارم نشسته بود. وی امیدوار بود که بتواند خود را یک «دختر خوب» جلوه بدهد؛ زیرا دائماً با مردانی که با او به خشونت رفتار کرده‌اند و نسبت به او حرکات ناروایی روا داشته‌اند، در ستیز بوده است. معهذاً، مشاهده کردم که لباس بالای زانو، سینه نیمه‌عریان و برق چراغ سبز در چشمان خود دارد. از داستانی که تعریف کرد دریافتم که وی طبق یک عادت همواره مردان را با نوعی «اسیربازی» آزار می‌داده است، لیکن آنچه واقعاً در این زن دیدم عشوه‌گری دائم در زندگی و مخالفت در مقابل مردانی بود که به دام می‌افتادند. وی البته انکار می‌کرد که خصوصیت آزارگری دارد. او در مواجهه با همه مردم پیروز بود و در استفاده از حیل‌های خود هیچ وقت شکست نمی‌خورد. در ظاهر سلاسه‌اش دشمنی موج می‌زد، ولی نمی‌خواست به چنین چیزی اعتراف کند. درمان این شخص عبارت بود از کمک به او در شناخت قدرت آزارگری وی و سپس استفاده از توانایی و ضعف‌هایش برای غلبه کردن بر این «قایم‌باشک‌بازی» توأم با خیانت به زندگی.

خلاصه سیستم‌های سلطه‌جویی

سیستم سلطه‌جویی را می‌توان به صورت الگوی سلطه‌ها یا بازی‌ها تشریح کرد. در زیر چهار نوع سلطه‌جویی را توضیح می‌دهیم:

۱- سلطه‌جویی فعال^۱ سعی می‌کند دیگران را از طریق روش‌های فعالانه تحت کنترل درآورد. وی برای فرار از نقاط ضعف خویش با توسل به نقش بازی کردن، خود را می‌پوشاند

و قدرت ایجاد ارتباط با دیگران را حفظ می‌کند. معمولاً همراه این عمل برخی وابستگی با درجات سازمانی (پدر و مادر، درجات بالانتر، معلم، سرکارگر) وجود دارد. وی نقش خودبرنده را بازی می‌کند و در دیگران حس حق‌شناسی برمی‌انگیزد، لیکن روی احساسات افراد بی‌قدرت، برای کنترل بر آنها، سرمایه‌گذاری می‌کند. وی از تکنیک‌هایی نظیر ایجاد الزامات و انتظارات، ترفیع مقام و به حرکت درآوردن افراد هم‌چون عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی سود می‌جوید.

۲- سلطه‌جوی فعال‌پذیر^۱ نقطه‌ی مقابل سلطه‌جوی فعال است. چون نمی‌تواند زندگی را کنترل کند به این نتیجه می‌رسد که باید ناامید شود و به سلطه‌جوی فعال اجازه بدهد بر او نظارت نماید. وی ناتوانی و حمایت را قبول می‌کند و در نقش خودبازنده ظاهر می‌شود. برخلاف سلطه‌جوی فعال که همیشه پیروز می‌شود، بُرد سلطه‌جوی فعال‌پذیر در شکست نهفته است. وی به سلطه‌جوی فعال اجازه می‌دهد که به‌جای او فکر و عمل کند و از راه منفی‌گرایی و موش‌مردگی بر خودبرنده، مسلط شود.

۳- سلطه‌جوی رقابت‌گر^۲ زندگی را به صورت یک بازی سرشار از برد و باخت مداوم می‌بیند که لازم است نقش مبارز خستگی‌ناپذیر را در آن بازی کند. از نظر وی زندگی یک جنگ است و سایر مردم به منزله رقبای دشمنان بالقوه یا بالفعل او هستند. در چشم وی همه مردم در بازی زندگی مانند دسک‌های مسابقه هستند. وی گاهی به روش‌های خودبرنده و زمانی به حیل‌های خودبازنده متوسل می‌شود و به این جهت می‌تواند او را ترکیبی از سلطه‌جوی فعال و سلطه‌جوی فعل‌پذیر دانست.

۴- چهارمین نوع اساسی سلطه‌جو عبارت است از سلطه‌جوی بی‌تفاوت^۳. وی با ناامیدی بازی می‌کند، نسبت به دیگران بی‌تفاوت است و خیلی زود روابط خود را با سایر افراد قطع می‌کند.

«به من چه» شعار اوست. وی طوری با دیگران رفتار می‌کند که گویی همه آنها مرده‌اند. روش‌های وی هم مثبت و هم منفی است، گاهی عیب‌جو، زمانی زن‌طرح‌رو، یک وقت بیچاره است. البته جنبه‌ی سزای وجود این فرد این است که هنوز هم به دیگران توجه دارد و کاملاً قطع امید نکرده است و الا لزومی نداشت که به بازی سلطه‌جویی ادامه بدهد. اغلب زنان و شوهران با یکدیگر چنین رفتاری دارند. هرگاه که یکی از آنها دیگری را به چشم یک

1. The passive manipulator

2. Competitive manipulator

3. Indifferent manipulator

عروسک خیمه‌شب‌بازی نگاه کند این رویه فکری و بی تفاوتی، از خودش نیز یک عروسک خیمه‌شب‌بازی می‌سازد. به همین جهت در چنین نظامی خود به شکست خویشتن مبادرت می‌ورزد. «بازی تهدید به طلاق» نمونه رفتاری است که انسان سلطه‌جو مخفیانه آرزومند است به جای جدا شدن از همسرش روابط موجود را ادامه بدهد.

اینک که فلسفه و سیستم‌های سلطه‌جویی را بررسی کرده‌ایم بهتر می‌فهمیم چگونه انسان سلطه‌جو همواره خود و دیگران را شیء می‌پندارد. فلسفه اساسی انسان سلطه‌جوی فعال نایل آمدن به کنترل دیگران است، به هر قیمت که باشد. سلطه‌جوی فعل‌پذیر می‌خواهد بدون ایجاد رنجش به مقصد برسد، سلطه‌جوی رقابت‌گرمی دارد به هر صورت پیروز شود و سلطه‌جوی بی تفاوت می‌کوشد تظاهر به بی‌توجهی نماید. بی‌شک سلطه‌جو هرگز نمی‌تواند آنچه هست باشد و نیز هرگز نمی‌تواند آرام بنشیند؛ زیرا سیستم بازی‌ها و مانورهای وی مستلزم آن است که به جای آن‌که هست باشد، همیشه نقش بازی کند.

در صفحات آینده ضمن بررسی مشخصات انسان خویشتن‌ساز یک سیستم یا فلسفه زندگی پیشنهاد خواهیم کرد که نقش بارز سازندگی را دارد. ضمناً باید خاطر نشان ساخت که این کتاب تنها به منزله خط سفید جاده در یک شب مه‌آلود است، برای بررسی انسان سلطه‌جو و خویشتن‌ساز، لازم است آدم تا حدودی تجربه داشته باشد که متأسفانه و شاید تا حدودی به قول گرووداشته‌این^۱ تجربه تا هنگامی که به تجربه درنیاید، تجربه نیست.

در عین حال همواره نمی‌توان وجوه طبیعت انسان را پیشگویی کرد، اخیراً دامستانی درباره گروه تئاتر کوچک یک شهر شنیدم که برای اجرای نمایشنامه‌ای به دنبال آخرین فرد مورد نیاز خود می‌گشتند. شخص مورد نیاز بازیگر مهمی نبود بلکه به اصطلاح سیاهی لشکر بود و نقش وی این بود که هرگاه صدای شلیک گلوله بلند می‌شد، می‌بایست بگوید: «خدایا تیر خوردم». متأسفانه این مرد برای انجام آن کار مناسب نبود، بگذریم از این که چند دفعه تمرین را تکرار کردند ولی موقعی که نمایش را روی پرده آوردند، خیلی نصعی بود، زیرا در مورد گلوله خوردن و شوک یک گلوله تجربه‌ای نداشت. با این‌که جمله را به کرات تکرار کرده بود، ولی همیشه به نحو خشک و ماشینی آن را ادا می‌کرد. بالاخره کارگردان به یک حيله متوسل شد و تصمیم گرفت مخفیانه تفنگ را با سنگ نمک پر کند تا موقعی که شلیک کرد بتواند هنریسته چوبی را تحت تأثیر قرار دهد تا احساس کند، که نقش واقعی او چیست. بالاخره شب اجرای نمایشنامه و هنرنمایی این مرد فرا رسید. روی صحنه قدم می‌زد که

صدای شلیک تفنگ به گوش رسید و گلوله سنگ نمک، به امید این که موقع شلیک موجب می شود تا هنرپیشه عاریتی نقش خود را احساس کند، شلیک شد. موقعی که چشم مرد به خون افتاد فریاد کشید: «من واقعاً تیر خوردم.» ولی البته این جمله در متن نمایشنامه نوشته نشده بود.

فصل سوم

انسان خویشتن ساز

در آغاز کتاب قول داده بودم که یکی از هدف‌های تدوین کتاب حاضر نشان دادن انسان‌های سلطه‌جو و نمایاندن برخی از راه‌هایی است که از طریق آن انسان بیشتر خود را می‌سازد. در این جایی مناسب نیست به مفهوم خویشتن‌سازی^۱ اشاره کنیم. اصطلاح «انسان خویشتن‌ساز» را ابتدا آبراهام مزلو به کار برد و منظور او فردی است که از انسان متوسط بهتر رفتار می‌کند و در نتیجه زندگی ثمربخش‌تری دارد.

زندگی چنین انسانی از آن جهت ثمربخش‌تر است که از تمام نیروهای بالقوه خویش استفاده می‌کند. چه بسا انسان به قدری به تحت نفوذ درآوردن دیگران گرفتار می‌شود که آن‌چه را در اطراف ارست نمی‌بیند و نمی‌شنود. وی به انجام آن‌چه زندگی به او ارزانی داشته آزادی ندارد و نمی‌تواند برای امرارمعاش از کلیه منابعی که در اختیار دارد سود جوید. سلطه‌جویی از پشت به او خنجر می‌زند. بلی، ممکن است یک انسان سلطه‌جو هم درباره غروب آفتاب یا موارد دیگر سخن بگوید ولی دلیل این سخن گفتن الزامی است که از درون احساس می‌کند. وی ممکن است این موارد را هم در اقبانوسی از سخنان دیگر ابراز نماید اما تمام آن‌چه می‌گوید فقط کلمه است. وی در مورد آن تجربه‌ای نکرده و نمی‌تواند در واقع از آن لذت ببرد. ولی الزاماً مریض نیست (هرچند ممکن است هم باشد) بلکه فقط گرفتار است. وی تا حدودی باید بداند که روان‌شناسی مدرن وارد مراحل جدید و انسانی خود می‌شود. در گذشته روان‌شناسان عقیده داشتند که بهترین راه شناخت سلامت فکر، آشنایی با بیماری‌های روانی است.

۱. Actualization این واژه، خودشکوفایی نیز ترجمه شده است (مترجمان)

مزلو در این مورد هم نظریه جدیدی ارائه می‌دهد. به اعتقاد وی می‌توان سلامت فکر را از طریق مطالعه زندگی افرادی که به مرحله بالایی از خود رضامندی^۱ یا به مدارج بالایی تحقق‌پذیری^۲ رسیده‌اند کسب کرد و اکثریت از راه این نوع مطالعه است که به شناسایی افراد مذکور می‌رسیم. روش مطالعه مزلو بررسی افراد غیر معمولی است که با خویش‌سازی، به کمال انسان خویش‌ساز، رسیده‌اند.

هرچند به تصور مزلو یک‌صدم افراد انسانی به مرحله خویش‌سازی رسیده‌اند ولی همین رقم می‌تواند برای مادر اظهار این نکته مشوق باشد که از راه روان‌درمانی، خودفهمی، تجارب مذهبی یا آموزش و پرورش می‌توان روز به روز تعداد این‌گونه افراد را افزایش داد. که هرچند به مرحله کمال نرسند ولی حداقل در راه رسیدن به آن گام بردارند.

۱- خصوصیات اساسی

روش زندگی یک انسان سلطه‌جو شامل چهار مرحله فریب، ناآگاهی، کنترل و بدگمانی است. فلسفه انسان خویش‌ساز از زندگی نیز تحت چهار ویژگی خلاصه می‌شود که عبارتند از: شرافت، آگاهی، آزادی و اعتماد. (به جدول شماره یک مراجعه فرمایید.) به‌طور کلی نیل از مرحله سلطه‌جویی به خویش‌سازی یک سیر مداوم از مرگ و اندیشیدن به زندگی و رضایت خاطر است.

جدول شماره یک. خصوصیات اساسی سلطه‌جویان و خویش‌سازان

سلطه‌جویان	خویش‌سازان
۱- فریب (تزویر، ظاهر سازی)	۱- شرافت (صفا، تیغ و بی‌ریایی)
انسان سلطه‌جو از حیلها، فتون و مانورهایی استفاده می‌کند، وی با عمل و ایفای نقش، نفوذ خود را اعمال می‌کند. احساساتی که ابراز می‌دارد از روی اندیشه و تمقن و متناسب با موقعیت انتخاب شده است.	انسان خویش‌ساز به درستی می‌تواند نمایانگر همه احساساتش باشد، از خصوصیات وی ساده‌دلی، ظاهر ساده و نشان دادن آنچه هست، می‌باشد.

۲- آگاهی (هشیاری، زندگی، علاقه‌مندی)

انسان خویشتن‌ساز به دقت به خود و دیگران توجه می‌کند و گوش می‌دهد. از طبیعت، هنر موسیقی و سایر ابعاد واقعی زندگی اطلاع کامل دارد.

۳- آزادی (ولفتار خود به خودی^۱، گشاده‌دلی^۲)

انسان خویشتن‌ساز رفتاری خود به خودی دارد. برای اظهار توانایی‌های بالقوه خویش آزادی دارد. فرمانروای زندگی خویش است و به جای آن‌که یک عروسک خیمه‌شب‌بازی یا شیء باشد، حاکم بر اشیا است.

۴- اعتماد (ایمان، اعتقاد)

انسان خویشتن‌ساز نسبت به خود و دیگران، نسبت به زندگی و ادامه آن در هر جا که باشد اعتماد و اطمینان راسخ دارد.

۲- ناآگاهی (مردگی، بی‌حوصلگی)

انسان سلطه‌جو از مواهب واقعاً مهم زندگی بی‌خبر است. وی دارای «دیدنی تونل مانند» است فقط آنچه را بخواهد می‌بیند و می‌شنود.

۳- کنترل (آگاه، ناخودآگاه)

انسان سلطه‌جو به زندگی هم‌چون بازی شطرنج می‌نگرد. وی راحت به‌منظر می‌رسد ولی در واقع به شدت کنترل می‌شود و تمایل به کنترل کردن دیگران دارد و در عین حال کشتش‌های خود را از مخالف خود پنهان می‌دارد.

۴- بدگمانی (عدم اعتقاد)

انسان سلطه‌جو اصولاً نسبت به خود و دیگران بدبین است. در اعماق قلب خویش به طبیعت بشر اعتمادی ندارد. در نظر وی ارتباط با سایر افراد بشر برای دو منظور کنترل کردن یا کنترل شدن است.

در واقع جامعه متحول ما که در آن روحیه تجارتمندی به‌گونه بارزی بر همه چیز تسلط پیدا کرده است، نیل به خویشتن‌سازی را خیلی مشکل می‌سازد. تاجری را در نظر می‌گیریم، هنگامی که یک حمله قلبی او را به تفکر درباره ذات واقعی زندگی وادار می‌سازد، باز هم حاضر نیست قدمی در راه خویشتن‌ساز شدن بردارد. قبل از این مرحله، گرفتاری وی زیادتر از آن است که بتواند واقعیت را بشناسد. به عقیده کارل یونگ^۳ نیمه اول حیات به ترقی کردن، کسب دانش و پیدا کردن اشتغال و ازدواج می‌گذرد ولی نیمه دوم هنگامی است که خود درونی رشد می‌کند. به‌نظر کارل یونگ اگر در زندگی کسی نیمه دوم وجود نداشته باشد، انسان بی‌شک مریض می‌شود؛ زیرا مقرراتی که برای بمدازظهر زندگی وجود دارد با مقررات صبح آن متفاوت است.

1. Spontanaty

2. Openness

3. Karl Yung

۲- اختلافات موجود در روابط بین سلطه‌جو و خویش‌ساز

سلطه‌جو پرستشگر بی‌مانندی خویش است. ماورین باهر انسان سلطه‌جو را چنین تعریف می‌کند:

«هر انسانی که پایه عرصه وجود می‌گذارد نمایانگر مطلب تازه‌ای است. مطلبی که قبلاً وجود نداشته و منحصر به فرد و اصلی است. وظیفه هر کس این است... که بداند و توجه داشته باشد که وی از نظر خصوصیات ویژه دارای بی‌مانندی مخصوص به خود است. هیچ‌کس قبلاً شبیه او نبوده است؛ زیرا اگر قبلاً کسی مانند او در جهان زیست می‌کرد لزومی نداشت که او به جهان بیاید. هر انسان واحد برای دنیا چیز تازه‌ای است و از او انتظار دارند که بر طبق خصوصیات ویژه خویش در این دنیا به سر ببرد...»^۱

وظیفه اولیه هر کس بالفعل ساختن بی‌مانندی خویش و توانایی‌های بالقوه‌ای است که قبل از او وجود نداشته است و بعداً هم به وجود نخواهد آمد و به این جهت نباید دنباله‌رو و مقلد دیگران باشد، بلکه باید در حوزه عمل خویش حتی به فرض آن‌که دیگری یا دیگران در آن حوزه به حد کمال رسیده باشند حداکثر کوشش خود را مبذول دارد.

با هر تفاوت روابط سلطه‌جو و خویش‌ساز را هم چون افتراق بین «من - شیء» و «من - تویی» می‌داند. من می‌خواهم پا را از این فراتر گذاشته و بگویم که ارتباط سلطه‌جو از نوع ارتباط «آن - شیء» و ارتباط خویش‌ساز از نوع «تو - تویی» است. این تفاوت خیلی اهمیت دارد، زیرا کسی که دیگری را «تو» می‌نامد خودش به صورت «تو» و کسی که دیگری را «شیء» بداند، خودش هم به صورت «شیء» درمی‌آید.

درک دو نفر از یکدیگر به وسیله بیان احساسات صورت می‌گیرد. هر فرد به جای آن‌که چیزی را تقاضا کند، خواسته‌ها و احتیاجات خود را عنوان می‌کند. هر کس به جای آن‌که دستور بدهد، برای دیگران رجحان قایل می‌شود، به جای آزار دادن دیگران آنها را می‌پذیرد و بالاخره هر فرد باید به جای «اغوای دیگران» بخواهد و علاقه‌مند باشد که در اختیار دیگران قرار بگیرد. در این حالت روابط بین افراد به جای دوری به نزدیکی می‌گراید.

به این جهت در واقع می‌توان انسان خویش‌ساز را کسی دانست که متاپشگر خویش و دیگران (توها) می‌باشد، یا کسی دانست که برخلاف سلطه‌جو که افراد انسانی را «آن» یا «اشیا» می‌داند، برای انسان‌ها ارزش قایل است.

بشر توانایی بالفعل ساختن استعدادهای بالقوه زیادی را دارد. ما برخی از افراد را بیشتر ستایش می‌کنیم و زیادتر ارج می‌گذاریم. هرچه بیشتر بتوانیم به خویشتن‌سازی کلیه جوانب یا وجوه خویشتن خود نایل آییم، بیشتر خود را ساخته یا از قوه به فعل درآورده‌ایم. هرچه وجوه بیشتری از حیات خود را «شیء» بپنداریم، بیشتر خود را «شیء» تصور می‌کنیم و به صورت انسانی سلطه‌جو درمی‌آییم که تمایل دارد دیگران را «آنها» یا «اشیا» بداند.

به این ترتیب، سلطه‌جو حس می‌کند که وجودی غیر محسوس دارد. هرچه کمتر برای خود ارزش قایل می‌شود کمتر می‌تواند از خود عمل مثبتی به منصفه ظهور برساند و با «اشیا»ی غیر از خود به درستی رفتار کند. هرگاه کاری که برخلاف تمایل ما باشد انجام دهیم می‌گوییم: «چنین پیش آمده»، یا «این شیء کارهای من نیست». رفته رفته این انکار کردن یا گناه را به گردن دیگران گذاشتن در تمام جنبه‌های زندگی ما رسوخ می‌کند. هنگامی که تیم خودی بازی را می‌بازد «تیم ما» نیست که باخته بلکه «آن تیم» یا «تیم ولگردها» است که باخته، به عبارت دیگر از «تیم ما» به «آن تیم» تنزل می‌کند. به همین ترتیب است که رفته رفته معشوقه چنین آدمی به صورت «لجاره»، یا «وراج» درمی‌آید. شوهر به «عمله» یا «دیکتاتور» تبدیل می‌شود. موقعی که خودتان خویشتن را «شیء» می‌دانید دیگران هم شما را «شیء» می‌دانند.

هنگامی که خویشتن‌ساز هستید به خود و دیگران احترام می‌گذارید و در آن صورت لزومی نمی‌بینید که برای تحت نفوذ درآوردن دیگران بر آنها سلطه جویی کنید. به جای آن که منشأ اعمال شما هیب و نقص باشد ارزش به خود است هرگاه خود را به صورت «توی»، با ارزش بدانید، دیگران را هم به صورت «تو» خواهید دید.

سلطه‌جو چنین تصور می‌کند که برای رفع نقایص خویش، بهترین راه، جنگیدن با خود و اطرافیان است. به نظر وی زندگی نوعی پیکار است که باید از استراتژی، تاکتیک، حيله یا بازی‌هایی که برای بقا لازم است سود جست. موقعی که در یک پیکار بازنده می‌شود تصور می‌کند همه چیز را از دست داده است. انسان خویشتن‌ساز زندگی را نه به صورت یک پیکار بلکه به منزله یک رشد مداوم می‌داند که می‌توان از طریق ادراک صحیح آن به تحول خود رسید.

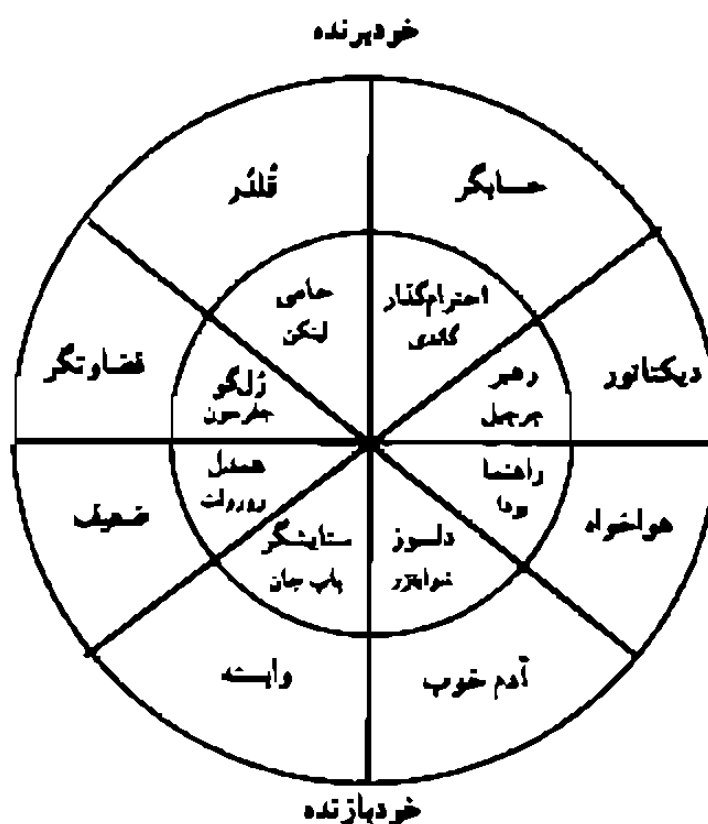
در این جا بهتر است مفهوم اصلی این کتاب را روشن کنیم: در حالی که انسان سلطه‌جو چیلوجهی و وجودش جمع اهداء مغرب است، انسان خویشتن‌ساز چیلوجهی است و در

وجودش اهداء سازنده وجود دارند.

در شکل شماره ۲ انسان خویشتن‌ساز به صورت ترکیبی از چهار نیروی بالقوه سازنده مشخص شده است که این خصوصیات خارج از قابلیت‌های بالقوه انسان سلطه‌جو است. شما ممکن است با افرادی که به عنوان مثال انتخاب شده‌اند و زندگی آنها به طریقی معرف این چهار ویژگی است، موافق نباشید. در آن صورت می‌توانید افرادی را که شایسته هر گروه می‌دانید انتخاب نمایید.

شکل شماره ۲

نمونه‌های آدم خویشتن‌ساز



۱- از دیکتاتور رهبر به وجود می‌آید. رهبر به جای آن‌که دستور بدهد، هدایت می‌کند. وی قدرتمند است، ولی خود را تحمیل نمی‌کند. یکی از نمونه‌های تاریخی رهبر خویشتن‌ساز وینستون چرچیل است. وی در خلال سال‌های جنگ دوم جهانی رهبری را به بهترین صورت دموکراسی اعمال کرد.

نقطهٔ مقابل رهبر سازنده همدل^۱ است. همدل نه فقط محبت می‌کند، بلکه خوب گوش می‌دهد و از نقاط ضعف خویش آگاه است. وی خواستار کار خوب است، ولی در عین حال تمایلات انسان نسبت به خطاکاری را هم می‌پذیرد (خودپازنده). نمونهٔ چنین فردی الینور روزولت^۲ بود. وی محدودیت‌های خود را می‌دانست و با ملل در حال توسعه و افراد جهان و در کارش در سازمان ملل همدلی بسیار داشت.

انسان خویشتن‌ساز نیروی رهبری و همدلی خود را درهم می‌آمیزد. نمونهٔ این افراد آدلای استیونسون^۳ است که در سازمان ملل، با تمام قدرت پایداری کرد و در مقابل تمام فریادهای جهانی حساسیت و همدردی خود را اظهار داشت.

۲- از حسابگر آدم احترام‌گذار به‌وجود می‌آید. انسان خویشتن‌ساز به‌جای سوءاستفاده یا استعمار، به خود و دیگران، نه به صورت اشیاء بلکه به شکل «توها» احترام می‌گذارد. مهاجرت‌گاندی چنین فردی بود. وی در مبارزات آرام خویش همواره به کسانی که با او کار می‌کردند، احترام می‌گذاشت.

سازندهٔ مقابل احترام‌گذار، ستایشگر^۴ است. ستایشگر نه فقط به دیگران متکی است، بلکه مهارت‌های مختلفی را که دیگران باید ابراز کنند قدر می‌نهد. وی از دیدگاه خود، ستایشگر عقاید و افکار مختلف است و برای وی مهم نیست که دیگران مانند او فکر می‌کنند یا نه. پاپ جان یسوسوم^۵ در مراوده با سایر رهبران مذهبی جهان، نمایانگر چنین فردی بود.

انسان خویشتن‌ساز احترام‌گذاشتن و ستایشگری را درهم می‌آمیزد. در رفتار روحانی بزرگ مسیحی به‌نام مارتین لوتر چنین روشی دیده می‌شود. در نظر وی هر فرد به صورت یک موجود واحد بی‌همتا و خاص است که قبل و بعد از خود هم‌تایی ندارد. وی دیگران را به صورت «تو» می‌بیند.

۳- از قلدر آدم حامی^۶ به‌وجود می‌آید. خودنما دشمن را ارج می‌نهد، ولی در کارش رک و بی‌پرده است. وی هم‌چون قلندران دشمنی ندارد و تحکم‌گرا نیست. آبراهام لینکلن در مباحث معروف لینکلن داگلامی^۷ و نیز در دورهٔ رهبری جنگ‌های داخلی، معرف چنین شخصیتی است.

1. Empathizer

2. Eleanor Roosevelt

3. Adlai Stevenson

4. Appreciator

5. Pope John XXIII

6. Assertive

7. Lincoln Douglas

سازندهٔ مقابل حامی دلسوز^۱ است. دلسوز با آدم خوب و چاپلوس قرق دارد. وی انسانی مهربان، صمیمی و عاشق واقعی مردم است. آلبرت شوایتزر^۲ در خدمات صادقانه‌اش به قارهٔ آفریقا مبین چنین ویژگی‌هایی بود. انسان خویشتن‌ساز ترکیبی از حمایت و دلسوزی است که در رابطه با دیگران با تحکم است، ولی در عین حال مواظب رفتار خود با دیگران نیز هست. وی پرخاشگری را با ملایمت درمی‌آمیزد. جان. اف. کندی در بحران کوبا چنین خودنمایی‌ای را نشان داد. ولی در عین حال مهربانی و فداکاری وی به فرزندش زیانزد مردم بود.

۴- از قضاوتگر، آدم رکگو به وجود می‌آید. رکگو مشول کار دیگران نیست، ولی می‌تواند اعتقادات خود را با قدرت اظهار دارد. توماس جفرسون^۳ در نوشته‌های خود چنین آدمی است.

سازندهٔ مقابل درکگو، «راهنما» است. راهنما از کسی حمایت نمی‌کند و به دیگران چیزی نمی‌آموزد، ولی با ملایمت هر فرد را یاری می‌کند تا راه خود را پیدا کند. بودا بنیانگذار مذهب بزرگ مشرق زمین چنین فردی بود. وی اعتقاد راسخ داشت که هر کس باید «راه» خود را تا بالاترین ارتفاعات تعقیب کند.

انسان خویشتن‌ساز رکگویی و راهنمایی را در هم می‌آمیزد. وی نه برای دیگران بلکه همراه دیگران فکر می‌کند. وی دیگران را در کمک به خود از طریق اظهار رک و بی‌پردهٔ عفاید رهبری می‌کند، ولی در عین حال به هر کس در اخذ تصمیم آزادی عمل می‌دهد.

موعظه‌های عیسی در دامنهٔ کوهستان از صراحت بیان عمیقی برخوردار بود. معهدا سعادت جاودانی را که از آن صحبت می‌کرد نوعی دعوت بود نه اجبار، و این طبیعت خویشتن‌ساز عیسی است.

۴- کسب کمال

شاید مهم‌ترین نتیجه‌ای که از مباحث گذشته می‌گیریم این است که می‌توان هر فرد را به یک سیستم دو حزبی در سیاست، یا به یک باطری که دارای دو قطب مثبت و منفی است، تشبیه کرد. انسان خویشتن‌ساز از تکامل دو قطب سلطه‌جویی به وجود می‌آید. ساده‌ترین مثال این امر انسانی است که به شدت احساس تنهایی می‌کند:

1. Carer

2. Albert Schweitzer

3. Thomas Jefferson

درمانگر^۱ خودت باش، سعی کن تنهایی خود را ظاهر سازی (آگاهی از ضعف)
بیمار احساس تاراحتی و اندوه می‌کنم. من به مردم احتیاج دارم.
درمانگر حال سعی کن با تمام وجود سازنده مقابل خود باشی (دیکتاتور)
بیمار اوه من این ضعف لعنتی را به دور می‌افکنم. شما می‌دانید که به کسی غیر از من احتیاج ندارید.
درمانگر حالا دوباره همان آدم ضعیف باش.
بیمار شما چه خوب هستید؟
درمانگر حالا آن آدم قوی باش و به من جواب بده.
بیمار اگر من نباشم شما به ماشین یک چرخ شباهت دارید، ولی من به صورت چرخ دوم باعث می‌شوم که بتوانیم ماشین را با یکدیگر به حرکت درآوریم.
درمانگر حالا آن آدم ضعیف باش و به من پاسخ بده.
بیمار عجباً هیچ وقت به این موضوع فکر نکرده بودم. حدس می‌زنم اگر با هم کار کنیم، می‌توانیم قوی باشیم.
آنچه در فوق خواندید، نمونه‌ای از یک فرد است که به دو جنبه «ضعف» خودبازنده و «قدرت» خودبرنده خویش، گوش می‌دهد. قطب‌های مخالف از طریق تضاد به مرحله کمال می‌رسند. موقعی که هر دو جنبه وجود ما مورد قبول قرار گرفت در ما قدرت کمال ایجاد می‌شود.

۴- نقص افراد خویشتر ساز

اشتباهی که اکثریت مردم مرتکب می‌شوند این است که تصور می‌کنند افراد خویشتر ساز ابر انسان هستند و هیچ وضعی ندارند. حقیقت این است که چنین افرادی خیلی اوقات احمق، مسرف یا بی‌فکر هستند و کاملاً ممکن است عصبانی یا لجباز باشند.
آنچه می‌خواهم تصریح کنم این است که انسان خودشناس یک آدم مهیج است نه یک انسان عصا قورت داده و خشک که دیگران تصور می‌کنند. خصایل اخلاقی وی خارق‌العاده، ولی اشتباهات او کاملاً مشهود است. به این ترتیب، انسانی که به خویشتر سازی می‌رسد و قابلیت‌های بالقوه خود را بالفعل می‌سازد، برایش مهم نیست که در جست و جوی کمال باشد، بلکه سعی می‌کند آن خوشی یا مسرتی را کشف کند که از همبستگی قدرت او ناشی شده است و او را باری می‌کند تا آزادانه بین توانایی‌های بالقوه خود سیر نماید.

بخش دوم

هدف‌های خوب‌ترن سازی

فصل چهارم

تماس در برابر سلطه جویی

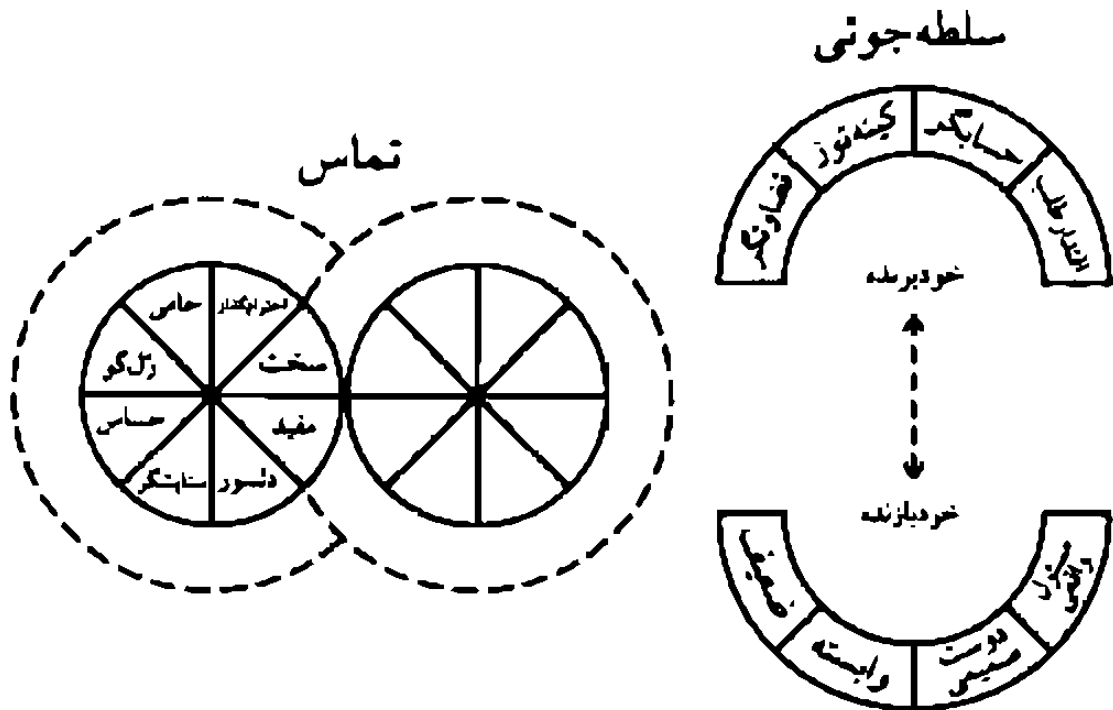
رابطه خویشتن‌سازانه بین دو نفر رابطه‌ای است که یک فرد خود را با دیگری در ارتباط دل به دل^۱ بداند. منظور از «دل به دل» قابلیت‌های درونی است که می‌توان آنها را خود واقعی، رو راست، یا خویشتن‌ساز هر فرد دانست.

انسان خویشتن‌ساز از طریق آشکار کردن قابلیت‌های متعدد فعال و فعل‌پذیر خود نظیر دلسوزی و خودنمایی، راه را برای «فهم» خود به خودی خویشتن و دیگران هموار می‌سازد. وی دیگران را شیء نمی‌داند، بلکه در عین حال که شخصیت خود را حفظ می‌کند و قدر می‌نهد، با دیگران نیز «تماس» حاصل می‌کند. به طوری که می‌دانیم دوستان خیلی صمیمی «حساسیت»^۲ خود را به یکدیگر منتقل می‌سازند. این عمل را تماس می‌نامند. یک زن ممکن است از طریق یک لبخند یا گفتن آه با شوهرش تماس برقرار نماید، مشروط بر این‌که قبلاً ارتباط دل به دل بین آن دو برقرار شده باشد.

برای مشاهده وجه افتراق تماس و سلطه‌جویی به شکل شماره ۳ مراجعه کنید. در این شکل تماس به صورت لمس درونی و صمیمی دو فرد با قابلیت‌های خویشتن‌ساز، نشان داده شده است. سلطه‌جویی به صورت ارتباط بین پیرامون‌های دو دایره خارجی که نمایشگر شخصیت‌های دو فرد می‌باشد، نشان داده شده است. از این دو شکل چنین برمی‌آید که تماس، صورتی از عشق و ورزیدن یا اعتماد کردن به شخص دیگر است در ارتباط توأم با نزدیکی یا لمس، درحالی‌که سلطه‌جویی با دوری و فاصله در ارتباط است و نمایشگر انزوایی و فقدان ارتباط شخصی است.

شکل شماره ۳

تماس در برابر سلطه‌جویی



تماس به صورت ارتباط بین دو قطب داخلی نیروهای بالقوه خویش‌ساز دو نفر نشان داده شده است. هر یک از این افراد به منزله نیروهای کامل بالقوه خویش‌ساز خود در تماس همپیمانه است. سلطه‌جویی به صورت ارتباط بین دو قطب خارجی نیروهای بالقوه دو نفر نشان داده شده است. خوددیده قطب‌های فعال و خوددیده قطب‌های فعل‌پذیر را مشخص می‌سازد. تماس به جای آن‌که همپیمانه باشد، از راه دور صورت می‌گیرد.

تماس یک وضع روانی دائمی نیست، بلکه حالتی ظریف است که باید در هر ملاقات تقویت شود. موقعی که تماس برقرار می‌شود به بیان خود می‌پردازیم و به جای آن‌که کسی را مخاطب قرار دهیم حس می‌کنیم که باید به او گوش دهیم و حرف‌هایش را بشنویم. در این وضع، کلمات ما ساده و سریع بر زبان می‌آیند. تضاد رفتار انسان در این است که هر چند گفته می‌شود در دنیای ما تماس‌های فردی خیلی با ارزش است، به ندرت می‌توان برای اکثر افراد وجود آن را برقرار کرد. ولی البته افراد خویش‌ساز قادرند به آسانی چنین تماس‌های فردی

را با اشخاص برقرار نمایند.

کلیه خود- آشکاری‌های^۱ سلطه‌جویانه موجب کاهش تماس می‌شوند، زیرا همه حالاتی را که «خود» بیان می‌کند نمایشگر خودداری فرد از آشکارسازی خویشتن است (باز هم به شکل شماره ۳ مراجعه کنید). درست در لحظه‌ای که احساس می‌کنید می‌خواهید با یک نفر، مثلاً با شوهرتان، تماس پرمعنا برقرار کنید وی به طریقی رشته ارتباط را قطع می‌کند. مثلاً ممکن است (با حالتی قضاوتگر)^۲ بگوید: «فکر نمی‌کنم بتوانی این حرف را بزنی.» و به این صورت خود را از تماس خویشتن‌سازانه دور نگاه می‌دارد.

مثال دیگر: زن و شوهر درباره فرزندانشان صحبت می‌کنند. زن می‌گوید: «به نظرم چندان با دخترت صمیمی و نزدیک نیستی.» اگر زن در اظهار این جمله تشویق شود ممکن است بین آنها بحث مهم و با ارزشی درگیرد، چه، امکان دارد شوهر تاکنون از آشکار ساختن احساس دلسوزی نسبت به دختر خود بی‌مناک بوده است. مادر این مرد به قدری او را تحت کنترل درآورده که به طور کلی از برقراری ارتباط نزدیک با زن‌ها احساس ترس می‌کند و به این جهت در جبهه مخالف قرار می‌گیرد و می‌گوید: «برعکس من فکر می‌کنم تو به دخترمان نزدیک نیستی.» و دامنه صحبت را قطع می‌کند. ولی لحظه‌ای بعد اضافه می‌کند: «راستی، فکر می‌کنم لازم است درباره تعطیلی آخر هفته که دخترمان برای خودش برنامه‌ای ترتیب داده است صحبت کنیم که آیا باید به او اجازه رفتن بدهیم یا خیر.» و به جای آن‌که وارد مباحث احساساتی دل‌بند، یعنی مباحثی که ترس او را از نزدیک شدن به دخترش آشکار می‌سازد، بشود، موضوع را عوض می‌کند تا روشنفکرانه درباره فعالیت‌های دخترش به صحبت بپردازد.

یکی از دلایل ناتوانی انسان سلطه‌جو در برقراری ارتباط ترسی است که از زخم‌پذیری، مورد قضاوت قرار گرفتن و بالاخره باز شدن مجش دارد. وی از آن می‌ترسد که تماس نزدیک او را عیناً خواهد شناساند و حال آن‌که سال‌ها سعی کرده است درون خود را مخفی نگاه دارد یا از دیدن آن خودداری نماید. در مثال فوق پدر از این می‌ترسد که توجه با دلسوزی بالقوه خود را نشان دهد.

تماس فردی مستلزم مخاطره و درگیری است، سلطه‌جو به جای تقبل خطر تحت کنترل درآوردن اطرافیان را انتخاب می‌کند؛ مثلاً پدر فوق‌الذکر در مورد برنامه تنظیم شده آخر هفته

دخترش با گفتن: «اجازه نمی‌دهم بروم» اقتدارطلبی^۱ را اختیار می‌کند. او از آنچه واقعاً در مورد رفتن دخترش در ذهن دارد «می‌ترسم بروم و گول بخوردم»، اجتناب می‌ورزد. وی ارتباط قلبی خود و توجهی را که به دخترش دارد انکار می‌کند و حال آن‌که اگر با او تماس نزدیک داشت قضیه چنین نمی‌بود. حتی به جای اقرار به اقتدارطلبی اقامه دلیل می‌کند و می‌گوید: «خب، من نمی‌توانم موضوع را از دید دخترمان ببینم، ولی دلم نمی‌خواهد به او اجازه رفتن بدهم. ممکن است در آنجا غرق شود. یا برای دخترها خوب نیست مدت زیادی از منزل دور باشند» به طوری که می‌بینید در هیچ‌یک از این جملات اثری از توجه قلبی پدر نسبت به دخترش آشکار نشده است.

انسان سلطه‌جو می‌بایست گفت‌وگوها را تحت کنترل قرار دهد. وی به جای آن‌که گوش بدهد، بحث را انتخاب و ارزشیابی می‌کند و سعی دارد به جای آن‌که دیگران را ستایش کند آنها را متقاعد سازد. یا ممکن است حدود بحث را به موضوع‌های معمولی بی‌خطری نظیر آب و هوا و غیره بکشانند. در سایر مردم این‌گونه کلیات ممکن است دلیلی برای تماس باشد لیکن در انسان سلطه‌جو در اغلب موارد چنین نیست، بلکه صرفاً به منزله عواملی جهت اجتناب از تماس شخصی می‌باشد. جی هالی روش‌های متعددی را که سلطه‌جو برای کنترل ارتباط به کار می‌برد، خاطر نشان می‌سازد:^۲

با انکار این‌که در ایجاد ارتباط دخالت دارد. «فکر می‌کنم باید از او عذرخواهی کنید ولی وظیفه من نیست که این حرف را به شما بگویم.» (درواقع حرف خود را گفته ولی گفتنش را انکار می‌کند.) اگر هم چیزی بگوید ممکن است گناه را به گردن «مشروب» یا «سردرد» بگذارد یا وانمود کند که «دیگری» این حرف را گفته است.

با انکار کردن اصل مطلب. «او، فراموش کن» یا «به نظرم مهم نبود»، یا اصرار در این‌که سوء تفاهم شده، «شما اصل مطلب را متوجه نشدید.»

با انکار این‌که مطلب مربوط به شخص دیگری است. «من با خودم صحبت می‌کردم.» یا «تفکراتم را با صدای بلند ادا کردم.»

با انکار موقعیت یا زمینه موضوع. «شما همیشه مرا مسخره می‌کنید» (اشاره به گذشته)، یا «فکر می‌کنید احمق هستم» (اشاره به آینده) و در هر دو مثال فوق از برخورد با دیگری در زمان حال، خودداری می‌کند.

1. Dominating

2. Jay Haley, *Strategies of Psychotherapy* (New York : Grunc & Stratton, 1963), PP.89-90.

روابط قلبی در مقابل روابط اتفاقی

ارتباط از نوع تماس آن است که طرفین به حد کافی اطمینان و گشاده‌دلی را نسبت به یکدیگر برقرار کنند و روابط آنها عمیق شود. در واقع، عشق یا دلسوزی را می‌توان دوست داشتن به اضافه گشاده‌دلی و به اضافه تماس گرفتن تعریف کرد.

واضح است که بسیاری از ارتباط‌ها را نمی‌توان در این سطح حفظ کرد زیرا تماس حاصل کردن زمان می‌خواهد و مستلزم صرف انرژی است، و به این ترتیب اکثر ارتباط‌ها الزاماً اتفاقی و سطحی می‌باشند. در عین حال، یک فرد نه تنها بدون داشتن یک یا دو ارتباط پرمعنا از نوع تماس اکتان نمی‌شود، بلکه به مرحله خویش‌سازی یا بالفعل ساختن قابلیت‌های بالقوه خود نیز نمی‌تواند برسد.

۱- تماس در مقابل انزواطلبی^۱

اغلب ما از تماس با فرد یا موقعیت‌های دیگر احساسی داریم، لیکن کیفیت این تجربه معمولاً روشن نیست. چه بسا خود را از تماس با افراد یا موقعیت‌ها کنار می‌کشیم و نسبت به این انزواطلبی احساس گناه می‌کنیم غافل از این‌که این انزواطلبی می‌تواند برای ما مفید باشد. دلتان نمی‌خواهد به مهمانی شب جمعه بروید، ولی همسرتان اصرار دارد که باید بروید. یا مهمانی را برای آن‌که مردم آن برای شما جالب نبوده‌اند زود ترک کرده‌اید و از این رو احساس گناه می‌کنید یا درحالی‌که سایرین کم حوصله بوده‌اند و شما شروع به سخن کرده‌اید، شرمند‌اید. یا روزهایی پیش می‌آید که اصلاً دلتان نمی‌خواهد با کسی مواجه شوید بلکه دوست دارید در خانه باقی بمانید و دریاغچه کار کنید. با توجه به اصطلاح انزواطلبی که یک حالت عصبی است، فکر می‌کنم دلتان نخواهد که به این صفت نامیده شوید.

بیاید موضوع را از زاویه دیگری بررسی کنیم. اگر گردش زندگی روزانه خودتان را بررسی کنید، به این نتیجه می‌رسید که تقریباً هشت ساعتی را که خوابیده‌اید انزواطلبی کرده‌اید و هشت ساعت پس از آن را با مردمی که با کارتان مربوط می‌شوند، درگیری دارید. می‌ماند هشت ساعت بقیه که مربوط به ارتباط‌های خانوادگی و دوستانتان می‌شود. در این صورت حدود نصف زندگی ما با مردم می‌گذرد. غیرطبیعی است اگر بخواهیم پیش از این

به دیگران پردازیم. هرچند که ممکن است آدم خویش‌ن‌سازی باشید، باز هم گاهی لازم است از مردم کناره‌گیری کنید و از انظار نهان باشید.

هرچند سلطه‌جویی معمولاً موجب انزوای فرد از خود - آشکاری در ارتباط با مردم است، ولی اگر کسی بیش از حد متعارف با دیگران ارتباط داشته باشد، باز هم او را سلطه‌جو می‌نامیم. پرلز سلطه‌جو را «وابسته»^۱ یا «لگنه»^۲ می‌نامد.^۳ وابسته کسی است که ناامید نمی‌شود، با آن‌که می‌داند صحبتش تمام شده باز هم با شما صحبت می‌کند. این موضوع به این‌که آدم متشبث آگاهی اجتماعی ندارد یا نمی‌داند در مصاحبه چگونه به رد و بدل افکار و معانی پردازد مربوط نمی‌شود، بلکه احتمال قوی می‌رود که فرد این ترس مرضی را دارد که مبادا تمام آن‌چه را می‌خواسته بگوید، نگفته باشد. به قدری بی‌اعتماد است که نمی‌تواند به خورد اجازه قطع مکالمه را بدهد. این ترس برای افراد در هنگام مصاحبه برای اشتغال به بهای شغل آینده تمام می‌شود و پس از آن‌که حرفی را گفتند در بیان مکرر آن اصرار می‌کنند و خواه و ناخواه خود را به پستی می‌کشانند. آدم وابسته، فردی است که مانند سگ چانه پهن^۴ که استخوان په دهان دارد، به مکالمه می‌چسبد. وی اطلاع ندارد که از بس حرف زده مفید بودن ارتباط را بی‌ثمر کرده است. به جای آن‌که صحبت را قطع کند، هم‌چون سگ چانه پهن با شدت و استقامت به استخوان صحبت خود گاز می‌زند.

انزوای طلبی می‌تواند هم به صورت سلطه‌جویی و هم به صورت خویش‌ن‌سازی جلوه‌گر شود. انزوای طلبی سالم آن نوع توانایی است که موقتاً به قطع صحبت با شخص دیگر یا صرف‌نظر کردن از یک موقعیت منجر شود و آن در هنگامی است که مکالمه یا موقعیت، سودبخش نیست یا رنج‌آور می‌شود. یک انزوای طلبی سالم و خویش‌ن‌سازانه متوجه هدف است (خسته‌ام و برای آن‌که بدنم به استراحت احتیاج دارد، باید این گفت‌وگو را قطع کنم.) ولی اصولاً هدف آن نیل به احترام به خود^۵ است. از طرف دیگر، انزوای طلبی سلطه‌جویانه مانند آن است که خود را به‌طور موقت از کسی دور نگاه داریم یا از تماس با دیگران گریزان باشیم؛ مثلاً شما از گفت‌وگو با دیگری وحشت دارید زیرا ممکن است ناراحت شوید، یا چون طرف مقابل عصبانی است، شما از او دوری می‌کنید.

1. Clinger

2. Hanging-on Biter

3. Fredrick Perls, *Ego, Hunger and Aggression* (London : George Allen and Unwin, 1947), P.108

4. Bulldog

5. Self-respect

۲- تماس از راه عواطف

برای آن‌که مفهوم تماس بهتر روشن شود بیاید آن را تئوری وار بررسی کنیم. هیجان اساسی ترین انرژی حیاتی هر فرد انسانی است. این حالت در تماس با دیگران ظاهر می‌شود. عواطف و مایل برقراری تماس محسوب می‌شوند. ما ممکن است با یکدیگر از روی عصبانیت یا با گرمی صحبت کنیم که هر دوی این حالات تماس خوب یا تماس بالقوه می‌باشند، زیرا تماس تنها در صورتی برقرار می‌شود که از حمایت عواطف برخوردار باشد.

۳- کنترل از راه عواطف نسبتاً سرکوفته

چون سلطه جو نمی‌تواند عواطف اساسی تماس مانند عصبانیت، ترس، رنجش، اعتماد و عشق را اظهار نماید، به سایر عواطف سرکوفته یا ناقص متوسل می‌شود. نگرانی و اندوه، دو نمونه از این‌گونه عواطف‌اند. اگر ناراحتی به صورت رنجش یا گریه شدید آشکار نشود تا مدت زیادی دوام می‌آورد. نگرانی هم چون گاز زدن به خوردنی است. انسان کاملاً نگران، وارد عمل نمی‌شود، بلکه با پرخاشگری خود را به قهقرا سوق می‌دهد و در نتیجه به نتایج منفی فعل‌پذیری نایل می‌گردد.

رنجش یک عاطفه ناقص دیگر است. در حقیقت یک نوع خشم ناقص و سازمان‌نیافته یا به عبارت دیگر یک عصبانیت سر بسته و آشکار نشده می‌باشد. هرگونه عاطفه آشکار نشده که به سمت درون فرد بازگردد، به احساساتی از قبیل کناره‌گیری و انزادگی منتهی می‌شود. رودریاستی^۱ را به صورت تعادل نسبت به داشتن تماس و اختفای تماس در آن واحد تعریف می‌کنند. پرلز به دلایلی که واضح است عواطف نوع رودریاستی و شرمندگی را عواطف سازشکار^۲ می‌نامد. این عواطف مانند آن نروژی که به نازی‌های آلمان علیه کشور خودش کمک کرد، به جای یاری کردن باعث کارشکنی و توقف ارگانسیم خود می‌شوند و مانند سازشکاران و جاسوسان با دشمن پنهانی رابطه برقرار می‌کنند. آنها به وسیله انزادگی سرکوفته می‌شوند و به همین جهت دوباره آشکار شدنشان دردآور و ناراحت‌کننده است. آگاهی از عواطف سرکوفته یا تا حدودی سرکوفته و توانایی تحمل آنها، از عوامل اولیه نیل

1. Embarrassment

2. Quisling

3. Fredrick Perls, Ego, Hunger and Aggression London George Allen and Unwin, 1947, P.178

به خویشتن‌سازی است. اگر بتوان این عوامل سرکوفته را تحمل کرد، رفته رفته به حالت دوباره بالفعل شدن در می‌آیند و به احساسات اساسی نظیر ترس، رنجش، عصبانیت، اعتماد و عشق مبدل می‌شوند. انسان خویشتن‌ساز از نشان دادن شرمندگی یا رنجش ابایی ندارد، زیرا می‌داند که این احساسات جنبه انسانی دارند. هدف این است که این احساسات را شرافتمندانه ابراز نماید.

فصل پنجم

صادقانه احساسات خود را آشکار سازید

آدم سلطه جو همواره هشدار می دهد که : «آشفته نباش ... خودت را کنترل کن ... سخت نگیر ...» ممکن است خودش چنین باشد زیرا این عمل بخش مهمی از مشکلات او را تشکیل می دهد. وی آدمی است که نمی تواند به دیگران اجازه بدهد نسبت به او عصبانی شوند و همیشه سعی می کند دیگران را از اعمال نفوذ نسبت به خود دور نگاه دارد. بنابراین یکی از روش های مهم دفاعی در مقابل سلطه جویی این است که همه ما بیاموزیم که شرافتمندانه احساسات خود را آشکار سازیم.

۱- طبیعت احساسات

حقیقت این است که اکثر ما با آن که همیشه با احساسات خویش زندگی می کنیم، ولی مفهوم به تجربه در آوردن احساسات خویش را چه از لحاظ فیزیولوژیک و چه از لحاظ وجدان خود آگاه نمی دانیم. بعضی از ما حتی نمی دانیم که احساسات چه هستند. نتیجه اش این است که هرگز راه برقراری ارتباط دقیق یا صریح بین احساسات را نمی آموزیم و خود را دائماً در برج بابل زندانی می سازیم. در این جا بی مناسبت نیست پنج عاطفه مربوط به تماس را بررسی کنیم:

۱- عصبانیت. هنگامی که احساس عصبانیت می کنید چه نوع پیام فیزیولوژیکی دریافت می دارید؟ بدن شما چه چیزی به شما می گوید؟ از کجا می دانید عصبانی شده اید؟ برای چه دلتان می خواهد دعوا کنید؟ (البته دعوا کردن ممکن است فقط لفظی باشد.) از کجا می دانید که دلتان می خواهد دعوا کنید؟ کل ارگانیزم شما چنین می گوید. نبض شما تندتر می زند و

ضربان قلب شما زیادتر می‌شود، ماهیچه‌های شما کشیده می‌شود، عصبی شده‌اید و عملاً از درون احساس گرما می‌کنید. حداقل اکثر مردم هنگامی که عصبانی می‌شوند احساس گرما و سرخ شدن می‌کنند. اعم از این که دعوا لفظی یا بدنی باشد یا حتی نمونه‌هایی از رفتار عصبی در شما ظاهر شود، موقعی که عصبانی شوید بدن شما باید کاری انجام بدهد و بدترین عمل این است که از بروز عصبانیت جلوگیری شود.

۲- ترس، چگونه متوجه می‌شوید که ترسیده‌اید؟ احساس ترس تقریباً نقطه مقابل خشم است. دهانتان خشک می‌شود، سردتان می‌شود و کف دست‌هایتان عرق می‌کند. اگر با کسی که ترسیده است دست بدهید، عرق سردی را که بر دست‌هایش نشسته حس می‌کنید.

۳- رنجش. ^۱ اصولاً اکثر ما از این که رنجش حاصل کنیم ترس داریم و به نظر من دلیلش وجود این همه آدم‌های سلطه‌جو در زندگی ماست که به ما هشدار می‌دهند تا از جریحه‌دار کردن احساسات آنها بپرهیزیم. درحالی که از حقه‌بازی‌های این افراد اطلاعی نداریم، به سادگی ما را به دام می‌اندازند. اگر کسی پرسد: «چرا برای این کار فکری نمی‌کنید؟» ما تقریباً به‌طور ناخودآگاه پاسخ می‌دهیم: «خب، چون دلم نمی‌خواهد کسی را برنجانم.» چرا انجام آن چه لازم است، صحیح نیست؟ مثلاً چرا اگر ببینید فرزند چهارده ساله همسایه در غیاب پدر و مادر با اتومبیل بیرون می‌رود و ممکن است به‌خاطر عدم مهارت در رانندگی حادثه خطرناکی ایجاد کند، جلویش را نمی‌گیرید؟

البته بی‌زاری غیرمنطقی یک فرد در اجتناب از رنجاندن دیگران نشانه‌ای ^۲ از اختلال عصبی او می‌باشد. بی‌شک برای ما حایز کمال اهمیت است که زمان بروز این حالت عصبی را بدانیم. البته تنها دلیلش این نیست که از رنجاندن دیگران می‌ترسیم بلکه از این نیز می‌ترسیم که آنها هم باعث رنجش ما خواهند شد. ممکن است فردا همسایه خیر بیاورد که پسر ما هم اتومبیل را بیرون برده است و شاید هم در مورد اعمال دیگری که باید انجام دهیم، هشدار بدهند. این کارها به غرور مالطمه خواهد زد.

آشکار ساختن رنجش برای افراد معمولی کار مشکلی است. موقعی که واقعاً احساس رنجش می‌کنید فردی خوددار می‌شوید و به قهقرا می‌روید، چنان‌که گویی مایلید دوباره به رحم مادر برگردید. یکی از نشانه‌هایی که همه ما مشاهده می‌کنیم گریه است. زن‌ها به دلایل زیاد هرگز از ابراز احساسات توأم با گریه ابایی ندارند، ولی فرهنگ ما هرگز از مردها توقع چنین کاری را ندارد. بی‌شک در دوران کودکی یک نفر سلطه‌جو آنها را از گریستن

بازداشته و هشدار داده است که: «نه، نه، گریه نکن، پسرهای بزرگ که گریه نمی‌کنند.»^۱ تبلیغ عقیده دارد که ما «جرأت و دلیری ناامید شدن را نداریم.» در واقع از این‌که احساس بد بودن بکنیم، می‌ترسیم. در عین حال این رنجش آشکار نشده می‌تواند هم‌چون کمندی نیرومند برگردن افراد قرار گیرد. به خوبی آثار ناامیدی را در چهرهٔ مردی به‌خاطر می‌آورم که می‌گفت: «در این کرهٔ خاکی بیش از هر چیز دلم می‌خواست یک احساس واقعی رنجش به وزن ۲۴ قیراط داشته باشم.» اگر چنین شخصی تحت‌تأثیر عادات زندگی سلطه‌جویانه نبود، نمی‌توانست چنین احساسی داشته باشد که در اثر آن به اشک ریختن که طبعاً تسلی‌بخش آدمی است، پناه ببرد.

۴- اعتماد. این چهارمین احساس اساسی در «گشاده‌دلی» متجلی می‌شود. موقعی که به کسی اعتماد می‌کنید در واقع می‌گویید: «من به تو اعتماد دارم. این احساس من است، حالا بسته به نظر تو است که به من اطمینان کنی.» البته نقطهٔ مقابل این امر بی‌اعتمادی است و آن احساس آزاد نبودن و ناتوانی در این است که در مقابل دیگران نتوانیم همان‌طور که هستیم، باشیم.

۵- بالاخره به عشق می‌رسیم. عشق کلید طلایی استفادهٔ خلاقه از کلیهٔ احساسات دیگر ماست، ولی عجیب این‌که از این موضوع خیلی کم‌اطلاع هستیم. شلی^۲ عشق را «غذای شاعران» و گلد اسمیت^۳ آن را یک نوع رابطهٔ تنگین بین جباران و بردگان می‌داند. من به شخصه تعریف ریشر هاربا ریگله^۴ شاعر آلمانی را می‌پسندم که می‌گوید: «عشق یعنی این‌که دو نفر آدم تنها، یکدیگر را حمایت و همدیگر را لمس کنند و به همدیگر احترام بگذارند.» از لحاظ روان‌شناسی اطلاع از این موضوع حیاتی است که چه موقع بدن شما به احساس عشق آگاه است. در این مورد خواندن کتاب «هنر عشق‌ورزیدن» اثر اریک فروم را به شما توصیه می‌کنم. این کتاب یکی از اساسی‌ترین کتاب‌هایی است که تاکنون دربارهٔ عشق نوشته شده است. اریک فروم عشق را «منبع فعال حیات و نیروی رشد می‌داند.»^۵ به‌طور خلاصه بدن ما از نظر فیزیولوژیک به ما می‌گوید چه موقع عاشق یا معشوق هستیم. عشق عبارت است از یک عاطفهٔ گرم و آتشین و عصبانیت عبارت است از یک عاطفهٔ داغ.

1. Tillich

2. Shelley

3. Gold Smith

4. Rainer Maria Rilke

۵ این کتاب به همین نام توسط خانم پوری سلطانی به فارسی ترجمه شده است.

لیکن موضوع جالب توجه این است که این دو احساس خیلی به یکدیگر نزدیک‌اند. بارها اتفاق می‌افتد که قبل از آن‌که عاشقانه گرم شویم، با عصبانیت داغ شده‌ایم. برای اظهار عشق اول باید خطر ابراز چهار احساس قبلی را به جان بپذیریم و بی‌شک این امر در روابط انسانی به‌ویژه در ازدواج دارای اهمیت زیادی است. انسان مادام که نتواند با دیگری بجنگد، نمی‌تواند با او ارتباط حقیقی و مداوم داشته باشد. هرگاه بتوانیم عصبانیت، ترس، رنجش و اعتماد را اظهار داریم در آن صورت می‌توانیم عشق بورزیم. موقعی که بتوانیم در واقع با یکدیگر کنار بیاییم و احساسات خود را با یکدیگر در میان بگذاریم و در بیان احساسات صریح باشیم، در آن صورت می‌توانیم نزدیک بودن را احساس کنیم. بی‌شک عشق با رعایت این ضوابط، مرحله کمال سایر احساسات است.

درمانگران ترجیح می‌دهند که زن و شوهر، هر دو را برای درمان ملاقات کنند زیرا اگر تنها یکی از آنها بداند که چگونه احساسات خود را ابراز دارد و دیگری نتواند این کار را بکند، زندگی زناشویی بیشتر دچار مخاطره می‌گردد. دو سلطه‌جو ممکن است همدیگر را تحمل کنند و با یکدیگر کنار بیایند، ولی اگر یکی از آنها خویشتن‌سازی را آغاز کند، در آن صورت بروز رنجش حتمی است. ازدواج دو انسان خویشتن‌ساز الزاماً سعادت‌بار نیست، بلکه به صورت مبارزه طلبی، هیجان و کشمکش درمی‌آید. به جای این‌که از یکدیگر دوری کنند به هم دروغ بگویند و ضمن خرده‌گیری‌های فراوان به دوستی تظاهر نمایند یا به صورت دروغی و مصنوعی عاشق و معشوق باشند، سعی خواهند کرد که با یکدیگر کنار بیایند و مشکلات خود را حل کنند. در واقع چون خویشتن‌ساز هستند به جای آن‌که از تضاد پرهیز کنند، از بروز آن لذت می‌برند.

۲- سلطه‌جویی نسبت به احساسات دیگران

موقعی که پنج احساس فوق‌الذکر صادقانه و شرافتمندانه ابراز شوند، انسان در راه خویشتن‌سازی گام برمی‌دارد. از طرف دیگر می‌دانیم که سلطه‌جو از اهمیت این احساسات آگاهی دارد و اغلب برای تحت نفوذ درآوردن دیگران از آن استفاده می‌کند. در زیر به چند مثال اشاره می‌کنیم:

۱- عصبانیت. سلطه‌جو می‌تواند با عصبانیت خودش در دیگران ترس و عصبانیت ایجاد کند؛ مثلاً همه با سلطه‌جویانی مواجه شده‌ایم که از طریق داد و فریاد یا جیغ زدن دیگران را از ارتباط با خود دور نگاه می‌دارند. بعضی سلطه‌جویان زیرک سعی می‌کنند با به کار بردن

احساس خشم، دیگران را وادار به تنفر کنند.

۲- ترس. اوژن بردیک عقیده دارد که سلطه‌جو ترس را با تنفر درمی‌آمیزد.^۱ او به دلناری دادن اقدام می‌کند و آنچه دیگران احتیاج دارند به آنها می‌دهد. یعنی امروز کسی ترس و فردا قدری تنفر در آنها ایجاد می‌کند. بعضی از روزها هر دوی این حالات را در آنها برمی‌انگیزد. دیگران هم صدا و هم فکر او را بزرگ‌ترین انسان روی زمین می‌دانند و دوستش دارند!

۳- رنجش. مؤلف کتاب «هنر یک مادر یهودی خوب بودن»، مادر سلطه‌جویی را مثال می‌زند که چگونه برای کنترل کودکان خود از حربه رنجش استفاده می‌کند. وی آن را «فن رنج واقعی» می‌نامد:

برای اعمال فن رنج واقعی، لازم است در مورد برنامه‌های تجارتنی مربوط به یک نوع قرص مسکن در تلویزیون به دقت مطالعه شود. مخصوصاً به قیافه بازیگری که هنوز به آن نوع قرص دسترسی پیدا نکرده است، توجه کنید. چشم‌های بی‌حال، چروک پیشانی، لب‌های آویزان و قیافه نقاشی شده‌ او را مجسم کنید. مانند این است که چنین صورتی متعلق به کسی است که هشت تا از دندان‌هایش گرم‌خوردگی و درد شدید دارند و باید معالجه شوند.

در جملات زیر عبارات مهمی که به کار بردن رنجش را برای کنترل آشکار می‌سازند، آمده است:

الف: به کارت ادامه بده و خوش باش (و به سردرد من توجهی نداشته باش).

ب: درباره من ناراحت نباش.

ج: اهمیت ندارد که در خانه تنها بمانم.

د: خوشحالم که این واقعه برای من اتفاق افتاده نه برای شما!

۴- اعتماد. فروشنده‌های وابسته به شرکت‌ها برای فروش از اعتماد استفاده می‌کنند. به این ترتیب که هر فروشنده سعی می‌کند اعتماد خریدار را جلب نماید. این فروشنده می‌کوشد به روش‌های مختلف در شما اعتماد و اطمینان ایجاد کند. وی شما را وادار می‌کند که باور کنید شرکت او شهرت عالم‌گیر دارد، تولیداتش از بهترین انواع ممکن است و خودش شرافتمندترین موجود روی زمین می‌باشد. بالاخره موقعی که با شما قرارداد را امضا کرد

1. Eugene Burdick, *The Ninth Wave* (Boston Houghton Mifflin Company, 1956), P.90

2. Dan Greenbury, *How to Be a Jewish Mother*, (Los Angeles: Price / Sloan / Pub., 1965), PP.15-16

می‌گویند: «به خاطر داشته باشید که به شما اعتماد داریم و مطمئن هستیم که به محض دریافت صورت حساب آن را خواهید پرداخت.»

۵- عشق. استفاده از عشق به صورت یک فن سلطه‌جویی در جملات زیر محسوس است: «اگر عاشق من هستی... چه بسا یک بیوه جوان با مرد آزمندی مواجه می‌شود که به خاطر مشارکت در ثروتش سعی می‌کند او را عاشق خود سازد. استفاده از عشق برای سلطه‌جویی بسیار معمول است. دنگرین برگ از هفت نمونه فداکاری برای مادری سلطه‌جو نام می‌برد که ممکن است به وسیله آنها از طریق عشق، نسبت به پسر خود سلطه‌جویی کند: الف. ناهار نمی‌خورد تا بتواند در بسته ناهار پسرش یک سبب بیشتر بگذارد.

ب. از رفتن به مؤسسه خیریه صرف‌نظر می‌کند و یک بعدازظهر خوب را از دست می‌دهد تا پسرش بتواند برای رفتن به ملاقات دوست همکلامش از اتومبیل استفاده کند. ج. دوستان نامناسب پسرش را تحمل می‌کند.

د. سعی می‌کند به یاد نیاورد که پسرش دو دقیقه در بازار غش کرده است (ولی باید اطمینان داشته باشد که پسرش از این تجاهر باخبر است).

ه. موقعی که از مطب دندانپزشک به خانه برمی‌گردد، گویی دندان درد پسر را با خود به خانه می‌آورد.

و. پنجره اتاق پسرش را باز می‌کند تا از هوای آزاد بیشتری استفاده کند، ولی پنجره اتاق خودش را می‌بندد تا هوای کمتری استشاق نماید.

۳- الگوهای ساختگی سلطه‌جویی

قبل از نيل به آگاهی خلاقه‌ای که برای غلبه بر سلطه‌جویی به آن احتیاج داریم، لازم است پیام‌زیم که چگونه از احساسات واقعی خود همانندسازی به عمل آوریم، آنها را تجربه کنیم و شرافتمندانه و صادقانه ابراز نماییم. در عوض انسان سلطه‌جو برای زندگی روزانه‌اش یک سلسله الگوهای ساختگی نمایی تهیه می‌کند. تشخیص نمونه‌های متداول آن به شرح زیر است:

۱- جانشین کردن یک عاطفه به جای عاطفه دیگر. اکثر ما هنگامی که احساس رنجش می‌کنیم، عصبانی می‌شویم. علت این کار این است که خشم عاطفه‌ای است که بیشتر قابل پیش‌بینی می‌باشد. می‌دانیم نتیجه عصبانیت ما چه خواهد بود - طرف مقابل هم عصبانی خواهد شد و ما خود را برای این کار آماده کرده‌ایم. لیکن موقعی که رنجیده خاطر هستیم باید

خود را آن‌طور که هستیم به دیگری نشان بدهیم، ولی نمی‌دانیم به چه نتیجه‌ای خواهیم رسید. به این جهت چون از نتیجه ابراز رنجش خود اطمینان نداریم و می‌ترسیم اعتماد طرف مقابل را از دست بدهیم، ناچار خشم خود را ظاهر می‌کنیم و در واقع یک عاطفه را جانشین عاطفه دیگر می‌سازیم. به این جهت است که زنی را می‌بینیم که با چشم اشک‌آلود فریاد می‌کشد: «دیوانه‌ام کردی»، در واقع این زن دیوانه نیست بلکه رنجیده‌خاطر است. بار دیگر با استفاده از همین الگوهای ساختگی سلطه‌جویانه، درحالی‌که واقعاً ترسیده‌ایم خودمان را خشمگین نشان می‌دهیم. در این حالت همان سرنشین اتموبیلی هستیم که فریاد می‌زند: «این قدر تند نرو، تو را دستگیر می‌کنند» ولی در واقع منظور اصلی او این است: «موقعی که تند رانندگی می‌کنی می‌ترسم».

تصور نکنید که همه ما گاه و بی‌گاه به این حبله‌های سلطه‌جویانه متوسل نمی‌شویم. به دوست افسرده و عاشق خودمان می‌گوییم: «من هم به اندازه تو نسبت به این موضوع احساس اندوه می‌کنم»، در این جا به ابراز احساسات عشق نزدیک شده‌ایم، لیکن فی‌الواقع عشق در کار نیست. عشق تنها از طریق یک بیان ساده می‌تواند اظهار شود: «دلواپست هستم، به تو توجه دارم و غصه‌ات را می‌خورم»، ولی گفتن این جملات مخاطره‌آمیز است و جرأت می‌خواهد. به همین علت از اظهار آن می‌ترسیم. موقعی که معشوق عاشق خود را می‌رنجاند ممکن است عاشق اشک بریزد تنها به این امید که عشق خود را نشان دهد، درحالی‌که اشک چنین نقشی ندارد. خیلی بهتر است که رک و صریح بگوید: «تو را دوست دارم».

۲- متوسل شدن به یک دور عاطفی. در این حالت آنقدر در آن واحد احساسات متفاوت و متعدد داریم که نمی‌توانیم هیچ‌یک از آنها را به اندازه کافی ابراز داریم تا بتواند سبب انتقال و ارتباط ما با فرد دیگری بشود. در عوض طرف مقابل را به یک اغتشاش فکری مبتلا می‌سازیم. زنی که مبتلا به هیستری می‌باشد نمونه‌ای از این مثال است. احساسی بعد از احساس دیگر در چهره‌اش ظاهر می‌شود، لیکن دوام هیچ‌یک از آنها به قدری نیست که بتواند خود را بشناسد. وی سلطه‌جو است، زیرا با اظهار این همه احساسات در آن واحد و به صورت مفشوش، امکان پیدایش هرگونه پاسخی را از بین می‌برد و به این ترتیب می‌تواند کسانی را که در اطرافش هستند برای به‌دست آوردن آنچه مطلوب اوست تحت نفوذ درآورد.

مثلاً مادر نمی‌خواهد تعطیلات آخر هفته به صورتی که پدر طرح‌ریزی کرده است به پایان برسد و به این جهت مریض می‌شود. خانواده ناامید می‌شود و به این ترتیب مادر به خوشگذرانی عاطفی متوسل می‌گردد. به شوهرش می‌پرد که اگر بچه‌ها به تنهایی برای

گذراندن تعطیلات بروند ممکن است سلامتی آنها به خطر بیفتد، پایه دامپزشکی که سگ آنها را معالجه می‌کند نباید اعتماد کرد، و حال آن‌که وی بارها این کار را کرده است. پس از آن‌که همه را کاملاً گیج کرد، می‌داند که حرف خود را به کرسی نشانده است و در خانه می‌ماند.

۳- ابراز احساسات تنها به صورت یک واکنش پر درنگ. در این جا به آدمی برخورد می‌کنیم که واکنش رفتارش خیلی کند است. وی می‌گوید: «هفته گذشته از دست تو دیوانه شدم.» هفته گذشته؟ یعنی یک هفته طول کشیده تا این موضوع را بفهمد؟ در واقع این طور نیست. وی هفته گذشته نوع احساس خود را می‌دانت، ولی برای اجرای سلطه‌جویی خود چنین دلیل تراشی کرد که: «اگر ندانی که حالا از دست تو عصبانی هستم مرا طرد نمی‌کنی. بنابراین بهتر است که فعلاً از هر تماسی اجتناب ورزم...» من در روان‌درمانی افراد بسیاری، از این صحنه‌ها را دیده‌ام که مثلاً مریض صحبت را چنین آغاز می‌کند: «هفته گذشته از دست جین^۱ و صحبت‌هایش درباره سقط جنین دیوانه شدم.» مفهوم اصلی این حرف چنین است: «می‌دانم که حالا به قدری دیر شده که یا شنیدن این حرف دیگر به من حمله نخواهید کرد.»

۴- مقدس مآبی از بی‌اطلاهی احساسات عادی دیگران. چه بسا به مردانی برمی‌خوریم که ادعا می‌کنند: «از دواج من و زخم خیلی جالب است - ما هیچ وقت دعوا نمی‌کنیم.» من در مقابل چنین گفته‌ای خیلی دلم می‌خواهد بگویم: «ای بی‌شعور!» انسان‌های عادی هم چون کاغذ سباده هستند که لازم است گاه و بی‌گاه در جهت مخالف با یکدیگر اصطکاک پیدا کنند، البته که با هم دعوا می‌کنند زیرا آنها احساسات دارند، احساساتی که تظاهر آن اگر آزادانه انجام شود، دارای محسّنات بسیاری است.

۵- درآمیختن احساسات با حقایق. به کسی می‌گویید: «تو احمقی!» این بیان به هیچ وجه نمی‌تواند واقعیت داشته باشد زیرا هیچ وقت هوش او را اندازه‌گیری نکرده‌اید. ولی بسیاری از ما از درک این حقیقت عاجزیم که اگر عقیده‌ای از درون ما به وجود آید در واقع می‌توان آن را یک واقعیت دانست. اگر به جای جمله بالا می‌گفتید: «احساس می‌کنم که تو احمقی»، در آن صورت به حقیقت نزدیک‌تر بودید و گفتن این حرف احتمالاً مثنی را نصیب بینی شما می‌کرد! عکس از ابراز احساسات. کسی که از ابراز احساسات خود بیم دارد ممکن است اجازه دهد احساسات حقیقی وی رها شوند ولی هرگاه کسی در مقابل او واکنشی نشان دهد، فوراً می‌گریزد. وی از عکس‌العمل دیگران نسبت به احساسات خود وحشت دارد و از دیگران می‌گریزد.

در آثار هوراس^۱ شاعر رومی قرن اول قبل از میلاد می‌خوانیم: «در کودکی هم چون کودکان صحبت می‌کردم، هم چون کودکان می‌فهمیدم و هم چون کودکان فکر می‌کردم ولی موقعی که بزرگ شدم چیزهای کودکانه را به دور انداختم.» مشکلی که دربرخورد با سلطه‌جویان داریم این است که هرچند بزرگ شدند و هم چون بزرگان صحبت و فکر می‌کنند، ولی همیشه مثل کودکان احساس می‌کنند. از هرگونه کوششی در جهت خویشتن‌سازی یا کنار آمدن با عواطف، خودداری می‌کنند. برای دست‌یافتن به چنین دانشی در زمینه عواطف، چاره‌ای جز این نیست که به عقب برگردیم و به یادگیری مجلد عواطف اساسی خود پردازیم.

۴- توافق و خویشتن‌سازی

«کارل راجرز»^۲ کلید باز کردن درهای مراوده با احساساتمان را «توافق»^۳ می‌نامد. منظور از این توافق این است که بتوانیم احساسات خودمان را از نظر فیزیولوژی احساس کنیم، آنها را به دقت با یکدیگر مربوط نماییم و آگاهانه آنها را به تجربه درآوریم. اگر بتوانیم هر سه این کارها را انجام دهیم، بین مراحل خودآگاه، ناخودآگاه و برقراری ارتباط، توافق ایجاد شده است و چنان احساس می‌کنیم که گویی به خویشتن‌سازی رسیده‌ایم.

سلطه‌جو موافق نیست. هرگاه برقراری ارتباط آگاهانه‌اش از جریان خارج شود و احساسات او تنها به صورت درونی درک شوند، می‌توان گفت که سلطه‌جو به اغواگری پرداخته است. مثلاً موقعی که به میزبان خود می‌گوییم در مهمانی شما به من خیلی خوش گذشت، و حقیقت این است که از حضور در مهمانی احساس خستگی می‌کردم، آنچه می‌گوییم آن چیزی نیست که در درون خود احساس می‌کنیم. اگر واقعاً درست‌کار و در عین حال مؤدب باشیم، باید بگوییم: «از این که ما را دعوت کردید از شما متشکرم» (و نمی‌توانید تصور کنید که اگر کلیه مهمانان پس از خداحافظی به میزبان بگویند «متشکرم» در آمریکا چه رخ خواهد داد). هنگامی که آگاهی انسان سلطه‌جو با آگاهی درونی وی یکسان نباشد او را اغواگر می‌خوانند. مثال: رفتار یک شخص معرفت‌عصبانیت‌اوست، درحالی که شفاهاً طور دیگری احساسات خود را بیان می‌کند. دوستش می‌پرسد: «عصبانی هستی؟» طرف با این که

1. Horace

2. Carl Rogers

3. Congruence

قبلاً مشت‌هایش را گره کرده و روی میز می‌کوبید، فریاد زنان می‌گوبد: «آه، عصبانی نیستم!» در حرکات بدن وی به قدری عصبانیت محسوس است که هر احمقی می‌تواند آن را مشاهده کند، ولی از اعتراف به آن امتناع می‌ورزد. به ندرت ممکن است کلماتی که سلطه‌جو بر زبان می‌آورد با حرکات بدنی وی مطابقت داشته باشد.

۵- الگوهای مراوده سلطه‌جویانه

بزرگ‌ترین مشکلی که با احساسات خودمان داریم هنگامی است که می‌خواهیم با دیگران ارتباط برقرار سازیم. ارتباط از دو عامل پیام و دریافت پیام، تشکیل شده است. ما هم چون دستگاه گیرنده رادیو مرتباً پیام‌هایی ارسال می‌داریم. مشکل این است که آیا اطرافیان این پیام‌ها را می‌گیرند یا نه. همه ما با این مشکل مواجه هستیم که بتوانیم کسی را پیدا کنیم تا آنچه را می‌گوییم یا احساس می‌کنیم به درستی درک کند. در زیر به مشکلاتی که سلطه‌جویان در برقراری ارتباط با دیگران دارند، اشاره می‌کنیم.

نخستین مشکل مربوط می‌شود به خطاهای ارسال پیام و یکی از این خطاها عبارت است از انتظار ابراز نشده^۱. فرض کنید روز تولد مادر است و مادر در دل خود امیدوار است هنگامی که هنوز از رختخواب بلند نشده است، کسی برایش قهوه ببرد یا همراه با صبحانه برایش یک هدیه جالب ببرند. وی در اعماق قلب خود امیدوار است که این وقایع اتفاق خواهد افتاد ولی به هیچ کسی، حتی به پدر چیزی نگفته است. هیچ‌یک از این‌ها رخ نمی‌دهد. در این جا ارسال پیام به صورت غلط بوده و انتظارات ابراز نشده مادر برآورده نشده است و در نتیجه مادر می‌رنجد. در ازدواج و سایر مناسبات نزدیک انسانی هر یک از ما انتظارات مشابهی داریم، ولی هرگز جرأت بیان یا زمان ابراز آن را پیدا نمی‌کنیم تا آنچه را می‌خواهیم به کسی بگوییم.

خویش‌ساز این نکته را می‌داند، زیرا درباره برقراری ارتباط اطلاعات زیادی دارد. وی نمی‌خواهد زندگی را آکنده از عدم تفاهم کند. به این جهت می‌داند که اگر خواسته‌هایش را بیان کند یا برآوردن آن را از دیگران بخواهد، بسیاری از عدم تفاهم‌ها از بین خواهد رفت. در مورد اکثر ما، قسمت اعظم احساساتمان به این دلیل فهمیده نشده است که نتوانسته‌ایم نیازهای واقعی خودمان را به درستی ابراز داریم. اگر به چیزی احتیاج داریم باید بتوانیم بدون توجه به ماهیت آن چیز، آن را بخواهیم.

نوع دوم ارسال غلط پیام را انتظار ساختگی^۱ می‌نامیم. در این جا از طریق ابراز انتظارات خودمان، پاسخ طرف مقابل را آن‌طور که ما انتظار داریم بیان می‌کنیم. به همسران می‌گویید: «تو تا ساعت دو صبح نیامدی.» به طوری که می‌دانید ممکن است همسر شما خیلی زودتر از آن آمده باشد، ولی با بدتر جلوه دادن اوضاع از او انتظار دارید بگوید: «نه، ساعت یک بود که آمدم.» اکثر ما سلطه‌جویی را از طریق توسل به بدترین وضع، به امید به‌دست آوردن بهترین نتیجه انتخاب می‌کنیم.

مشکل مهم دیگری که در زمینه برقراری ارتباط وجود دارد، در بافت^۲ پیام است و تعداد اشتباهاتی که در این حالت مرتکب می‌شویم، به اندازه شباهت مرحله ارسال پیام است؛ مثلاً، ممکن است ارسال پیامی را نادیده بگیریم و حال آن‌که در واقع به هیچ وجه آن را نادیده نگرفته‌ایم. یک نفر چیزی می‌گوید که بی‌اندازه ما را ناراحت می‌کند، ولی هرگز نمی‌گوییم «درنجیدم.» درست است که با بی‌اعتنایی به آن، به او جوابی ندادیم ولی بعد احساس رنجش و دل‌آزرده‌گی آغاز می‌شود.

یکی دیگر از اشتباهات دریافت پیام وقتی است که پیامی را که برای ما ارسال شده است خنثی سازیم. در این جا ممکن است توانایی یک فرد را در پذیرش عشق اندازه‌گیری کنیم. کسی می‌گوید: «اشتب خیلی دوست‌داشتنی شده‌ای.» ما به جای آن‌که در پاسخ بگوییم: «خیلی متشکرم، از تعارف شما ممنونم.» می‌گوییم: «اره، شما هم دوست‌داشتنی شده‌اید.» در واقع چنین به نظر می‌رسد که اگر کسی احساس خوب بودن را در ما بیدار کند، می‌ترسیم خوب بودن خودمان را احساس کنیم. اصرار داریم آن را به خودش بازگردانیم به نحوی که نمی‌خواهیم اهمیت پیام ارسال شده را احساس کنیم. من در ضمن درمان مراجعان بارها به این مسأله برخورد می‌کنم و به مردم می‌گویم: «شما خودتان را به حماقت می‌زنید و عشق را پنهان نگاه می‌دارید. موقعی که کسی به شما می‌گوید خوب هستید، مثل پولی است که به حساب شما در بانک گذاشته می‌شود. آن را با خوشحالی بپذیرید.»

سومین اشتباه در دریافت پیام آن است که پاسخ شما با توجه به انتظارات شخص دیگر داده شود. بدون توجه به آن‌چه دیگران می‌گویند، حتی اگر چنان احساسی هم نداشته باشیم، آن‌چه را که آنها دوست دارند به آنها پاسخ می‌دهیم. دوستی از شما نظرخواهی می‌کند و می‌پرسد: «از لباس جدید من خوشش می‌آید؟» و شما چنان‌که گویی انجام وظیفه می‌کنید، پاسخ می‌دهید: «اره، فکر می‌کنم خیلی خوب است.» حقیقت احتمالاً این است که شما تعجب

می‌کنید چگونه وی توانسته است چنین لباس فاخری تهیه کند. شما ممکن است در پاسخ او بگویید: «آره، من از دوخت ژاکت خوشم می‌آید» یا حتی می‌توانید بگویید: «نه، فکر نمی‌کنم خوشم بیاید.» مخالفت با لباس دیگران مسأله‌ای نیست، ولی در این کشور که ما طبق اعتقادات و افکار دیل کاونگی^۱ زندگی می‌کنیم، فکر می‌کنیم که همواره باید برای خود دوستانی پیدا کنیم و مردم را تحت تأثیر درآوریم.

بالاخره ممکن است طوری پاسخ بدهیم که گویی پیام طرف مقابل ساختگی است: او واقعاً چه چیزی می‌خواهد؟ باید بدانم چگونه پاسخ بدهم و به این جهت آن‌چه را می‌خواهد به او نمی‌دهم. در ازدواج نمونه‌هایی از این رفتار را می‌بینم. زن در هنگام صرف شام می‌پرسد: «از گوشت سرخ شده خوشت می‌آید؟» اتفاقاً شوهر سلطه‌جوییکی از کسانی است که عقیده دارد نصف آن‌چه همسرش می‌گیرد ساختگی است، و به این جهت نمی‌خواهد به زتش پاسخی بدهد که او می‌خواهد. یکی از مقررات بازیگری وی این است که هرگز به زتش اجازه ندهد از آشپزی خود راضی باشد. به این دلیل پاسخ می‌دهد: «بدون رودریا پستی به خوبی گوشتی که مادرم سرخ می‌کرد نشده است.» یا می‌گوید: «آره، بهترین گوشت سرخ کرده‌ای است که امروز خورده‌ام.»

عوامل گویای ارتباطی خویشن‌سازانه

از طرف دیگر، خویشن‌سازی آن نوع توانایی است که در پناه آن می‌توان پیام‌ها را صادقانه ارسال و دریافت نمود. به عبارت دیگر مفهوم خویشن‌سازی آن است که همهٔ الگوهای سلطه‌جویی را که در این فصل بررسی کردیم، رها کنیم. خویشن‌سازی یعنی این‌که مرتباً ابتدا خودمان به استقبال خطر برویم و هنگام ارسال احساسات هرگونه خطری را پذیرا باشیم.

هم‌اکنون اگرستانسپالیست‌ها این راه را برگزیده‌اند. به اعتقاد آنها شما واقعاً باید خودتان را با احساساتی که دارید هماهنگ سازید. در عین حال، در سیستم آنها شما هیچ‌گونه انتظاری ندارید، بلکه اجازه می‌دهید تا حالات عاطفی شما هرچا که ممکن است، آشکار شوند.

ارسال پیام به صورت خویشن‌سازانه طبیعتاً مستلزم ارسال پیام به صورت صادقانه

می‌باشد و پیام‌های ارسال شده باید با صداقت پاسخ داده شوند. در این جایکی از وجوه بسیار مهم اختلاف افراد برون‌گرا و افراد درون‌گرا مشخص می‌گردد. بسیاری از برون‌گرایان می‌توانند پیام‌ها را مستقیماً و بی‌پرده ارسال و نیز پیام‌ها را فوراً دریافت کنند و به آن پاسخ بدهند. افراد دیگر که بیشتر درون‌گرا هستند قبل از آن‌که واقعاً بدانند پاسخ چیست باید مدتی فکر کنند. لازم است همه ما به این حقیقت احترام بگذاریم که هر فرد انسانی سرعت یا آهنگ متفاوتی در ابراز احساسات دارا می‌باشد و واکنش صادقانه برخی از افراد در این مورد، به زمان بیشتری احتیاج دارد تا برای افراد دیگر.

اگر شما از آن گروه افرادی هستید که به جای آنچه واقعاً احساس می‌کنند، همیشه مترصد آن هستید که آنچه از آنها خواسته شده به دیگران بدهند، در این باره به شما توصیه می‌شود که به ترتیب این سه کار را انجام دهید. درنگ کنید، آگاه شوید که در درون شما بهترین پاسخ ممکن کدام است و سپس واکنش نشان دهید. هنگامی که پاسخ را سبک سنگین می‌کنید موضوع را همیشه مدنظر نگاه دارید و فکر خود را به چیز دیگری متوجه نازید. واکنش شما به صورت طبیعی ظاهر می‌شود. همسایه‌تان می‌گوید که از کیک قهوه شما خوشش نمی‌آید، لحظه‌ای درنگ کنید و در پاسخ درونی بیندیشید. شما هم دارای یک مکانیسم بازتابی هستید. به این مکانیسم مراجعه کنید و آنچه را می‌گویید به همسایه پاسخ دهید. ممکن است این کار مدتی وقت لازم داشته باشد و شما همیشه هم نمی‌توانید به‌طور کامل واکنش نشان بدهید، ولی در عمل خواهید دید که پاسخ شما چه اندازه معجزه‌آسا تأثیر می‌گذارد.

یکی از اصول اساسی خوب‌شن‌سازی این است که بدانیم یک ارتباط سالم همیشه لازم نیست که یک ارتباط موفقیت‌آمیز باشد. برخی از بهترین ازدواج‌ها و دوستانه‌ترین روابط شغلی ما با همکارانمان ناشی از این حقیقت است که افراد نسبت به موضوع‌ها و اشیای گوناگون نظرات و احساسات متفاوتی دارند و ما به این تفاوت‌های فردی احترام می‌گذاریم و آنها را قدر می‌نیم. ما مجبور نیستیم با دیگران موافق باشیم.

چه بسا در زندگی مشکلاتی پیش می‌آید که به‌طور ناخودآگاه فرض می‌کنیم که اگر بخواهیم هماهنگی داشته باشیم، ما هم باید با دیگران موافق باشیم.

یک انسان خوب‌شن‌ساز که صادقانه احساس می‌کند، به‌ویژه از خطرات سلطه‌جویی توأم با بی‌تفاوتی با اطلاع است. وی هیچ وقت ناامیدی و بی‌تفاوتی را تظاهر نمی‌کند و چنین وانمود نمی‌کند که کسانی را که واقعاً به آنها علاقه‌مند است، دوست ندارد. وی از به‌کار بردن جملات نپخته‌ای نظیر «ناامید شدم»، «از خیرش گذشتم» و غیره اجتناب می‌ورزد. بلکه در

عوض با نهایت صداقت دربارهٔ گرفتاری‌ها، خواسته‌ها و آرزوهایش سخن می‌گوید و به ارتباط برقرار کردن مستقیم با دیگران اعتقاد دارد و آن را به منزلهٔ وسیله‌ای می‌داند که از طریق آن به خوبی می‌توان به عشق و محبت دست یافت.

اصولاً، ارتباط خویشتن‌سازانه یک نوع دلسوزی مثبت است. توانایی یک فرد در به خود فرو رفتن، با توجه به توانایی فرد دیگر در انجام عملی شبیه به آن، مشخص می‌شود. هم‌چنان‌که روابط توسعه پیدا می‌کنند، پذیرا^۱ و آسان‌گیر^۲ باشیم، ولی باید بتوانیم با احساسات منفی خودمان مانند ناامیدی، خشم، یا امثال آن مقابله نماییم.

فصل ششم

در این جا و حالا بمان و در این مورد به خود اعتماد کن

در این جا می خواهیم به اهمیت عامل زمان و ارتباط آن با سلطه جویی و خویشن سازی توجه خاص مبذول دارید.

یکی از عوامل مهمی که انسان سلطه جو را از انسان خویشن ساز مشخص می سازد توجه وی به عامل زمان است. در واقع انسان سلطه جو همواره برای عذر و بهانه های خود به گذشته متوسل می شود و حال آن که انسان خویشن ساز برای بنیانگذاری کارهای خود بر آینده تکیه می کند. انسان سلطه جوی حال گرا، آدم گرفتاری است که بیش از آن چه به انجام کار پردازد، فقط درباره آن صحبت می کند.

۱- حال در برابر گذشته و آینده

من در کتاب خود به نام فهرستبرداری گرایش های شخصی^۱ سؤالاتی مربوط به ابعاد زمان را طبقه بندی کرده ام و به نتایج زیر رسیده ام:

۱- مشخصات انسان سلطه جوی گذشته گرا را می توان گناه تأسف، آه و ناله، سرزنش و رنجش دانست. وی کسی است که هنوز هم خاطرات هضم نشده گذشته را نشخوار می کند. وی از جمله افراد افسرده دلی است که همواره ناراحتی های گذشته را نشخوار می کند. به عنوان مثال:

1. E. L. Shostrom, Personal Orientation Inventory (San Diego: Educational and Instructional Testing Service, 1964).

به قدری درباره آن چه برای بابا اتفاق افتاد ناراحتم که زندگی برایم هیچ مفهومی ندارد. از این که نتوانسم از خانه و بچه‌ها بهتر نگهداری کنم، خیلی احساس گناه می‌کنم. حالا هیچ چیز ندارم. اگر پدر و مادرم مرا به درس خواندن تشویق می‌کردند، حالا به مطالعه علاقه‌مند بودم. علم توانایی من در شروع به درس خواندن، گناه آنهاست.

از آن معلم رنجیده‌خاطر. چطور انتظار دارید که برایش کاری انجام بدهم؟
۲- انسان سلطه‌جوی آینده‌گرا کسی است که همیشه در هدف‌ها، طرح‌ها، انتظارات، پیش‌گویی‌ها و ترس‌های خیالی زندگی می‌کند. وی از جمله غصه‌خورهای سرسختی است که آینده را نشخوار می‌کند.

بالاخره یک روز دوباره درس خواندن را شروع می‌کنم و به مدرسه خواهم رفت. حالا چون مسئولیت‌های زیادی دارم، نمی‌توانم به این کار اقدام کنم. تصمیم دارم تابستان آینده کارهای باغ منزل را روبه‌راه کنم. صبر کن ببین - ساعت‌ها پس از آن که این احمق‌ها بروند، در این جا خواهم ماند و کار خواهم کرد.

به قدری درباره اتفاقاتی که رخ خواهد داد ناراحتم که هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم. قول می‌دهم دفعه آینده بهتر کار کنم.

۳- انسان سلطه‌جوی مرض شناسی حال نگر کسی است که گذشته، در فعالیت‌های زمان حال وی تا حدود زیادی دخالت نداشته و هدف‌های آینده‌اش با فعالیت‌های زمان حال وی، پیوند نخورده است. وی کسی است که به فعالیت‌های بی‌معنی مشغول بوده است و اراده خود را به کارهای به‌دردنخور متمرکز می‌سازد - به قدری گرفتار است که از مواجهه با خودش به شدت احتراز می‌کند. وی می‌گوید:

در حال حاضر به قدری مسئولیت دارم که فرصت فکر کردن هم ندارم.

باید از سه فرزند و شوهر نگهداری کنم و فرصت فکر کردن به خودم را ندارم.

لطفاً به من توجه کنید - گرفتاری‌های فکری من خیلی زیاد است.

از تمام کارهایی که امروز انجام می‌دهم یک فهرست تهیه کرده‌ام.

۴- انسان خویشتن‌ساز، به موجب نتایج فهرست‌برداری‌های شخصی، کسی است که اساساً نسبت به سازگاری خود با زمان شایستگی ویژه دارد. هرچند با استفاده از گذشته و حال زندگی امروز را معنی‌دارتر می‌سازد، ولی چنین آدمی فقط با زندگی در زمان حال سروکار دارد. وی می‌فهمد که حافظه و پیش‌بینی، فعالیت‌هایی هستند که در حال اتفاق می‌افتند. به این جهت از گذشته و آینده به‌عنوان زمینه استفاده می‌کند و توجه خود را روی

حال متمرکز می‌سازد.

در صفحه بعد مثال معروف کتاب‌های درسی روان‌شناسی مربوط به پدیده شکل و زمینه^۱ نقل شده است. چنانچه قسمت‌های سیاه را زمینه فرض کنیم، قسمت سفید رنگ یک جام را نشان می‌دهد و اگر قسمت سفید را زمینه فرض کنیم، محیط قابل رؤیت، نموداری از دو سر را مشخص می‌سازد.

وقتی شخصی به مشاهده این تصویر مبهم می‌پردازد، می‌تواند پی‌درپی توجه خود را به یکی از دو شکل معطوف دارد، ولی هیچ وقت نمی‌تواند در آن واحد هر دو شکل را مجسم سازد. اگر فقط به جام که قسمت مرکزی تصویر است نگاه کنیم، و مثلاً آن را زمان حال فرض نماییم، صورت‌های گذشته و آینده به‌طور معنی‌داری به‌عنوان زمینه با جام مربوط می‌شوند. این تصویر نشان می‌دهد که افراد خویشتن‌ساز چگونه ابعاد زمان را با یکدیگر ترکیب می‌کنند. در روزهای پنجشنبه و جمعه این هفته روی پایان‌نامه‌ام کار خواهم کرد. از اول ترم تاکنون مطالب لازم را جمع‌آوری کرده‌ام. از حالا تا سه هفته دیگر آن را تمام خواهم کرد.

«این نیم‌سال کارم را برای دریافت دانش‌نامه در هنر تمام خواهم کرد. متوجه شده‌ام که اگر در هر نیم‌سال فقط چند واحد درس بگیرم، به زودی کارم تمام می‌شود و بالاخره لیانم را خواهم گرفت.»

۲- هدایت درون در مقابل هدایت برون^۲

برای فهم خویشتن‌سازی ابتدا باید مفاهیم هدایت درون و هدایت برون را درک کرد.^۳ انسان هدایت شده از درون، در نخستین مراحل زندگی یک نوع «گردش‌نمای روانی»^۴ دارد که ابتدا با قدرت و نفوذ والدین می‌چرخد و بعدها توسط سایر افراد مقتدر با سرعت بیشتری به گردش خود ادامه می‌دهد. انسان هدایت شده از درون ظاهراً زندگی مستقلی دارد، ولی همواره از این راهنمای درونی اطاعت می‌کند. منشأ هدایت درونی وی خیلی زود به وجود می‌آید و معدودی اصول آن را رهبری می‌کند. منشأ هدایت فرد از درون است و در اولین سال‌های زندگی ایجاد می‌شود. این منشأ بعدها به‌عنوان هسته مرکزی اصول و صفات منش.

1. Figure - ground Phenomena

2. Inner Vs. Outer - direction

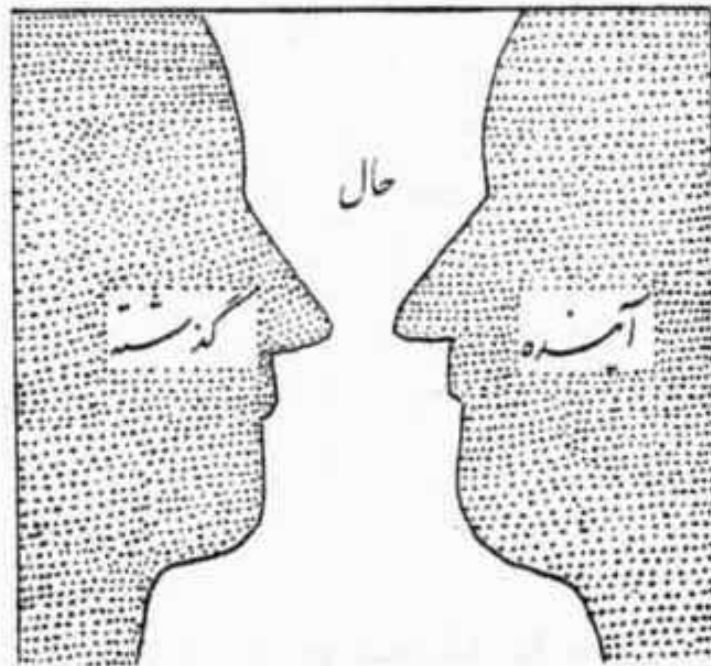
3. These terms have been adapted from David Riesman, The Lonely Crowd (Garden city, U. Y. :Doubleday Anchor Books, 1950).

4. Psychic gyroscope

رشد می‌کند و توسعه می‌یابد. یکی از خطرات شدید هدایت از درون این است که فرد ممکن است نسبت به حقوق و احساسات دیگران حساسیت خود را از دست بدهد و تصور کند که می‌تواند به خاطر احساس درونی‌ای که او از «حقیقت» دارد، با قدرت و نفوذ بر آنها سلطه‌جویی داشته باشد. مثال:

«احساسات من قابل اعتماد است.

برای هر تصمیمی از نظرات خودم الهام می‌گیرم.
آن‌چه می‌خواهم همان چیزی است که انجام می‌دهم.»



در شکل می‌توانید تصویر یک زن جوان زیبا که صورتش را به سمت شانه راست خود گردانیده است، ملاحظه کنید. نوک بینی و بالای آن مژه‌ها و بر گردنش گردن‌بند سیاه‌رنگ، دیده می‌شوند. اما چنان‌چه به تماشای خود ادامه دهید، تصویر به صورت یک پیرزن با خطوط کامل، تغییر خواهد یافت. به این ترتیب که گونه استخوانی و چانه تبدیل به یک بینی بزرگ خمیده، گوش به یک چشم، گردن‌بند سیاه به یک دهان بسیار گشاد تبدیل و در زیر دهان، چانه پیرزن مشاهده می‌شود. وقتی که نگاه بکنید تصویر از یک وضع به وضع دیگر (زمینه و شکل) تغییر می‌یابد، ولی هرگز در یک زمان، بیش از یکی از آن دو ملاحظه نمی‌شود.^۱

انسان هدایت شده از برون، چون پدر و مادرش نسبت به نحوه پرورش وی تردید داشته‌اند و با ناامنی مواجه بوده‌اند، تشویق می‌شود تا به جای دریافت علایم والدین، با استفاده از یک نوع سیستم رادار مانند، علایم دور را دریافت دارد. مرز بین قدرت‌های درون قامیلی و خارج از قامیل می‌شکند و احساس اولیه‌اش را ترس از صدهای پراز نوسان «متنفذین» یا گروه هم‌سن تشکیل می‌دهد. خطر هدایت از برون این است که سلطه‌جویی، به صورت راضی کردن دیگران و مطمئن ساختن آنها از پذیرش دائمی، به صورت یک نوع روش برقراری ارتباط منتهی می‌گردد. به این جهت ممکن است احساس اصلی ترس به صورت وسواس و بیم از دست دادن محبت و اطمینان تغییر شکل دهد.

«مردم چه فکر خواهند کرد؟»

به من بگویند چه فکر می‌کنید تا این کار را انجام دهم.

کار صحیح چیست تا انجام دهم؟»

انسان خویشتن‌ساز در مقایسه با انسان افراطی هدایت شده از درون یا برون، بیشتر متکی به خود است یا از هردو نقص فوق مبراست. خصوصیات چنین آدمی را می‌توان خودکامگی، حمایت از خود یا خود-رهبر دانست. وی از برون هدایت می‌شود و تا حدودی باید نسبت به تأیید محبت و نظر موافق دیگران حساس باشد، لیکن منشأ اعمال وی اصولاً هدایت درونی است. وی بیشتر از درون هدایت می‌شود ولی آزادیش از طریق طغیانگری و یا مبارزه و کشمکش با دیگران به دست نیامده است. او از طریق همانندسازی صرف و توسعه خلاصه اصول اولیه زندگی بر هدایت درونی کامل فایق می‌آید. یک نوع روش درونی زندگی اتخاذ کرده است که به او اعتماد به نفس می‌دهد. مثال:

«من اعمالم را با کسانی که مرا دوست دارند کنترل می‌کنم و برای خودم تصمیم می‌گیرم. تا آنجا که بتوانم درباره مشکلات و نتایج، اطلاعات لازم را جمع‌آوری و سپس برای اخذ تصمیم بر احساسات قلبی خودم تکیه می‌کنم.

از فشار دیگران کاملاً آزاد هستم، اما باز هم به آن‌چه دیگران می‌اندیشند، علاقه‌مندم.»

۳- ارتباط بین حال‌گرایی^۱ و خویش‌سازى

تحقیق نشان می‌دهد که بین خویش‌سازى و شایستگی، زمانی یک نوع همبستگی با تمادل وجود دارد.^۲ احتمالاً دلیل این امر ناشی از این حقیقت است که یک انسان خویش‌ساز، که در زمان حال زندگی می‌کند، پیشتر به خود-پشتیبانی^۳ و خود-آشکاری^۴ خود اعتماد می‌کند تا انسانی که پیشتر در گذشته یا آینده زندگی می‌کند. به عبارت دیگر، انسانی که با گرایش «این‌جا و حالا»^۵ زندگی می‌کند دیگر نمی‌تواند به چیزی غیر از تجربه آزادانه زندگی، متکی باشد.

مزلو می‌گوید: «سعی کردم این موضوع را به عنوان تضاد بین کامل زندگی کردن و آماده شدن برای زندگی کردن، بین رشد کردن و به رشد رسیدن تشریح کنم».^۶

کسی که در آینده زندگی می‌کند منتظر آن است که حوادث منتظره او را به حرکت درآورند. فردی که پرلز عقیده دارد که آرمان‌ها یا هدف‌ها عواملی هستند که از طریق آنها نیاز به محبت، مقبولیت و تحسین، ارضا می‌شوند. انسان با تصور کردن خود در مسیر هدف‌هایش، خواسته‌های خویش را اقتاع می‌کند. این هدف‌های اختراعی گسترش پیدا می‌کنند زیرا چنین کسی نتوانسته است خود را چنان‌که در این‌جا و حالا هست بپذیرد و در واقع آگاهی خود را نسبت به وجود بیولوژیک خود در این‌جا و حالا از دست داده است. وی برای زندگی معنایی ابداع می‌کند تا تجربه خودش را موجه جلوه دهد. وی با تفلا و کوشش برای رسیدن به هدف‌های آینده کامل، زندگی خودش را به صورت یک جهنم درمی‌آورد. با این رویه فکری توأم با پندارگرایی به مخالفت خواسته‌هایش دست می‌یابد. جلوی پیشرفت خودش را سد می‌کند و در خودش احساس حقارت را افزایش می‌دهد. به همین دلیل فردی که در گذشته زندگی می‌کند متکی به این اصل می‌شود که باید به جبران عدم توجه به خود-پشتیبانی، دیگران را سرزنش کرد. مشکلات ما، بدون توجه به این‌که

1. Present Orientation

2. «A Test For the Measurement of Self - actualization», Educational and Psychological Measurement, xlv (1965) 207-18.

3. Self-support

4. Self-expressiveness

5. Here and now

6. Abraham H Maslow, Toward a Psychology of Being (Princeton, N.J. : D Van Nostrand co, 1962), P-30

ابه سوی روان‌شناسی بودن، ترجمه احمد رضوانی، آستان قدس، ۱۳۷۱.

چه موقع و از کجا پدید آمده‌اند به این جا و حالا مربوط می‌شوند و راه‌حل‌های آنها نیز باید در این جا و حالا پیدا شوند. بدون اغراق، تنها زمانی که احتمالاً می‌توان در آن زندگی کرد، زمان حال است. ما می‌توانیم گذشته را به خاطر بیاوریم. می‌توانیم درباره‌ی آینده پیش‌بینی کنیم. ولی به هر صورت در زمان حال زندگی می‌کنیم. حتی هنگامی که گذشته را مجدداً به تجربه درمی‌آوریم، زمان را به عقب برنگردانیم. در واقع فقط گذشته را به زمان حال آوردیم. بنابراین اگر روان‌درمانی بخواهد ما را در حل مشکلات یاری کند، باید در تنها محدوده‌ای که در اختیار داریم، یعنی در محدوده‌ی این جا و حالا، این مشکلات را برطرف نماید.

۳- نتیجه

لازم است تأکید شود که حافظه (از گذشته) و پیش‌بینی (به سمت آینده) اعمال، مربوط به زمان حال هستند. بیمار می‌گوید: «من حالا اشتباهاتم را به یاد می‌آورم» و به تفاوت آن توجه می‌کند و در حافظه‌اش به جست‌وجو می‌پردازد. یا ممکن است بگوید: «در نظر دارم (انتظار دارم) آن کار را روز چهارشنبه انجام دهم» و ما مجبوریم آن را بیش از یک پیش‌بینی بیهوده تلقی نکنیم.

سلطه‌جویی مربوط به خاطره گذشته یا بیهوده سخن گفتن از آینده را نمی‌توان با این جست‌وجو کردن‌ها در حافظه دوباره زنده کرد. در واقع، انسان سلطه‌جو تهی و پوچ است و این‌گونه رفتار از طرف وی به جای آن‌که مثبت باشد، منفی است. به طوری که پرلز می‌گوید با بیان گذشته یا انتظارات آینده نمی‌توان برای کسی اهمیت کسب کرد. انسان سلطه‌جو با اشاره به گذشته ناله‌کنان می‌گوید: «گناه من نبود، من هم مانند سایر مردم خوب هستم»، وی با اشاره به آینده می‌گوید: «حالا خیلی خوب نیستم، ولی به شما نشان خواهم داد». انسان خویشتن‌ساز، برعکس آنچه گفتیم احساس ارزش خود را یا در لیاقت خویش حین انجام کاری که در دست انجام دارد نشان می‌دهد یا در استراحتی که پس از تکمیل کار به دست می‌آورد، ابراز می‌دارد. وی بیان گذشته یا نوید به آینده را نوعی دروغ می‌داند، خواه به صورت دلداری از خویش باشد یا تشبیه - خود^۱، ولی «انجام» یک کار و «خود» بودن، مبین اعتماد به خود و توجه جلوه دادن خود است. مثال‌های مربوط به رفتار زمان حال یک انسان خویشتن‌ساز به شرح زیر است:

«از کار کردن در باغچه بی اندازه احساس خوبی و سرزندگی می‌کنم.»
 «پسرا دویدن، جست و خیز کردن و آزاد بودن خیلی تفریح لذت بخشی است.»
 «امروز واقعاً خیلی کار انجام دادم، احساس می‌کنم از یک خواب خوب بیدار شده‌ام.»
 «احساس می‌کنم که هم چون یک مرغابی بر اوج امواج شنا می‌کنم. من درست کاری را انجام می‌دهم که کاملاً قادر به انجام آن هستم.»

اگر به مفهوم فرد سالم دقیق‌تر توجه کنیم متوجه می‌شویم که او صرفاً در زمان حال زندگی می‌کند و می‌بینیم که کامل زندگی کردن^۱ در زمان حال یا در همین لحظه، هیچ احتیاجی به پشتیبانی یا تأیید ندارد. گفتن جمله «من حالا شایستگی دارم» به جای «یک وقتی شایستگی داشتم» یا «بعدها شایستگی خواهم داشت» از علایم خود معبر شمردن و خودموجه جلوه دادن است. هستی در لحظه هستی و هستی به عنوان یک جریان فعالانه، به خودی خود یک هدف محسوب می‌شود. چنین جریانی معبر شمردن خود و موجه جلوه دادن خویش می‌باشد. هستی پاداش خود را دربردارد یعنی احساس اعتمادی که از پشتیبانی کردن از خویش ناشی می‌شود.

به نظر مزلو کسی که زمان را به این صورت احساس می‌کند کسی است که از لحاظ روانی در وضع «معصومیت خلاقه»^۲ به سر می‌برد.

کودک آنچه را اتفاق می‌افتد تماماً بدون سؤال و جواب می‌پذیرد. چون خاطرات کودک اندک است و کودک کمتر به گذشته متکی است، کمتر علاقه مند است گذشته را به زمان حال یا به آینده بکشاند. در نتیجه کودک هیچ‌گونه گذشته و آینده‌ای ندارد.

چنانچه کسی هیچ انتظاری از چیزی نداشته باشد، اگر هیچ پیش‌بینی یا تشویشی از آینده نداشته باشد، و اگر به یک معنی خاص برای او آینده‌ای وجود نداشته باشد، در این صورت وضع چنین فردی مانند کودک است، چون حرکت کودک کاملاً به سمت «این جا - حالا» می‌باشد. لذا هیچ نوع تعجب و هیچ‌گونه ناامیدی برای او وجود نخواهد داشت. در این حالت یک واقعه دیگر نیز احتمالاً اتفاق می‌افتد. این واقعه «صبر کامل» و تماشاجی بودن است، بدون این‌که بخواهیم به جای این واقعه، فلان واقعه رخ دهد. هیچ‌گونه پیش‌بینی‌ای وجود ندارد و اگر پیش‌بینی وجود نداشته باشد، اضطراب، نگرانی، بیم از آینده و ممنوعیت وجود نخواهد داشت.

همه آن‌چه گفتیم به فهم ما از شخصیت خلاقه به عنوان کسی که کاملاً در زمان حال زندگی

می‌کند و هیچ نوع گداشته و آینده‌ای ندارد، مربوط می‌شود. این مطلب را می‌توان به طریق دیگری نیز بیان کرد: «انسان خلاقه معصوم است» انسان معصوم را می‌توان کسی دانست که بزرگ شده ولی هنوز می‌تواند مثل کودکان ادراک کند، بیندیشد یا واکنش نشان بدهد. همین معصومیت است که در «سادگی بی‌تزویر ثانوی» یا «معصومیت ثانوی» مرد خردمندی که توانسته است کودکانه رفتار کند، آشکار می‌شود!

شاعر معروف «خلیل جبران» این مطلب را به صورت زیر بیان می‌کند.

«در وجود تو آگاهی از بی‌زمانی وجود دارد»

دیروز فقط خاطره امروز و فردا صرفاً رؤیای امروز است.

پس بگذار امروز گذشته را به صورت یادآوری و آینده را با اشتیاق در آغوش بگیرد!

۵- خلاصه

انسان سلطه‌جو ممکن است گذشته‌گرا^۲ باشد و از گذشته به‌عنوان بهانه شکست‌ها استفاده کند. یا ممکن است آینده‌گرا^۳ باشد و آینده را برای وعده‌هایی که هرگز به فعل در نخواهد آمد، به کار گیرد. وی هم‌چنین می‌تواند انسان حال‌گرا باشد که درباره خیلی از چیزها صحبت می‌کند، ولی هیچ‌یک از آنها را انجام نمی‌دهد. وی قسمت اعظم وقت خود را به موجه جلوه دادن و دفاع از خویش‌ترستن می‌گذراند. اگر فعل پذیر باشد، به‌رغم شانس بد خویش، مویه‌گر یا سرزنش‌گر خواهان محبت است. اگر فعال باشد، ما را تحمیق می‌کند تا باور کنیم که به منظور خود رسیده است، و حال آن‌که وی چنین موفقیتی به‌دست نیاورده است. هر دو حالت سلطه‌جویی به حمایت کاذب و موجه جلوه دادن منتهی می‌شود که در آن گول خوردن انسان دیگر به او احساس قدرت می‌بخشد. اگر واقعاً با صداقت بود، باید اقرار می‌کرد که حادثه‌جویی‌های احمقانه‌اش توخالی و غیرقابل اجراست.

از سوی دیگر، انسان خویش‌ترستن‌ساز کسی است که همواره یک‌کننده، و یک‌کسی که

1. Abraham H. Maslow, «Innocent Cognition (as an aspect of B-Cognition)», Notes on B-psychology (La Jolla, Calif. : western Behavior Sciences Institute, August 31, 1961), PP. 1-2.

2. Kahlil Gibran, The Prophet) New York : Alfred A. Knopf (1923), PP. 70-71

3. Past Oriented

4. Future Oriented

هست، می‌باشد. وی در م سعی خود برای کنار آمدن با زندگی حال، از احساسات و استعداد های خودش کمک می‌گیرد. دربارهٔ خودش با نظر خوش بینی می‌اندیشد زیرا، هستی او از فعالیت‌های پیش‌رونده انباشته شده است. از طریق زندگی آزادانه در زمان حال به حمایت از خود و ابراز وجود خویش دست می‌زند. آزادانه برای یادآوری خاطرات و بررسی هدف‌ها به گذشته و آینده روی می‌آورد، ولی همیشه به‌خاطر دارد که این‌ها نیز فعالیت‌های مربوط به زمان حال می‌باشند که خود به پشتیبانی از آن مایه می‌گیرد. برای انسان خوب‌ترن ساز، زندگی عبارت است از جریان هیجان‌انگیز اعتماد به خود در این جا و حالا.

فصل هفتم

آزادی و آگاهی

پس از بررسی استفاده صادقانه از احساسات، یعنی اظهار صادقانه احساسات به عنوان اصل اول خویشتن‌سازی، و پس از مطالعه این‌که انسان خویشتن‌ساز در مقابله با زندگی در این جا و حالا می‌ماند و نسبت به خود و دیگران اعتنا همیق دارد، اینک به بررسی دو خصوصیت نهایی خویشتن‌سازی می‌پردازیم و آن دو عبارتند از آزادی و آگاهی.

۱- آزادی

شناخت انسان امری پیچیده است و در طی اعصار و قرون، نویسندگان در شناساندن انسان به ما نقش مؤثری داشته‌اند. در میان نوشته‌های یکی از شایسته‌ترین نویسندگان، این جملات قصار به چشم می‌خورد:

یکی از متداول‌ترین خرافات این است که هر یک از افراد بشر دارای خصوصیات ویژه و مخصوص به خود است، و انسان موجودی مهربان، ظالم، عاقل، نیرومند، خون‌سرد و مانند آن است. همه انسان‌ها این‌طور نیستند. انسان هم‌چون رودخانه می‌باشد: آب همه رودخانه‌ها یکی است، و با دیگر آب‌ها تفاوتی ندارد، ولی هر یک از رودخانه‌ها در یک نقطه تنگ، در جای دیگر تند در یک جا آرام، در نقطه‌ای فراخ، گاهی دارای آب روشن، زمانی سرد، یک وقت کدر و گاهی گرم است. انسان هم همین‌طور است. هر یک از افراد بشر در وجود خود ویژگی‌های سایر افراد بشر را دارد که گاهی این خصوصیت و زمانی آن ویژگی، خودنمایی می‌کند. انسان اغلب از خود بیگانه می‌شود در حالی که همیشه همان انسان واحد است.^۱

برای تسهیل در گفتار یادآور شدیم که انسان‌ها را می‌توان به دو گروه سلطه‌جو و خویش‌ساز تقسیم کرد، ولی به طوری که تولستوی می‌گوید، در وجود هریک از افراد آدمی توانایی‌های بالقوه دیگر افراد بشر نیز یافت می‌شود. به نحوی که گفته‌ایم همه افراد بشر سلطه‌جو و در عین حال خویش‌ساز هستند. به نظر می‌رسد که در حقیقت، بشر همواره در حال انتخاب کردن است و آزادی انتخاب در سلطه‌جویی یا خویش‌سازگی را با خود دارد. منظور ما از آزادی، آزاد بسودن از کنترل دیگران نیست، بلکه منظور آزادی در نیل به خویش‌سازگی است. آزادی عبارت از انتخاب و مسئولیتی است که برای منظور خاصی به کار می‌بریم.^۱ به نظر اریک فروم انسان در «خلاقیت، سازندگی، اعجاز و حادثه‌جویی، آزادی عمل دارد». وی آزادی را به عنوان قابلیت انسان در انتخاب کردن یعنی انتخاب از بین چند چیز می‌داند.^۲ فقط هنگامی که به سلطه‌جویی‌های خودمان آگاهی داشته باشیم می‌توانیم آنها را آزادانه به تجربه در آوریم و از آنها رفتارهای خویش‌سازانه اخذ کنیم. انسان خویش‌ساز آزاد است که فرمانروای زندگی‌اش باشد، وی در واقع به جای آن‌که آلت یا وسیله باشد، خود فاعل است.

انسان خویش‌ساز به این جهت آزاد است که هر چند ممکن است در زندگی بازیگری نماید، ولی از این بازیگری آگاهی دارد. به قول آلن واتس آری این بازیگری را «از روی عمد و ریا انجام می‌دهد» و می‌داند که گاهی سلطه‌جویی می‌کند و گاهی نیز در معرض سلطه‌جویی دیگران قرار می‌گیرد. ولی از این سلطه‌جویی آگاهی دارد. وی هنگامی سعی می‌کند سلطه‌جویی را تغییر دهد که خودش در معرض سلطه‌جویی دیگران قرار گرفته باشد. به این ترتیب قبول مسئولیت برای تغییر دادن یک نفر مستلزم قرار گرفتن در معرض سلطه‌جویی آن شخص است. انسان می‌تواند چنین کسی را سلطه‌جو توصیف کند یا با او مواجه شود ولی لازم نیست مسئولیت تغییر او را بپذیرد. انسان خویش‌ساز می‌داند که هر کسی باید سرانجام خود مسئولیت تغییر خویش‌ساز را تقبل نماید.

انسان خویش‌ساز می‌داند که زندگی الزاماً نباید یک بازی جدی باشد، بلکه می‌شود آن را به یک رقص تشبیه کرد. در رقص کسی برنده یا بازنده نیست. رقص یک فرایند است. انسان خویش‌ساز در محدوده کلیه توانایی‌های بالقوه و سازنده خود می‌رقصد یا اسکی

1. Gene Sagar, unpublished manuscript.

2. Erich Fromm : The Heart of Man, ed. by Ruth N. Ashen (New York : Harper & Row, 1964), pp. 52, 132.

3. Alan Watts

می‌کند. نکته قابل توجه این است که به جای نیل به هدف‌های زندگی از فرایند زندگی لذت ببریم. چون افراد خویشتن‌ساز از نفس عمل استقبال می‌کنند، یا کارها را به خاطر نفس کار انجام می‌دهند، به محض آن‌که به جایی وارد می‌شوند، هر نوع جایی که برای اقامت پیدا کردند خوشحال می‌شوند. به عقیده یکی از روان‌شناسان انسان خویشتن‌ساز می‌تواند از فعالیت‌های پیش پا افتاده یا عادی زندگی یک بازی یا رقص شادی‌آفرین ایجاد کند.^۱ انسان خویشتن‌ساز با زندگی در حرکت است و هرگز آن را صد درصد جدی نمی‌گیرد. از طرف دیگر، انسان سلطه‌جو زندگی را به صورت سابقه می‌نگرد و به قدری آن را جدی می‌گیرد که هر لحظه در معرض یک شوک عصبی قرار دارد.

تسلیم یا تنبلی

به طوری که آبراهام مزلو می‌گوید: «فرهنگ غربی مجموعاً بر اصول مذهبی یهودیت و مسیحیت متکی است و ایالات متحده به ویژه تحت تأثیر یک نوع روحیه خاص فرقه پاکدینان^۲ قرار دارد که در آن بر کار و فعالیت، کوشش و کار شدید تکیه می‌شود.»^۳ کارن هورنی^۴ از تمایلات آپولونی^۵ و دیونی^۶ سخن می‌گوید که دومی برای تسلیم و بی‌اراده کردن ارزش قابل است و اولی فرمانروایی و تسلط بر زندگی را تأیید می‌کند. به نظر هورنی تمایلات مذکور هر دو از تمایلات طبیعی است، و ارزش مثبت تسلیم یا تنبلی از رویه‌های فکری ریشه‌دار است که بالقوه مستعد رضایت و خشنودی انسان می‌باشد.^۷ جیمز بوگتال^۸ تنبلی یا «ولش کن» را چنین تعریف می‌کند: «شوق موافقت با آنچه هست بدون کوشش و بدون تمرکز فکر و تصمیم‌گیری، برای آن‌طور که باید باشد.»^۹ به نظر وی تنبلی یکی از خصوصیات مهم زندگی خویشتن‌سازانه است.

1. Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality* (New York : Harpe & Row, 1954); P. 222.

«تنگیزش و شخصیت»، ترجمه احمد رضوانی، آستان قدس، ۱۳۶۹.

2. Puritans

3. *Ibid*, P. 261

4. Karen Horney

5. Apolonian

6. Dionysian

7. See *The Neurotic Personality of Our Time* (New York : W. W. Norton & Company, 1937), PP. 270-75.

«عصبانی‌های عصر ما»، ترجمه ابراهیم خواجه نوری.

8. James Bugental

9. *The Search for Authenticity*, P. 208

وایشون نیز در کتاب «قدرت تسلیم جنسی» ضمن بحث از رابطه جنسی به اهمیت تسلیم اشاره می‌کند.^۱ وی تسلیم و فعل‌پذیری را از وظایف طبیعی زنان می‌داند که بسیاری از زنان مردنمای امروزه فاقد آن هستند. او حتی پا را از این هم فراتر می‌گذارد و زنان امروزی را به منزله کسانی می‌داند که سعی می‌کنند مسئولیت همه چیز را به گردن بگیرند و با مردها رقابت نمایند. خانم رایشون می‌گوید که در مراودات جنسی و زندگی، مردها عموماً فعال و اکثریت زنان فعل‌پذیر هستند. به نظر این نویسنده هم مرد و هم زن بالقوه دارای خصوصیات فعل‌پذیری هستند ولی زن‌ها این خصوصیات را بیش از مردان از دست داده‌اند. به دیگری اعتقاد داشتن یعنی این‌که آدم بتواند به آن شخص تسلیم شود، و هم‌خواهی جدی در واقع جریان آمیزشی است که در آن دادن و دریافت کردن، تسلط و تسلیم درهم می‌آمیزد و دو ارگانیزم در آن واحد جنبه فعال بودن و فعل‌پذیری بالقوه را یک‌جا دارند. آلن وائس اهمیت سنی را به صورت زیر بیان می‌کند:

من همیشه تحت تأثیر قانون کوشش‌های معکوس بودم. گاهی آن را «قانون برگشت» می‌نامم. هنگامی که سعی می‌کنید در سطح آب باقی بمانید، در آب فرو می‌روید ولی موقعی که سعی می‌کنید در آب فرو بروید، در سطح آب شناور می‌مانید. موقعی که جلوی نفس خودتان را می‌گیرید، آن را از دست می‌دهید. و فوراً این گفته قدیمی و از یاد رفته را به خاطر می‌آورید که کسی که بخواهد جان خویش را نجات دهد بیشتر آن را از دست خواهد داد. ناامنی نتیجه کوشش ما برای به دست آوردن امنیت خاطر است. عکس قضیه نیز درست است. یعنی رستگاری و خردمندی را وقتی پیروی می‌کنیم که راهی برای نجات خود نمی‌یابیم. لائوتسه^۲ حکیم چینی و بزرگ‌ترین واضع قانون کوشش‌های معکوس می‌گوید «کسانی که خودشان را موجه می‌دانند متقاعد نمی‌شوند و انسان برای شناخت حقیقت باید از شر علم خلاص شود، و هیچ چیز سازنده‌تر و قدرتمندتر از خالی بودن. که افراد بشر از آن می‌گریزند، نیست»^۳

وائس عقیده دارد که هرچند در یک زمینه خاص بیشتر جدیت کنیم، بیشتر شکست می‌خوریم و هدف‌هایی وجود دارند که هرگز نمی‌توان با تلاش فعالانه به آنها دست یافت. این گفته در روان‌درمانی، که در آن هرچه بیشتر فرد سعی می‌کند به راه معینی برود، معهدا

1. Marie Robinson, *The Power of Sexual Surrender* (New - York : Doubleday & Company, 1959), PP. 209-12.

2. Lao-Tzu

3. Alan W. Watts, *The Wisdom of Insecurity* (New York : Random House, 1949), PP. 9-10

بیشتر با شکست مواجه می‌شود، به‌ویژه صادق است.

لسلی^۱، فاویر^۲ از کیفیت متناقض برخی از کیفیات هستی و غیرممکن بودن تلاش برای نیل به کیفیاتی نظیر عقل، عظمت، جرأت و فروتنی سخن می‌گوید. آنچه هریک از این خصایل را مشخص می‌کند این است که دسترسی هریک از افراد بشر به این خصایل از محدوده کوشش‌های آگاهانه‌اش خارج است.

اکثر خصایل و محسنات دارای این کیفیت متناقض نیستند. مثلاً مهارت، کاردانی یا قابلیت برای صداقت را می‌توان مستقیماً تشویق کرد، اعتراف به داشتن و لذت بردن از وجود این خصایل با طبیعت آنها مغایرت ندارد. ولی تنها افراد احمق به خردمند بودن، افراد مغرور به فروتنی و ترسوها به جرأت داشتن خود ادعا می‌کنند. نه فقط ابراز این خصایل دروغگو بودن گوینده را ثابت می‌کند، بلکه راه او را برای کسب آن خصایل برای همیشه مسدود می‌سازد. من ممکن است در جست‌وجوی کسب دانش باشم ولی ممکن است نخواهم عاقل باشم. اگر انسان از خودخواهی به‌طور کامل خود را رها نازد... این‌گونه خصایل برای او فضیلت به حساب نمی‌آید و یاد گرفته نمی‌شوند. انسان باید شایستگی این خصایل را داشته باشد و فارا بودن آنها برای انسان، موهبتی است.^۲

در خویشترسازی درک این نکته حایز کمال اهمیت است، زیرا این بدان معنی است که نیل به کیفیات ژرف خویشترسازی، نظیر عقل، عظمت، فروتنی، جرأت، احترام و عشق چیزهایی نیستند که لازم باشد برای آنها تلاش کرد. این خصایل یادگرفتنی نیستند و اغلب هنگامی به آن می‌رسیم که به عدم امکان دسترسی به آنها گردن نهیم؛ مثلاً در روان‌درمانی می‌شنویم که بیمار سعی می‌کند «واقعی» باشد اما هرچه بیشتر برای رسیدن به این منظور تلاش می‌کند بیشتر دغل‌باز جلوه می‌کند. پس از چندین ساعت بالاخره می‌گوید: «من حماقت می‌کنم باید ول کنم. فکر می‌کنم نمی‌شه برای شما بگم.» برخلاف ظاهر امر، وی در همین لحظه، واقعی است. بیمار مذهبی از نوع دیگر است. هرچه بیشتر سعی می‌کند کوچک و حقیر باشد، بیشتر مغرور می‌شود. در واقع دوست‌داشتنی‌ترین افراد کسی است که امید می‌دهد دوست‌داشتنی بودن، ندارد. به همین دلیل است که درمان‌های مربوط به خویشترسازی و واقعی بودن به چیزی بیش از تلاش‌های پراکنج شده و شرطی شدن ساده، احتیاج دارد.

1. Leslie H. Farber

2. «Faces of Envy», Review Existential Psychology and Psychiatry, 1 (Spring, 1961), 134-35.

برای این منظور می‌بایست عظمت رشد شخصی را که از گردن نهادن و تسلیم در برابر رشد، به جای مقاومت در برابر آن، منشأ می‌گیرد، کشف کرد. هر چهار خصوصیت خویش‌سازي دارای این کیفیت متناقض می‌باشند. می‌توان با درگیر شدن در یک جریان درمانی به آنها رسید به شرط این‌که بیمار در چنین جریانی سعی کند بپذیرد که وجودش از آنها عاری است.

قدرت مطلق یا انسانیت

انسان سلطه‌جو هرگز رمز تعادل بین تسلیم خالی از ریا و تلاش صادقانه را یاد نگرفته است. وی در عوض یک خدای کوچک است که سعی می‌کند زندگی خود و دیگران را از راه کنترل و سلطه‌جویی اداره کند. وی عمیقاً نسبت به خود و دیگران بی‌اعتماد است. حتی سلطه‌جویی‌های غیرفعال او نیز نوعی تلاش برای کسب قدرت مطلق است که با آن وسیله همواره افراد فعال را در زندگی‌اش کنترل و هدایت می‌کند. تقاضاها و «بایده‌های فعال وی هم نوعی قدرت مطلق است که موجب بی‌اطمینانی او نسبت به قابلیت‌های بالقوه و مستقل دیگران می‌شود. انسان سلطه‌جو سعی می‌کند جنبه زشت یا سلطه‌جویانه وجود خود را که با طبیعت او متناقض است، پنهان نگاه دارد.

خویش‌سازي روش دیگری است که انسان بودن، به خود اعتقاد داشتن و استفاده از توانایی‌های بالقوه خود و در عین حال ارزش گذاشتن به محدودیت‌ها و دوست داشتن خود به رغم این محدودیت‌ها را به ارمغان می‌آورد. انسان خویش‌ساز با تعادل داخلی خود بین قطب‌های مختلف وجودش در نوسان است. به بیان خیلی بهتر، انسان خویش‌ساز یک انسان کاملاً مذهبی است که عقیده دارد ارگانیسم او طوری ساخته شده که می‌توان به کار آن اعتماد داشت و او می‌تواند بین قابلیت‌های بالقوه‌اش در نیل به کمال و در راه غلبه بر مشکلات زندگی به نحو مطلوب، نوسان داشته باشد.

۲- آگاهی^۱

احتمالاً مهم‌ترین نکته‌ای که می‌توانم طرح کنم این است که انسان لازم نیست حتماً سلطه‌جو یا قربانی درمانده سلطه‌جویان باشد. با آگاهی، سلطه‌جویی کاهش و خویش‌سازي

الغزایش می‌یابد.

یکی از روش‌های اساسی درمان‌گشتالی، که در این زمینه به ما کمک می‌کند، مفهوم «تداوم آگاهی»^۱ است که انسان می‌تواند بیشتر توجه خود را به لحظه‌های دائماً در حال تغییر معطوف دارد و آنچه را که لحظه به لحظه در آگاهی خود تجربه می‌کند، اظهار نماید. آنچه را ما در یک لحظه مورد توجه کامل فرار می‌دهیم، می‌توان در سه بعد خلاصه کرد:

(۱) این‌جا در برابر آن‌جا (یا جای دیگر).

(۲) حال در برابر گذشته یا آینده.

(۳) احساسات در برابر اندیشیدن یا ادراک کردن:

درمانگر، در کمک به بیمار برای نیل به آگاهی، مرتباً او را به کامل کردن این جمله راهنمایی می‌کند: «در این‌جا و همین حالا آگاهی دارم که...» بیمار دنباله جمله را می‌گیرد و آنچه را همین حالا احساس می‌کند یا می‌اندیشد، بیان می‌دارد. اندیشیدن وی یا به یادآوری گذشته یا به برنامه‌ریزی برای آینده مربوط می‌شود. احساس وی عبارت از عواطفی است که در این لحظه تجربه می‌کند، به عنوان مثال به مکالمه زیر توجه نماید:

درمانگر	این جمله را تکمیل کن: «در این‌جا و همین حالا آگاهی دارم که...»
بیمار	در این‌جا و همین حالا آگاهی دارم که می‌ترسم.
درمانگر	می‌توانی تشریح کنی که ترس تو کجاست؟
بیمار	صدای ضعیف و دست‌هایم مرطوب و چسبناک است.
درمانگر	دیگر به چه چیزی آگاهی داری؟
بیمار	به صدای دستگاه تهویه اتاق آگاهی دارم.
درمانگر	دیگر به چه چیزی آگاهی داری؟
بیمار	به پارچه خشن این صندلی راحتی آگاهی دارم.
درمانگر	خشونت صندلی را از کجا احساس می‌کنی؟
بیمار	خشونت صندلی را از تماس کف دستم با آن احساس می‌کنم.
درمانگر	آیا اطلاع داری که با پایت لگد می‌زنی؟
بیمار	بلی، اطلاع دارم.
درمانگر	دلت می‌خواهد به چه کسی لگد بزنی؟

بیمار به تو، زیرا مرا و ادار به این تمرین احمقانه کرده‌ای.

این مثال اهمیت آموختن آگاهی نسبت به «امور بدیهی» را مشخص می‌کند. انسان سلطه‌جو بر طبق عادت چیزهای کوچکی نظیر حرکت دست‌ها و پاها، دگرگونی‌های چهره، ژست‌ها و لحن صدای خود یا دیگران را نمی‌بیند و نمی‌شنود. هرچه سعی کند آگاهی خود را از طریق تجاری نظیر آنچه در بالا گفتیم افزایش دهد، از مرده بودن به زنده بودن نزدیک‌تر می‌شود. وی به جای آن‌که بر محاسبات سنجیده‌اش به عنوان یک سلطه‌جو تکیه کند، می‌کوشد به واکنش‌های همزمان خودش نسبت به دنیای خویش اعتماد نماید.

چرا آگاهی این قدر مهم است؟ اغلب گفته‌اند که آگاهی هدف روان‌درمانی است. دلیلش این است که تغییرات از آگاهی ناشی می‌شود. آگاهی شکلی از عدم تلاش است و از آن‌چه که فرد در هر لحظه هست ناشی می‌شود حتی اگر به مفهوم نقش سلطه‌جویانه توأم با ریاکاری باشد که همه ما گاه و بی‌گاه برای پشتیبانی خارجی انجام می‌دهیم.

انسان می‌تواند در یک موقعیت درمانی سالم این‌گونه نقش‌های سلطه‌جویانه را بدون توجه به احمقانه بودن، خنده‌دار بودن یا بی‌ارزش بودن آن تجربه کند. سپس به خاصیت خودشکستن آنها پی می‌برد و آزادانه می‌تواند از این نقش‌ها رفتارهای کمال‌جویانه خویشتن‌سازی را خلق نماید. رفتارهای اخیر را می‌توان به صورت خلاقه مشاهده کرد زیرا به جای آن‌که خارج از آن حمایت شود، از درون حمایت می‌شود. آگاهی از بیهودگی تلاش‌های سلطه‌جویانه طبعاً به توانایی بیشتر خویشتن‌سازی، منتهی می‌شود. راه رسیدن به سلامت عاطفی، به جای آن‌که در طرد و ثقل برای ایجاد تغییر باشد، در اظهار رفتارهای سلطه‌جویانه نهفته است.

مثال زیر که از یک مورد روان‌درمانی اقتباس شده است، این مطلب را روشن می‌کند:

درمانگر	هم اکنون به چه چیزی آگاهی داری؟
بیمار	به این نکته آگاهی دارم که دلم می‌خواهد شما را کتک بزنم.
درمانگر	همان کسی باش که دلش می‌خواهد کتک بزند.
بیمار	به این دلیل می‌خواهم شما را بزنم که برای من تصمیم نمی‌گیرید.
درمانگر	حالا به جای من باش و پاسخ بده.
بیمار	گلوریا، اگر قرار باشد همیشه من به جای تو تصمیم بگیرم، تو هیچ وقت بزرگ نخواهی شد.
درمانگر	و چه جواب می‌دهی؟

بیمار حق با تو است لعنتی.

درمانگر از بیمار خواهش می‌کند تا سلطه‌جویی خود را بپازماید و سپس از طریق ایفای نقش، از او می‌خواهد که «یک درمانگر عاقل باشد.» به بیمار کمک می‌کند تا توانایی‌های بالقوه خویشتن‌سازی‌اش را که طبعاً در اعماق وجود وی نهفته است، کشف کند و به آن احترام بگذارد.

فصل هشتم

کنترل شخصی

پیش از آن که نحوه کاربرد تئوری‌های این بخش را در موقعیت‌های مختلف زندگی بررسی کنیم، مایلیم یک اصل اخلاقی پیشنهاد نمایم که در موقعیت‌های مختلف زندگی مانند یک زمینه قوی همه جا حاضر است و به کنترل طبیعی رفتار ما می‌پردازد.

به طوری که در شکل شماره یک می‌بینید، وجود انسان دارای قطب‌های متعددی است. انسان فعال و فعل‌پذیر، قوی و ضعیف، مستقل و در عین حال متکی، مهربان و در عین حال پرخاشگر است. انسان هم برنده می‌شود و هم بازنده. اینک دو نمونه دیگر از خصوصیات انسان، یعنی محافظه‌کاری و آزادیخواهی را نیز بر خصوصیات گذشته می‌افزاییم.

علت انتخاب این دو اصطلاح مقبولیت جهانی آن و توجه به این نکته است که بر مسایل غیر اخلاقی دلالت دارد. سیستم دو حزبی در یک رژیم دموکراسی از اهمیت باور کردن نظرات حزب مخالف، مثال خوبی به دست می‌دهد. به طوری که می‌دانیم در بریتانیای کبیر از حزبی که قدرت را از دست داده است به عنوان «حزب مخالف و در عین حال وفادار به علیاحضرت» نام می‌برند. در وجود هر یک از ما یک سیستم دو حزبی مشابه آن چه گفتیم وجود دارد. در هر سیستم یک مخالف وفادار یافت می‌شود که گاهی قدرت را به دست دارد و زمانی فاقد قدرت است.

شما ممکن است تاکنون اصطلاحات من قوی و من ضعیف، من صحیح و من غلط، من واقعی و من غیر واقعی را به کار برده باشید. این حالات در هر یک از لحظات زندگی ما وجود دارند و ما تنها آنهایی را که به سلطه‌جویی ما کمک می‌کنند دوست داریم.

در این جا می‌خواهم از دو کلمه «محافظه‌کار» و «آزادیخواه» برای تشریح این «من‌ها» استفاده کنم، زیرا این دو کلمه معرف این حقیقت‌اند که هر دوی این کلمات اجزای یک واحد

بالقوه می‌باشند. اغلب اتفاق می‌افتد که مردم، یکی از طرفین این واحد یا قطب را پایین می‌آورند و نابود می‌سازند. حقیقت این است که سلامت فکری کامل مستلزم باقی بودن ارزش گذاشتن و زندگی کردن با هردو جنبه خودمان می‌باشد.

دو سمت طبیعت روانی انسان را می‌توان به دو قسمت طبیعت جسمانی انسان تشبیه کرد. ما دارای چشمان چپ و راست، گوش‌های راست و چپ، دست‌های چپ و راست و امثال آن هستیم. اخیراً یکی از بیماران من از بی‌ولایی شوهرش شکایت داشت. این خانم از آن نرس داشت که شوهرش او را رها کند و از من خواست ازدواج آنها را از خطر متلاشی شدن حفظ کنم. هم‌چنان که زن صحبت می‌کرد، تقریباً با شنیدن اولین کلمات دریافتم که قسمت چپ بدنش فلج و تعادل جسمانی را از دست داده است؛ مثلاً تمام ژست‌هایش را با دست راست می‌گرفت. دست چپش بی‌حرکت روی دامنش قرار داشت. من درک کردم که این خانم بی‌اندازه محافظه‌کار است، بیش از بیست سال معلم کودکان بوده و از روی عادت کاری نکرده است که باعث نارضایتی دیگران گردد. پزشک خانوادگی‌اش او را نزد من فرستاده بود و این پزشک می‌گفت که خانم مذکور هیچ نوع ناراحتی جسمانی ندارد.

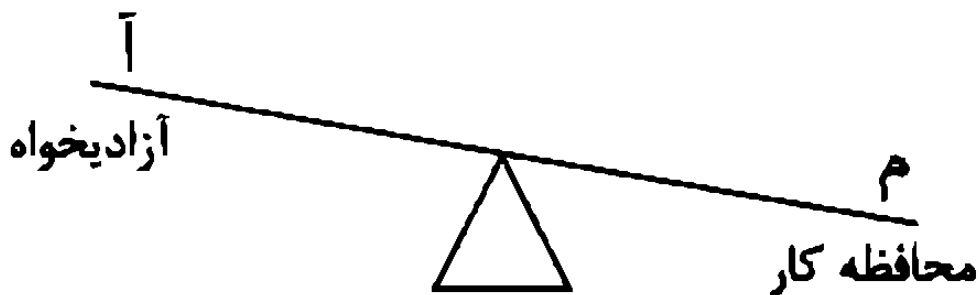
در ضمن صحبت از خانم خواستم به‌جای استفاده از دست راست با دست چپ ژست بگیرد. انجام این کار ابتدا برایش مشکل بود. کمی بعد معلوم شد که تمام جهت‌یابی‌هایش «راست» است. او همیشه کارهای «درست و راست» انجام می‌دهد، «حرف‌های صحیح» می‌زند، هرگز با کسی «مخالفت» نمی‌کند و اظهارنظر متفاوتی ابراز نمی‌دارد. در نتیجه گرفته و فاقد نشاط بود. شوهرش درباره رفتار او نگرانی داشت و او را آدمی خون‌سرد و بی‌تفاوت می‌دانست که به کسی یا چیزی علاقه ندارد.

می‌گویند که دانشجویان رشته هنر می‌توانند از طریق نقاشی کردن با دست چپ به «اغوای» دست راست خود بپردازند و از این راه به تربیت بهتر دست راست خود همت گمارند و در آشکار ساختن احساسات توانا تر گردند. بنابراین، درمان این زن از این جا شروع می‌شود که به افکارش حیات تازه‌ای داده شود تا در نتیجه در بدنش که مانند فکرش این اندازه سخت، سفت و غیرفعال شده است، تحرک ایجاد گردد. هنگامی که این زن در بیان هردو جنبه وجودش، که من آن را جهت‌های محافظه‌کار و آزاد می‌نامم، عمل پیدا کرد، هم برای خودش و هم برای شوهرش زنی جالب‌تر خواهد شد.

منظور من این نیست که محافظه‌کاری به معنی کنترل کامل و آزادیخواهی به معنی تسلیم شدن کامل است. برعکس. به‌نظر من هنگامی که از دو چشم و هردو گوش خودمان استفاده می‌کنیم، به صورت استریوفونیک، یعنی به صورت عمیق‌تر می‌بینیم و می‌شنویم.

انسان خویش‌ساز بین قطب‌های مکمل چپ و راست خود درنوسان است، و در این نوسان، به‌جای احتیاط مصنوعی، شبیه آن‌چه که از رفتار بسیاری از معلمان مدارس دیده می‌شود، احتیاط طبیعی و خود به خودی وجود دارد.

فرض کنید اندام ما هم‌چون یک واحد پویا و دائماً در حال تغییر و در عین حال از نظر آشکارسازی احساسات بالقوه خود دارای دو قطب باشد. این امر را می‌توان به یک آلاکلنگ تشبیه کرد:



انسان متعادل کسی است که آلاکلنگ وجودش به‌طور مداوم و پویا بین توانایی‌های بالقوه آزادبخواهی و محافظه‌کاری درنوسان است. وقتی که یک سر آلاکلنگ بالا می‌رود، این امر مبین این حقیقت است که درجه‌آگاهی فرد در آن جهت بالا رفته است و طبیعت او به آن سمت گرایش دارد.

اوضاع و احوال تغییر می‌کند و انتهای دیگر آلاکلنگ بالا می‌رود. مادام که چنین آدمی طبق قانون خود-آشکاری - آشکارسازی آن‌چه که او از طریق رفتار، خیال و بیان لفظی احساس می‌کند - می‌تواند به‌طور مداوم تعادل «ارگانیزم» خود را حفظ کند، در وجود چنین آدمی هیچ‌یک از تمایلات آزادبخواهی و محافظه‌کاری بر دیگری مسلط یا تثبیت نمی‌شود. یکی از احتیاجات اساسی هر انسان این است که مسئولیت حفظ تعادل خودش را به عهده بگیرد. به‌عنوان یک قاعده اخلاقی پیشنهاد می‌شود که هر فرد مسئولیت را به این معنی برای خود و برای تعادل موزون طبیعی وجود خودش قبول کند و برای اعمال و کنترل‌های رفتاری به هیچ‌کس متکی نباشد. در وجود همه‌ی ما دو جنبه‌ی محافظه‌کاری و آزادبخواهی یافت می‌شود. انسان محافظه‌کار باید جنبه‌ی آزادبخواهی وجودش را بپذیرد همان‌گونه که انسان آزادبخواه باید جنبه‌ی محافظه‌کاری وجودش را قبول داشته باشد. انسان در آشکارسازی بی‌پرده‌ی دو جنبه‌ی وجود خویش دارای یک سلسله‌افزارهای طبیعی است که می‌تواند با استفاده از آنها نهایت

سادگی و سهولت را برای زندگی خود فراهم آورد. چنین وضعی به مبارزه‌طلبی عظیمی منجر و موجب می‌شود که فرد تا حداقل ممکن تحت تأثیر کنترل‌های ساختگی‌ای قرار گیرد که از خارج تحمیل می‌شوند.

سیستم‌های خارجی اخلاقی را می‌توان موانع مصنوعی کنترل دانست که موجب می‌شوند تا افراد نابالغ از ابراز رفتار غیرعقلانه خودداری کنند. ما به عنوان والدین و همسران احساس می‌کنیم که باید چنین سیستم‌هایی را بر کودکان و همسران خودمان تحمیل کنیم، زیرا معمولاً ما به تعادل ارگانیزمی خودمان اعتماد نداریم و به همین جهت نمی‌توانیم به تعادل کسانی که آنها را دوست داریم نیز اعتماد داشته باشیم.

البته سیستم داخلی آشکارسازی دوقطبی، نقطه‌مقابل سیستم کنترل خارجی است. این امر به عنوان یک ارگانیزم خود به خودی توصیف شده است. انسان به جای کنترل کردن یا شکستن آشکارسازی‌های طبیعی خود، تمام وجود خود را به شناخت توانایی‌های بالقوه‌اش مصروف می‌دارد.

لازم است به مراجعی که به یک اختلال عصبی مبتلاست اشاره کنم. علت این اختلال کنترل خارق‌العاده رفتار از خارج یا فشار و توت زدن دوستانش که «مواظب رفتار باش!» نیست، اتومبیل مثال خوبی برای روشن شدن این موضوع است. اتومبیل دارای عوامل کنترل‌کننده چندی است. ترمزها تنها یکی از این عوامل و سخت‌ترین آنهاست. هرچه بهتر راننده نحوه استفاده از عوامل کنترل‌کننده را یاد بگیرد اتومبیل بهتر کار خواهد کرد. ولی، اگر راننده همواره با استفاده از ترمزها حرکت کند، فرسودگی ترمزها و موتور زیاد می‌شود. در نحوه کار اتومبیل خلل وارد می‌آید و دبر یا زود از کار خواهد افتاد. هرچه راننده توانایی‌های بالقوه اتومبیل را بهتر بشناسد، بهتر آن را کنترل می‌کند و کمتر اتفاق می‌افتد که اختیار هدایت آن را از دست بدهد. انسان ندانم‌کار در زمینه کنترل، هم‌چون یک راننده ناشی رفتار می‌کند. وی هیچ وسیله‌ای جز ترمز - غیر از وسیله بازدارنده - برای کنترل نمی‌شناسد.^۱

به این ترتیب، انسان خویش‌ساز را می‌توان کسی دانست که به موارد ضعف و توانایی خودش آگاهی دارد و در نتیجه دائماً هیچ‌یک از آنها را به طرف دیگران فرافکنی نمی‌کند. وی می‌داند که همیشه بین داخل و خارج و خود ما - یعنی این‌که درباره خودمان و دیگران چگونه احساسی داریم - یک نوع تعادل برقرار است. از طرف دیگر، انسان سلطه‌جو، چون بی‌اندازه

نشیب شده یا گرفتار قدرت یا ضعف‌های شخصی خویش است، آن قسمت از خودش را که نمی‌تواند به عنوان جنبه داخلی وجود خویش بپذیرد، انکار می‌کند یا وجود آنها را در خود منکر می‌شود.

تاجر سلطه‌جویی را می‌بینیم که برای درمانگرش اقرار می‌کند که تمایلات جنسی شدیدتری نسبت به منشی خود دارد اگر این تاجر وجود داخلی محافظه‌کارش - وجدان و احساس خودداری - را به سمت همسرش فراقگنی کند، خودش را وادار می‌کند که احساس کنترل شدن و ناراحتی نماید و این تنها احساس درونی جنسی اوست. اگر این تاجر نسبت به خودش صادق باشد، درمانگر ممکن است از او بخواهد که فرض کند در وجود او دو جنبه محافظه‌کاری و آزادیخواهی نسبت به این قضیه یافت می‌شوند و از او خواهش کند تا گفت‌وگوی درونی خودش را اظهار نماید.

درمانگر دربارۀ این موضوع، احساسات درونی خودتان را بیان کنید؟

تاجر من احساسات محافظه‌کارانه ندارم.

درمانگر فکر می‌کنم دارید. اجازه بدهید خود محافظه‌کار شما صحبت کند.

تاجر (مدت طولانی سکوت می‌کند) آها، خوب، تصور می‌کنم خود محافظه‌کارم

می‌گویید: «اطمینان داری که قیمت آن هرچند زیاد باشد خواهی پرداخت؟»

درمانگر پاسخ خود آزادیخواه شما به این سؤال چیست؟

تاجر «تقریباً هرگونه هزینه‌ای را می‌پردازم به شرط آن‌که کسی رنجیده نشود.»

درمانگر جنبه محافظه‌کارانه وجود شما چه می‌گوید؟

تاجر «از کجا فکر می‌کنی کسی رنجیده نخواهد شد و مخصوصاً خودت رنجیده

نخواهی شد؟»

درمانگر پاسخ جنبه آزادیخواه چیست؟

تاجر جنبه آزادیخواه می‌گوید: «حدس می‌زنم همیشه به طریقی باید قیمت آن را

پرداخت.»

این مکالمه را می‌توان ادامه داد ولی هدف ما این است که نشان دهیم انسان خویش‌ساز کسی است که مالکیت قطب داخلی خودش را می‌پذیرد، در آغوش می‌گیرد و آن را قبول دارد، درحالی‌که انسان سلطه‌جو برون‌فکنی می‌کند و دیگران را گناهکار می‌داند. اجازه بدهید به مطالعه درمان یک دانشجوی دانشگاه بپردازیم:

دانشجو از این‌که پدرم مرتباً از من می‌خواهد ادامه تحصیل بدهم بی‌اندازه ناراحت

	هستم و دارم دیوانه می‌شوم.
درمانگر	بیا فرض کنیم پدربرت این‌جا نشسته است. حالا آن‌چه را ممکن است پدربرت بگوید، بگو.
دانشجو	پدر می‌گوید: «اگر ترک تحصیل کنی هیچ وقت شغل خوبی نخواهی یافت.»
درمانگر	تو چه می‌گویی؟
دانشجو	من به هر صورت در ارتش خدمت خواهم کرد. چرا نباید تا آن زمان یک سرگرمی پیدا کنم؟
درمانگر	پدربرت چه می‌گوید؟
دانشجو	«تو که نمی‌دانی چه موقع در ارتش خدمت خواهی کرد. بنابراین می‌توانی از وقت باقی مانده برای تحصیل دانش، اکثر استفاده را بکنی.»
درمانگر	تو چه می‌گویی؟
دانشجو	تو می‌خواهی من همیشه کار کنم و هیچ وقت استراحت نداشته باشم.
درمانگر	درواقع این حرف را چه کسی می‌گوید؟
دانشجو	لعنت بر شما (دانشجو آگاه می‌شود که برون‌فکنی «پدر آن‌جا نشسته است» درواقع احساسات محافظه‌کاری درونی خودش است).

۱- نقش مذهب

در این‌جا لازم است به نقش مذهب در راهنمایی رفتار بشر اشاره کنیم. مذهب سلطه‌جویانه مذهبی است که بر ناتوانی بشر در اعتماد به وجود خودش تأکید می‌کند و لاجرم اگر بشر نمی‌تواند به وجود خودش اعتماد کند، به مجموعه‌های از نظام‌های مذهبی احتیاج دارد. مذهب خویشتن‌سازانه مذهبی است که تأکید می‌کند خداوند وجود دارد و وجودش در افراد انسانی متجلی است. اعتماد به وجود فرد بالاترین نوع مذهب است و آن به معنی اعتماد کردن به مخلوق خداوند است. در حالت اول نقش مذهب این است که انسان را هم‌چون کودکی ناتوان نگاه دارد که همواره به کمک خارجی کشیش و روحانیون احتیاج دارد. نقش مذهب به معنی خویشتن‌سازانه عبارت از این است که به پرورش خود - رهبری^۱ و خود - رشدی^۲ کمک می‌کند. به این ترتیب، یک مذهب برون‌گرا می‌تواند هرچه بیشتر

1. Self - direction

2. Self - growth

درون‌گرا شود و در نتیجه یک کشیش، آخوند یا خاخام از نظر انسان خویش‌تر ساز کمتر نقش یک قاضی یا واعظ را بازی می‌کند، بلکه بیشتر یک مطلع یا منبع است که با هم‌مسلمان خود هر چیز را در میان می‌گذارد و با آنها به رشد خود ادامه می‌دهد. وی به جای آن‌که نقش یک خدای کوچک را بازی کند، یک مشاور است.

برای نتیجه‌گیری از این بحث اخلاقی پیام یک شاعر متفکر را نقل می‌کنیم:

درون هیکل خالی من ازدحامی است،

یکی از ما فروتن و دیگری مغرور است،

یکی از ما به خاطر گناهانش دلشکسته است،

و دیگری که توبه نکرده می‌نشیند و پوزخند می‌زند،

یکی همسایگان را به اندازه خودش دوست دارد،

و دیگری که به هیچ چیز جز شهرت و جیفته دنیا اهمیت نمی‌دهد،

اگر فقط یک‌بار بدانم کدام‌یک از این‌ها خودم هستم!

بی‌شک انسان خویش‌تر ساز ازدحام درون را می‌شناسد و حاضر است هریک از آنها را

به شرط رفاقت خلافت و سازنده آنها، بپذیرد.

بخش سوم

**نمونه‌های سلطه‌جویی
و خویش‌نمیزی**

فصل نهم

کودکان و والدین

بلی، کودکان هم اغلب سلطه جو هستند. آنها نیز مانند بسیاری از انسان‌های عصر ما در ردیف افراد شناخته شده قرار می‌گیرند.

۱- انواع کودکان سلطه جو

نوع اول «مویه گر کوچولو» است. چنین کودکی خود را کنار می‌کشد و سعی می‌کند ما را وادار سازد کارش را برای او انجام دهیم. این کودک فعل پذیر متکی از طریق اظهار ناتوانی، عدم تصمیم‌گیری، فراموشکاری مداوم و بی‌حرکت ماندن بر ما سلطه جویی می‌کند. وی که در نخستین مراحل زندگی قدرت بی‌تفاوت بودن را درک کرده است، در نقش ناتوان و احمق «بازی» می‌کند. این ناتوانی توجه زیادی را به او جلب می‌کند تا حدی که شکل شخصیت او را تغییر می‌دهد. وی چنان‌که اکثریت مواقع تصور می‌رود، تنبل نیست. «مانند روباه حيله گر است» زیرا آنقدر هوشیاری دارد تا در زندگی، بزرگ‌ترها را با سلطه جویی به انجام آنچه می‌خواهد وادار سازد.

دومین نوع کودک سلطه جو، سلطه جوی فعال است که او را به عنوان «دیکتاتور کوچولو» می‌شناسیم. وی با اظهار نارضایتی، چشم سفیدی، طفره رفتن و بی‌کفایتی بر بزرگ‌ترها سلطه جویی می‌کند و از طریق پا به زمین کوبیدن سعی می‌کند ما را وادار سازد تا کارش را به جای او انجام دهیم. وی همیشه «گرفتار» است - وقتی برای دیگران ندارد - و برای ما از کج خلقی، نق زدن، اظهار نارضایتی و سایر مظاهر خشم، استفاده می‌کند.

در قسمت‌های گذشته کتاب به چگونگی پیدایش و توسعه این دو نوع مهم سلطه جویی

اشاره کردیم. در این جا می‌خواهیم به تشریح مثال‌های دیگری از کودکان سلطه‌جو پردازیم:

۱- «جیمی روباه‌صفت»^۱ زندگی را با گریه کردن آغاز کرد و شش هفته اول زندگی‌اش را به تمرین در این زمینه مشغول بود. وی دریافت که با اشک ریختن مورد توجه قرار می‌گیرد. توجه داشته باشید که هنوز اندیشیدن و استدلال کردن را شروع نکرده بود. در همین موقع یک ناراحتی پوستی موجب گشت که پیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. وی تا وقتی که ناچار بود از منزل خارج شود و در مدرسه با جامعه درآمیزد، هرگز با کسی مواجه نشده بود که با خواسته‌هایش مخالفت کند. وی تا آن تاریخ، بدون آن‌که خودش بداند، از یک اسلحه نامریی برخوردار بود و به صورت یک حسابگر کوچولو درآمد. هر وقت درس مشکل بود یا معلم بی‌اندازه عصبانی می‌شد، او با «هوشیاری» به دل‌درد شدید مبتلا می‌شد و می‌توانست به منزل برگردد. اگر برای رفتن به مدرسه لباسش را نمی‌پوشید، مادرش این کار را برای او انجام می‌داد. از آن جا که معلم نسبت به او احساس نأسف می‌کرد، در مدرسه از توجه خاصی برخوردار بود.

درواقع از طریق برانگیختن احساس ترحم دیگران بر آنها سیادت می‌کرد. حتی سایر شاگردان هم در هنگام بازی گول «ناراحتی» او را می‌خوردند. هر وقت موقعیت اقتضا می‌کرد او به طریقی «ناراحت» بود. وی هم چنین محاسن مویه‌گر بودن و چسبیدن به دامن دیگران را درک کرده بود.

۲- از طرف دیگر «تام قلدر»^۲ خیلی تندخوست. وی کودکان دیگر را هل می‌دهد، کتک می‌زند و به روی آنها تفر می‌اندازد. کلماتی که به کار می‌برد یک بازیگر فوتبال را به ترس می‌اندازد. به تنگ و چاقو علاقه دارد. او در زندگی خیلی زود دریافت که اگر تنفر و ترس را درهم آمیزد می‌تواند دیگران و حتی بزرگسالان را تحت کنترل درآورد. وی به صورت یک قلدر کوچولو درآمد. او مخصوصاً از اعمال قدرت، چه از طرف والدین و چه از طرف معلمان، متنفر است. بی‌اندازه نسبت به خودش مطمئن است و نسبت به همه افراد حالت تهاجمی دارد. به نظر می‌رسد که تام یک نوع سمک ذهنی دارد که درست در لحظه‌ای که والدین یا معلمان دهانشان را باز می‌کنند، قادر است آن را ببندد یا خاموش کند.

۳- «کاول رقابت‌گر»^۳ ترکیبی از تام و جیمی است. وی که کوچک‌ترین پسر خانواده است، از همان کوچکی یاد گرفت که برای هر چیز باید بجنگد و رقابت کند و چون مدرسه صحنه

1. Jimmy - The - Fox

2. Tom - The - Tough

3. Carl - The - Competitor

پسر رقابت بود در آن‌جا می‌توانست میل خود را ارضا کند. والدین، برادران و همشاگردی‌هایش به صورت «دشمنان» او درآمدند. بردن و «بالا بودن» برایش از نقش علم‌آموزی خیلی مهم‌تر جلوه کرد. سپس این رقابت او را فلج کرد، وی نعره‌های خوب می‌گرفت، ولی این موقعیت را در سایه‌ی بی‌خوابی به‌دست می‌آورد. سایر شاگردان سعی به صورت منبع ترس دائمی او درآمده بودند.

۲- والدین سلطه‌جو

بی‌شک انسان، سلطه‌جو متولد نمی‌شود. انسان‌های سلطه‌جوی امروز همان کودکان سالم دیروز هستند. هرچه کودکان رشد می‌کنند و به دنیای توأم با سلطه‌جویی انسان عصر ما قدم می‌گذارند نخستین آموزش‌ها را از والدین خود فرا می‌گیرند و والدین خود محصول جامعه سلطه‌جوی ما هستند.

والدین سلطه‌جو وظیفه خود می‌دانند که رفتار خارجی کودکانشان را تحت کنترل درآورند. آنها نسبت به فرزندان خود احساس مسئولیت می‌کنند و این احساس مسئولیت اکثریت مواقع به احساس قدرت مطلق منتهی می‌شود. این‌گونه والدین در نقش قاضی و خدا بازی می‌کنند.

تکیه اصلی سخن این نوع والدین با فرزندان «تو باید» است. این‌ها در واقع عقیده دارند که لازم است بر رفتار خارجی فرزندان تسلط داشته باشند و اوامر خداوندی آنها رفتار فرزندان را تغییر دهد. «باید‌های» آنها رفته‌رفته به صورت «تو می‌توانی»، «تو نمی‌توانی»، «تو نمی‌خواهی»، «تو باید بخواهی»، و «اگر کار را انجام بدهی بعد می‌توانی» درمی‌آید.

یکی از تکنیک‌های اصلی والدین قضاوت‌گر اقتدارطلب، آن است که دیگران را با استفاده از احساس گناه کنترل نمایند. اگر کودک آن‌چه را مطابق خواسته آنهاست انجام ندهد، والدین سعی می‌کنند در او احساس گناه ایجاد کنند؛ مثلاً پدر و مادر سلطه‌جو سعی می‌کنند جیمی رویاه‌صفت را با این قبیل کلمات از رفتار کودکانه‌اش شرم‌نده سازند: «چرا نمی‌خواهی مانند یک پسر بزرگ رفتار کنی، مثل بچه کوچولوها هستی.» تمام‌قلدر را با گفتن «تو از این‌که دیگران را اذیت می‌کنی باید خجالت بکشی» و کارل رقابت‌گر را با گفتن: «تو نباید سعی کنی همیشه برنده باشی، اگر بخواهی همیشه این‌طور رفتار کنی ما را دچار حمله قلبی خواهی کرد»، شرم‌نده می‌سازند. اگر والدین، حتی سال‌ها بعد، به حمله قلبی دچار شوند، پسر یا دختر آنها ممکن است از این احساس گناه، ناراحت و غمگین گردد.

یکی دیگر از تدابیری که والدین سلطه‌جو به کار می‌برند ترویج و تشویق دیگر - رهبری^۱ است. چنین پدر و مادری به جیمی می‌گویند: «تو که نمی‌خواهی مردم تصور کنند که قادر به انجام این کار نیستی.» همین والدین به تام می‌گویند: «وقتی که با این کلمات حرف می‌زنی مردم چه فکر می‌کنند؟» و بالاخره به کارل می‌گویند: «اگر به مبارزه‌های سخت خود به‌طور مداوم ادامه بدهی، هیچ‌کس تو را دوست نخواهد داشت.»

استفاده از عشق و محبت سومین تدبیر و وسیله سلطه‌جویی است. والدین به جیمی می‌گویند: «با این حماقتی که تو داری نمی‌توانیم تو را دوست داشته باشیم.» به تام می‌گویند: «اگر ما را دوست داشتی چنین رفتار نمی‌کردی» و بالاخره رقابت کارل را با این جمله تشویق می‌کنند: «وقتی که نمره‌های خوب می‌گیری خیلی بیشتر دوست داریم.» در این جا والدین نقش سلطه‌جوی آدم خوب را بازی می‌کنند.

یکی دیگر از تکنیک‌های سلطه‌جویی استفاده از انتظارات است. والدین به جیمی می‌گویند: «تو باید بزرگ و قوی باشی.» یا «دلت می‌خواهد به اندازه پدرت قوی باشی؟» به تام می‌گویند: «انتظار داریم آن‌طور که ما می‌گوییم عمل کنی.» (و به این وسیله او را به طغیان تشویق می‌کنند.) به کارل می‌گویند: «همیشه بچه‌های قایل مادر مدرسه شاگردان خوبی بوده‌اند.» اکثریت والدین سلطه‌جو از تکنیک‌های متداول دیگری نیز استفاده می‌کنند. بی‌شک شما خودتان می‌توانید بر آن چه گفتیم روش‌هایی بیفزایید. این تکنیک‌ها ما را به کجا خواهند برد؟ آیا به کار بردن این تکنیک‌ها مستلزم پدید آمدن رفتاری که ما از فرزندان خود انتظار داریم می‌شوند؟ آیا این تکنیک‌های سلطه‌جویانه ما را به انضباطی که در تربیت کودکان بسیار مهم است، رهنمون خواهند شد؟

گه روش‌های انضباط

احتمالاً در مورد هیچ‌یک از جنبه‌های روان‌شناسی کودک به اندازه انضباط، سوء تفاهم وجود ندارد. به نظر من لازم است به جای آن‌که ما بر کودکان خود سلطه‌جویی کنیم و کودکان نسبت به ما روش سلطه‌جویی در پیش گیرند، در این مورد مهم یک نوع فلسفه وضع کنیم. تکنیک‌های انضباطی به دو گروه بزرگ تقسیم می‌شوند. یکی از آنها روش کش-مرکزی^۲ سلطه‌جویانه یا از نوع کنترل است. دیگر روش درونی بودن خود-تحمیل^۳ و

1. Other - directedness

2. Action - centered

3. Self - imposed

خویش‌سازي است - یعنی آن چیزی است که آن را به نام خود - منظمی^۱ می‌نامیم و در آن ارزش‌های درونی کودک اصول راهنمایی او را تشکیل می‌دهند.

انضباط کنش - مرکزی نظریه مربوط به پاداش و تنبیه را شامل می‌شود و این روشی است که هنوز هم بسیاری از والدین فهمیده آن را به کار می‌برند. شعار این دسته از والدین است که «ترکه را کنار بگذارید، کودک را ضایع کنید» یا «کودکان را باید دید، نه این که به حرف‌هایشان گوش داد» این قبیل عبارات معمولی اغلب با تکنیک‌های کنش - کنترل چندی همراه هستند که همه آنها رفتار کودک را به درجه‌ای تحت سلطه‌جویی قرار می‌دهند، مانند تنبیه شفاهی، مقایسه نامطلوب، جدایی، محروم کردن از مزایا و تنبیه بدنی.

اثر این‌گونه تنبیهات ممانعت واقعی رفتار یا افسرده ساختن احساسات را موجب می‌شود. تنبیه باعث اضطراب می‌شود و به تظاهرات عصبی که از مشخصات افسردگی است، منجر می‌گردد. این عمل اغلب نفرت از تنبیه‌کننده را برمی‌انگیزد، پرخاشگری را افزایش می‌دهد و موجب احساس گناه می‌گردد. این قبیل فعل و انفعالات موجب توسعه بیشتر تنبیه می‌گردد.

بالاخره تنبیه، اکثریت مواقع به پیدایش احساس ناامنی و بی‌لیاقتی می‌انجامد. کودکی که تنبیه می‌شود، اغلب احساس می‌کند که از مراحم تنبیه‌کننده محروم شده است و بیشتر احساس عدم امنیت می‌کند. او رفته رفته خودش را بد، ناشایست و بی‌ارزش می‌داند و در بسیاری از موارد اعمالش با توجه به این خود - تصویرهای ذهنی^۲ شکل می‌گیرند.

روش‌های کنش - کنترل انضباطی مبتنی بر این فرض است که تنبیه به اصلاح مستهی می‌شود. ولی حقیقت این است که به طوری که مطالعه مجرمان نشان می‌دهد، تنبیه رفتارهای ضداجتماعی را تغییر نمی‌دهد یا از بین نمی‌برد، بلکه ممکن است واقعاً به تشدید آنها منجر گردد.

امروزه بسیاری از والدین که مرتباً دانش خود را از اصول اساسی روان‌شناسی افزایش می‌دهند، کمتر از روش‌های سلطه‌جویانه انضباطی استفاده می‌کنند. آنها از کودکانشان می‌خواهند طوری رفتار کنند که هم از نظر اجتماعی مقبولیت داشته و هم برای سلامت فکری و جسمانی آنها حداکثر فایده را داشته باشد. ولی چون مطمئن نیستند که چگونه به چنین رفتاری نایل آیند، نمی‌توانند این نکته را تشخیص دهند که آنچه به عنوان احترام و اطاعت از فرزندانشان می‌خواهند، اغلب نتیجه ناامنی خودشان است. این‌گونه والدین

نمی‌فهمند خصومتی که توسط کودکان در حد طبیعی و منطقی خود ابراز می‌شود، برای رشد عاطفی آنها واقعاً ضرورت دارد.

اگر کودکی احساس امنیت، شایستگی و با ارزش بودن داشته باشد احتمال این‌که انضباط وی مشکل خاصی ایجاد کند، بسیار کم است. مقداری طرف توجه قرار دادن احساسات و مقبولیت کودکان باعث ارضای آنها از این نیاز می‌شود. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که انضباط احساس مرکزی^۱ خویشتن‌سازانه، شق صحیح کنترل‌کنش^۲ مرکزی است. در چنین وضعی است که برای کودک به جای اطاعت کورکورانه از دیگران، خود کنترل کردن، هدف قرار می‌گیرد.

متأسفانه در مورد انضباط، رویه احساسی را نمی‌توان به صورت چند فاعله ساده درآورد که اگر آن فاعله‌ها مراعات نشوند تنبیه مجاز شناخته شود. انضباط (پیش از آنچه سلطه‌جویی باشد) بیشتر به رویه فکری و احساس آدمی مربوط می‌شود. کودکی که تنبیه انضباطی شده است، باید به‌عنوان یک انسان پذیرفته شود، نه به‌عنوان یک ماشین - انسانی که دارای حقوق و احساسات مخصوص به خود می‌باشد. پدر و مادری که می‌توانند احساسات و نگرش‌های فکری کودکان را تحمل نمایند، خواهند توانست مشکلات ناشی از انضباط را نیز با مهارت بر طرف نمایند. اگر موقعیت عاطفی خانه همواره گرم و پذیرا باشد، حتی اگر شدت عمل هم رواج داشته و در مورد رفتار کودک محدودیت‌های بجایی وجود داشته باشد، باز هم کودک احساس امنیت خواهد کرد.

این روش احساس - مرکزی نسبت به انضباط، مستلزم این حقیقت است که رویه فکری از اعمال، و فرد از رفتارش، جدا فرض شود. پدر یا مادر ممکن است از آنچه فرزند انجام داده است (از اعمالش ناراضی باشند)، ولی احساس آنها نسبت به او به‌عنوان یک انسان (دوستی، پذیرش، عشق و تأیید) نباید الزاماً دگرگون شود.

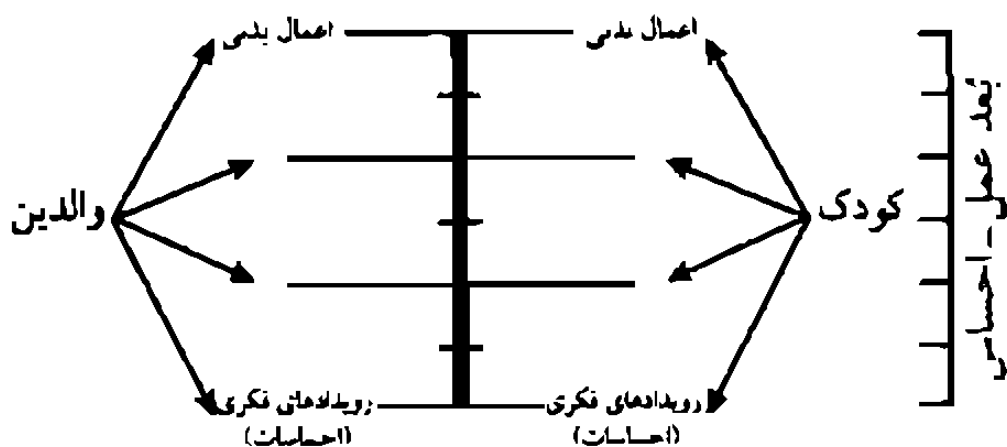
۴- یک تئوری انضباط

موقعی که کسی کودکی را تنبیه می‌کند معمولاً یا تنبیه با عمل توأم است یا با احساسات. والدین و فرزندان همواره بین این دو رفتار روی یک خط پیوسته نوسان دارند. در شکل شماره ۴ مفهوم آنچه گفتیم نشان داده شده است.

خط مرکزی که از عمل بدنی تا رویه فکری از بالا به سمت پایین ادامه دارد، نشان‌دهنده

پیوستی است که حد بالای آن شامل اعمال قابل رؤیت است و حد پایین آن احساسات را دربرمی گیرد.

شکل شماره ۵ پیوست عمل - احساس



کودکی که انضباط داده می شود، از خود، رفتاری آشکار می سازد که آن رفتار روی خط پیوست عمل - احساس قرار می گیرد. اصل اساسی در این مورد این است که والدین باید نسبت به کودک موقعی واکنش نشان دهند که خود کودک در حال عمل کردن آن رفتار باشد. مثلاً اگر کودک درباره احساسات سخن می گوید، والدین نیز احساسات خود را در همان سطح آشکار سازند، ولی اگر کودک به مرحله عمل نزدیک می شود، در این صورت والدین هم در همان حد با او وارد عمل شوند.

در زیر به موقعیت های چندی که چنین موضوعی را به وضوح آشکار می سازد، اشاره می کنیم:

۱- رویه فکری به تنهایی. کودک نزد والدین از معلمان و مدیر مدرسه شکایت می کند. این عمل در زمینه اجبار احساسات کودک است و فقط احساسات یا رویه فکری کودک را نسبت به این موضوع نشان می دهد. به این ترتیب والدین با توجه به احساسات خودشان به او پاسخ می دهند:

والدین به تجربه دریافته‌ایم که بهتر است دربارهٔ دیگران صحبت نکنیم. از طرف دیگر، گاه و بی‌گاه همهٔ ما احتیاج به جایی داریم که در آن ناراحتی‌های خودمان را بیرون بریزیم. اگر دوست داری، تو هم اکنون می‌توانی این کار را انجام دهی.

کودک گاهی چنان احساس دیوانگی می‌کند که دلم می‌خواهد مدرسه را یک فرسخ به هوا پرت کنم. آنها یک شاگرد را وادار می‌کنند که مانند اسیر کار کند، این کار چه فایده‌ای دارد؟ یک شاگرد دیگر پیدا می‌شود که تمام نمره‌هایش بیست است، چون به معلم تملق می‌گوید و چاپلوسی می‌کند (البته همهٔ این‌ها احساسات خالص است).

لیکن توجه داشته باشید که در این جا یک رویهٔ فکری با رویهٔ فکری دیگر تلاقی می‌کند. مادام که کودک در مقولهٔ رویهٔ فکری قرار دارد، بحث به نحوی رضایت‌بخش، ادامه پیدا می‌کند.

۲- قبل از ارتکاب عمل

کودک به قدری از دست این مدرسه عصبانی هستم که یک روز می‌روم و تمام درو پنجره‌ها را می‌شکنم. (آشکارسازی احساسات و در فکر عمل افتادن).

والدین خب، احساس می‌کنیم که تو نسبت به مدرسه چه عقیده‌ای داری. حالا بیا ببینیم اگر پنجره‌ها را بشکنی چه نتیجه‌ای عاید خواهد شد.

در این جا کودک از مرحلهٔ احساس به مرحلهٔ عمل نزدیک می‌شود. وی علاوه بر آشکارسازی احساس به بیان اعمال مربوط به احساس نیز می‌پردازد. والدین حق دارند در این جا به مرحلهٔ عمل وارد شوند. عملی که کودک انتخاب می‌کند برای آن است که نتایج عمل تلافی‌جویانهٔ کودکانه‌اش را شکل بدهد. پس از آن‌که این عمل شکل گرفت، برایش عاقلانه است که بیشتر کاوش کند و ببیند که آیا رشد مستلزم تغییر نمایلات، ثابت می‌باشد یا نمی‌باشد.

۳- عمل انجام شده و تشبیه صورت گرفته است. اگر کودک دربارهٔ مشاجره‌ای صحبت می‌کند که در آن یکی از دوستان را «سرزنش کرده است» در این صورت، کودک به مرحلهٔ عمل وارد شده است. در عین حال نشان دادن واکنش نسبت به احساسات کودک مشکلی ایجاد نخواهد کرد، زیرا «خوب» و «بد» بودن اعمالش به خودی خود و بدون داشتن اطلاعات زیادتر از آنچه رخ داده است، قابل مطالعه است. موضوع مهم‌تر این است که به کودک یا دیگران هیچ

صدمه‌ای وارد نمی‌شود. در این مرحله آزادگذاشتن کودک به او امکان می‌دهد که قبل از نگرش عاقلانه به موقعیت موردنظر، به «تخلیه هیجانی»^۱ خویش مبادرت ورزد.

کودک من محققاً جیمی را سرزنش کردم.

والدین خوب، فرض کنیم این موضوع را با ما در میان گذاشتی. آیا تصور می‌کنی که حق با تو بود؟

۴- عمل انجام شده و تنبیه لازم می‌شود. اگر والدین تصمیم به تنبیه کودک بگیرند باز هم ممکن است برای کودک این امکان وجود نداشته باشد که از نظر شخصی در مورد خودش قضاوت کند. حتی اگر از کودک عمل خلاق سرزده باشد، ممکن است والدین لزومی به اظهار رنجش معنوی خودشان نداشته باشند. والدین الزاماً نباید قاضی باشند، ولی می‌توانند نظرات خودشان را ابراز نمایند. مثال:

والدین پسر، تو را به این جهت احضار کردیم که درباره پنجره‌های شکسته منزل

اسمیت^۲ صحبت کنیم. تو در این مورد چیزی داری که برای ما تعریف کنی؟

ممکن است نتوانیم به تو کمک کنیم، ولی میل داری در این مورد با ما صحبت

کنی؟ (در این جا والدین به کودک مهلت می‌دهند تا احساسات خودش را

اظهار نماید.) سپس والدین از او می‌پرسند: «خب، از آنچه می‌گویی چنین

نتیجه می‌گیریم که تو در این مورد کاملاً احساس مسئولیت نمی‌کنی، از طرف

دیگر، مقررات در این جا هم مانند بازی بسکتبال است که داور به خاطر خطا

سوت می‌زند. به نظر تو تنبیه عادلانه برای این خطا چیست؟»

در این گونه مواقع کودک می‌تواند رویه فکری خود را در مورد تنبیهی که باید توسط

والدین اعمال شود، اظهار دارد و این کار موجب رشد واقعی و تجربی برای کودک می‌شود و

به خود - مسئولیتی^۳ او منجر می‌گردد. معهذاً، تنبیه باید با توجه به ارتباط والدین و کودک،

یک امر خارجی تلقی گردد.

در زیر اصولی که می‌تواند در تئوری انضباط احساس - مرکزی خویش‌سازانه کمک

مؤثری باشد، تشریح می‌شود:

۱- احساسات درگیر شده را از اعمال جدا کنید. هر چند اعمال کودک را مورد قضاوت

قرار می‌دهید، ولی در مورد خود کودک عاری از قضاوت باقی بمانید. جدا کردن کودک از اعمالش موجب می‌شود که والدین بتوانند او را براساس یک دوستی صادقانه بپذیرند. کودک متوجه می‌شود که او را به خاطر خودش دوست دارند ولی اعمالش قابل قبول نیستند و باید اصلاح شوند. اعمال هرچه باشند (طرد یا دشمنی) نتیجه احساسات می‌باشند. برای تغییر دادن اعمال ابتدا باید احساسات را درک کرد و دگرگون ساخت.

۲- رفتار کودک را بررسی کنید و تعیین نمایید که آیا او یک کودک عادی است یا یک کودک عصبی. اعمال نوجوان پریشان^۱ را باید به عنوان نشانه مشکلات عمیق‌تر عاطفی او دانست که احتمالاً از انتقاد، طرد، سرزنش یا تنبیه گذشته ناشی شده است. اعمال تنبیه در چنین حالتی، موجب می‌گردد که نوجوان مذکور بیشتر آشفته شود.

۳- احساسات کودک را بپذیرید و نسبت به آن بازتاب نشان دهید. شرایطی فراهم کنید تا کودک بتواند ناراحتی‌هایش را «برون بریزد» یا سعی کنید کودک با خیال راحت و دور از تهدید، احساسات خصمانه‌ای را که در خود محبوس ساخته است رها سازد.

۴- اگر تنبیه ضرورت دارد، به کودک اجازه بدهید نوع تنبیهی را که برای این عمل عادلانه و صحیح می‌داند، پیشنهاد کند. والدین مجرب عقبه دارند که اکثریت تنبیهات کودک از آن‌چه معمولاً توسط بزرگ‌ترها تحمیل می‌شود، شدیدتر است.

۵- اگر تنبیه لازم است، اطمینان پیدا کنید که کودک می‌داند که رفتار قانون‌شکن او باعث تنبیه شده است. به او کمک کنید تا بداند که قوانین برای رفتارهای گروهی وضع شده‌اند و همان‌گونه که کلیه بازیگران مقررات بازی بسکتبال را اطاعت می‌کنند، قوانین جامعه هم باید رعایت شوند.

۶- انضباط را به عنوان یک مشکل متقابل با کودک بررسی کنید. سعی کنید کودک بداند که این موضوع یک مشکل متقابل بوده و از کودک و والدین مجزا شده و آن را گاه و بی‌گاه در فاصله‌ای قرار داده است که هر دو بتوانند با یکدیگر آن را بررسی نمایند. اشاره به این نکته که مشکل پیش آمده یک علت خارجی دارد، به کودک کمک می‌کند تا موضوع انضباطی یا تنبیه را یک تعارض داخلی برای خودش به حساب نیاورد.

۷- برای اعمال خطرناک و برانگیز باید حدودی مشخص شود. به کودک اجازه دهید احساساتش را ابراز نماید، سپس به او کمک کنید تا اعمال غیرمجاز را به اعمال مجاز تبدیل کند. این یکی از فرمول‌های اساسی روش برقراری انضباط به نحوی سازنده و پویاست.

۵- والدین خویشتن‌ساز

پدر یا مادر خویشتن‌ساز، برخلاف والدین سلطه‌جو، رشدگرا^۱ یا طرفدار رشد می‌باشند. آنها زندگی را صحنه‌ای می‌دانند که در آن فرد می‌تواند خود را بسازد. آنها به جای آن‌که «بایدگرا»^۲ باشند، «هست‌گرا»^۳ می‌باشند. سعی دارند کودکان خود را چنان‌که هستند بپذیرند و آنها را در رشد و بهبود کمک کنند. هدف اصلی آنها این است که خویشتن‌سازی را در کودک پرورش دهند. این دسته از والدین زندگی را به صورت دنیای کودکی یا دنیای بزرگسالی ندیده‌اند، بلکه آن را به صورت دنیای یک انسان نگاه می‌کنند که در آن هریک از افراد حق دارند خواسته‌های خودشان را برآورده سازند. در زیر نحوه رفتار والدین خویشتن‌ساز را با سه کودک دشوار یاد شده بالا، یعنی جیمی، تام و کارل تشریح می‌کنیم:

والدین خویشتن‌ساز «وجود» جیمی رویاه‌صفت را مربوط به یک اتکا، ضعف و نکته‌سنجی طولانی و وظیفه خود می‌دانند که نقطه مقابل این خصوصیات در جیمی به وجود آید. (به تصویر شماره یک مراجعه شود.) به این ترتیب، والدین خویشتن‌ساز جیمی را تشویق می‌کنند که اعمال زیادی را مستقلاً انجام دهد: برای خرید به مغازه برود، رختخوابش را مرتب کند، پول خرج کند، و لباسش را خودش بپوشد. رفتار مستقل او با گرمی و کلمات تشویق آمیز پاداش داده می‌شود؛ مثلاً مادر می‌گوید: «بابا، می‌دانی که امروز جیمی خودش لباس پوشید؟» بنابراین، جیمی از طریق ارزش قابل شدن والدین نسبت به رفتار مستقلانه‌اش، مورد تقدیر قرار می‌گیرد و اتکا به غیر تبدیل به ارزش دادن به خود، می‌گردد.

هم‌چنین برای جایگزین کردن فهم همدلانه به جای ضعف و تغییر دادن حسابگری‌ها به رفتار قابل احترام در جیمی کوشش‌هایی به عمل می‌آید. این کار از طریق اجازه دادن به جیمی است که در خانه یک گربه نگاه دارد، یا با جلب کردن توجهش به کودکان بیماری که در بیمارستان بستری هستند، یا رسیدگی به نیازهایی که همسایگان دارند و مانند آن، امکان‌پذیر است.

والدین خویشتن‌ساز سعی می‌کنند نیروهای بالقوه محبت و پشتیبانی تام سرکشی را به جای تنفر دیرپا و ترسی که در قلدری‌های او نهفته است، بالفعل سازند. آنها پرخاشگری تام را نسبت به دیگر بچه‌ها معلول بی‌توجهی و احساس کمبود حمایت و دلسوزی نسبت به او می‌دانند. مادر، پدر و معلم باید برای راهنمایی وی نسبت به کارهای درستی که انجام

1. Growth oriented

2. Should oriented

3. Is oriented

می‌دهد همکاری کنند و از تأکید ورزیدن بر کارهای غلط او خودداری کنند. آنها برای چنین کودکی محیط خویشتن‌سازانه‌ای را به نمایش می‌گذارند که از یک خود - پشتیبانی درونی برخوردار باشد، نه این‌که تحت تأثیر عوامل خارجی رفتار کند.

والدین خویشتن‌ساز در مقابله با کارل مبارز تمام توجه خود را به گسترش خصوصیات خود - پشتیبانی، اعتماد سالم و اتکا به دیگران معطوف می‌دارند. والدین به کارل کمک می‌کنند تا بداند که رقابت از عدم اعتماد به خود و احتیاج به یک معیار خارجی که لازم است علیه آن مبارزه کرد، ناشی می‌شود. آنها هم‌چون ژنرال آیزنهاور به او می‌آموزند که به جای رقابت در برابر امتیازات دیگران سعی کن در جهت امتیاز آوردن برای خودت مبارزه کنی.

۶- روش خویشتن - مرکزی

وجود یک فلسفه کودک‌پروری به همه ما و کودکان ما کمک می‌کند و در عین حال یک روش خویشتن - مرکزی موجبات احترام به خود و والدین را نیز فراهم می‌آورد. حالا به شکل صفحه ۱۱۵ توجه فرمایید:

کودک در هنگام تولد بی‌اندازه ناتوان است. اگر والدین، و به ویژه مادر مراقبت کامل از او را به عهده نگیرند، کودک می‌میرد. تربیت کودک از هنگام تولد شروع می‌شود و می‌بایست مرتباً به سویی هدایت شود که رفته رفته خود - مسئول بار آید و از مسئولیت‌های والدین در قبال او کاسته گردد. در حدود سن یازده یا دوازده سالگی مسئولیت بین والدین و کودک به‌طور مساوی تقسیم می‌شود. در چه سنی ما باید انتظار داشته باشیم که تعادل قدرت معکوس شود؟ در حدود ۱۸ تا ۲۱ سالگی، یعنی در سال‌هایی که تحصیلات متوسطه‌اش به پایان می‌رسد، نوجوان باید مسئول خودش باشد و مراقبت از خودش را به عهده بگیرد.

البته هدف ما از روش خویشتن - مرکزی در پرورش کودکان این است که خویشتن‌سازی آنها در بزرگسالی ادامه پیدا کند. رشد متعادل والدین هرگز نباید از جریان خودبازایستد. والدین خویشتن‌ساز باید خودشان را نیز در مسیر رشد انسان، جایز الخطا و خواستار زندگی کامل بدانند. خواسته‌ها و احساساتشان همواره باید به اندازه خواسته‌ها و احساسات کودکان، مهم باشد.

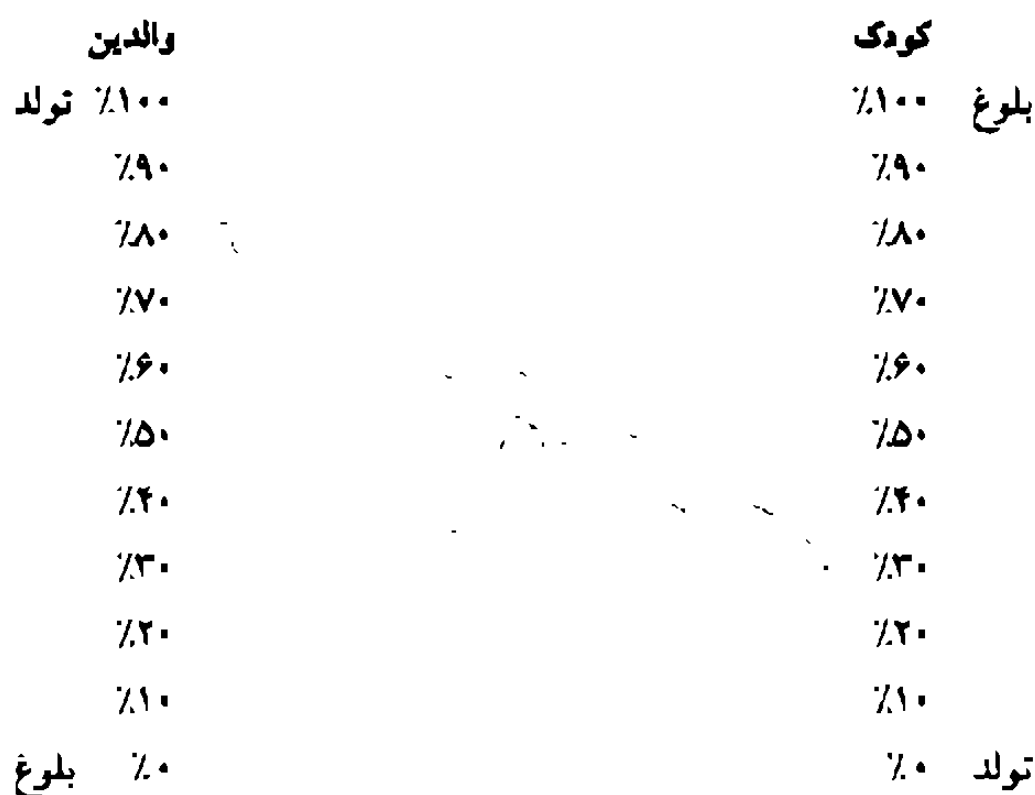
۷- اعلامیه حقوق والدین خویشتن‌ساز

۱- یا ما همکاری کنید، یا بازی کردن، در نقش ناتوان و احمق از آنچه هستید خودتان را جوان‌تر نشان ندهید. به ما این احساس را منتقل کنید که می‌توانیم با هم رشد کنیم و ما

می‌توانیم روی شما به‌عنوان اقرادی که عاقبت روزی از ما مستقل خواهند شد، حساب کنیم.
 ۲- توجه داشته باشید که تحصیل جدی شما را به پول می‌رساند. شما ممکن است نیازمند این باشید که با گفتن «نه» استقلال خواهی خود را آشکار سازید، ولی ما هم به‌عنوان والدین محدودیت‌هایی داریم.
 ۳- ما سعی می‌کنیم والدین خوبی برای شما باشیم ولی از شما این خواهش را داریم که در خود احساس مسئولیت را رشد دهید - می‌خواهیم که در شما توانایی واکنش نشان دادن، ایجاد شود.

شکل شماره ۵

تغییر مسئولیت^۱



۱. این شکل از مأخذ زیر اقتباس شده است:

- ۴- ما سعی می‌کنیم بایدهای خودمان را کم کنیم، ولی به خاطر داشته باشید که وظیفه شما این است که خواسته‌های سالم را در وجود خود رشد دهید و جانشین بایدها بسازید.
- ۵- تنها چیزی که بزرگسالان یا آدمیان درباره آن توافق دارند این است که افراد انسان خطاپذیر و دارای تفاوت‌های فردی هستند. این خطاپذیری را قبول کنید.
- ۶- ما علاقه‌مندیم هنگامی که کاری به دلخواه شما انجام می‌دهیم، احساس قدردانی شما را ببینیم. گفتن «متشکرم» آدم را به کار وادار می‌سازد.
- ۷- گاهی مقررات ما را، اگرچه درک نمی‌کنید، بپذیرید. چون ما بزرگسال هستیم بی‌شک در بسیاری از موارد می‌دانیم چه کاری بهترین است.
- ۸- همیشه از جانب ما انتظار نداشته باشید. درک سؤال بیش از دانستن جواب حایز اهمیت است.
- ۹- به خاطر داشته باشید که ما علاقه‌مندی شما را نسبت به فعالیت‌های خود دوست داریم. بزرگسالان همیشه کارشان دوست و حسابی نیست، و شما می‌توانید پیاموزید که چگونه پاره‌ای از فعالیت‌های ما را دوست داشته باشید.
- ۱۰- هرگاه صد درصد هم اطمینان دارید که کار ما غلط است باز ما را دوست داشته باشید. کسی که پدر یا مادر است نمی‌تواند خدا باشد. حتی اگر در انتظار انجام کارهای خارق‌العاده از ما هستید، باید توجه داشته باشید که ما هم بشر هستیم.
- ۱۱- ممکن است مثال‌های ما همیشه باعث خوش وقتی شما نشوند. از ما عیناً تقلید نکنید، خودتان آفریننده باشید.
- ۱۲- به خاطر داشته باشید که در موقع پاسخ دادن به ما خودتان را با ما مساری بدانید. والدین که بردگان فرزندان نیستند، ما هم مانند شما خواهان انصاف هستیم.
- ۱۳- ما هم خواستار شادی و سرور می‌باشیم. همان‌طوری که ما به دوستان شما احترام می‌گذاریم، شما هم به دوستان ما احترام بگذارید. ممکن است کارهای ما به نظر شما خسته‌کننده باشد، ولی ما حق داریم که این کارها را انجام دهیم.
- ۱۴- خانه به همه ما تعلق دارد. اشیا به اندازه انسان‌ها اهمیت ندارند ولی سعی کنید قدر اشیا را که دیگران برای آنها ارزش قایل هستند بدانید.
- ۱۵- ما می‌خواهیم که شما خودتان به عنوان والدین کوچک‌تر خانواده رفتار کنید، ولی به خاطر داشته باشید که نباید با ما به عنوان والدین بازنشسته رفتار نمایید. ما هنوز در گروه خانواده دارای یک نقش حساس هستیم.
- ۱۶- تصمیمات خودتان را عاقلانه اتخاذ کنید و ما به رغم این حقیقت که می‌دانیم این

تصمیمات همیشه عاقلانه نیستند، باز هم شما را دوست خواهیم داشت.
۱۷- والدین هم مرحله به مرحله رشد می‌کنند. تا چند سال دیگر ما زیرک‌تر از حالا خواهیم شد. بیایید به جای آن‌که انفرادی کار کنیم و از هم جدا باشیم، به هم پیوندیم و همه با هم کار کنیم.

فصل دهم

نوجوانان

پنج دقیقه پس از آن که زن رو به روی صندلی ام نشست، دریافتم که مشکل وی مشکل یک مادر شکست خورده نیست، بلکه مشکل مادری است که آگاهی لازم را ندارد. وی از جدایی، الزامی که باید بین هرگونه نوجوان خویشن ساز و والدین صورت پذیرد اطلاعی نداشت. این مداولترین و بغرنجترین مشکلی است که والدین فرزندان نوجوان در عصر ما با آن مواجه هستند.

پس از یک ساعت گفت و گو، این مادر نگران تصمیم گرفت از نصایح همسایگان صرف نظر کند و با وضع پاره‌ای مقررات، روش محدودتری نسبت به فرزند نوجوان خود در پیش بگیرد. بلکه به جای آن درصدد برآمد، مرد جوان را در افزایش استقلالش کمک کند به جای آن که او را در عالم کودکی نگاه دارد. به سطح بزرگسالی ارتقا داده و برای هرکردن خلا برای خودش سرگرمی‌های جدیدی پیدا کند.

با همه این‌ها فرزند پانزده ساله این زن با دیگر نوجوانان چندان تفاوتی نداشت. روش طفیان وی منحصر به خودش بود لیکن، احتیاج به طغیان در بین کلیه نوجوانان جهان عمومیت دارد. وی موهایش را بلندتر از آن می‌کرد که نسل کهن خوشایند می‌داند. درواقع مطابق میل والدین رفتار کردن نه تنها درست نیست بلکه ممنوع است! وی اکثر ساعات بیداری خودش را دور از خانه در مصاحبت گروه همسالان^۱ یعنی نوجوانان دیگری می‌گذراند که مادرش معاشرت او را با آنها شایسته نمی‌داند.

ارتباط مادر و پسر در حکم هیچ بود. درواقع بین این نوجوان و والدینش هیچ مکالمه‌ای

رد و بدل نمی‌شد. اظهاراتش مبین این حقیقت بود که می‌خواست والدین را از حصار خود دور نگاه دارد. گویی رویه فکری او با این عبارت خلاصه می‌شد: «که چی!»

در خانواده‌های که فرزندان پسر به حد بزرگسالی رسیده باشند این‌گونه رفتارها تازگی ندارد. این رفتارها فقط برای آن دسته از والدینی که تازه دارای فرزند نوجوانی شده‌اند تازگی دارد و مایه وحشت آنها می‌شود. در کجا اشتباه کرده‌ایم؟ چرا این واقعه برای ما اتفاق می‌افتد؟ کجا این جریان‌ها خاتمه خواهد یافت - آیا این مشکل را مدارس اصلاح طلبان که روزهای یکشنبه به کودکان نان شیرینی می‌دهند، مرتفع خواهند ساخت؟ مسلماً نه.

شاید این گفته مهمل به نظر برسد که برای این‌گونه والدین بهتر این است که در این مورد، به جای انجام کار به هیچ کاری مبادرت نورزند. این فقط یک مرحله طبیعی رشد است. نوجوان رفته‌رفته این رفتار را رها خواهد کرد. مشاوره من به نود درصد این‌گونه والدین نگران بسیار ساده است: «به فرزندان عشق بورزید و به آنها اجازه رشد کردن بدهید.»

درواقع این همان داستان قدیمی پسر ولخرجی است که در نتیجه بردباری‌های پدرش درمان شد. اگر والدین مضطرب به خاطر علاقه خود، جریان طبیعی این امر را به تأخیر بیندازند، فرزند ولخرج معمولاً با گذشت زمان به خود می‌آید. از نظر من داستان پسر ولخرج درواقع داستان والدین بردبار و صبور است. برادر بزرگ‌تر را فراموش نکنید که هرگز طفیان نکرد و در نتیجه کودکی نابالغ و حسود باقی ماند.

در آشفتگی این قرن پر وحشت، بارها فریادهای دردآلودی در زمینه «تراژدی نوجوانان» شنیده‌ایم. این طوفان اضطراب بسیاری از والدین را برای جلب کمک به روان‌شناسان حرفه‌ای متوجه کرده است. من بالاخره به این نتیجه رسیدم از معمول‌ترین راههایی که از طریق آن این دو گروه از افراد آدمی که فعلاً به یکدیگر عشق می‌ورزند ولی از روی عادت سعی دارند بر یکدیگر سلطه‌جویی نمایند، فهرستی تهیه کنم. در این جا می‌خواهم این فهرست را ارائه دهم زیرا این فهرست کم‌ویش تعارض همیشگی بین والدین و نوجوانان را آشکار می‌سازد

۱- روش‌های سلطه‌جویی نوجوانان بر والدین

- ۱- گریستن. هنگامی که چیزی می‌خواهند می‌گیرند یا ناله می‌کنند.
- ۲- تهدید کردن. «به زودی می‌روم خدمت نظام»، «فکر می‌کنم ترک تحصیل کنم»، «می‌روم ازدواج می‌کنم»، «ممکن است گرفتاری پیدا کنم».
- ۳- مرادوست نداشتن و گرنه...

- ۴- مقایسه کردن. «هیچ‌کس موهایش را کوتاه نمی‌کند»، «پدر بیل برایش یک اتومبیل موستانگ جدید خریده است»، «همه زیرپوش کشیر می‌پوشند»، «بچه‌های دیگر مجبور نیستند هر پنج دقیقه یک‌بار دست و صورتشان را بشویند»، «همه می‌روند».
- ۵- باج سیل گرفتن. احتمالاً «مریض می‌شوم»، «شما می‌دانید که هر وقت برای غذا خوردن به رستوران می‌رویم من همه چیز را می‌ریزم»، «به بابا خواهم گفت که آن صورتحساب را از او مخفی کرده‌ای».
- ۶- انداختن یکی از والدین به جان دیگری. «مادر اجازه نمی‌دهد بروم شما که اجازه می‌دهید نه؟»، «بابا اجازه نمی‌دهد از اتومبیل استفاده کنم بگو به من اجازه بدهد».
- ۷- دروغ گفتن. «ما به کتابخانه می‌رویم» (و اضافه نمی‌کند که پنج دقیقه بعد به پارتنی خواهند رفت) «در واقع من در این کار دخالتی نداشتم»، «می‌دانم چه کسی آن را برداشته ولی من برنداشتم».
- ۸- خود را به موش مردگی زدن. خودش را افسرده نشان می‌دهد تا مادرش آن‌چه را که او می‌خواهد برایش انجام دهد.

۲- والدین بر نوجوانان سلطه‌جویی می‌کنند

- ۱- وعده و وعید دادن. «به کار باغچه رسیدگی کن تا برایت یک حساب پس‌انداز باز کنم»، «از این پس اشغال‌ها را بیرون ببر تا پول توجیبی تو را زیاد کنم»، «دو بلیت برای تماشای فوتبال دارم، اگر خوب باشی بعداً در مورد دیدن بازی تصمیم می‌گیریم».
- ۲- تهدید. «اگر عمه اگنس^۱ را با اتومبیل به متزلش نرسانی، خودت هم باید پیاده بروی»، «فکر می‌کنم باید به مدرسه بروم تا ببینم وضع نمرات چگونه است»، «تا ما به آن‌جا برویم و صورتحساب را بپردازیم، تو می‌توانی این کار را تمام کنی».
- ۳- مقایسه. «جان به اندازه تو پول توجیبی نمی‌گیرد»، «وضع درس و تحصیل بیل از تو بهتر است»، «از دوست تام خیلی خوشم می‌آید، پسر مؤدبی است».
- ۴- دادن وعده‌های دورنمین. «بالاخره یک روز می‌فرستمت بروی دیسنی لند^۲»، «با آن مرد

۱. Agnes

۲. Disney Land محوطه بسیار بزرگی مانند شهرنازی است با ساختمان‌های افسانه‌ای و خیال‌انگیز، با وسایل و سرگرمی‌های گوناگون. م.

درباره درس رانندگی صحبت خواهم کرد»، «می‌خواهم یکی از این زیرپوش‌ها را برایت بخرم.»

۵- باج گرفتن. «وقتی که بابا برگردد به او خواهم گفت چه کار بدی کردی»، «اگر معلمت بفهمد چه اندازه برای نوشتن مشق‌هایت کم‌کاری می‌کنی ناراحت خواهد شد.»

۶- بیماری به‌هوان حره. «اگر دست از این کار برنداری به حمله قلبی دچار می‌شوم»، «ساکت شو، دارم سردرد می‌گیرم.»

۷- استفاده از محبت. «اگر مرا دوست داشتی این کار را نمی‌کردی.» تمام آنچه گفتیم نشان می‌دهد که بین نوجوانان و بزرگسالان یک «بازی» واقعی جریان دارد.

والدین که از نظر قانونی خود را مسئول می‌دانند برنده هستند و نوجوانان که خود را بازنده احساس می‌کنند، سعی دارند به هر صورت سلطه‌جویی کنند. نتیجه اجتناب‌ناپذیر این امر یک کشمکش سلطه‌جویانه است. به علاوه، چون نوجوانان مرتباً از الگوهای بزرگسالان بر آنها تحمیل می‌کنند با فراتر می‌گذارند، والدین نیز احساس می‌کنند که باید به بازی‌های مهم‌تری متوسل شوند. به این جهت نخستین قاعده والدین این است که تمام این رفتارها جدی است و بازی نیست. نوجوانان نیز جدی بودن آن را احساس می‌کنند و تصمیم می‌گیرند که «برنده» باشند.

برای روشن شدن مطالب بالا بهتر است کشمکش بین نوجوانان و بزرگسالان را به صورت یک جدال بررسی کنیم. به این ترتیب، از دیدگاه یک نوجوان طغیانگر قاعده این است: «من می‌برم، شما بازنده هستید.» نوجوانان موقعیت را از این نظر می‌بینند. از نظر آنها والدین به منزله رقبای دشمنانی هستند که باید بر آنها پیروز شد. به این ترتیب، هرگونه روبه‌رو شدن بین والدین و نوجوانان، حداقل یک زد و خورد کوچک است.

مثال :

سلی^۱ در یک روز بسیار سرد می‌خواهد تنها با یک ژاکت به مدرسه برود. مادرش می‌گوید: «خواهش می‌کنم کت بپوش. این ژاکت خیلی نازک است.» در این جا پاسخ نوجوان چنین است: «من نمی‌خواهم کت بپوشم.» مادرش می‌گوید: «من ملار تو هستم و تو باید آنچه من می‌گویم انجام دهی. تو باید کت بپوشی.» سلی راست و پوست کنده جواب

می‌دهد: «نمی‌پوشم» حالا این دو مانند دو دشمن در جنگی گرفتار شده‌اند.

اگر مادر برنده شود نوجوان احساس خشم می‌کند و با قهر و درحالی خانه را به قصد مدرسه ترک می‌کند که نسبت به همه بزرگسالان عصبانی است، و احتمالاً نقشه می‌کشد که چگونه همه افراد فامیل و مدرسه را تنبیه کند. ممکن است کت را بپوشد ولی به محض آن‌که به ساختمان از منزل دور شد آن را از تن بیرون بیاورد. اگر نوجوان در این جنگ اعلان نشده پیروز شود، مادر قهر می‌کند، وی ممکن است پدر را به خاطر وادار نکردن دخترش به رفتار مناسب، لعنت کند و تمام روز را با ناراحتی بگذراند.

به این ترتیب، معلوم می‌شود که چگونه رویه فکری والدین نیز مبتنی بر فرض «من می‌برم - تو می‌بازی» می‌باشد. مادر در واقع می‌خواهد بگوید: «چون من قانوناً مسئول هستم و تو بالغ نشده‌ای، پس تو نمی‌توانی مقررات مرا به بازی بگیری.» احساس اغراق‌آمیز مسئولیت از طرف مادر به صورت یک نوع قدرت مطلق درمی‌آید.

حالا فرض کنیم که مادر روش خویشتن‌سازی را در این بازی آموخته باشد. اگر قبل از هر چیز بتواند خودش و سپس فرزند نوجوانش را قانع سازد که زندگی الزاماً نبرد نیست، بلکه دوستی و همکاری متقابل است، روش آنها نسبت به یکدیگر کاملاً متفاوت خواهد بود. به علاوه اگر مانند مزلو اشتراک‌م سعی را به کار ببرد، بازی را به جای سلطه‌جویی یا رقابت خصمانه براساس خویشتن‌سازی انجام خواهد داد. طبق اصل اشتراک‌م سعی، افراد می‌توانند از طریق خویشتن‌سازی به مرحله‌ای برسند که بدون ریاکاری، حتی خود را به روی دیگران بگشایند و مشاهده کنند که آنچه ایشان می‌جویند اغلب برای دیگران نیز معنی‌دار است.

در مورد مثال بالا، مادر به خودش تذکر می‌دهد که: «ما دشمن نیستیم. ما دوست هستیم و در مورد دوستان قاعده این است: موقعی که تو می‌بری، من می‌برم و وقتی که تو می‌بازی، من بازنده می‌شوم. اگر بتوانیم فرض کنیم که ما دوست هستیم (استدلال مادر ادامه می‌یابد)، اگر توافق کنیم که نیازهای ما متفاوت نیست، در این صورت، مادر می‌پرسد: می‌توانیم هر دوی ما توافق کنیم که دلمان نمی‌خواهد تو به سرماخوردگی دچار شوی؟ خوب، در این صورت تنها در یافتن راه‌حل بین ما اختلاف‌نظر وجود دارد. تو احساس می‌کنی که برای محافظت از سرما احتیاجی به پوشیدن کت نیست. من هم همین عقیده را دارم. حالا شق دیگر را در نظر می‌گیرم. به جای کت چه چیز دیگری می‌توانی بپوشی؟»

ملی در پاسخ حرف‌های مادرش ممکن است بگوید: «خوب، چطور است زیر ژاکت زیرپوش بپوشم؟» مادر می‌گوید: «فکر خوبی است.»

اجازه بدهید بررسی کنیم در این‌جا چه رخ داده است؟ مقررات بازی به وضوح عوض شده است. حالا مادر و سلی براساس دوستی و مشکل‌گشایی^۱ عمل می‌کنند. در روش مشکل‌گشایی ابتدا در مورد هدف مشترک به توافق می‌رسیم، راه‌حل‌های مختلف و نتایج حاصله از آن را بررسی می‌کنیم و بالاخره یکی از راه‌حل‌ها را انتخاب می‌نماییم. به‌جای آن‌که با یکدیگر به صورت دشمن یا رقبای سلطه‌جو درآییم و سعی کنیم از دیگری بپریم، در یک فرایند دوستی و مشکل‌گشایی فرار می‌گیریم.

طبیعتاً، به‌خاطر عوامل متعدد حل مشکل سلی و مادرش به همین سادگی که گفتیم نیست. ولی اگر راه‌حل انتخابی براساس احترام متقابل استوار باشد، موفقیت‌آمیز خواهد بود. اگر مادر فرزندش را نه به صورت یک انسان فروتر، بل به صورت یک انسان مساوی بنگرد، ممکن است حتی به دخترش اجازه بدهد که همان ژاکت را به تنهایی بپوشد تا عواقب طبیعی ابتلا به سرماخوردگی او را تنبیه سازد. قبول خطر، بخشی از یادگیری و رشد است. رنج کشیدن نیز چنین نقشی دارد.

اگر بتوانیم مفاهیم برد و باخت را درک کنیم از بروز بسیاری از ناراحتی‌ها جلوگیری کرده‌ایم. برد و باخت فرضیه‌های مربوط به نحوه زندگی و مفاهیمی غلط هستند. پرلز می‌گوید: «هر وقت می‌پریم بازنده و هر وقت می‌بازیم برنده هستیم.» این عبارت زندگی را خیلی بهتر از آن‌چه که واقعیت دارد توصیف می‌کند.

بسیاری از والدین خودشان را آدم‌های مجرمی درباره زندگی فرزندان خود می‌دانند و متأسفانه رفتارشان جنبه «تو باید» دارد. کارن هورنی^۲ این عمل را «استبداد باید»^۳ می‌نامد. یکی از آزمایش‌های جالب این است که به صحبت کردن والدین با فرزندان گوش بدهیم و ببینیم چند دفعه کلمه «باید» را به کار می‌برند. بسیاری از کلمات والدین و فرزندان چیزی جز یک سلسله بایدها نیست.

نقطه مقابل «بایدگرایی»^۴، «هست‌گرایی»^۵ است. لازم است به‌جای کوشش در نیل به کمال که به برانگیخته شدن احساس بی‌لیاقتی و حقارت منتهی می‌شود، مفهوم زندگی را چنان‌که هست بپذیریم و سعی کنیم به رشد شخصی برسیم. به‌جای آن‌که با وضع معیارهای رفتاری

1. Problem Solving

2. Karen Horney, *Neuroses and Human Growth* (New York W. W. Norton & company, 1950).

3. Tyranny of the Should

4. Shouldism

5. Is-ism

غیر عملی برای کودکان و خودمان جهنم ایجاد کنیم، لازم است از طریق مشکل‌گشایی خلاقه با هم و در کنار هم رشد کنیم. تنها هنگامی که یک انسان بزرگ شد، می‌تواند نسبت به خودش مسئولیت احساس نماید.

اینک به مثال دیگری از تعارض نوجوانان و والدین اشاره می‌کنیم و نحوه کاربرد این تئوری را بررسی می‌کنیم. جیم مرتباً با پدرش درباره تکالیف مدرسه مجادله می‌کند. جیم نمی‌خواهد همین حالا تکالیفش را انجام دهد. او می‌خواهد ابتدا با دوستانش چند ساعتی در بیرون از خانه گردش کند. پدر می‌گوید: «اول تکالیف خود را انجام بده و بعد بیرون برو.» اگر پدر به جای دشمنی از راه دوستی وارد شود می‌تواند بگوید: «بیا ببینیم می‌توانیم درباره هدف‌هایمان به توافق برسیم. به عقیده من ما هر دو می‌خواهیم که تو دبیرستان را تمام کنی، و نیل به این امر مستلزم آن است که تکالیفت را به موقع انجام دهی، این طور نیست؟» جیم با این گفته موافقت می‌کند و پدر می‌پرسد: «اگر حالا تکالیفت را انجام ندهی، چه موقع آنها را انجام خواهی داد؟»

جیم می‌گوید: «خُب، اگر موقعی که شب به خانه برمی‌گردم برای انجام تکالیف دیر وقت باشد، می‌توانم صبح زودتر از خواب بیدار شوم.»

پدر می‌گوید: «بسیار خُب، امتحان می‌کنیم. ولی اگر صبح زود از خواب بیدار نشوی ماه آینده متوجه خواهی شد که نمی‌توانی تکالیف دو ماه را در یک ماه انجام دهی و ناچار خواهی شد از رفتن به باشگاه دست برداری. در آن موقع حقیقت را از طریق تجربه درک خواهی کرد.» بی‌شک، این‌گونه آزمایش کردن‌ها از ادامه مناقشه که در بعضی از خانه‌ها به انفجار منتهی می‌شود، بهتر است.

ماری و والدینش درباره قرار ملاقات ماری بگومگو می‌کنند. ماری تنها سیزده سال دارد و می‌خواهد جمعه شب با جک که شانزده ساله است به یک درایوینگ سینما^۱ برود. اما والدین ماری نمی‌خواهند که دخترشان از حالا به تنهایی، آن‌هم در یک اتومبیل، قرار ملاقات داشته باشد. ماری با لحنی سلطه‌جویانه با عقیده والدین مخالفت می‌کند و می‌گوید: «شما حتی نمی‌خواهید من به سینما بروم.» مادر با هوشیاری تمام پاسخ می‌دهد: «درست نیست. ما دلمان می‌خواهد تو به سینما بروی. فقط نمی‌خواهیم به خودت اجازه دهی تا با مسایل جنسی درگیری پیدا کنی. تو با روشی که قرار ملاقات می‌گذاری، تصمیم خود را هم

۱. سینمایی که تماشاگران در حالی که در اتومبیل‌های خود نشسته‌اند، می‌توانند به تماشای فیلم سینمایی بپردازند. م.

می‌گیری. وقتی که خود را در برابر کار انجام شده بینی، احتمالاً خیلی دیر است. در آن حالت برای تصمیم گرفتن آزادی عمل نداری زیرا بدن تو را با خود می‌کشاند. لازم است به عواقب هر تصمیمی که می‌گیری بیندیشی. «ماوی باز هم قانع نمی‌شود و زیر لب می‌گوید: «شما به من اعتماد ندارید.»

در این جا پدر رشته سخن را به دست می‌گیرد: «نه، ما فقط به این نوع موقعیت اعتماد نداریم.» به این ترتیب راه حل چیست؟ اگر بحث مدتی ادامه پیدا کند چندین راه حل پیدا می‌شود: (۱) با اتوبوس به یک سینمای معمولی بروند (۲) پدر با هر دو نفر آنها برود (۳) والدین جک یا آن دو بروند (۴) با دو نفر که از خودشان بزرگ‌تر هستند، یعنی برادر جک و دوست دخترش، به سینما بروند. ماری شق اخیر را انتخاب می‌کند.

عده‌ای ممکن است بگویند که این عمل موجب باز شدن بیش از حد احساسات و خود-آشکاری والدین است، ولی باید دانست که یکی از اصول اساسی رفتار خویش‌سازانه صداقت است. هم‌چنین نباید تصور کرد که همیشه مشکلات به همین سادگی حل می‌شوند. به خاطر داشته باشید که لازم است برای کارهای خودتان اصولی غیر از رقابت و دشمنی داشته باشید.

۳- خویش‌سازی در روابط والدین-نوجوان

هدف نهایی والدین خویش‌ساز این است که به نوجوان کمک کنند تا احساساتش را به سوی فعالیت‌های سازنده سوق دهد. والدین این تسل می‌دانند که رفتار طغیانگرانه یکی از بخش‌های مهم رشد می‌باشد و نوجوان طغیانگر به این جهت طغیان می‌کند که اطمینان دارد طغیانش به نتیجه خواهد رسید. یعنی والدین علت آن را درک می‌کنند و به‌رغم این طغیان‌ها او را دوست خواهند داشت. وی نمی‌تواند با اطمینان علیه همه کس طغیان کند. والدین خویش‌ساز می‌دانند که نوجوان در صدد است راه مستقلی برای خودش انتخاب کند. در نتیجه عاقلانه نیست الگوهای بزرگسالی خودشان را بر او تحمیل کنند، بلکه باید به تناسب سرعت فردی‌ای که دارد او را در رشد کردن آزاد بگذارند. والدین خویش‌ساز عقیده دارند که مفهوم رشد، به جای آن‌که از خارج و با زور انجام یابد، باید درونی و آزادانه باشد.

دارائی باروچ عقیده دارد که والدین باید سه چیز به نوجوانان خود بدهند: تفاهم، اطلاعات

علمی - جنسی و کمک برای آن‌که آنها افراد مستقلی بشوند^۱.

تفاهم بدون مقبولیت مشکل است. والدین خویشتن‌ساز، سعی می‌کنند به او اجازه سخن گفتن بدهند. بسیاری از والدین این امر را تهدیدکننده می‌پندارند. البته این‌گونه والدین نمی‌توانند احساسات فرزندشان را درک کنند زیرا قبل از هر چیز احساسات خود را نیز درک نکرده‌اند. این یکی از دلایلی است که چرا باید والدین و نوجوانان با هم تحت درمان قرار گیرند. هم‌چنان که والدین می‌آموزند چگونه احساسات واقعی خودشان را با نوجوانان در میان بگذارند، می‌توانند خودشان و نوجوانان خویش را هم بهتر درک کنند.

نزاع‌های خانواده با نوجوانان

والدین خویشتن‌ساز می‌دانند که نوجوانان را باید در اظهار احساسات و کنترل اعمالشان کمک کرد. باید برایشان امکاناتی فراهم ساخت که احساسات منفی خودشان را به صورت اعمال مورد قبول جامعه درآورند: (۱) بر زبان آوردن اندوه (۲) نوشتن احساسات منفی (۳) نقاشی، رنگ‌آمیزی، مدل‌سازی یا به نمایش درآوردن (۴) روی آوردن به بازی‌هایی نظیر تنیس، گلف یا شطرنج و مانند آن.

به این ترتیب، والدین خویشتن‌ساز درک می‌کنند که احساسات گذشته و حال فرزند نوجوان آنها دلیل رفتار فعلی او است. احساسات منفی در ورای کنش‌های غیرقابل قبول قرار دارند که ممکن است این احساسات از دوران کودکی ایجاد شده باشند. این احساسات نه تنها از رویدادهای فعلی منشأ می‌گیرند، بلکه با هوس نوجوانان درباره آن رویدادها بستگی شدید دارند. این هوس خیالی به توبه خود در رویه خیالی والدین نسبت به نوجوانان سهم بسزایی خواهد داشت. چنان‌که کودک در سال‌های اول زندگی خود احساس کند که فاقد محبت و اعتماد یا احساس تعلق است، موقعی که به مرحله نوجوانی می‌رسد، برایش مشکل خواهد بود که با همگنان خود هماهنگ شود.

یکی از هدف‌های والدین خویشتن‌ساز این است که نوجوانان را در اجتناب از انجام رفتار خطرناک، یاری کنند. این امر به دو طریق امکان‌پذیر است. اول، والدین ممکن است برای نوجوانان سرگرمی‌ها و امکاناتی جهت فعالیت‌های مورد نیاز در یک محیط سازمان‌یافته فراهم کنند، مانند اردو رفتن، ماهیگیری، در مجالس عمومی شرکت کردن،

1. Dorothy W. Baruch, How to Live With your Teen - Ager (New York : McGraw - Hill Book Company 1953).

پیوستن به باشگاه‌های سرگرم‌کننده و انجام مسافرت‌های توأم با شکار. دوم، والدین احساسات منفی نوجوان را می‌پذیرند و آنها را متقابلاً بازگو می‌کنند. هنگامی که والدین بتوانند احساسات منفی را قبول کنند برای نوجوان نیز قبول والدین و کنار گذاشتن احساسات توأم با گناه ساده‌تر می‌شود.

بی‌تردید گاهی اوقات والدین خویشن‌سازی می‌کنند که: «من خودم چی؟ من هم دارای احساسات هستم؟» ولی معه‌ذا این‌گونه والدین می‌دانند که آنها هم می‌بایست احساسات خودشان را آشکار سازند. به این جهت خشم خود را ظاهر می‌کنند و اگر متأسف باشند، تأسف خود را با فروتنی خالص اظهار می‌دارند. والدین خویشن‌ساز، هنگامی که به‌عنوان والدین یک نوجوان مشکلی دارند، از این‌که فرزند نوجوانشان در تفاهم و مقبولیت با آنها مشکلاتی دارد، تعجب نمی‌کنند. این بت‌شکنی تا حدود زیادی به همدلی والدین و فرزند و جلب احترام نوجوان نسبت به احساسات والدینش کمک می‌کند.

والدین خویشن‌ساز می‌دانند که محدود ساختن رفتار نوجوانان هنوز امری ضروری است. نوجوانان باید لزوم قبول برخی عادات و مقررات را بیاموزند. به عقیده باروچ نوجوانان باید بدانند که محدود بودن به‌خاطر سه دلیل ضروری است: ۱- برای بهداشت و ایمنی اهمیت دارد. ۲- برای حفظ مایملک اهمیت دارد. ۳- به دلیل قانون نظم و مقبولیت اجتماعی مهم است.^۱

۴- نوجوانان خویشن‌ساز

به‌رغم کسانی که ترک تحصیل کرده‌اند و معنی هدف‌های درازمدت را درک نکرده‌اند، جوانان معنایی که در جست‌وجوی راه‌های ساده زندگی هستند و «افراد سرکشی» که بزهکاری آنها موجب لاف‌زدن‌ها و ابراز تهور می‌شود - اکثر نوجوانان افراد بدی نیستند و کمتر از دو درصد آنها قانون‌شکنی می‌کنند. موسیقی آنها برای بسیاری از بزرگسالان روشنفکرانه نیست، ولی برای خودشان این موسیقی واقعیت محض است، درست برعکس موسیقی دوران نوجوانی بزرگسالان امروز که بر ارضای نیازها و احساسات شاعرانه مبتنی بود. کامل نبودن و سرخوردگی مهم‌ترین موضوع‌های زمان ماست. نقل قول باب دیلن^۲ که «بشر، اشرف مخلوقات، هم زشت است» به ما هشدار می‌دهد. احساس همگان این است که

نوجوانان در دنیای صداهای بلند، اتومبیل‌رانی و سرعت زندگی می‌کنند، دنیایی که آرامش و خلوت تنها در عمق سروصداهای آن پیدا می‌شود.^۱ تأکید نسل‌های گذشته بر ورزشی، قرار ملاقات داشتن و خندیدن به سرهای طاس کله‌کنده‌ها سپری شده است. افراد پخته عصر ما سعی دارند ورزشکار باشند، شاگردانی باشند که نمره «الف» می‌گیرند، رزمی‌کمیته‌ها بشوند، ارشد کلاس‌ها بشوند یا الگوی اجتماعی قرار بگیرند.

در تلاش برای خویشن‌سازی، سال‌های نوجوانی از همه دشوارتر می‌باشند و عجیب است که بسیاری از نوجوانان با تدابیر سلطه‌جویانه و حتی رفتارهای ضد اجتماعی با این دشواری مبارزه نمی‌کنند.

در زیر خصوصیات نوجوانان خویشن‌ساز را با توجه به سه خاصیت عمومی که نمایشگر هر انسان خویشن‌ساز است یعنی خلافت، حساسیت در ارتباط شخصی و آگاهی بررسی می‌کنیم.

۱- خلافت. نوجوان خویشن‌ساز یک طغیانگر خلاق است. وی جرأت آن را دارد که به صورت سالم طغیان نماید. طغیان وی با سمبل‌های خارجی نظیر موی بلند، شلوار تنگ، پوتین و امثال آن همراه نیست بلکه با منظور، جهت و معنی در رفتار فردی‌اش همراه می‌باشد. بنابراین طغیانش به جای آن‌که ویرانگر یا منفی باشد، آفریننده و خلاق است.

۲- حساسیت در ارتباط شخصی. وی نه فقط از احساسات گروه همسالان خود آگاه است، بلکه با والدین و سایر بزرگسالان نیز همدلی دارد. لباس پوشیدنش مناسب او را در درک موقعیت‌ها نشان می‌دهد.

۳- آگاهی. وی می‌خواهد تا حد امکان از امروز لذت ببرد، خوش باشد و تجربه بیندوزد، ولی در عین حال لازم می‌بیند در دنیای بزرگسالان وارد شود. برای وی تاریخ معنی دارد و خود را متوجه هدف می‌داند. با وجود این به‌طور کامل در این جا و حال زندگی می‌کند. او هم چون ناخدایی است که نه فقط از قایق‌رانی لذت می‌برد، بلکه قدرت امواج، وزش باد، ترکیب‌شن و وسعت دریا هم او را به نشاط می‌آورد.

نوجوان هم مانند همه ما سلطه‌جویی است که سعی دارد به مرحله خویشن‌سازی برسد. به نظر من بزرگ‌ترین وظیفه والدین این است که خودشان را از سر راه او کنار بکشند و به او آزادی عمل بدهند.

1. See R. L. Williams, ed the young Americans (New yory : Time - life Books, 1966), P.70.

فصل یازدهم

عشاق

بازی عشق به اندازه حیات بشر قدمت دارد.

درواقع از زمان آدم و حوا، دو جنس انسان با هم مجادله داشته‌اند که مسئولیت خوردن سیب از طرف آدم به عهده چه کسی است، به نظر می‌رسد که حوا بیشتر در معرض اتهام قرار گرفته است، زیرا او با استفاده از اغواگری آدم را به انجام این عمل وادار کرد و آدم را تحت سلطه خودش درآورد. ولی این توضیح، تمامی قسمت اخلاقی افسانه را در بر نمی‌گیرد، زیرا تا زمانی که آدم سیب را نخورده بود تا بدان وسیله به درخت دانش دسترسی پیدا کند و مرتکب گناه شود، هر دو نفر بی‌گناه بودند.

بی‌شک، قبل از آن‌که زن در صحنه حيله‌گری ظاهر شود، بازی عشق آغاز نگردیده بود، ولی اگر مرد هم وجود نداشت این بازی در طی اعصار و قرون ادامه پیدا نمی‌کرد. برای ادامه این بازی وجود مرد و زن هر دو ضروری است. معمولاً، در برخورد عاشقانه، مرد فعال و زن فعل‌پذیر است، ولی به طوری که خواهیم گفت، مردوی آنها می‌تواند بی‌اندازه سلطه‌جو باشد.

تردیدی نیست که هرگونه رابطه عاشقانه بین زن و مرد زمینه‌ای برای سلطه‌جویی محسوب می‌شود. (افراد بشر با نهایت احتیاط کلمات «عشق» و عشق ورزیدن را برای این عمل به کار می‌برند.) با توجه به این‌که سلطه‌جویی هم به صورت فعال و هم فعل‌پذیر وجود دارد و نیز خویش‌سازی هم دو جنبه فعال و فعل‌پذیر دارد، وقت آن فرا رسیده است که بین «عشق» سلطه‌جویانه و عشق خویش‌ساز، وجه تمایز قایل شویم.

مرد سلطه‌جو همه زنان را به صورت شیء می‌نگرد، می‌خواهد از نظر جنسی بر آنها غلبه کند و بالاخره آنها را به صورت افرادی می‌بیند که باید چیزی از آنها بگیرد. در نظر وی زن‌ها

به جای آن‌که انسان باشند، شیء هستند. تعداد تسلط‌هایی که می‌تواند بر زنان داشته باشد، به عنوان معیار سنجش مردانگی‌اش شناخته می‌شود.

زن سلطه‌جو مردان را برای برانگیختن احساس جذاب بودن در خودش به کار می‌گیرد. وی در جست‌وجوی مردانی است که احساساتش را در زمینه دارا بودن جاذبه‌های جنسی تشدید کنند. در واقع چنین زنی خواستار نتیجه نهایی لذت بدنی در روابط جنسی نیست، بلکه آن احساس خواهش زنانگی را که توجه مردان به او در وجودش برمی‌انگیزد دوست دارد. چنین زنی اغلب یک «آزارگر» است. یک زن بی‌نهایت سلطه‌جو، پس از آن‌که مردی نسبت به او اظهار تمایل کرد، از طرد کردن او به حداکثر رضایت خاطر سادیستی دست می‌یابد. در زیر به چهار مثال در زمینه روابط عاشقانه سلطه‌جویانه اشاره می‌کنیم:

مثال اول: جیم و جین^۱

این دو در دانشکده با هم ملاقات کردند و پس از چند قرار ملاقات غیررسمی با هم بیرون می‌روند. متأسفانه جیم و جین هر دو سلطه‌جو هستند و به این جهت:

۱- رفتارشان صادقانه نیست. هیچ‌یک از آنها اقرار نمی‌کند در واقع علاقه او به دیگری تا آن اندازه نیست که با او ازدواج کند. هر یک دیگری را گول می‌زند و در او این فکر را برمی‌انگیزد که «تنها او را دوست دارد» و حال آن‌که حقیقت جز این است.

۲- رابطه آنها یک رابطه سهل‌الوصول است. جیم یا جین لزومی نمی‌بینند حالا که دسترسی آنها به یکدیگر تا این اندازه ساده است، در جست‌وجوی دوست تازه‌ای برآیند. در نتیجه هیچ‌یک از آنها آزاد نیستند.

۳- هر دوی آنها از محدودیت‌ها و امکانات بالقوه روابط خود بی‌اطلاع هستند و نمی‌خواهند از آن آگاهی داشته باشند. هر یک از آنها وقت با ارزش دیگری را تلف می‌کند.

۴- هیچ‌یک از آنها به توانایی خودش یا دیگری اعتماد ندارد که بتواند از مصاحبت دوستان متعدد استفاده کند.

مثال دوم: ماری و مک^۲.

این دو در حالی که والدین محترمشان در جای دیگری سرگرم بودند در یک مهمانی خانوادگی با هم ملاقات می‌کنند. مک برای نهار هفته بعد «قرار ملاقات» می‌گذارد و در آن هفته با هم نهار می‌خورند. پس از صرف نهار و نوشیدن مقدار زیادی مارتینی، مک پیشنهاد می‌کند که با هم به یک متل بروند. وی از جمله سلطه‌جویان فعال است و نمی‌خواهد

1. Jim and Jane

2. Mary and Mac

وقت را تلف کند. معه‌ذا ماری سلطه‌جوی فعل‌پذیر است و اوقاتش تلخ می‌شود. وی از تعقیب خوشش می‌آید. این داستان هنگامی تمام می‌شود که ماری قبول کند با مک به رختخواب برود یا مک دریابد که امیدی به پیروزی ساده نیست و باید با کرنش در مقابل ماری تعظیم کند. اگر به جای مک یک سلطه‌جوی اصرارگر دیگر وجود داشت، به خوردن استیک بیشتر و نوشیدن مارتینی فراوان‌تر ادامه می‌داد.

تجزیه و تحلیل

در این موقعیت هریک از سلطه‌جویان به انسان بودن دیگری کمتر اهمیت می‌دهد. هیچ‌یک از آنها حاضر نیست مسئولیت عواقب یک ارتباط صمیمانه را تقبل نماید و حال آن‌که در روابط دو نفر همواره چنین مخاطراتی وجود دارد. انسان سلطه‌جو سعی می‌کند از این مخاطره اجتناب ورزد. یک مخاطره ممکن است درگیری عاطفی را موجب شود و مخاطره دیگر احتمال دارد یک فاجعه واقعی را همراه داشته باشد. مک به یک ارتباط صرفاً جنسی تمایل دارد که به آسانی می‌توان آن را کنترل کرد. با نزدیک شدن بیش از حد به ماری، ممکن است کنترل خودش را از دست بدهد و انسان سلطه‌جو نمی‌تواند حالتی را تحمل کند که کنترل موقعیت از دستش خارج شده باشد.

بسیاری از مردان و زنان نمی‌خواهند به این قبیل موضوع‌ها از دیدگاه اخلاقی بنگرند. اکثریت آنها به «بایدها» و «نبایدها» مذهبی توجهی ندارند. با وجود این، هنگامی که با این حقیقت مواجه می‌شوند که صرفاً به جای دلسوزی برای دیگری بر او سلطه‌جویی می‌کنند، درباره نتایج حاصل از این موضوع‌ها، به‌طور جدی به نغم می‌پردازند.

مثال سوم. ماروین^۱

وی با زنش عصبانی است. پس از آن‌که تمام شب را با هم مجادله داشته‌اند، ماروین با خودش قرار می‌گذارد: از لو انتقام می‌گیرم. موقعی که صبح روز بعد به دفتر کارش وارد می‌شود، پاسخ لبخند میلی^۲، متشی خودش را یا گرمی خاصی می‌دهد. وی اجباراً میلی را به صرف ناهار دعوت می‌کند. حالا بازی جالب‌تر می‌شود. پس از چندین روز لاس زدن، توجه مخصوص و هدیه دادن‌ها، میلی قبول می‌کند که شب را با ماروین بگذراند. اتفاقاً میلی آنقدرها که ماروین فکر می‌کند، معصوم نیست. وی در افکار پنهانی خودش به این نکته

می‌اندیشد که چگونه خواهد توانست برای بهتر کردن وضع کار و زندگی خود از بستر کارفرمایش نردبان ترقی بسازد.

تجزیه و تحلیل

ماروین از داشتن ارتباط با منشی خود احساس غرور و نشاط می‌کند، نه به این دلیل که میلی نسبت به او توجه خاصی دارد، بلکه به این جهت که منشی وسایلی فراهم می‌آورد تا او علیه زنش اعتصاب کند. وی از این‌که می‌تواند زنش مارتا را گول بزند بی‌اندازه رضایت خاطر احساس می‌کند. وی به جای آن‌که نسبت به معشوق خودش احساس محبت داشته باشد، از رفتار فوق به‌عنوان وسیله‌ای برای ابراز خصومت علیه همسرش استفاده می‌کند. حتی ممکن است با بیان سلطه‌جویانه به میلی بگوید: «به من فرصت بده تا زخم را به خاطر تو رها کنم».

مثال چهارم. مارتا.

با آن‌که ماروین از این موضوع چندان اطلاعی ندارد، ولی در خانه‌اش یک سلطه‌جو انتظارش را می‌کشد. مارتا از دیدن یادداشت میلی در جیب شوهرش که - حقایق را برملا می‌سازد - چه اندازه احساس مسرت می‌کند، ماروین با بی‌احتیاطی زنش را شهید کرده است و مجازاتش را هم خواهد دید. شکایت زن این است: «چگونه توانستی با من چنین کاری بکنی؟» و این سخن مدت‌های مدید در گوش‌های ماروین زنگ خواهد زد. یک موضوع حتمی است: یا هر زبان هم ماروین تقاضا کند، نخواهد توانست همسرش را به طلاق وادار سازد.

تجزیه و تحلیل

مارتا به جای آن‌که از معاشرت شوهرش با یک زن دیگر حقیقتاً حالت نارضایتی با علاقه یا بخشش داشته باشد، در جست‌وجوی چماقی برمی‌آید تا با آن بر سر شوهرش بکوبد. وی تا روزی که مرگ آنها را از هم جدا کند، از این سلاح علیه شوهرش استفاده خواهد کرد. البته مارتا از سرزنش کردن اجتناب می‌ورزد، و هر وقت بخواهد شوهرش را سرزنش کند،

وسيله‌اي در اختيار دارد که به کمک آن قادر است ماروين را به اطاعت ناجوانمردانه بکشاند. اجازه بدهيد قضايا را مجدداً بررسي کنيم و اين بار چهار مثال فوق‌الذکر را در مورد افراد خویش‌ساز مطالعه نماييم.

مثال اول، جيم و جين.

عشاق جوان هنگامی می‌توانند در روابط خودشان خویش‌ساز باشند که شرایط زیر وجود داشته باشد:

۱- هریک از آنها رفتارشان صادقانه است. هریک از آنها همواره در مبادله احساسات با دیگری گشاده‌دل است. هنگامی که مرد یا زن، دیگری را به عنوان همسر بالقوه خود می‌بیند، تمایل خودش را به ازدواج اظهار می‌دارد. در غیر این صورت، با استفاده از اغواگری، در دیگری، حس اندیشیدن به چیزی را که وجود ندارد، ایجاد نمی‌کند. چنین افرادی یکدیگر را شیء نمی‌دانند و با هم بازی نمی‌کنند.

۲- اگر روابط آنها ارزش خود را از دست بدهد، هریک از طرفین حاضر است دلوطلبانه آن را لغو کند. هریک از آنها آزاد است و توسط رابطه‌ای که وجود ندارد، کنترل نمی‌شود.

۳- هر دو از با ارزش بودن دیگری نسبت به خود آگاهی دارند. آنها مرتباً ارزش‌ها را در جریان متحرک خود ارزشیابی و با یکدیگر مقایسه می‌کنند.

۴- هریک از آنها برای امرار معاش به خود و دیگری اعتماد دارد. به این جهت برای حفظ دیگری توسط سلطه‌جویی یا حيله‌گری ضرورت ندارد.

مثال دوم، ماری و مک.

مک و ماری نیز می‌توانند با یکدیگر روابط خویش‌سازانه داشته باشند. یک‌بار دیگر به لحظه ملاقات آن‌ها در مهمانی خانوادگی برمی‌گردیم. هریک به طرف دیگری جلب شده است و مکالمه‌ای که بین آنها جریان پیدا می‌کند، تقریباً به شرح زیر است:

مک: نمی‌دانم چرا. ولی احساس می‌کنم دلم می‌خواهد شما را باز هم ببینم. در شما چیزی است که مرا به طرف شما جلب می‌کند.

ماری: مثل این که من هم همین احساس را دارم. ولی فکر می‌کنم احساس من درست نباشد. این طور نیست؟

مک: خوب، ممکن است درست نباشد. ولی احساساتم به من می‌گویند که این احساس درست است.

ماری: مرا هم رنج می‌دهد. آیا شما هم گاهی متوجه می‌شوید که احساسات شما با

آن چه جامعه می‌خواهد مغایرت دارد؟

مک بلی، در اغلب اوقات، ولی می‌دانید چیه؟ من نسبت به احساسات درونی خودم خودخواهی عجیبی دارم. حالا باید به دیدن کسی بروم، ولی برای تقاضای مجدد از شما قبل از پایان این مهمانی برخواهم گشت و از شما جواب می‌خواهم.

آن چه گفتیم یک مکالمه خویشتن‌سازانه است که در آن طرفین مکالمه در گفتار خودشان کاملاً صادق هستند. به علاوه، مک در اظهار احساساتش به ماری نهایت اشتیاق را آشکار می‌سازد، ولی سعی ندارد او را کنترل کند یا با اعمال سلطه‌جویانه، ماری را به روابطی بکشاند که واقعاً دلخواه نیست. بالاخره هریک از آنها به تعارض درونی که در درون هر دو موجود است آگاهی عمیق دارد و هریک می‌خواهد این احساسات را صادقانه برای دیگری آشکار کند.

حالا به گفت‌وگوی آنها در ملاقات دوم همان شب گوش می‌کنیم:

ماری خوب، برگشتم.

مک منتظر شما بودم.

ماری حاضرید روز چهارشنبه با من ناهار بخورید؟

مک بلی، در رستوران پیلی با هم ناهار می‌خوریم.

در این گفت‌وگو نیز هدایت طرف مقابل بدون اعمال فشار، دیده می‌شود. ماری با صراحت می‌گوید که منتظر بازگشت مک بوده است. هیچ‌یک از دیگری استفاده نمی‌کند، ولی چون هریک از آنها برای فکر کردن وقت داشته است، برای برقراری یک رابطه مقدماتی، خود را به مخاطره می‌اندازد.

حالا به گفت‌وگوی آنها در رستوران پیلی گوش می‌کنیم. پس از مدتی صحبت دربارهٔ مسایل عادی و صرف یک ناهار لذت‌بخش، به گفت‌وگوهای جدی‌تر برمی‌گردند:

مک ما هر دو ازدواج کرده‌ایم. شما شوهرتان را دوست دارید و من هم همسر را ستایش می‌کنم. در عین حال به شدت احساس می‌کنم به یکدیگر جلب شده‌ایم. در این کار مخاطراتی وجود دارد. آیا آماده‌ایم این خطرات را تقبل کنیم؟

ماری فکر می‌کنم برای تقبل خطرات آماده‌ام، ولی احساس می‌کنم که شما نسبت به این امر چندان علاقه‌ای ندارید.

مک به نظر من حق یا شماسست. ممکن است عجیب به نظر برسد، ولی توجه من نسبت به شما می‌گوید: «من ترجیح می‌دهم به شما عشق بورزم و ناراحتان نکنم نه این‌که با شما عشق‌بازی کنم و شما را ناراحت کنم.»

واضح است که هر یک از آنها مدت زیادی درباره‌ی دیگری فکر کرده است. ماری نسبت به این حقیقت که مک نمی‌خواهد بیش از این احساسات خود را آشکار سازد، حساسیت نشان می‌دهد و به همین جهت واکنش خودش را با صراحت نشان می‌دهد. مک منکر اقتاع خود از محبت نمی‌شود تا شاید بتواند به اغوا کردن ماری نایل آید، ولی با صراحت اقرار می‌کند که این توجه می‌توانست معنی دیگری داشته باشد.

مثال سوم. ماروین

به خاطر داریم که ماروین پس از مشاجره با زنی یا منشی خود لاس زدن را آغاز کرده است. اگر رفتار این دو با یکدیگر خویش‌ن سازانه بود، مکالمه آنها ممکن بود به طریق زیر انجام شود:

میلی ای وای آقای میلر، احساس می‌کنم که هر دوی ما دچار اشتباه شده‌ایم. من به عنوان کارفرما برای شما احترام زیادی قایل هستم و خانم میلر را هم دوست دارم.

ماروین اوه، جهنم! تازه ما داشتیم با هم کنار می‌آمدیم که تو با آوردن اسم او کار را خراب کردی.

میلی شما تاکنون از زنان خوشتان می‌آمده است.

ماروین فقط ظاهر امر چنین است. ما نسبت به یکدیگر کاملاً جبهه گرفته‌ایم.

میلی همین موضوع مرا به وحشت انداخته است. ممکن است شما بخواهید با من رابطه برقرار کنید.

در این جا میلی به آن نوع صداقتی متوسل می‌شود که از اقتاع فوری خودش نسبت به رفاه دیگری توجه نشان می‌دهد. یک انسان خویش‌ن ساز همیشه اقتاع فوری خودش را به خاطر ارزش‌های عمیق‌تر به تأخیر می‌اندازد.

یکی از خصوصیات عمده روابط خویش‌ن سازانه این است که قبل از آشکار شدن اعمال بدنی، احساسات یا دقت بیان می‌شوند. برعکس سلطه‌جویان خیلی فوری و بدون آگاهی از شدت و ضعف احساسات خودشان و بدون آشکار ساختن جنبه‌های مثبت و منفی که معمولاً در درون همه ما هست، عمل می‌کنند.

مثال چهارم: مارتا

یکی از مشکل‌ترین مسایل زندگی این است که چگونه در برابر پنهان‌کاری همسران خود واکنش نشان دهیم. مدارک‌ترین واکنش‌ها، به طوری که مارتا پس از کارهای شوهرش نشان داد سرزنش کردن دیگری است. کارن هورنی ضمن بحث درباره مشکلات عصبی با مهارت تمام از این مسأله به عنوان «جفت معصوم» نام می‌برد. وی عقیده دارد که مشکل اساسی زن و شوهر در این مورد پیمان شکنی نیست، بلکه غرور «جفت معصوم» است.^۱ موقعی که مارتا می‌گوید: «چطور توانستی با من چنین کاری بکنی؟» وی در واقع می‌گوید: «من بزرگ‌تر از آن هستم که چنین واقعه‌ای برای من اتفاق بیفتد»، مشکل او این است. آنچه برای او غیر قابل تحمل است، این است که شوهرش از حوزه تسلط و کنترل سلطه‌جویانه‌اش خارج شده است. عدم رضایت به طلاق یکی دیگر از انواع کنترل است.

اگر مارتا انسانی خویش‌ساز بود، باید اقرار می‌کرد که این وقایع برای همه اتفاق می‌افتد و او فقط یک انسان است و باید آن دست از اعمال خود را که به قصور شوهرش منتهی شده است، مورد بررسی قرار دهد. در واقع گلوله را ماروین شلیک کرد، ولی مارتا هم در پر کردن تفنگ به او کمک کرده بود. به علاوه مارتا باید بداند که ادامه تمایزش نسبت به کنترل شوهر از طریق عدم رضایت به جدایی چه اندازه خودش را نابود خواهد کرد. بالاخره و مهم‌تر از همه، می‌بایست در خودش فروبرود و جرأت کند شوهر را ببخشد - عملی که از نظر اهمیت به تقدس نزدیک می‌شود.

نتیجه

می‌بینیم که در بازی «عشق» خیلی مشکل است آدم بتواند از سلطه‌جویی برکنار بماند. تلقی دیگری به عنوان کسی که باید بر او غلبه کرد از تلقی وی به عنوان یک انسان خیلی ساده‌تر است. مشکلاتی که در این روابط وجود دارد، با توجه به این که هر یک از طرفین واقعاً انسانی زنده و در عین حال لرزان است، باید بدون حيله‌گری و کنترل، بر مبنای احساس و عاطفه حل و فصل شود. مشکل‌ترین کارها این است که رفتار انسان نسبت به احساسات خودش صادقانه است. ولی، به طوری که نمونه‌های عادی فوق نشان می‌دهند، نیل به این مرحله، غیر ممکن است.

مثال‌های فوق همه واقعی هستند. این‌ها نمونه‌ای از داستان‌هایی است که در مشاوره و روان‌درمانی‌های روزمره می‌شنویم: نتیجه‌ای که از آنها به دست می‌آید، چیست؟ به نظر من قبل از هر چیز باید به جای این‌که این مشکلات را مشکلات رفتاری^۱، مشکلات قانونی، مشکلات اخلاقی و از این قبیل بدانیم، آنها را مشکلات انگیزشی^۲، تلقی کنیم. این رویه درونی فرد است که بسیار اهمیت دارد. همان‌طور که مسیح می‌گوید: «اگر چشم‌هایت تار باشند، تمام بدنت را در تاریکی خواهی دید و به این جهت اگر روشنی درون تو تاریک شود، این تاریکی چقدر بزرگ خواهد بود.»

مطالبی که در این فصل مورد بحث قرار گرفت، به خوبی سلطه‌جویی را در برابر خویشن‌سازی قرار می‌دهد. اگر کسی را استثمار یا از او سوءاستفاده کنید، حتی اگر وی به این کار تمایل داشته باشد، عمل شما هرگز نمی‌تواند، خویشن‌سازانه باشد. صاحب یک مغازه زیر پوش فروشی ممکن است اظهار دارد که به خاطر دستمزدهایی که به کارکنان مغازه می‌پردازد آنان بی‌نهایت سپاسگزارش هستند، ولی این عمل سوءاستفاده‌هایی را که صاحب مغازه از کارکنان به عمل می‌آورد، توجیه نمی‌کند^۳. برای انسان خویشن‌ساز، عشق صرفاً یک تمایل عاطفی یا فیزیکی نیست، عشق توجه و احترام به «تو» بودن^۴ دیگری است. تلقی دیگری به عنوان یک انسان فاقد عاطفه و احساس روابط را از صورت «تو» خارج می‌کند و به حالت «شیء» - «شیء» مبدل می‌سازد. هرگاه میل جنسی یا نیازی غیر از شکل دلسوزانه «تو» - «تو» برانگیخته شده باشد، باید آن میل را تسلط‌جویی دانست؛ مثلاً ممکن است اضطراب ناشی از تنهایی، تمایل به مغلوب کردن یا مغلوب شدن، احساس بیهودگی و تمایل به آزارگری یا حتی ویرانگری، محرک میل جنسی باشد^۱. هرگاه به جای عشق یکی از این عوامل محرک میل جنسی باشد، اعمال جنسی به صورت سلطه‌جویی درمی‌آید و این می‌تواند در داخل یا خارج از ارتباط‌های زناشویی اتفاق افتد.

1. Behavioral Problems

2. Motivational problems

3. William G. Cole, *Sex in Christianity and Psychoanalysis*, New York : Oxford University Press, 1955, P.26.

4. See the Art of Loving, P.88.

فصل دوازدهم

معلمان و شاگردان

کلاس درس صحنه وحشتناکی برای سلطه‌جویی است.

یکی از دلایل اساسی این ادعا، اصرار رؤسای مدارس است که معلمان صرف‌نظر از هر چیزی، باید بر کلاس خودشان تسلط داشته باشند. به‌طوری که دیدیم کنترل کردن دیگران هر چقدر هم که این کار با خوش‌بینی همراه باشد، افراد بشر را به سطح اشیا تنزل می‌دهد. چه بسا که در کلاس درس از لحاظ حضور ظاهری، جان و ماری، که هر یک از آنها با احساسات عادی انسانی به دنیا آمده‌اند، به صورت واحدهایی در قالب «دانش‌آموزان» درآیند.

در چنین وضعی است که به‌خصوص شاگردان جوان‌تر ترغیب می‌شوند تا در مقابل این کنترل شدن به مبارزه برخیزند. بی‌شک همگی ما این‌گونه «مبارزان»، (معلمان آنها را «بچه‌های شیطان» لقب می‌دهند) شورشیان، یا مزاحمان کلاس را از روزگاری که به مدرسه می‌رفتیم، به یاد داریم. حتی اسم، خصوصیات ظاهری و برخی از تکنیک‌هایی را که برای خشی کردن کنترل معلمان به کار می‌بردند به یاد داریم مانند: خنده نخودی، نیش خند کردن، پرسیدن سؤالات بی‌ربط، دادن توت (نقلب در امتحان) به یکدیگر و امثال آن.

معلم برای رسیدگی و از عهده برآمدن سلطه‌جویی‌های چند جانبه، باید نابغه باشد یا در غیر این صورت باید خودش هم سلطه‌جو باشد، که متأسفانه بسیاری از معلمان ما چنین هستند. شاید شما هم معلمان خوب و بد (فقط اسم‌ها عوض شده‌اند) خودتان و روش‌های سلطه‌جویانه آنها را که برای کنترل «مزاحمان کلاس» به کار می‌بردند، به خاطر بیاورید مانند: خیره شدن به شاگردی که وسط حرف می‌دود، یاد کردن او به بدی، وادار ساختن آزاردهنده به عذرخواهی، ارسال گزارش‌های بدرفتاری شاگرد برای خانواده، جدا کردن او از دیگران، سرپا نگاه داشتن او در گوشه کلاس یا قرار دادن میز تحریرش در فاصله‌ای دور از دیگران،

فرستادن شاگرد به دفتر مدرسه، استفاده از طعنه و ریشخند، نشان دادن او در ردیف جلو و ایجاد احساس گناه در شاگرد مثل گفتن این جمله: «چگونه جرأت چنین رفتاری را با من داری در حالی که من سعی دارم به تو کمک کنم.»

نکته شگفت‌انگیز در مورد این تکنیک‌ها آن است که همه این‌ها منفی و کنترل‌کننده هستند. اعمال این تکنیک‌ها به جای خلاقیت^۱، دانش‌آموز را به جانب هم‌رنگی^۲ سوق می‌دهد. تأسف در این است که این‌گونه رفتارهای سلطه‌جویانه از طرف معلم به جای آن‌که سازندگی، نوآوری و کارآیی را تشویق کند شاگردان را به نقطه مقابل این خصایل می‌کشاند. این تناقض عظیم یادگیری مدرن است و راه‌حل ساده‌ای هم برای رفع آن وجود ندارد. معلم و شاگرد هر دو، انسان پیچیده‌ای هستند که در دنیای سلطه‌جویی انسان متعلم زندگی می‌کنند. آن‌چه بیش از هر چیز در آموزش و پرورش به آن احتیاج داریم این است که توجه داشته باشیم در مقام مقایسه با آن‌چه انجام می‌دهیم کارهای بسیار بیشتری را می‌توان انجام داد.

۱- آموزش سلطه‌جویانه و خویشتن‌ساز

اگر این مسأله را قویاً از دیدگاه رفتاری مورد بررسی قرار دهیم، یک موضوع حیاتی را نادیده گرفته‌ایم. به این جهت، بهتر است آن را از دیدگاه علایق مورد توجه قرار دهیم. معروف است که علاقه شاگردان به مدرسه هر ساله کاهش می‌یابد. منظور از این کاهش چیست؟ آیا احتمال دارد که مدرسه جالب بودن خودش را از دست داده باشد؟ آیا فعالیت‌های خارج از مدرسه از آن‌چه در مدرسه می‌گذرد جالب‌تر است؟ آیا این احتمال وجود دارد که معلمان نمی‌توانند مطالب را به طرز جالب ارائه دهند؟ شواهد بسیاری وجود دارد که به موجب آنها می‌توان گفت که اکثر معلمان نمی‌توانند مطالب را به طرز جالب توجهی ارائه دهند و شکست آنها و شاگردان معلول همین علت است.

در صورت تمایل می‌توانیم به برخی از مکالماتی که ریچارد هوگان^۳ از کلاس درس نقل می‌کند، گوش بدهیم و بدانیم کدام دسته از معلمان علایق شاگردان را به جانب خویشتن‌سازی برمی‌انگیزند و کدام گروه به سلطه‌جویی یا کنترل متوسل می‌شوند:

1. Creativity

2. Conformity

3. From an unpublished manuscript, "Psychology of the Learning Process", by Richard Hogan.

- تد^۱ آقای معلم، آیا مورچه‌ها ترجیح می‌دهند به جای بیرون زمین، در زیر زمین زندگی کنند؟
- معلم الف هیچ وقت از آنها نپرسیده‌ام. بهتر است به درس خودمان برگردیم.
- معلم ب واقعاً نمی‌دانم. چرا نمی‌روی ببینی که آیا بیشترشان در زیر زمین یا در روی زمین به سر می‌برند؟
- دانشجوی دانشگاه من درباره مقاله‌ای که باید برای این درس بنویسم فکر کرده‌ام و نمی‌دانم شما کدام یک از این دو موضوع را ترجیح می‌دهید:
- «مدارس و بزهکاری جوانان» یا «هوش مجرمان»
- استاد الف مردو مطلب خوب است. فکر می‌کنم نمی‌توانی در انتخاب موضوع تصمیم بگیری.
- استاد ب به نظر من بهتر است درباره «هوش مجرمان» گزارش بنویسی.
- ماری علاقه مندم این طرح را در حاشیه لباس بازی خواهر کوچکم نقاشی کنم.
- معلم الف بهتر نیست توجه کنی و ببینی آیا می‌توانی در کلاس کاردستی خیاطی کنی؟
- معلم ب این درس به هنر مربوط است نه خیاطی.
- دن^۲ آقای... چرا مردم دو مفصلی نیستند؟
- معلم الف فردا در این باره صحبت خواهیم کرد. امروز درباره ماهیچه‌ها صحبت می‌کنیم.
- معلم ب چرا این موضوع این قدر برای تو عجیب است؟
- مارجوری^۳ ما گریه‌ای داریم که هر وقت به بچه‌هایش نزدیک می‌شویم، پششش را قوز و میومیو می‌کند.
- معلم الف ما در این جا درباره نحوه دفاع گریه از بچه‌هایش صحبت نمی‌کنیم. ما درباره حشرات و پرندگان و رنگ آمیزی دفاعی آنها صحبت می‌کنیم.
- معلم ب تو می‌توانی بین حمایت از بچه‌های حشرات با استفاده از رنگ و حمایت از بچه‌گریه‌ها با استفاده از پنجه، ارتباط برقرار کنی.
- در هر یک از سؤال و جواب‌های فوق، دو معلم به پرسش‌های یک شاگرد پاسخ داده‌اند.

1. Ted

2. Dan

3. Marjorie

در همه موارد می‌بینیم که پاسخ خویش‌ساز، حتی در مواردی که سؤالات به موضوع مورد بحث یا درس روز ارتباطی ندارد، به نحوی است که علایق با ارزش را مشخص و تشویق می‌کند. اظهارنظرهای سلطه‌جویانه‌آتهایی است که به شاگردان می‌گوید که علایقشان بی‌اهمیت یا احقانه است. به طوری که می‌دانیم تغییر دادن گرایش‌ها در کلاس‌های سنتی کار ساده‌ای نیست ولی، بدون تردید اظهارنظرهای خویش‌ساز می‌تواند بعضی از سلطه‌جویی‌های بی‌رویه آموزش و پرورش را با ایجاد علاقه و جلب کردن توجه در کلاس درس تقلیل بدهد.

عده بسیار زیادی از معلمان عقیده دارند که در کلاس روشی خویش‌ساز دارند ولی علاقه‌مندم درباره «سؤالات» شاگردان، پیشنهادهایی مطرح نمایم.^۱

۱- به شاگرد برای درک سؤال مدتی وقت بدهید. غیرعادی نیست که ضمن بحث و در لحظاتی که صحبت می‌کنیم، درباره آنچه بعداً باید بگوییم اندیشه کنیم نه این‌که فقط به آنچه دیگران می‌گویند گوش فرادهم. به این ترتیب، بحث از صورت گفت‌وگوی^۲ دو نفری خارج می‌شود و به شکل گفت‌وگوی دایره‌ای^۳ درخواهد آمد. در آموزش این تمایل به شکل سخنرانی درمی‌آید که خطاب به یک سؤال ایراد می‌شود و حال آن‌که واقعاً سؤالی پرسیده نشده است (چون خودم معلم بودم این نکته را می‌دانم). هرچند معلم ممکن است از این عمل احساس نشاط کند ولی شاگرد احساس می‌کند که مطالب برای او نامفهوم است. اگر سؤال تکرار شود معلم و شاگرد آن را بهتر درک خواهند کرد. اگر از شاگرد بخواهید تا سؤال را تکرار کند یا به او بگویید: «متأسفانه منظورتان را متوجه نشدم»، دلیل احترام شما به شاگرد است و او این احترام را احساس می‌کند.

۲- یک سؤال غالباً استحقاق بیش از یک پاسخ را دارد. در جامعه آمریکا که مهارت و تخصص به طور عجیبی حکمفرماست هر سؤال تنها شایسته یک پاسخ دقیق است. در این صورت فرض بر این است که هنگام پاسخ دادن، سؤال‌کننده فوراً درک می‌کند که منظور از پاسخ چیست. دانشمندان معانی بیان^۴ این موضوع را سفسطه «انتقال کامل» می‌خوانند. حقیقت این است که هر یک از ما می‌خواهیم حداکثر اطمینان را برای حواس معمولی خودمان - یعنی آنچه را برای خودمان یاد گرفته‌ایم - قایل شویم. این موضوع در مورد یادگیرنده هم صدق می‌کند. دادن فرصت برای درک مشکل و حل آن به یادگیری پرمعنی

1. Ibid

2. Dialogue

3. Parallel monologues

4. Semanticiza

متهمی می‌شود. یک پاسخ توأم با عجله، اغلب امکانات یادگیری در زمینه سؤال را محدود می‌سازد.

۳- پاسخ دادن بسیار سریع ممکن است تعادل اتکا به تجارب خارجی به جای درونگیری را، تسریع کند. اجست و جوی متخصص، در بعضی از زمینه‌های فنی کار درستی است، ولی شاید علت اساسی عدم تفکر شاگردان در سنین جوانی این باشد که هرگاه سؤالاتی داشته باشند، بهتر می‌دانند که آن را از کسی بپرسند که پاسخش را می‌داند. پس از آن‌که پاسخ دیگران آنها را قانع کرد، به این نتیجه می‌رسند که نباید به تکنیک‌های مشکل‌گشایی خودشان متکی باشند. بی‌شک اگر بتوانیم عقل سلیم خودمان را برای شنونده‌ی ظاهراً علافه‌مند مکشوف سازیم موجب مسرت او می‌شویم. در عین حال یک جواب کاملاً قالبی ممکن است به شدت جلوی پیشرفت شاگرد را سد کند و تعادل او را نسبت به خود - رهبری، خنثی سازد.

۴- منظور از پرسش ممکن است چیزی غیر از شنیدن پاسخ باشد. روزی یک شاگرد جوان از معلم پرسید: «چه چیزی رعد و برق ایجاد می‌کند؟». پس از آن‌که معلم پویایی طرفان‌های الکتریکی را تشریح کرد و به سؤال شاگرد پاسخ داد، شاگرد با اطمینان گفت: «درست نیست. پدر می‌گوید که یک تراکتور رعد و برق ایجاد می‌کند.» در این‌گونه موارد از معلم کاری ساخته نیست، ولی اگر معلم از شاگرد می‌پرسد: «چرا این سؤال را می‌کنی؟» می‌توانست از بروز سؤال دیگر جلوگیری کند. ممکن است منظور سؤال شاگرد این بود که: «موضوع جالبی درباره‌ی پیدایش رعد و برق شنیده‌ام.» اگر معلم به او فرصت می‌داد که آن‌چه را فکر می‌کند بیان نماید، می‌توانست مطالب جالبی برای شاگردان مطرح کند و علاقه سؤال‌کننده را به تراکتور و رعد و برق افزایش دهد. اغلب این‌گونه سؤالات به جای آن‌که خواستار یک پاسخ باشند، در واقع آغازی برای تعبیر و تفسیر است.

گاهی سؤالات بیشتر برای آن ساخته و پرداخته می‌شوند که مظنه به دست دهند نه پاسخ. شاگردی که درباره‌ی اطاعت، احساس گناه دارد، ممکن است بپرسد: «آیا به نظر شما کودک باید همیشه از مادرش اطاعت کند؟» البته برای معلم درک مفهوم واقعی این سؤال بی‌اندازه مشکل است. به احتمال قوی شاگرد به نفس مسأله علاقه‌ای ندارد، ولی می‌خواهد بداند واکنش معلم چگونه است و آیا می‌تواند به این روش ادامه دهد یا خیر. در این جا پاسخ می‌تواند به صورت‌های جالب مطرح شود. اگر معلم بگوید: «بلی، کودک باید همیشه از مادرش اطاعت کند»، احتمال می‌رود که بحث به صورت آکادمیک درآید زیرا، شاگرد درک می‌کند که نباید رفتار غلط خودش را برملا سازد. اگر معلم بگوید «نه»، شاگرد ممکن است احساس کند که آن‌چه انجام داده موجه بوده است و احتمالاً خود را مسئول کردار خود نداند.

پاسخ موم که پاسخ بهتری هم هست، بدون این‌که تعهدی ایجاد کند، می‌تواند در ضمن این‌که توجه را هم جلب می‌کند، چنین باشد: «نوشک داری که باید اطاعت کرد یا نه.» و به این ترتیب زمینه برای اظهار افکار درونی شاگرد باز و آزاد می‌شود.

به معنی وسیع کلمه، کلیه سؤالات نشان‌دهنده افزایش ناراحتی در رشد شخصی است، و اگر پاسخ دقیق و تربیتی باشد، معلم می‌تواند به رشد شاگرد کمک کند. اگر معلم از اعتماد به نفس برخوردار باشد می‌تواند به رشد شخصی شاگرد کمک نماید. درک کردن، احترام گذاشتن و تشویق کردن سؤالات کودک علایق ناشکفته او را به جانب خویشن‌سازی موق می‌دهد. پاسخ‌های سلطه‌جویانه که به نام کنترل خوانده می‌شوند در رابطه روی شاگرد می‌بندند، مکالمه را قطع می‌کنند، علایق را نابود می‌سازند و از رشد کودک جلوگیری می‌کنند.

۲- روابط معلم و نوجوانان

اکثر نوجوانان به این جهت از لحاظ تربیتی «مشکل‌دار» محسوب می‌شوند که به خاطر تعلیمات اجباری به مدرسه می‌روند. ادگار فرنلنبرگ^۱ عقیده دارد که مدرسه باید بین رفتار دانش‌آموز و امر آموزش، سازگاری برقرار نماید و قانون تعلیمات اجباری به مدارس این قدرت قانونی را بخشیده^۲ است؛ مثلاً، مدارس قدرت دارند که نشریات مدرسه را سانسور کنند، ایراد نطق‌های مخالف را قدغن کنند، بر انجمن‌ها نظارت نمایند و در زمینه لباس پوشیدن و احترام به بزرگ‌ترها و امثال آن مقرراتی وضع کنند. این اقدامات غیر از آن‌که معلم و رؤسای مدرسه را به صورت جانشین والدین درآورد، چه نقشی دارند؟ آیا این‌ها جانشینان معتبری هستند؟ چگونه این‌ها می‌توانند جانشینان شایسته‌ای باشند؟

فرنلنبرگ ادامه می‌دهد که نوجوان واقعاً علیه معلم طغیان نمی‌کند، بلکه فقط گنج یا بی‌تفاوت است. این رفتار با آن‌چه علیه والدین انجام می‌دهد متفاوت است، زیرا نوجوان در مقابل والدین خودش به صورت فعالانه‌تری طغیان می‌کند. زدن داغ طغیان به نوجوان بر این فرض مبنی است که نوجوان اعتقاد دارد مقامی که او علیه آن قد علم کرده است مقامی برحق است؛ حتی اگر هم بشود به آن اعتراض کرد. حتی جوانان ما هم قصد چنین ستایشی را

1. Edgar Friendenberg

2. See «A Ministry in Need of New Rights», P. 85 in the *Young Americans*.

ندارند. رویه فکری جوانان نسبت به مدرسه و معلمان شبیه داستان آلیس در سرزمین عجایب است که از افسون خارج می‌شود و خطاب به موجودات دیوانه و پرمدها فریاد می‌زند: «دیگر از شما تقلید نمی‌کنم، زیرا شما فقط یک دسته کارت هستید.»^۱ دلیل بی‌تفاوت بودن یا گنج بودن نوجوان در پاسخ‌های به اصطلاح سربالایی او منعکس است: «پس چه چیز خیلی مهم است؟» نوجوانان ما به قدری در گروه همسالان خود واقع‌گرا هستند که تعلیم و تربیت برای آنها جنبه یک موهبت را ندارد.

در بسیاری از موارد دلیل گنج شدن نوجوانان این است که احساس می‌کنند معلمان برای آنها چندان احترامی قایل نیستند. توجه داشته باشید که بعضی از معلمان، نوجوانان را انسانی نیمه بزرگسال می‌دانند که باید برای جلوگیری از دچار شدنش به ناراحتی بر او نظارت داشته باشند و معمولاً نوجوان به راه سلطه‌جویی فعل‌پذیر کشیده می‌شود. اگر معلم به او خطاب بکند، ممکن است در نقش فعل‌پذیری و بی‌تفاوتی بازی کند. شاید لازم باشد بعضی از معلمان تعبیرهایی را که نوجوانان از آنها برای یک مشاور مدرسه^۲ اظهار داشته‌اند مورد توجه قرار دهند:

«معلمان دغل‌باز هستند. ادعا می‌کنند که به ما علاقه دارند، ولی فقط از ما می‌خواهند که آنها را خوب جلوه بدهیم. آنها به رفتار ما که نشان‌دهنده نحوه تدریسشان است توجه دارند، ولی به خود ما واقعاً هیچ توجهی ندارند.»

گاز زیر کار در رفتن^۳: سلطه‌جویی شاگردان

شاگرد در پاسخ معلمان و با توجه به مفاهیم ذهنی خودش از آنها، به صورت یک زیر کار در رو در می‌آید. وی برای سلطه‌جویی بر افراد بزرگسال به بازی‌های سلطه‌جویانه متوسل می‌شود. آنچه در زیر می‌آید نمونه‌ای از زیر کار در روی متداول در مدارس عصر ماست:

۱- انداختن الراد خانه به جان معلم. «مادرم می‌گوید که این تکلیف احمقانه است.»
«دیشب نتوانستم تکالیفم را انجام دهم چون مهمان داشتیم.» «پدرم به این موضوع عقیده ندارد.»

1. Ibid., P. 86

2. School Counselor

3. Hustling

- ۲- بیچارگی. «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم، به من کمک کنید.»
- ۳- تعارض. مرتباً و مخصوصاً در روزهای امتحان به اتاق پرستار می‌رود.
- ۴- فریفتن. «من فقط می‌خواهم یک نمره «ب» بگیرم تا بتوانم به دانشکده وارد شوم.»
«شما بهترین معلمی هستید که تا حالا داشتم.»
- ۵- انداختن یک معلم به جان معلم دیگر. «در کلاس آقای انوارده^۱ به ما خوش می‌گذرد.»
«معلم را مقصر قلمداد کردن.» اگر انگلیسی جالب‌تر تدریس شود می‌توانم آن را یاد بگیرم.»

۴- سلطه‌جویی‌های معلم

- معلم نیز بی‌گناه نیست. از وقتی که مدرسه رفتن شروع شد، معلمان برای کنترل کردن کودکان به حيله‌هایی متوسل شده‌اند:
- ۱- استفاده از سیستم جاسوسی. معاونان مدرسه ممکن است برای جاسوسی درباره شاگردان از نظر سیگار کشیدن، فحش دادن و امثال آن عده‌ای را مأمور کنند.
 - ۲- استفاده از نظام نوجه‌داری. به شاگردان خاصی امتیازاتی داده می‌شود، برخی از شاگردان پی فرمان فرستاده می‌شوند و برخی نیز بدون استحقاق جایزه می‌گیرند.
 - ۳- معلق نگاه داشتن. نوجوانان دشوار را معلق نگاه می‌دارند، در فارغ‌التحصیل شدن آنها کارشکنی می‌کنند یا به‌طور مداوم آنها را در معرض تهدید قرار می‌دهند.
 - ۴- خجالت دادن. گناهان کودکان دشوار با تحمیق شدن یا تمسخر شدن در حضور دیگران جبران می‌شود.
 - ۵- استفاده از نمره برای تنبیه. تنبیه شاگرد با نمره «ضعیف» برای این‌که جلوی فارغ‌التحصیلی او گرفته شود، تنبیه او با اظهار نظرهای منفی درباره رفتار او برای آن‌که نتواند در تیم‌های ورزشی یا انجمن‌ها عضو شود. (نمرات والدین را نیز کنترل می‌کنند.) اگر به جای نمره «خوب» به یک شاگرد نمره «متوسط» داده شود ممکن است آن نمره او را از شاگرد ممتاز شدن بازدارد. یک نمره «ردی» به جای «ضعیف» می‌تواند شاگرد را مجبور به ترک تحصیل کند.
 - ۶- مقایسه نامطلوب. مقایسه منفی کار یک شاگرد با کار قبلی یکی از خواهران یا برادران

بزرگ‌تر او. یکی از پرخاشگرترین نوجوانانی که تاکنون هیچ مدرسه‌ای به خود ندیده، دانش‌آموزی بود که خواهرش در کلاس‌های بالاتر مرتباً نمره «عالی» می‌گرفت و قصد داشت که در ریاضیات به اخذ درجه دکترا نایل آید.

علائق پسر با خواهرش کاملاً متفاوت بود، ولی معلمان بدون توجه مرتباً او را با گفتن جملاتی نظیر «چرا نمی‌توانی مانند خواهرت باشی؟» سرزنش می‌کردند. پسر بیچاره ناچار شد برای حفظ شخصیت خودش طغیان کند.

۵- یادگیری خویش‌سازانه شاگردان

در ابتدای این بحث گفتیم که همرنگی و کنترل فعالانه، ارزش‌هایی هستند که معمولاً معلمان برای سلطه‌جویی بر شاگردان از آنها استفاده می‌کنند. به این جهت این تناقض وجود دارد و تحقیق هم آن را تأیید می‌کند که شاگردان خلاق یا خویش‌ساز خصوصیات زیر را دارا می‌باشند: آنها به داشتن ایده‌های عجیب و غریب، احمقانه و «شیطنت» مشهورند و نسبت به ابراز عقاید «غیرمعمول» گرایش دارند، تمایل دارند شوخی کنند، بازی و کار را توأم سازند، از انجماد فکری بپرهیزند و همواره تفریح و استراحت را طالب باشند. به‌طور کلی این دسته از شاگردان را به سادگی نمی‌توان کنترل کرد یا «قالی یار آورد»، و شاید به همین دلیل «بچه نبل» هم‌کلاسی گذشته ما توانسته است در زندگی امروز از خود خلافت قابل توجهی نشان دهد. این یک مبارزه بود، ولی او به هر صورت سعی کرد بر بی‌هوش جلوه کردن و سلطه‌جویی‌های غم‌افزای یک دسته معلمانی که خود از لحاظ علمی متوسط بودند، غلبه کند.

تدریس هنگامی شاگردان را در نبل به خویش‌سازی یاری می‌کند که بر مدار علائق شاگرد و معلم استوار باشد. آشکارسازی کامل احساسات و افکار شاگردان را تشویق کند، سؤالات شاگردان و پاسخ به آنها به خوبی و با مهارت برگزار شود و به آشکارسازی کامل افکار و احساسات معلم نیز منجر گردد.

در پاسخ معلمان خسته و بی‌زاری که می‌گویند «آنقدر در برنامه و کار خودشان غرق هستند که نمی‌توانند به تئوری‌های «سلطه‌جویی» و «خویش‌سازی» بپردازند، می‌گوییم که معلمان

دیگری از نسل جدید به مدارس وارد می‌شوند که خوب خواهند بود. من به «جون»^۱ فکر می‌کنم که ۲۸ ساله است، و به کمک رئیس و برنامه تربیت حساسیت گروهی^۲ با شاگردان خود روابط خویش‌سازانه برقرار کرده است. چون در این باره می‌گوید:

«موقعی که درک کردم نوجوان غیر از درس به چیزهای دیگری هم احتیاج دارد بی‌اندازه احساس آرامش کردم. او، من ریاضیات را خیلی خوب می‌دانم و خوب هم تدریس می‌کنم. قبلاً تصور می‌کردم که تنها وظیفه من تدریس ریاضی است. حالا به جای ریاضی به شاگردان چیزهای دیگری می‌آموزم. من این حقیقت را قبول دارم که موفقیت من در مورد بعضی از شاگردانم جزئی است. هم‌چنین دریافته‌ام که شخص خودم نیز لازم است که تربیت شوم. موقعی که مجبور نیستم همه پاسخ‌ها را بدانم، احساس می‌کنم که پاسخ‌های بیشتری نسبت به زمانی که سخت می‌کوشم معلم مجربی باشم، در اختیار دارم. نوجوانی که به من درک این نکته کمک کرد، ادی^۳ بود. یک روز از او پرسیدم چرا گمان می‌کند کارش از سال گذشته بهتر است، وی با پاسخ خود کل جهت‌یابی جدید مرا معنی‌دار ساخت. او گفت: «به این دلیل که حالا باشما هم، خودم را دوست دارم.»

فصل سیزدهم

زن و شوهرها

امروز پیرس^۱ بالحنی کنایه آمیز ازدواج را «اجتماعی مرکب از یک آقا، یک خانم و دو برده که بر روی هم دو نفر به حساب می آیند» تعریف می کند. ایسن^۲ آن را «چیزی که تمام افکار آدم را به خود مشغول می دارد»، می داند. تیسون^۳ تنوری دیگری دارد که به موجب آن ازدواج‌ها در بهشت انجام می شوند. لیکن اکثر مردانی که ازدواج کرده‌اند با من هم عقیده خواهند بود که ازدواج بیشتر آن چیزی است که باید در این کره خاکی وجود داشته باشد و هر یک از ما درباره چگونگی آن نظرات خاصی داریم.

بی شک شما هم در مورد ازدواج نظراتی دارید و حالا موقع مناسبی برای شناخت این نظرات است. به همین جهت سرآغاز این فصل را با یک «آزمون ازدواج» شروع می کنیم. به هر یک از هفده سؤال زیر با علایم «ص» به عنوان صحیح و «غ» به عنوان غلط پاسخ دهید. در انتهای فصل پاسخ‌های صحیح داده شده است. ولی لطفاً به آن نگاه نکنید. به آزمون جواب بدهید و ملاحظه کنید درباره ازدواج چه احساسی دارید، سپس نظرات روان‌شناس را بخوانید، ممکن است دلتان بخواهد قبل از آن که به خودتان نمره بدهید، بعضی از پاسخ‌ها را عوض کنید.

- ۱- عشق یک احساس مفرد است که شما آن را نسبت به کسی یا دارید یا ندارید.
- ۲- در روابط زناشویی، کودکانه رفتار کردن عاقلانه نیست.
- ۳- عشاق نمی‌توانند با هم دوست باشند.

1. Ambrose Bierce

2. Ibsen

3. Tennyson

- ۴- در ازدواج حسادت خیلی خطرناک است.
- ۵- ازدواج آمیزش دو انسان است که به صورت یک انسان «واحد» درمی‌آیند.
- ۶- بهترین راه عشق ورزیدن در ازدواج این است که احتیاجات خودتان را تابع احساسات همسرتان بنمایید.
- ۷- زن باید بداند که پس از ازدواج، شوهر نوعی «مالکیت» نسبت به او دارد.
- ۸- زن و شوهر باید به یکدیگر اجازه بدهند که در صورت لزوم از دیگری استفاده کنند یا او را استعمار نمایند.
- ۹- زن می‌بایست به کلیه تقاضاهای جنسی شوهرش هر موقع که او بخواهد، پاسخ مثبت بدهد.
- ۱۰- خشم نقطه مقابل عشق است، بنابراین یک رابطه عاشقانه هرگز نباید با خشم توأم باشد.
- ۱۱- انتقاد کردن از عصبانی شدن بهتر است.
- ۱۲- برای توجیه احساسات به عقل نیاز است.
- ۱۳- از آزردن کردن احساسات دیگری در مناقشات ازدواج باید به هر قیمت که شده احتراز کرد.
- ۱۴- اگر زن و شوهر آنقدر فهمیده باشند که دلایل را درک کنند، دیگر نزاع‌های خانوادگی ضرورت پیدا نمی‌کند.
- ۱۵- مردم باید بر عواطف خودشان تسلط داشته باشند، «کنترل خودشان را از دست ندهند» و داد و فریاد راه نیندازند.
- ۱۶- زن و شوهر باید در روابط خانوادگی از گریه کردن اجتناب کنند.
- ۱۷- کسانی که واقعاً بکدیگر را دوست دارند نباید دعوا کنند. عشق بر همه چیز غلبه می‌کند. زن و شوهر رابطه قانونی و صمیمانه با یکدیگر دارند. در هرگونه ارتباطی به این نزدیکی، ناگزیر قوی‌ترین احساسات باید مورد توجه قرار گیرند و شدیدترین احساسات را عشق و تنفر تشکیل می‌دهند.

۱- عشق سلفه‌جویانه در برابر عشق خویشن‌ساز

عشق صور متعددی دارد. در زیر به نحوه استفاده از هر یک از انواع عشق در ازدواج، اشاره می‌کنیم.

۱- محبت. منظور از محبت یک نوع دلسوزی یا علاقه غیرمشروط نظیر محبت والدین به فرزندان است. خطر این است که والدین گاهی احساس می‌کنند که «مالک» فرزندانشان هستند و در این صورت محبت به تملک می‌گراید. این اصل در ازدواج هم صادق است. در ازدواج هیچ‌یک از طرفین در واقع مالک دیگری نیست. حتی سوگند خوردن‌های ابتدای ازدواج هم در افکار مردم تغییر کرده است. روزگاری زوج جوان را قسم می‌دادند که «به یکدیگر عشق بورزند و از یکدیگر اطاعت کنند». این قاعده هم اکنون به «عشق بورزید و نوازش کنید» تغییر کرده است. روابط خویش‌ساز ازدواج، روابطی است که در آن برای «نو بودن» دیگری احترام و ارزش قابل شده است و هیچ وقت زن یا مرد، دیگری را به عنوان «چیز» یا «شیء» تلقی نمی‌کند. محبت سلطه‌جویانه آن است که شوهر احساس می‌کند که مالک زن است و در مجالس حاضر نیست ببیند حتی زنش با مرد دیگری هم صحبت شده است.

۲- دوستی: اگر عشق براساس مساوات طرفین استوار باشد، دوستی برپایه اصل ستایش کردن ارزش و استعداد دیگری متکی است. لیکن هرگاه بخواهیم به جای ستایش کردن دوست از او سوءاستفاده یا او را «استثمار» کنیم، دوستی به صورت سلطه‌جویانه ظاهر می‌شود. یک مثال دوستی که به استثمار منتهی می‌شود، این است که در آن فرد احتمالاً بدون آن‌که بداند چه می‌کند، مستمراً خواستار همراهی‌هایی است که وقت و کوشش زیادی را لازم دارد. دوستی واقعی مستلزم آن است که برای وقت و شخصیت دیگری احترام قابل شویم.

۳- عشق رمانتیک. عشق رمانتیک عشقی است که کنجکاوی، جسارت، انحصارطلبی و خواهش‌های جنسی را شامل می‌شود. عشق رمانتیک به سادگی به سلطه‌جویی منتهی می‌شود و ما آن را به «فریبندگی» تعبیر می‌کنیم. فریفتن یعنی استفاده از بدن و جسم زن بدون ستایش خصوصیات روحی وی. یک نمونه از فریفتن (یا بی‌عفتی در ازدواج) رفتار مردی است که از جسم زنش بدون توجه به احساسات درونی وی استفاده می‌کند.

۴- همدلی. همدلی یک نوع عشق خیرخواهانه و نوع پرستانه است. همدلی عمیقاً نسبت به دیگری، به عنوان یک انسان بی‌مانند، توجه دارد. گاهی همدلی را خیرخواهی یا شفقت می‌گویند. هنگامی که در امری تأکید می‌کنیم در واقع به طریق سلطه‌جویانه از احساسات خود برای کنترل کردن دیگری استفاده می‌کنیم و سعی نداریم او را درک کنیم؛ مثلاً ممکن است از روی همدلی احساس کنیم که همسر ما به این دلیل که در نزاع دست‌پیش را بگیرد، بچه را تنبیه کرده است و حالا از انجام این عمل احساس گناه می‌کند. با گفتن «می‌دانم احساس

ناراحتی می‌کند، در واقع از اطلاع خودمان بر احساس گناه او سوء استفاده می‌کنیم و احساس او را با تأکید روی این تفسیر که «تو واقعاً احساس اشتباه و حماقت می‌کنی» عمیق‌تر می‌سازیم و نمک به روی زخمش می‌پاشیم.

۵- عشق به خود. عشق به خود نوعی توانایی نسبت به پذیرش قدرت یا ضعف خود است. هرگاه کسی از خودش به عنوان وسیله یا چیز - به جای یک انسان مورد احترام استفاده کند، عشق به خود را به مرحله سلطه‌جویی سوق داده است. در قلمرو امور جنسی این حالت را فاحشگی، یعنی تسلیم جسم بدون قایل شدن احترام برای آن، می‌خوانند. تسلیم خود به دیگری برای بهره‌برداری، نوعی فاحشگی است؛ مثلاً در ازدواج، هرگاه کسی به همسرش اجازه دهد که به طور نامحدود از توانایی‌هایش استفاده کند، خودش را به فاحشگی کشانده است. عشق به خود مستلزم آن است که محدودیت‌های خود را بشناسیم و هرگاه نمی‌توانیم آزادانه تسلیم شویم، از گفتن «نه» ابایی نداشته باشیم.

۲- عشق واقعی در برابر عشق دروغین

آبراهام مزلو بین عشق واقعی و عشق دروغین وجه تمایز قایل می‌شود.^۱ هرگاه کسی را به صورت عشق واقعی دوست داشته باشیم، او را به صورت تحسین‌آمیز و احترام‌آمیز دوست داریم. ما او را به عنوان یک هدف دوست داریم یا به عنوان یک «وجود» به او عشق می‌ورزیم. ولی اگر کسی را به صورت دروغی دوست بداریم، او را استعمار کرده‌ایم و تحت سلطه‌جویی قرار داده‌ایم. در این صورت او را به عنوان یک وسیله، به جای یک هدف دوست داریم. به جای پذیرش او چنان‌که هست، او را به صورت «باید» درمی‌آوریم. مزلو برای این موضوع از دنیای حیوانات اهلی مثالی ذکر می‌کند. سگ‌بازان از نوع عشاق دروغین هستند که مرتباً به فکر کوتاه کردن موی دم و سر و کله سگ خود هستند، سعی دارند در تولیدمثل‌های بعدی سگ فشنگ‌تری به وجود آورند. این حرکات به جای آن‌که خواسته‌های سگ را برآورد، تمایلات مریی را اثناء می‌کند، کسانی که واقعاً به سگ علاقه دارند، از نوع عشاق واقعی هستند، زیرا آنان سگ پیر دو رگه خود را چنان‌که هست، یعنی شاد و دم‌جنبان دوست دارند.

عاشق واقعی مداخله‌گر و پرتوقع نیست بلکه می‌تواند از مصاحبت دیگری همان‌طور که

هست، خوشحال شود. عاشق دروغین بیشتر شبیه قصاب، سنگ تراش شکل دهنده سنگ یا فاتحی است که خواستار تسلیم بلاشرط دیگری است. در ازدواج، عشق ورزی ما ترکیبی از نوع عشق واقعی و عشق دروغین است. عشق واقعی، ورای سایه‌ای از تردید، غنی تر، والاتر و با ارزش تر از عشق نوع دروغین است.

انسان سلطه‌جو بیشتر از نوع عشق دروغین و کمتر از نوع عشق واقعی عشق می‌ورزد. ولی انسان خویشن ساز بیشتر از نوع واقعی و کمتر از نوع دروغین عشق می‌ورزد. تحقیقات مربوط به «فهرست برداری از رابطه صمیمانه»^۱ نشان می‌دهد که عشاق خویشن ساز به تناسب دو به یک عشق واقعی و عشق دروغین، نسبت به یکدیگر عشق می‌ورزند.

۳- خشم و تنفر

ما معمولاً خشم و نفرت را نقطه مقابل عشق می‌دانیم. در یک رابطه زن و شوهری مسأله پرخاشگری امری مداوم است. به همین دلیل می‌خواهم برای این اصطلاحات معانی روشن‌تری پیشنهاد کنم.

۱- دشمنی. دشمنی رفتاری منفی و ویرانگر است. دشمنی احساس نیست بلکه یک رویه فکری است که باعث قطع ارتباط می‌شود. در زناشویی دشمنی به صورت نگاه‌های آلوده یا «رفتار سرده» یا طعنه و کنایه ظاهر می‌شود. دشمنی به ندرت ممکن است راهنمای یک تماس خوب باشد.

۲- خشم. خشم یک احساس با ارزش و یک روش اطمینان‌بخش برای برقراری ارتباط است. پرلز عقیده دارد که خشم یک احساس همدردی است. از آن‌جا که خشم با دلسوزی آمیخته است، موجب اتحاد افراد می‌شود. هدف خشم ویران کردن ارتباط نیست بلکه شکستن مدی است که راه برقراری تماس با دیگری را بسته است. خشمگین شدن گاه و بی‌گاه به معنی عشق ورزیدن و تمایل به برقراری تماس با دیگری است. بدون خشم عشق بی‌روح می‌شود و عاری از تماس می‌گردد؛ مثلاً شوهر در لحظه رک‌گویی ناشی از عشق می‌گوید: «موقعی که با من صحبت نمی‌کنی واقعاً دیوانه می‌شوم».

۳- رنجش. یک نوع تقاضای توأم با دشمنی است که انسان از دیگری دارد و مایل است در

او احساس گناه به وجود آورد.

مثال: «من نمی‌توانم بفهمم چرا وقتی که به خانه می‌روم غذا حاضر نیست.» یا «اگر واقعاً دوست داشتی، حاضر نمی‌شدی تعطیلات آخر هفته را بدون من گلف بازی کنی.»

۴- گناه. گناه را معمولاً به عنوان احساس منفی نسبت به خود به خاطر انجام کار غلط، تعریف می‌کنند. حقیقت این است که هرچه انسان بیشتر تقدس کند، بیشتر در وجودش احساس گناه جوانه می‌زند. هرچه بیشتر از خطاها یا تان اطلاع داشته باشید، بیشتر می‌دانید که چگونه می‌توان خطاهای دیگری مرتکب شد. رنجش حاصل از احساس گناه رنجشی است که از انجام ندادن امری به جای انجام دادن آن به وجود می‌آید. رنجش ناشی از این است که دیگران می‌توانند فلان کار را انجام دهند، ولی انسان مقدس مآب نمی‌تواند. پرلز معتقد است که در واقع نود درصد احساس گناه از دشمنی شدید نسبت به دیگران ریشه می‌گیرد و در نتیجه احساس گناه به جای آن که بی‌ریا و خالص باشد، قلبی از آب درمی‌آید. مسلماً پاره‌ای از احساس گناه‌ها طبیعی است، و موقعی که کسی بتواند واقعاً مسئولیت نتایج نامطلوب کاری را بپذیرد، احساس گناه می‌تواند بی‌ریا و خالص باشد. ولی اکثریت مواقع احساس گناه به طریق زیر ظاهر می‌شود: «من نمی‌بایست این کار را می‌کردم» یا «من نمی‌توانم به شما بایست این کار را می‌کردید» تبدیل کرد. هم چنین «به قدری من احساس گناه می‌کنم که ای کاش این کار را انجام ندادم بودم» یا «از این که شما فلان کار را انجام داده‌اید احساس رنجش می‌کنم»، می‌توان تبدیل کرد. برای روشن شدن این مطلب به مثال‌های زیر توجه کنید.

«موقعی که بدین گونه رفتار می‌کنم، از خودم متنفر می‌شوم» (احساس گناه) پس از آن که گناه به صورت دشمنی درآید، موضوع می‌تواند چنین اظهار شود: «از این که شما می‌توانید این کار را انجام دهید و من نمی‌توانم، به شما غبطه می‌خورم» یا «من می‌توانم آن را به صورت دیگری تعبیر کرد: «موقعی که بدین گونه رفتار می‌کنید به شما غبطه می‌خورم.»

نتیجه این که اکثریت مواقع احساس گناه در واقع دشمنی یا ریاکاری است تا احساس گناه اصیل، و این که آشکارسازی گناه در واقع کوششی غیرمستقیم برای انتقاد از دیگران است. به این جهت آشکار ساختن احساس گناه ممکن است به صورت سلطه‌جویی درآید، یعنی به جای این که دشمنی در واقع به جانب خارج متوجه شود، خود را به سمت درون فرد سوق دهد.

۵- آزرده‌گی. پرلز می‌گوید که نود درصد آزرده‌گی خاطر در واقع کینه‌جویی است. به این جهت، هرگاه کسی بگوید: «خیلی احساس آزرده‌گی می‌کنم»، وی اکثریت مواقع احساس

آزردگی نمی‌کند بلکه احساس انتقام می‌کند. زنی که می‌گوید به خاطر غفلت شوهرش از سالگرد ازدواج آزرده خاطر است در واقع آزرده نیست، بلکه به خاطر این فراموشکاری، از دست شوهرش عصبانی شده است. این البته به آن معنی نیست که همه آزرده‌گی‌ها کینه‌جویی است زیرا، گاهی اوقات به طور طبیعی احساس اندوه و غم می‌کنیم. در عین حال، لازم است آزرده‌گی خودمان را دقیقاً آزمایش کنیم که آیا ماهیت آن کینه‌جویی است یا خیر؛ مثلاً زن می‌گوید: «وقتی می‌بینم که به هیچ‌یک از افراد فامیل من توجهی نداری خیلی آزرده می‌شوم.» این جمله معمولاً به این معنی است که: «از این‌که فامیل مرا دوست نداری اوقاتم تلخ است.» چنانچه ارتباط زناشویی با آزرده‌گی همراه نباشد، چنین رابطه‌ای به صورت یک اجتماع کوچک با حمایت متقابل، یا خانه به کانونی داغ، بدل خواهد شد. آزرده‌گی یکی از اجزای اساسی برقراری یک ارتباط سالم است. به طوری که قبلاً گفته‌ایم عمیق‌ترین اعتمادی که می‌تواند بین زن و شوهرها وجود داشته باشد این است که هریک از آنها بتواند آنچه دیگری در سطح احساس خود بیان می‌کند، درک نماید. اگر بتوانیم در رابطه زناشویی خود را از وسوسه برنده شدن خلاص کنیم، در آن صورت مناقشات به صورت زمینه مستعدی جهت رفع مشکلات درمی‌آید؛ مثلاً اگر معشوق کسی بمیرد احساس آزرده‌گی یا اندوه و گریه و زاری مهم است زیرا این رفتارها می‌تواند آرزوهای برآورده نشده و امیدهای تحقق نیافته عاشق را تسکین بخشد. پس از آن‌که گریه و زاری تمام شد، می‌توان سرگرمی‌های جدیدی جست‌وجو کرد. به علاوه هرگاه رنج آزرده‌گی عاطفی عمیقاً احساس و آشکار شود، به قدرت و رشد منتهی می‌گردد. ازدواج یک اجتماع چند نفره با حمایت متقابل نبوده است و نمی‌تواند باشد. بی‌شک آزرده‌گی به گریستن و اشک ریختن منتهی می‌شود که باید هم‌چون هر احساس دیگر اظهار شود، و آزرده‌گی اغلب به حمله متقابل از جانب شخص دیگر می‌انجامد. لازم است تصریح کنیم که حمله هنگامی صورت می‌گیرد که طرف مقابل عمیقاً آزرده شده باشد. درک این نکته حایز کمال اهمیت است. مثال:

زن	واقعاً دارد حوصله‌ام سر می‌رود. تو برای اداره منزل پول کافی به من نمی‌دهی.
مرد	از لحن صدایت چنین به نظر می‌رسد که بیش از آن‌که عصبانی باشی، رنجیده‌ای.

زن درست است، چون نمی‌توانم آن‌طور که باید لباس بپوشم، عمیقاً آزرده‌ام. در مثال فوق اهمیت شناخت آزرده‌گی خاطر در بیان گوینده، هنگامی که خودش فقط

ممکن است نسبت به خشم خود آگاهی داشته باشد، نشان داده می‌شود.
 عرقنفر. تنفر دشمنی است که به تدریج ریشه‌دار می‌شود و جنبه خود ویرانگری دارد.
 متفر بودن از یک نفر، یعنی پدید آوردن الزام صرف انرژی که از نظر اقتصادی اسراف نامیده
 می‌شود. تنفر را باید به خشمی که به برقراری تماس منجر می‌شود، تبدیل کرد. اگر تنفر ابراز
 نشود، قادر است در شخص متفر بیماری ایجاد کند.

۷- انتقادگری. انتقادگری عملی منفی است که می‌تواند با آشکارسازی احساسات همراه
 بوده یا از آن برکنار باشد. از نظر روان‌شناسی چون این عمل ممکن است با ترس توأم باشد،
 امکان رها ساختن عواطف از آن، وجود ندارد. در این صورت جنبه سلطه‌جویی به خود
 می‌گیرد زیرا با سرسوزن به شخص دیگر حمله می‌کند بدون این‌که بگذارد او این درد را
 احساس نماید. اگر انتقادگری با احساسات اظهار شود، به برقراری تماس منجر می‌گردد. اگر
 انتقادگری احساس را آشکار نسازد، به رنجش می‌انجامد. در ازدواج انتقادگری از طرف زن
 را اغلب «ایرادگیری» می‌نامند که معنی آن چسبیدن به چیزهای کوچک بدون داشتن احساس
 واقعی از آنچه که مایه ناراحتی شده است. در بسیاری از موارد این عمل نوعی جابه‌جا
 شدن^۱ است. برای اجتناب از انتقادگری می‌توان آن را به خشم صادقانه، که خود عامل
 برقراری تماس است، تبدیل کرد؛ مثلاً زن می‌گوید: «تو باز هم دیر به خانه برگشتی» بنابراین
 مجبوریم غذا را دیر بخوریم. جیمی از صبح تا حالا مریض بوده. ممکن است خواهش کنم
 به ماشین لباسشویی نگاه کنی؟ فکر می‌کنم باز هم شکسته باشد.» در بررسی مجدد، تعبیر و
 تفسیر زن را می‌توان به سادگی به خشم صادقانه تبدیل کرد که مثلاً می‌خواسته است بگوید:
 «هنوز از این که هفته گذشته مرا به مهمانی نبردی از دست تو عصبانیم.»

۸- انزوای طلبی. انسان می‌تواند از نظر مادی از رابطه‌ها خود را کنار بکشد و یا این
 کناره‌گیری را از طریق اخم کردن یا سکوت ظاهر نماید. به طوری که قبلاً گفتیم انزوای طلبی از
 تماس برای یک مدت معین ممکن است کاری عاقلانه باشد، ولی خودداری کردن از
 برقراری تماس در اوج مناقشات ازدواج روشی است برای کنترل کردن اوضاع و رها کردن
 آن به اختیار دیگری. دعواها را با کناره‌گیری قبل از موقع نتیجه‌گیری نمی‌کنند، مثل موقعی که
 شوهر در حساس‌ترین لحظه مناقشه می‌گوید: «من نمی‌توانم با تو صحبت کنم.» در این جا
 موضوع تمام نشده است و زن و مرد هر دو احساس ناتمامی می‌کنند.

۱. Displacement مکانیسم جابه‌جایی یک مکانیسم دفاعی است که از ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرد و آن
 وقتی است که فرد برای رسیدن به هدف عالی‌تر، از جهت اولیه خود دور می‌شود. م.

۹- بی‌تفاوتی. منظور از بی‌تفاوت بودن این است که آدم نسبت به دیگری هیچ‌گونه احساس مثبت یا منفی نداشته باشد. این حالت خیلی اهمیت دارد زیرا بی‌تفاوتی یعنی فقدان توجه و در رابطه ازدواج بی‌اندازه نقش تعیین‌کننده دارد. تا وقتی که دشمنی یا تنفر یا خشم وجود داشته باشد هنوز نسبت به دیگری احساساتی وجود دارد و رابطه نمرده است. هرگاه فقط بی‌تفاوتی وجود داشته باشد، آن وقت است که رابطه مرده است.

۴- اهمیت تعارض

در ازدواج، تعارض به منزله وجود احساسات منفی بین دو نفر می‌باشد که به خاطر تنوع نیازها یا هدف‌های آنها ایجاد می‌شود. به نظر ما تعارض نه تنها بد نیست بلکه امری لازم است و می‌تواند سازنده باشد. تعارض بر منطبق صرف متکی نیست بلکه به آشکار ساختن احساسات بستگی دارد. احساسات باید عمیقاً اظهار شوند و برای آشکارسازی آن به دلیل احتیاجی نیست. زوج‌ها در نتیجه تعارض می‌توانند با هم رشد کنند. از لحاظ نگرش دو طرف، امر دیگری نیز دخالت دارد و آن رویه فکری نسبت به اعتقاد است. اعتقادی که هر دو طرف با کفایت تمام نشان دهند که برای رفع تعارض می‌توانند به راه‌حل‌های سازنده‌ای برسند. انسان خویشتن‌ساز به تفاوت‌های همسرش، همانند دانشمند خلاقی می‌نگرد که در صدد کشف علل است. در واقع انسان خویشتن‌ساز از تعارض استقبال می‌کند.

۵- دعوای زن و شوهر

ازدواج سالم ازدواجی است که گاه و بی‌گاه به دعوای و تعارض‌های سازنده منتهی شود. چنین ازدواجی یک ارتباط سازنده برای تعارض و رشد ناشی از آن است. عشق به معنی فقدان دعوا نیست. به خدا قسم نه. افرادی که به یکدیگر عشق می‌ورزند و به هم نزدیک هستند گاه و بی‌گاه لازم است با هم دعوا کنند. بسیاری از افراد به غلط به این نتیجه رسیده‌اند که در رابطه زناشویی از اظهار احساسات عمیق خودشان احتراز نمایند. آنها تصور می‌کنند که باید منطقی و عقلانی رفتار کنند، یعنی به جای آشکار ساختن احساسات سعی کنند با برهان و دلیل یکدیگر را قانع سازند. ولی ترس واقعی آنها از اظهار خشم یا مخالفت ترس از رنجیدن دیگری یا ترس از احساس گناه به خاطر رنجاندن دیگری یا حتی ترس به خاطر از دست دادن دیگری است. این ترس موجب می‌شود که افراد احساسات طبیعی خودشان را در

مورد دشمنی انکار و در نتیجه احساس گناهکاری کنند، درباره‌ی مسایل جزئی با یکدیگر جرو بحث نمایند یا به ناراحتی‌های روانی مبتلا شوند (این افراد واقعاً مریض می‌شوند). دعوای ازدواج به آشکار ساختن احساسات قوی منتهی می‌شود و احساسات قوی را باید گاه و بی‌گاه عادی تلقی کرد.

در زیر به یک نوع مشاجره به روش سلطه‌جویی اشاره می‌کنیم:

زن فکر می‌کنم باز به تعطیلات آخر هفته خواهی رفت (یک فرض مثبتی بر پیشگویی ارائه می‌دهد).

شوهر فکر می‌کنم تو هم مثل همیشه رنج خواهی کشید.

زن خوب، من رفته‌رفته ناامید می‌شوم. بین ما دیگر ازدواجی وجود ندارد.

شوهر موافقم. تعجب می‌کنم چرا تا حالا یا هم زندگی کرده‌ایم.

زن تو هیچ وقت به تنهایی من فکر نمی‌کنی و نمی‌دانی سروکار داشتن دائمی با بچه‌ها چه اندازه مشکل است (حالا زن از شوهرش تقاضای قدردانی دارد).

شوهر و تو نمی‌دانی که من با چه شدنی کار می‌کنم تا بتوانم این منزل گران‌قیمت را برای تو حفظ کنم و تمام تقاضاهای لعتی تو را برآورده سازم.

زن بسیار خوب، از این به بعد من می‌روم کار می‌کنم. تو در خانه بمان و از بچه‌ها مراقبت کن. یا می‌توانیم یک نفر را برای پرستاری از بچه‌ها پیدا کنیم.

شوهر مزخرف نگوی، تو کار کردن بلد نیستی. تو به هیچ وجه نمی‌توانی پول درآوری. موقعی که ناچار شویم مالیات پردازیم بیشتر گرفتار خواهیم شد،

(در این جا شوهر به ارزش همسرش اقرار می‌کند).

هدف مشاجره هرگز نباید برنده شدن باشد، بلکه مشاجره‌کننده برای آشکارسازی کل وجود خود، در تعارض است. مشاجره‌های خویشتن‌ساز خانوادگی الزاماً نباید دوستانه باشد. در این صورت آیا راه حل دیگری هم وجود دارد؟

۱- از دو قطبی بودن مشاجره آگاه شوید. البته منظور این است که همواره در بحث دو طرز فکر معقول وجود دارد و این طرز فکرها در وجود ما و دیگری نهفته است. یکی از راه‌های آگاهی از دو قطبی بودن در بحث، ارائه طرز فکر خودمان به صریح‌ترین وجه ممکن و گوش دادن به دیگری برای عقایدش است. پس از آن باید قبل از ادامه بحث آنچه را دیگری گفته است، تکرار کرد. مثال:

شوهر لعنت بر این زندگی، من می‌دانم که ناراحتی تو به علت این است که من

زن اما هر وقت تعطیلات آخر هفته می‌آید همین وضع وجود دارد. تو همیشه می‌توانی علاوه بر ماندن در خانه با من و بچه‌ها کار دیگری پیدا کنی. من دلم تنگ می‌شود.

شوهر می‌دانم که احساس ناراحتی و تنهایی می‌کنی، مثل این‌که من همه تعطیلات آخر هفته را در خانه نیستم.

زن و من می‌فهمم که اگر بخواهیم وضع ما خوب شود، ناچاری همه تعطیلات آخر هفته را در خانه نباشی.

در این تبادل نظرها، زن و شوهر هر دو احساسات منفی خودشان را اظهار می‌دارند و پس از آن، آلاکلنگ داخلی به نفع شوهر بالا می‌رود. در این صورت می‌تواند عقاید زنی را که عملاً مخالف عقاید اوست (ولی روی آلاکلنگ درونی خودش وجود دارد) شفاهاً بیان نماید. این کار موجب می‌شود که زن هم همین عمل را انجام دهد. در هر دو سوی آنها تعادل طبیعی ارگانیزم به کار افتاده است و تعارض ممکن است حل شود.

۲- برای تأیید نظرات خودتان شواهدی ارائه دهید و احساسات خودتان را تا حد امکان مستقیماً اظهار کنید. اجازه ندهید ترس از عواطف، شما را از آشکار ساختن آن بازدارد.

زن می‌دانم عاشق من هستی، ولی لعنت بر این شانس، تو به درستی نمی‌دانی چقدر حوصله‌ام سر رفته. دو هفته قبل چهار شب به اضافه تعطیلات آخر هفته را به مسافرت رفتی و این هفته هم سه شب و تعطیلات آخر هفته را به مسافرت می‌روی.

شوهر ولی تو چرا فدردانی نمی‌کنی ماه گذشته ما ۹۰۰ دلار مقروض بودیم و این ماه ۵۰۰ دلار ذخیره داریم، زیرا وقت پیدا کرده‌ام از این جا خارج شوم و کاری پیدا کنم.

در این جا هر دو نفر برای تأیید عقاید خودشان شواهدی ارائه می‌دهند. هیچ‌یک از آنها از آشکار ساختن احساساتش همراه با ارائه شواهد وحشی ندارد.

۳- قبول تفاوت‌ها. عقاید شخص دیگر را به طور جدی بپذیرید و کوشش کنید با آنها سازگار شوید و خود را با آنها منطبق سازید. به این ترتیب می‌توانید بدانید چه اندازه عقاید شخص دیگر را باید پذیرفت، کدام موضوع را باید طرد کرد، کدام قسمت را باید تا اندازه‌ای قبول کرد و کدام قسمت را تا اندازه‌ای طرد کرد. به استقبال فرصت‌های نیکو برای توسعه

دانش خود بروید و آنها را با فرضیات پوسیده گذشته معاوضه کنید.

زن من قدر پول را می دانم و به تفاوت این ماه با آن ماه هم توجه دارم. ولی آیا نمی توانیم مدت دوری تو را در خارج از منزل محدود کنیم و در عین حال پول هم ذخیره داشته باشیم؟

شوهر بسیار خوب، فکر می کنم بشود این کار را با دور ماندن دو شب در هفته و گاه گاهی مسافرت در اواخر هفته، انجام داد. به هر صورت حالا ما بر مشکلات فابن آمده ایم.

در این جا در نتیجه آشکار سازی احساسات پیشرفت حاصل می شود.

۴. ستایش تفاوت های فردی. توجه داشته باشید که به عقاید، سلیقه ها و مسئولیت های نفر دیگر باید احترام گذاشت. از هیجان و گرمی ناشی از تفاوت های افراد استقبال کنید.

زن به هر صورت، خوشحالم که این حرف را گفتم. اگر نمی گفتم هیچ تغییری رخ نمی داد. این موضوع ارزش آشکار سازی تعارض را نشان می دهد.

۵. پس از جنگ و جدال و گفت و شنودها، آنقدر صحبت کنید تا هردو نفر احساس کنید که حالشان بهتر شده است. شکست در آشکار سازی احساسات و ابراز عقاید به طور شفاهی، انسان را مجبور می سازد تا به بی رحمی، حیوان صفتی، فرار و سایر اختلافات روی آورد. اگر از درون احساس تنش^۱ می کنید، بهتر است داد بکشید و فریاد راه بیندازید تا احساسات شما تسکین پیدا کند. این که بگذاریم آگاهانه «کنترل از دست برود» در واقع رخصت دادن به احساسات است تا عمیقاً احساس شوند و این موضوع با «از دست دادن کنترل» تفاوت دارد. شوهر خوب، خوشحالم که گله کردی. حالا نسبت به تو احساسات بهتری دارم. موقعی که آب کثیف به اندازه کافی رفت، رفته رفته آب تمیز می آید.

۶. همواره برای مباحثات خانوادگی وقت زیادی کنار بگذارید. مبادله احساسات به زمان احتیاج دارد. «هرگز اجازه ندهید خورشید در وجود عصبانی شما غروب کند.»

زن حالا هردو نفر می توانیم برویم بخوابیم.

اگر احساسات آشکار نشوند به تشویش و تعارض داخلی منتهی می گردند. یک بحث خوب و تمام شده از یک قرص خواب آورده خیلی بهتر است.

۶- چند نتیجه

اگر بتوانیم باور کنیم که احساسات ما زبان حال طبیعی و پرازش وجود خود ماست، در آن صورت می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه همه احساسات اعم از منفی و دشمنانه و احساسات مثبت را آشکار سازیم. موقعی که احساسات منفی آشکار شوند موجب می‌گردند تا احساسات مثبت به قسمت خودآگاه ذهن بیایند. به عبارت دیگر آشکار ساختن احساسات منفی یا احساسات ناراحت‌کننده برای برقراری روابط خویشتن‌سازانه در ازدواج، ضرورت دارد. موقعی که زن یا مرد نسبت به دیگری احساس دشمنی می‌کند، این‌گونه احساسات، اکثریت در وجود دیگری تمایل فعالانه‌ای نسبت به درک توانایی‌های بالقوه خودش ایجاد می‌کند. این یک نوع اظهار دلسوزی واقعی است. میل به برقراری ارتباط و نزدیک بودن می‌تواند ترس از رنجیده‌خاطر گشتن را از میان بردارد.

ممکن است بشود روی شوهر به وسیله احساس غرور، خودخواهی، شأن اجتماعی یا تضاد صحیح سلطه‌جویی کرد ولی این‌گونه حقه‌بازی‌های ذهنی به سادگی کشف می‌شود و او خواهد رنجید. زندگی نمی‌تواند یک رقص با نقاب (بالماسکه) باشد.

احترام به «آتش شدن به حق» همسران و حق وی به آشکار ساختن آن، حتی اگر موافق هم نباشید، منتهای یک ازدواج سالم محسوب می‌شود. ازدواج سالم کارگاهی برای رشد است، و کارگاه به جنگ و جدل و تضاد احتیاج دارد. هر فرد از نبردی که با یک دشمن با ارزش می‌کند، وجودش رشد می‌کند. در زیر الگوهای ویرانگر و سازنده نزاع‌ها را خلاصه می‌کنیم.

۷- شیوه‌های نزاع ویرانگر

- ۱- عذرخواهی پیش از موقع.
- ۲- امتناع از مبادرت جدی در دعوا.
- ۳- خودداری، طفره رفتن «پا به پا شدن»، گریختن، به خواب رفتن، استفاده از «حریت سکوت».
- ۴- استفاده از اطلاعات محرمانه‌ای که زن و شوهر از یکدیگر دارند و از آن به‌طور غیرمنصفانه برای تحقیر یکدیگر استفاده می‌کنند.
- ۵- واکنش زنجیری - دنبال بهانه گشتن و توسل جستن به موضوع‌های نامربوط برای غول‌نشان دادن حمله.

- ۶- موافق کاذب بودن - تظاهر به موافقت با عقاید همسر برای برقراری صلح آنی، ولی ایجاد شک و تردید، تحقیر مخفیانه، رنجش و زیرلب بدگویی کردن.
- ۷- حمله غیرمستقیم (علیه یک نفر، یک عقیده، یک فعالیت و ارزش یا هدفی که همسران دوست دارد یا از آن طرفداری می‌کند).
- ۸- دو دوزه‌بازی کردن - ایجاد انتظارات ولی عدم مساعی برای برآورده ساختن آن و سرزنش کردن به‌جای پاداش دادن.
- ۹- تجزیه و تحلیل منش - تشریح احساسات طرف مقابل.
- ۱۰- نقاضای پیشتر - برای انسان «نظرتنگ» هیچ چیز، هیچ وقت کافی نیست.
- ۱۱- مضایقه کردن محبت، تأیید، قدرشناسی، وسایل مادی، مزایا و هر چیزی که موجب خرسندی شود یا زندگی را برای شخص دیگر آسان‌تر می‌سازد.
- ۱۲- از پشت خنجر زدن و عمداً ناامنی عاطفی، دلواپسی یا اندوه ایجاد و تشدید کردن نگاه داشتن همسر بر لبه پرتگاه و ترساندن او.
- ۱۳- نقش یک بی‌غیرت را بازی کردن - نه فقط ناتوانی در دفاع از همسر، بلکه تشویق حمله به او از جانب دیگران.

۸- شیوه‌های نزاع سازنده

- ۱- دعوای پیش‌بینی شده در مواقع معین برای احتراز از ناراحت شدن و اشک ریختن. کنار گذاشتن وقت زیاد برای روبه‌رو شدن با احساسات.
- ۲- هریک از طرفین احساسات مثبت خودش را آشکار می‌سازد.
- ۳- هریک از طرفین احساسات منفی خودش را آشکار می‌سازد.
- ۴- هریک از طرفین با بیان خودش به سخنان دیگری پاسخ می‌دهد تا مطمئن شود که طرف آن را درک کرده است.
- ۵- به استقبال ارزشیابی «بازخورده» دیگران از رفتارشان بروید. منظور این است که ارزشیابی‌های مربوط به خودتان را قبل از قبول یا رد آنها «مزه‌مزه» کنید.
- ۶- دعوای را به وضوح روشن کنید و بدانید درباره چیست.
- ۷- کشف کنید که آیا دو موقعیت، همان‌طور که با یکدیگر برخورد دارند، با هم متفاوت هم هستند یا خیر.
- ۸- هریک از طرفین، مناطق خارج از حوزه آسیب‌پذیری خودش را مشخص می‌کند.

- ۹- تعیین میزان عمق احساسات زن یا مرد درباره سهم خود در دعوا. این موضوع به هریک از طرفین کمک می‌کند تا بدانند چه اندازه باید تسلیم شود.
- ۱۰- پیشنهادهای انتقادی اصلاح‌کننده - یعنی هردو نفر برای بهبود دیگری پیشنهاد مثبت ارائه دهند.
- ۱۱- اخذ تصمیم در مورد این‌که برای رفع مشکل چگونه هریک به دیگری می‌تواند کمک کند.
- ۱۲- از کوره در رفتن و اجازه دادن به این‌که هیجان قدری فروکش کند.
- ۱۳- کوشش در راه محاسبه امتیازهای یادگیری حاصل از دعوا در مقابل زخم‌ها، از راه مقایسه. برنده کسی است که بیش از آن‌که رنجیده‌خاطر شود، به یادگیری‌اش اضافه می‌شود.
- ۱۴- آغاز کردن دعوا بعد از قدری تفکر. مقایسه عقاید با یکدیگر بعد از خورده‌گیری‌ها، بهانه‌ها و کدورت‌ها.
- ۱۵- تعیین یک روز برای دعوا، یک مهلت متارکه و زمانی هم برای صلح بدون دعوا. این موضوع اوضاع و احوالی را فراهم می‌آورد تا از تماس گرم جسمانی و روابط خوب جنسی با ظرافت و لذایت آن بتوان بهره‌مند شد.
- ۱۶- آمادگی دائمی برای دعوای بعدی. دعوای دوستانه کم‌وبیش مداوم است و اگر این دعوای مورد قبول و متظره باشد، کیفیت دعوا کمتر خصومت‌آمیز می‌شود، طول دعوای کوتاه‌تر می‌گردد، ناراحتی کمتر می‌شود و امکانات آموختن چیزهای جدید، بیشتر می‌شود.^۱ به نظر من زن و شوهرهای مختلف دارای زمینه‌ها و انتظارات متفاوتی هستند و در نتیجه برای آشکار ساختن احساس عصبانیت، قبول عصبانیت و غیره شیوه‌های متفاوتی دارند. به همین جهت تا وقتی که بتوانند خوب دعوا کردن را یاد بگیرند، باید زمانی بگذرد و صبر لازم است. این فصل کتاب را نباید نسخه یا دستورالعملی دانست که زن و شوهرها باید بلافاصله آن را به کار بندند. این فصل تنها می‌تواند به عنوان یک نسخه، هدف آینده قرار گیرد. راستی به «آزمون ازدواج» چه پاسخ‌هایی داده‌اید؟ جواب همه سؤالات «غلط» است.

1. The destructive and constructive fight styles presented here were developed by Dr. George R. Bach of Beverly Hills, California. They are here adapted from an article about Dr. Bach' sWork in Life Magazine (The Marital Fight Game) of May 17, 1963.

فصل چهاردهم

سودجویی در برابر افراد

در این فصل به تعدادی از مراجعان اشاره می‌کنم که پیشه تجارت دارند و برای رفع مشکلات زندگی خود از من کمک خواسته‌اند.

تناقض در این جاست که تجار از نظر سود و زیان افراد بسیار موفق هستند، ولی اگر طرز کارشان از دیدگاه کیفیت ارتباط‌های میان فردی^۱ که با افراد دارند بررسی شود، افراد بسیار ناموفقی جلوه می‌کنند. تجار نمی‌توانند از بروز مشکلات با همسران، فرزندان یا دوستانشان جلوگیری کنند. سؤالی که آشکارا مطرح می‌شود این است: آیا زیربنای فلسفه تجارت طوری است که به پرورش انسان‌های سلطه‌جو منتهی می‌شود؟

این موضوع از آن جهت به ما مربوط می‌شود که مقتدرترین سازمان منحصر به فرد فرهنگ آمریکا تجارت و صنعت است، و عده‌ای از منتقدین عقیده دارند که بسیاری از رهبران صنعتی آمریکا برای نیل به هدف‌های خود از روش‌های سلطه‌جویانه استفاده می‌کنند. به طوری که در صفحات گذشته کتاب گفتیم، سلطه‌جویی در روابط شخصی خود، خطرناک و شکست‌خورد است. ولی آیا ممکن است که مقررات تجارت و زندگی شخصی متفاوت باشند؟ در تجارت انسان باید منفعت ببرد و این امر ممکن است به استفاده از سلطه‌جویی منتهی گردد.

من ادعا نمی‌کنم که توانسته باشم برای چنین مسأله بزرگ و پیچیده‌ای پاسخ‌های دندان‌شکن و فوری پیدا کرده باشم، بلکه به اصل کلی که زیربنای محتوای این کتاب است، برمی‌گردم. لابد به یاد دارید که روابط سلطه‌جویانه را به روابط دشی-دشی^۲ تعبیر کردم که

1. Interpersonal relationships

در آن کسی که دیگران را «آن» یا «شیء» تصور می‌کند خودش نیز به صورت «آن» یا «شیء» درمی‌آید. تاجری که مردم را تنها به صورت مشتری، صورت‌حساب یا ارباب رجوع تلقی کند، خواه ناخواه تا حدودی آنها را «شیء» می‌پندارد. در این صورت هنگامی که هدف اصلی کسب منفعت باشد، تجربه به من می‌گوید که به سادگی می‌توان شخصیت دیگران را به دست فراموشی سپرد.

قبلاً پیشنهاد کردم که مدل برقراری یک ارتباط خویش‌ساز، ایجاد یک ارتباط «تو-تو» است که در آن هرگاه کسی دیگری را «تو» تصور کند خودش نیز به صورت «تو» درمی‌آید. من در کار خود به‌عنوان یک درمانگر به سادگی می‌توانم این کار را انجام دهم زیرا درمان براساس احترام به عظمت و ارزش انسانی مراجعان استوار است. ولی این حقیقت که این افراد مراجعان من هستند و شخصیت آنان به دست فراموشی سپرده می‌شود، موجب می‌گردد که مراجعان از دیدگاه پولی در نظر من جلوه‌گر شوند. هنگامی که جنبه تجارت وجودم بر جنبه روان‌شناس بودنم غلبه می‌کند، به سختی می‌توانم از تبدیل «تو» به «شیء» جلوگیری کنم.

شاید مردم روان‌شناس را به صورت یک تاجر مسلک، تصور نمی‌کنند. ولی اشتباه نکنید که من باید تاجر باشم و بالا‌جبار این تضاد بزرگ همواره در درون من وجود دارد؛ مثلاً من در مؤسسه‌ای که کار می‌کنم هزینه ثابت سنگینی دارم که همه ماهه باید قبل از کسب معاش خانواده، آن را تأمین نمایم. من باید برای خدماتی که انجام می‌دهم اجرت دریافت کنم و طلب‌های خود را اخذ کنم. یک ماشین تحریر برقی برای من همان اندازه تمام می‌شود که برای کمپانی جنرال مونیورز تمام می‌شود. من هم برای گاز، برق و تلفن صورت‌حساب‌های کلان دارم و هم چنین باید مانند پزشکان و قضات بیمه مربوط به سهل‌انگاری در معالجه را خریداری کنم. من هم باید مانند تاجر همسایه برای پست کردن یک نامه پنج سنت و صورت‌حساب خدماتم را پردازم. من باید ارقام مربوط به بیمه رفاه اجتماعی^۱ و مالیات‌های مربوط به استخدام منشی‌های ماهری که این کلمات را تایپ کرده‌اند، پردازم. بین جنبه تاجر مسلکی و درمانگری من همیشه تضاد وجود دارد.

می‌خواهم بگویم که بین کار من به‌عنوان یک روان‌شناس و کار یک تاجر همواره یک تعادل جالب توجه وجود دارد. در نظر درمانگر، بیمار همان مفهوم را دارد که کارمند یا مشتری برای تاجر دارد. بیماری که به مؤسسه می‌آید و ارباب رجوعی که به تجارتخانه

می‌رود، هر دو به کمک احتیاج دارند. از نظر تاجر، مشتری و کارکنان هر چند همیشه به یادش نمی‌ماند، چندان فرقی با زن و فرزندان‌ش ندارند.

مشکل اساسی بیمار این است که موقعی از «عصای زیر بغل» استفاده می‌کند که به آنها نیازی ندارد. وی همواره سعی می‌کند برای جلب پشتیبانی درمانگر بر او سلطه‌جویی کند و وظیفه‌من این است که او را در تقاضاهایش سرخورده سازم تا از سلطه‌جویی دست بردارد و به خوب‌تن‌سازی مبادرت کند. به طوری که به جای آن‌که به من یا دیگری متکی باشد، به خودش اعتماد کند. هرچه پشتیبانی درونی او کمتر باشد، بیشتر به سلطه‌جویی روی می‌آورد.

بین کارگر و کارفرما رابطه‌ی موازی وجود دارد. کارگر کسی است که برای حمایت اقتصادی به کارفرما متکی است. در قرن سودجویی، طبیعی است که کارگر سعی می‌کند با ارائه‌ی حداقل کار ممکن، حداکثر درآمد را داشته باشد. از این نظر کارگر شبیه بیماری است که سعی می‌کند تا حد امکان از پشتیبانی روان‌شناس برخوردار گردد. کارفرمای خوب‌تن‌ساز کسی است که به کارگران کمک می‌کند تا هرچه بیشتر از طریق مهارت در کار، به مرحله‌ی خود-پشتیبانی نزدیک شوند. ولی در این صورت ممکن است کارگر درصد بیشتری از منافع را خواستار شود یا برای بهتر انجام دادن کارش پاداش بیشتری بخواهد. حقیقت این است که در یک تجارت خوب، کارفرما می‌تواند تا حداکثر معینی به کارگران پول بدهد. تراژدی این امر را در کلیه‌ی قسمت‌های جامعه در افزایش روزافزون ماشینی شدن، مشاهده می‌کنیم. در این جا کارفرما ناچار است اشیا-ماشین را به جای افراد آن به کار بگیرد.^۱

یک رابطه‌ی موازی دیگر هم وجود دارد. گاهی بیماری احساس ناراحتی می‌کند و توقع توجه زیادی را در تمام ساعات روز و شب دارد تا بسیار مراقب او باشم، وی در این صورت فکر می‌کند که با توجه به انتظاراتی که از من دارد، صورت‌حساب بپردازد. اگر بیماران نتوانند ریزیت مرا بپردازند، انتظار دارند مجانی آنها را معاینه کنم و سعی دارند مرا به صورت یک خدمتگزار اجتماعی که نمی‌تواند در مقابل تقاضای مردم بی تفاوت بماند، تحت سلطه‌جویی خود قرار دهند. پاسخ این بیماران می‌تواند چنین باشد: این که محبت من مجانی است به جای خود، ولی برای وقتی که می‌گذارم به من پول بپردازید. من سعی دارم بیماران را به صورت

۱. این گرفتاری را خصلت اقتصاد سرمایه‌داری به وجود می‌آورد و تا زمانی که جامعه به صورت طبقاتی (بهره‌کشی فرد از فرد) به حیات خود ادامه می‌دهد، در آن کارگران تا حد اشیا تنزل می‌کنند و ناگزیر اشمار می‌شوند. به نظر می‌رسد که برای نویسنده و امحل دیگری متصور نباشد. م.

«تو» تلقی کنم، اما وقت من محدود است و باید چیزی، سپری کردن وقت مرا جبران کند. تاجر نیز برای مقابله با مشتریان از همین فلسفه استفاده می‌کند؛ مثلاً رویه فکری اش این است: شما از من خدمات خاصی می‌خواهید، شما از موقعیت تجارتمی من، پس اندازه‌ها، کیفیت و توجه شخصی من انتظار خدمت دارید. مشتری واقف به امور داد و ستد نیز به نوبه خود خواستار آن است که تاجر از رقبای خود تخفیف بیشتری برای او قایل شود. (به‌عنوان مثال ما شاهد رشد سریع آپارتمان‌های اقساطی در زمان خود هستیم) حقایق زندگی اقتصادی این است که تاجر سعی می‌کند فرآورده‌هایش با حداقل هزینه تولید شود، ولی از سوی دیگر انتظار دارد مشتری حداکثر مبلغ را در اجرای این خدمات به او بپردازد.

در این جا مسأله تبلیغ موضوع را پیچیده‌تر می‌کند. برای جلب مشتری به یک تاجر یا کالای خاص، گردانندگان مؤسسات آگهی‌های تجارتمی سعی می‌کنند آن تجارتخانه یا کالا را بهترین یا ارزان‌ترین نوع خود معرفی کنند و توجهی به صحت و سقم آگهی‌های خود ندارند. بی‌شک برای تبلیغ پول لازم است و هزینه آن باید به قیمت محصول افزوده شود. پدیده دریافت بیمه‌های تجارتمی را ملاحظه کنید. ما وادار می‌شویم چنین فرض کنیم که در هنگام خرید ما بحتاج، به ما مجانی تمبر می‌دهند و بعدها می‌توانیم با آن اشیای گران‌قیمت را به رایگان تهیه کنیم، ولی در واقع ما برای تهیه این اشیای پول می‌پردازیم زیرا خرده‌فروش برای آنها پول پرداخته و این پول را به قیمت کالایی که برای او تمام شده است، افزوده است. هرچند این امر به ظاهر خوشایند است، ولی در واقع ما خود اجازه می‌دهیم که توسط این نمبرهای تجارتمی بر ما سلطه‌جویی کنند.

هم‌چنین فروش، مشکل دیگری در زمینه منفعت‌جویی در برابر افراد ایجاد می‌کند. برای فروش باید چند فروشنده داشته باشیم و در این باره نیز آبراهام مزلو ما را به اندیشیدن دعوت می‌کند. ^۱ فروشنده یا تاجر معمولی انگیزه منفعت‌جویی دارد. او می‌داند که برای جلب اعتماد مشتری باید با او رفتاری احترام‌آمیز داشته باشد. به این جهت فروشنده حاضر است مبلغ قابل توجهی پول برای سرگرمی و تحکیم روابط مشتری با خود و جلب توجه وی به خرید کالا، خرج کند. وی به معنی وسیع کلمه سلطه‌جو است. اتفاقاً در بین بیماران من تعداد زیادی فروشنده یا تاجر بودماند که در صدد رها کردن کار فروشنده‌گی برآمده بودند زیرا ناچار بودند با مردمی که آنها را دوست نداشتند روابط صمیمانه دروغی برقرار سازند و در نتیجه بیمار شده بودند. به طوری که می‌توان انتظار داشت، فروشنده یا تاجر معمولی کسی است که

1. See Abraham Maslow, *Eupsychian Management* (Homewood, Ill.: Richard D. Irwin, 1965).

تحت تأثیر سودجویی فرار دارد، نسبت به کمپانی و کالاهایش وفادار است، و در کار خود تا حدودی هم ذکر اطلاعات و حقایق را چاشنی می‌کند. مهم‌ترین هدف وی از این کارها فروش کالا است (حتی اگر کالا نامرغوب باشد) زیرا موفقیت کمپانی به فروش کالا ارتباط دارد.

مزلو یک شق دیگر پیشنهاد می‌کند. پیشنهاد وی این است که فروشندگان سعی دارند چنین فرض کنند که مشتری خوب یک انسان عقلانی است که به کیفیت کالاها اهمیت می‌دهد، دارای سلیقه است و به حق می‌تواند خوب را از بد تشخیص دهد. این مشتری می‌داند که مهمانی دادن‌های گران‌قیمت و معاشرت‌های ساختگی آخر هفته در واقع هزینه‌هایی است که به قیمت کالا افزوده خواهد شد. پس از آن مزلو پیشنهاد می‌کند که تاجر باید خودش را به عنوان مردی از نو بشناسد که کالا و بازار را می‌شناسد، خود را در دنیای داد و ستد دستگیر می‌داند و بر صداقت، اعتماد، و اقسای کامل حقایق تکیه می‌کند. برای این نوع تاجر، فروش کالا کمتر از هلاقی و خواسته‌های مشتری حایز اهمیت خواهد بود. اگر فروشنده واقعاً احساس کند که کالای یک شرکت دیگر با احتیاجات مشتری وی مناسب‌تر است، زیاده‌تری دارد، ممکن است آن کالا را به مشتری معرفی نماید. اطمینان دارم این امر برای بعضی از تجار، متصدیان آگهی‌های تجارتنی و مدیر عامل‌ها به صورت مطلوب و در عین حال مسخره‌آمیز جلوه خواهد کرد. با وجود این، حقیقت این است که شرکت‌هایی هستند که بر اساس همین فلسفه در کار خود موفق شده‌اند.

هیچ‌یک از ما نمی‌خواهیم با ما به عنوان کودک احمقی رفتار کنند که نمی‌تواند فشار زیاد و آشکار فروشنده را در فروش کالا ببیند. هرچند ممکن است به خرید کالاها ادامه دهیم، اما بسیاری از ما خیلی زود تکنیک‌هایی را که مثلاً توسط جاذبه جنسی یا علایم مردانگی فروش سیگار را تبلیغ می‌کنند، به باد استهزا می‌گیریم. من در واقع از روش شرکت‌های سازنده صابون تعجب می‌کنم که ما را قانع می‌کنند که بدن ما بوی بد می‌دهد. با توجه به آنچه در مورد سلطه‌جویی گفتیم، ملاحظه می‌کنید که به عنوان محرک فروش کالاها چه اندازه به رخ مردم می‌کشند؛ فروش اوراق بیمه با انتقال این فکر به مشتری که اگر برای کودکان خود حداکثر رفاه را فراهم نکند گناهکار است؛ فروش لاستیک با القای این اندیشه به مشتری که اگر به فکر رفاه خانواده‌اش نباشد گناهکار است؛ فروش عکس یا ترغیب مشتری به این فکر که اگر برای هر یک از فرزندانش یک آلبوم جهت الصاق عکس‌های یادبود تهیه نکند گناهکار است. من در این مورد از نظر اخلاقی قضاوت نمی‌کنم زیرا به درستی شق دیگر آن را

نمی‌دانم^۱ - طبق اخلاقیات تجاری حرفه خودم اجازه ندارم تبلیغ کنم - ولی اطمینان دارم که همه تشخیص می‌دهیم که در این محیط چه زمینه‌های مساعدی برای سلطه‌جویی وجود دارد.

تجّار، بیماران و دوستان همواره این سؤال اساسی را مطرح می‌سازند که چگونه می‌توان بدون توسل به سلطه‌جویی در کارها، موفق شد. اقرار می‌کنم که تاکنون نتوانسته‌ام پاسخ خوبی برای این سؤال پیدا کنم. آیا ممکن است بشود گفت که در امر تجارت «سلطه‌جویی خوب» می‌تواند وجود داشته باشد، به این صورت که یک انسان بالغ‌تر برای آنان که کمتر بالغ هستند انتخاب کند و تصمیمات آنها را کنترل نماید. آیا ممکن است یک «توه» بتواند بدون آن‌که «شما» را به صورت «آن» یا «شیء» درآورد، کاری برایشان انجام دهد؟ بی‌شک چنین تصمیمی نمی‌تواند خویشتن‌ساز باشد، زیرا ثنوری خویشتن‌سازی آن است که به افراد نابالغ کمک شود تا بالغ‌تر شوند. اگر آنها در وضعی قرار داشته باشند که حماقت و اتکا معرف آن است، نیل به این مرحله امکان‌پذیر نیست.

به نظر من آن‌چه گفتیم بی‌اندازه به کیفیت واقعی نظام سرمایه‌داری ما نزدیک می‌شود. لازم به یادآوری است که این خاصیت نظام باید مورد بررسی مجدد قرار گیرد - ولی فیل از آن‌که کسی مرا به ضدیت با نظام تجارت آزاد کشور متهم کند، که البته چنین ضدیتی ندارم بهتر است از قول آدلای استیونس فقید نقل قول کنم که: «وطن پرستان واقعی کسانی هستند که آمریکا را چنان‌که هست دوست دارند، ولی می‌خواهند که کشور مورد علاقه آنها باز هم دوست‌داشتنی‌تر شود. این کار خیانت نیست. همه والدین، معلمان و دوستان باید بدانند که این کار حقیقی‌ترین و شرافتمندانه‌ترین نوع میهن‌پرستی است.»^۲ من آمریکا را بیش از همه کشورها و رسوم زندگی در جاهای دیگر دوست دارم، ولی در عین حال می‌خواهم بدانم که چگونه می‌توان تجارت کرد و در ضمن به مفاهیم اولیه ارزش و عظمت انسان بازگشت.

روحانیون تمام ادیان، سال‌های متعددی با این مسأله دست و پنجه نرم کرده‌اند. تجّار افراد فعال بی‌روح نیستند، بدون خلوص و دست و دل‌بازی آنها نمی‌توانستیم این ساختمان‌های باشکوه کلیساهایی را ایجاد کنیم که بخشی از روش زندگی ما را تشکیل می‌دهند. ولی باز هم

۱. تا وقتی که هدف تولید کالا سودجویی و سوداگری است، تبلیغات تجارتمی می‌توانند چنین احساس تحقیر یا احساس گناهی را در مشتریان به وجود آورند. بنابراین شق دیگر، این می‌تواند باشد که هدف تولید کالا رفاه مصرف‌کنندگان باشد و نه بهره‌کشی و استثمار صاحبان صنایع از مردم. م.

2. P. Steiner, *The Stevenson wit and Wisdom* (New York : Pyramid Books, 1963), P. 130.

یک تضاد باقی می‌ماند که روانکاو بزرگ، کارن هورنی به خوبی آن را آشکار ساخته است. وی می‌گوید که تناقض در این است که نحوه زندگی آمریکایی‌ها از یک طرف رقابت، و از طرف دیگر عشق برادرانه و فروتنی را ارج می‌نهد. از یک سو به ما پیشنهاد می‌کنند که حامی و پرخاشگر باشیم و کلیه رقبا را از میدان بیرون کنیم. از سوی دیگر، روحانیون به ما می‌گویند که خودخواه نباشیم، متواضع باشیم، اگر کسی به ما سیلی زد طرف دیگر صورتمان را در مقابل سیلی مجدد او بگیریم و به جای رقابت با همسایگان به آنها عشق بورزیم. انسان سلطه‌جوی مدرن این تناقض را عمیقاً درک می‌کند.

همه روزه از روان‌شناسان و روان‌پزشکان برای کشف الگوهای چند جنبه‌ای که تجار سلطه‌جو در زندگی خودشان ایجاد کرده‌اند، استمداد می‌شود. هدف درمان ما این است که آنها را در پیدا کردن قطب‌های مقابل و سازنده‌ای که در خود دارند، یاری کنیم. به طوری که به کرات در این کتاب اشاره کرده‌ام، هدف غایی این است که کاری کنیم تا به صورت انسان چند بعدی دارای اضداد مکمل درآییم، یعنی انسانی که ترکیب^۱ اخلاقه خود را دریافته است. من، به عنوان پاسخ به تناقضی که کارن هورنای پیش کشیده است می‌گویم که انسان سلطه‌جوی پرخاشگر و عاشق هم‌درد، هنگامی که به صورت یک «دلسوز حامی» درآید، می‌تواند یک هم‌نهاد (ستزا) خویش‌ساز و اخلاقه به وجود آورد. برای نیل به این مرحله یک سلسله درمان لازم است و خواستن تنها کافی نیست.

هرچند سؤال به طور کلی بی جواب باقی می‌ماند، و من اقرار می‌کنم که هنوز نمی‌توانم برای آن پاسخ قانع‌کننده‌ای ارائه دهم، تلقین اتاق‌کارم به زنگ زدن ادامه می‌دهد. اتاق درمان من مستمراً با اشخاص آشفته^۲ پر می‌شود.

برای کسانی که عادات سلطه‌جویی در تجارت، آنها را به سراغ من فرستاده است، لااقل می‌توانم پیشنهاد فوق‌العاده اخلاقه‌کانت را بازگو کنم: خودت باش. قانون اخلاقه‌درونی خودت را کشف کن (همان طوری که این کتاب پیشنهاد می‌کند). با وجود این، اجازه دهید قبول کنیم که قانون اخلاقی درونی شما، قابلیت آن را دارد که دستورالعمل رفتار برای کلیه افراد بشر فرار گیرد.^۳ برای هر یک از تجاری که از طریق سلطه‌جویی دچار مشکل شده است،

1. Synthesis

2. Troubled persons

۳. یکی از قوانین اخلاقی پیشنهاد شده از طرف کانت این است که: «همواره چنان رفتار کن که بتوانی بخواهی که رفتار همیشه در همه جا و توسط همه‌کس قابل اجرا باشد». ک. سیر حکمت در اروپا بحث کانت. م.

و سلامتی و حیاتش به آن بستگی پیدا کرده است، پیشنهاد می‌کنم که روش خویشتن‌سازانه را انتخاب کنند و این انتخاب راه حتی اگر به میزان موفقیت آنها در بازار لطمه وارد می‌سازد، ادامه دهند. در انجیل ماتیو (۲۶: ۱۶) چنین می‌خوانیم: اگر بشر بتواند تمام جهان را به دست بیاورد، ولی روح خودش را از دست بدهد، چه نفعی عاید او شده است؟

بخش چهارم

فرایند خویشتن سازی

فصل پانزدهم

درمان خویشتن‌ساز

بسیار خوب، اگر من سلطه‌جو هستم، چگونه می‌توانم از خودم یک انسان خویشتن‌ساز بسازم؟ یا چگونه می‌توانم شوهر، همسر، دختر، رئیس یا داماد سلطه‌جوی خودم را عوض کنم؟ امیدوارم بسیاری از سلطه‌جویان ملایم بتوانند با دسترسی و مطالعه این کتاب و بحث کردن از مطالب آن در جمع دوستان یا از طریق مشاوره گروهی به خودشان کمک کنند. ولی در مورد سلطه‌جویان حاد و کسانی که می‌خواهند بدانند چگونه می‌شود به خویشتن‌سازی دست یافت، روش‌های درمانی و طرز کار آنها را پیشنهاد می‌کنم.

۱- درمان خویشتن‌ساز

تنها روش سیستماتیک که برای تغییر دادن سلطه‌جویان به افرادی خویشتن‌ساز یا کمک به افراد خویشتن‌ساز در نیل به خویشتن‌سازی بیشتر می‌شناسم، درمان است. منظور من از «درمان خویشتن‌ساز» هم روش‌های متداول درمان فردی است و هم روش‌های متفاوت درمان گروهی یا پویایی‌های گروه که تمایلات سلطه‌جویی را به روندهای خویشتن‌ساز تغییر می‌دهد. درمان خویشتن‌ساز یک مکتب جدیدی از درمان نیست، بلکه تأکیدی است بر کاهش دادن سلطه‌جویی و پرورش خویشتن‌سازی، که ممکن است درمانگر وابسته به هر دنیای مشاوره و روان‌درمانی مایل باشد استفاده از آن را وجهه نظر خود قرار دهد. ما در مؤسسه خودمان تکنیک‌های پویایی گروه را در مورد تربیت خویشتن‌سازی

والدین^۱، سودمند یافته‌ایم. این روش یک نوع کلاس نیمه درمانی برای والدین است که هفته‌ای یک‌بار در آن شرکت می‌کنند و ما در آن از بحث گروهی، نقش بازی کردن، تست کردن، به نمایش گذاردن، سخنرانی، تجزیه و تحلیل نوارهای ضبط شده و تجزیه و تحلیل موردها، استفاده می‌کنیم. در این گروه‌ها والدین مهارت‌ها و روش‌های مربوط به پیشگیری مشکلات عاطفی فرزندان را می‌آموزند که در غیر این صورت بعدها به مراقبت و معالجات مداخله‌گرانه، احتیاج خواهند داشت. هم‌چنین والدین به خود کمک می‌کنند تا بتوانند به افراد کارآمدتری تبدیل شوند.

دومین مثال درمان خویش‌ساز، تربیت حساسیت است که ضمن آن گروه‌های حرفه‌ای مردم را در زمینه کلی حساسیت در ارتباط شخصی، آموزش می‌دهیم. گروه کوچک تربیت حساسیت تا حدود زیادی شرکت و درگیری فرد را در کارها تشویق می‌کند؛ مثلاً آنچه در زیر می‌آید از بروشور تربیت حساسیت دانشگاه کالیفرنیا در لس‌آنجلس اقتباس شده است:

گروه کوچک تربیت حساسیت فرصتی فراهم می‌کند تا دقیق‌تر خودتان را در ارتباط با دیگران بیازمایید و عمیق‌تر و فشرده‌تر احساسات و تفکرات خود و دیگران را کشف کنید و یاد بگیرید که چگونه مردم با همدیگر ارتباط دارند و شما به نوبه خودتان چگونه با دیگران ارتباط دارید. هرچه خودتان را بهتر و واقعی‌تر بشناسید، از نظر ارزش‌ها و هدف‌هایتان، عادات و رفتارها، نیروها و ضعف‌های شخصی‌تان، قابلیت‌های بالقوه و محدودیت‌هایتان، بهتر می‌توانید از خود تصویر دقیق‌تری به دست آورید و در ارتباط شخصی با دیگران، به عنوان وسیله از آن استفاده کنید. به این ترتیب شما می‌توانید خودتان را برای این که در روابط مذکور مؤثرتر باشید، آزاد نمایید، بدون آن که خاطر خود را درباره لیاقت، ارزش یا مقبولیت اجتماعی خودتان با فرضیات غیرواقعی، ملول سازید هدف تربیت حساسیت، افزایش حساسیت اجتماعی (توانایی درک احساسات و تفکرات دیگران) و انعطاف رفتار صحیح در موارد مختلف تماس با دیگران) می‌باشد. گروه‌های کوچک تربیت حساسیت تا حدود زیادی شرکت و دخالت فرد را در کارها تشویق می‌کنند. در این گروه‌ها، شما به عنوان یک شرکت‌کننده درباره خودتان و درباره تأثیری که بر دیگران می‌گذارید نکات زیادی می‌آموزید، احساسات خودتان و نحوه تأثیر رفتارتان نسبت به دیگران را درک می‌کنید، از نحوه برقراری ارتباط افراد با یکدیگر آگاهی بیشتر کسب می‌کنید، «گوش دادن فعال» را برای معانی احساسات یاد

می‌گیرید، از چگونگی تأثیر و تأثیر افراد و گروه اطلاع پیدا می‌کنید و بالاخره یاد می‌گیرید که چگونه گروه را در این‌که به‌طور مؤثرتر عمل کند، یاری کنید.

یکی دیگر از روش‌های بسیار جالب اخیر «درمان ماراتون»^۱ است که در آن یک گروه دوازده نفری یا بیشتر مدت بیست و چهار یا سی ساعت بلاوقفه با هم روی موضوع خاصی بحث می‌کنند. در این جلسات، رفتار خصوصی، به‌جز توالت رفتن، مجاز نیست. غذا در اتاق درمان صرف می‌شود. مرد و زن مدت یک شبانه‌روز یا بیشتر در یک اتاق هستند و می‌باید حتماً خودشان باشند. رفتار افراد کاملاً صادقانه است و همه احساسات بدون توجه به مسخره بودن آن، باید بیان شود. هرچه ساعت‌ها می‌گذرد، احساسات واضح‌تر و شفاف‌تر می‌شود. نتیجه حاصله اظهار واقعی احساسات - رشد است. برای کسانی که واقعاً می‌خواهند خودشان را بشناسند این تجربه جالب را پیشنهاد می‌کنم.

لازم به یادآوری است که درمانگر در نظر افراد دارای معانی متفاوتی است. میزان درمان لازم برای هر کس به میزان احتیاجات وی بستگی دارد، درست به همان‌گونه که ممکن است برای تنظیم مونور یا سرریس، اتومبیل خودش را به گاراژ ببرد. کارل راجرز عقیده دارد که این کار را می‌توان در هشت مرحله انجام داد که در آن متحنی نمایش برای بدترین بیمار سلطه جو صفر و برای انسان خویشتن‌ساز هفت است. در این صورت ممکن است بیماری به مرحله دوم وارد شود و بخواهد به مرحله چهارم برود یا دیگری بخواهد از مرحله سوم به مرحله ششم نایل آید. هر کس هنگامی از درمانگری قراغت حاصل می‌کند که بتواند به خوبی و با کارایی از عهده رفع نیازهایش برآید. از طرف دیگر در درمان گروهی، بیمار تا زمانی که درمانگر و گروه تأیید کنند که می‌تواند به خوبی زندگی کند حق ترک کردن درمان را ندارد. هم‌چنین باید تأیید کرد همه مردم به درمان احتیاج ندارند. حقیقت امر این است که آنچه یک فرد به آن احتیاج دارد، درجه‌ای از عشق و توجه محبت‌آمیز است. به علاوه، در زندگی معمولی تجارب درمانی زیادی وجود دارند که به فرد کمک می‌کنند؛ دوستان خوب، یک معلم بزرگ، حادثه‌ای نظیر مرگ یکی از افراد خانواده و این عوامل ممکن است به تغییرات مهمی منتهی شوند.

در زمینه درمان یا مشاوره انفرادی نظریه‌های متعددی وجود دارند و هیچ‌یک از روش‌ها را نمی‌توان منحصر به فرد یا بهترین دانست. در این فصل به آن دسته از ابعاد درمان اشاره می‌کنم که کم‌وبیش توسط همه درمانگران طرفدار روش‌های مختلف رعایت می‌شود.

هریک از این مطالب نشان خواهد داد که تا چه اندازه روان‌درمانی حرفه‌ای به صورت علم ایجاد تغییر در افراد، درآمده است. هم‌چنین، مباحث این فصل به خواننده کمک می‌کند تا احتیاجات خود را بشناسد، برای رفع آن به تحقیق بپردازد و خود را از سلطه‌جویی به خویش‌سازي سوق دهد. با ارائه هر یک از تکنیک‌ها، مفهوم ابعاد و تئوری‌های روان‌شناسان مهم را تعریف خواهیم کرد. بالاخره، راه استفاده از این تکنیک‌ها را در سلطه‌جویی و خویش‌سازي نشان می‌دهم و از چگونگی کاربرد این ابعاد در روان‌درمانی مثال‌هایی ذکر خواهیم کرد.

در زیر به ده روش معتبر روان‌درمانی اشاره و اهمیت آن را در رسیدن به خویش‌سازي تصریح می‌کنم.

۱- دلسوزی. عبارت از نگرش محبت‌آمیز درمانگر نسبت به افراد است که ممکن است به صورت لطف غیرمشروط یا پرخاشگری یا همدردی توأم با انتقاد اظهار شود. دلسوزی برای مبارزه علیه سلطه‌جویی روش قاطعی است. اریک فروم در تعریف خود از عشق به عنوان «علاقه فعالانه نسبت به زندگی و چیزی که آن را دوست داریم» نام می‌برد و آن را به منزله عامل رشد و سلامت افراد تأکید می‌کند.

لازم است متذکر شوم که سلطه‌جویان به دو نوع مهم فعال و فعل‌پذیر تقسیم می‌شوند. سلطه‌جویان فعل‌پذیر بیچاره، ناتوان در تصمیم‌گیری و توسل‌جو هستند. این افراد به عشق توأم با پرخاشگری و دلسوزی توأم با انتقاد نیاز دارند. از طرف دیگر، سلطه‌جویان فعال که ناله می‌کنند، تقاضا می‌کنند و از دیگران انتظارات زیادی دارند، ممکن است برای نشان دادن آنچه انجام می‌دهند، به عشق توأم با پرخاشگری و دلسوزی توأم با انتقاد، نیاز داشته باشند. هم‌چنین برای این‌که به آنها ثابت شود که به رغم سلطه‌جو بودن مورد محبت هستند، ممکن است به دوستی غیرمشروط احتیاج داشته باشند. بالاخره به منظور این‌که به هر یک از این دو نوع سلطه‌جو به وضوح نشان داده شود که چگونه سلطه‌جویی خود را آشکار سازند، ممکن است لازم باشد نوعی عشق و محبت تحلیلی از طرف درمانگر ابراز شود. برخی جملات که ممکن است درمانگر بیان کند، عبارتند از: من نسبت به شما احساسات گرمی دارم، فکر می‌کنم شما نیش‌زن هستید ولی باز هم شما را دوست دارم، هرچه برای شما رخ بدهد برای من هم مهم است.

۲- تقویت خود. این موضوع پیشرفت فکر، احساس و توانایی ادراک درمانگر در بیمار

است تا به او کمک شود و او را برای زندگی کارآمدتری آماده سازد.

در نوشته‌های کسانی که به تجزیه و تحلیل «خود» پرداخته‌اند، نظیر ارنست کریس^۱، هینز هارتمن^۲ و دیوید راپاپورت^۳ اهمیت به تجربه درآوردن درنگ غیرارادی، تفکر عالی، پیش‌بینی حوادث آینده و رشد خود رهبری، تأکید شده است. این افراد عقیده دارند که بشر بیش از آن‌چه که به قول فروید امیر محرک‌های ناخودآگاه و کنش‌های غریزی باشد، راهنمای رفتار خویش است.

برای نشان دادن استفاده از تقویت خود به مثال‌هایی از تعامل بیمار و درمانگر اشاره می‌کنیم.

بیمار من عاشق شوهرم هستم.

درمانگر ممکن است همین جمله را دوباره بگویی؟

بیمار من عاشق شوهرم هستم.

درمانگر لحن صدایت طوری است که واقعاً شوهرت را دوست داری. این خیلی بهتر است. امروز خیلی جدی صحبت می‌کنید.

بیمار دارم رفته رفته درک می‌کنم که زتم مرا بازیچه خود قرار داده است.

درمانگر شما حالا دارید واقعاً او را می‌شناسید.

۳- رویارویی؟ منظور رویارویی فعال بین درمانگر و بیمار است که در آن هریک از طرفین احساسات واقعی خود را آشکار می‌سازد، رویارویی کردن لغت دیگری برای تماس است که در فصل پنجم آن را به‌عنوان جانشین کنترل، یعنی بزرگ‌ترین اسلحه سلطه‌جو، مورد بحث قرار دادیم.

در نوشته‌های اگزیتانیالیست‌ها، به‌ویژه آن‌طور که رولومی مورد بررسی قرار داده است، رویارویی به‌عنوان بُعدی که در فرد رشد را تشویق می‌کند، تأکید شده است.^۵ به این ترتیب این تأکید جدید در درمان، آشکارسازی «خود» درمانگر و بیمار را در خلال مصاحبه زیادتر می‌کند و ضامن رشد بیشتر بیمار می‌گردد.

در زیر به مثال‌هایی از برخورد میان درمانگر و بیمار اشاره می‌کنیم:

بیمار (بی‌وقفه صحبت می‌کند.)

درمانگر بس کن و بگذار من صحبت کنم.

1 Ernst Kris

2 Heinz Hartmann

3. David Rapoport

4. Encountering

5. Rollo May, *Existence* (New York : Basic Books, 1958).

بیمار	(به زحمت صحبت می‌کند.)
درمانگر	این قدر ناله نکن.
بیمار	در آن موقع فکر می‌کردم که مادرم واقعاً کار خوبی می‌کند.
درمانگر	به نظر من مادرت نقش یک هرجایی را بازی می‌کرد.
بیمار	امیدوارم امروز با من بد اخلاقی نکنی.
درمانگر	تو حالا یا من همان کاری را می‌کنی که با افراد خاتوادهات می‌کنی. تو سعی می‌کنی مرا بفریبی.
<p>۴- احساس، درمانگر اوضاع و احوالی را فراهم می‌آورد تا فرد احساساتی را که برای خود تهدیدآمیز می‌داند، آزادانه به تجربه درآورد و برای خود یک ارتباط روانی سالم برقرار نماید. احساس یکی از ابعاد مهم زندگی است که در آن پای انسان سلطه‌جو لنگ می‌شود. بنابراین روان‌درمان اصرار می‌کند تا امکاناتی فراهم آورد که فرد بتواند یاد بگیرد که چگونه احساسات فرد دیگر را عمیقاً درک کند.</p> <p>نوشته‌های کارل راجرز از این دیدگاه، نمونه بسیار آشکاری است. وی نسبت به خلق و برقراری ارتباطی که از لحاظ روانی ایمن باشد و از طریق تکرش مراجع مورد قبول، تأکید فراوان می‌کند.^۱</p> <p>در زیر به نمونه‌هایی از نحوه پرورش آشکارسازی احساسات در یک ارتباط درمانی - یک ارتباط خوب - اشاره می‌کنیم:</p> <p>درمانگر یک بسته دستمال کاغذی به بیمار می‌دهد (به نشانه این که قبول کرده است که بیمار به زودی گریه خواهد کرد).</p>	
بیمار	لغت بر این زندگی، هیچ‌یک از کارها امروز خوب از آب درنیامد.
درمانگر	امروز خیلی احساس عصبانیت می‌کنی. (به نشانه قبول احساسات)
بیمار	آقا، او واقعاً به من ضربه زد.
درمانگر	وقتی او آن حرف‌ها را زد، تو ناراحت شدی.
بیمار	ولی موقعی که مرا به صرف غذا دعوت کرد، عقیده‌ام عوض شد.
درمانگر	تصور می‌کنم موقعی که این پیشنهاد را کرد، نسبت به او احساس صمیمیت کردی.

بیمار (آرام می‌نشیند، در چشم‌هایش اشک جمع می‌شود، ولی صحبت نمی‌کند).
 درمانگر خیلی رنج‌آور است، صحبت کردن درباره آن کار مشکلی است.

۵- تجزیه و تحلیل میان فردی. در این حالت درمانگر ادراکات بیمار یا سلطه‌جویی‌های روابط درمانی را در زندگی او تجزیه و تحلیل می‌کند. تجزیه و تحلیل ارتباط شخصی تکنیکی است برای تجزیه و تحلیل بازی‌هایی که افراد سلطه‌جو نسبت به یکدیگر دارند. هاری استاک سالوان در نوشته‌های خود مفهوم روابط بین اشخاص را به‌عنوان اساسی‌ترین کار در زمینه مشاوره و درمان یادآور شده است.^۱

در سال‌های اخیر برن و پلوز^۲ هم، در نوشته‌های خود درباره تجزیه و تحلیل تبادل در روان‌درمانی تأکید کرده‌اند یعنی درمان‌کننده است که به مراجعان داده می‌شود تا بفهمند چگونه در بسیاری از موارد با درمانگر روابط ناصحیح برقرار کرده‌اند و سعی دارند او را تحت سلطه‌جویی قرار دهند؛ مثلاً بیمار فعل‌پذیر ممکن است نقش یک «بیچاره»^۳ را بازی کند و از اندیشیدن درباره خودش امتناع ورزد و سعی نماید درمانگر را وادار سازد که مانند یک «مادر» با او رفتار کند. با سلطه‌جوی فعال ممکن است دارای مشکل «اقتدار طلبی» باشد و سعی کند درمانگر را به هر طرف که مایل باشد بکشانند. فرض بر این است که بیمار به هر نوع بازی که در روابط بین اشخاص در زندگی با دیگران دارد، متوسل می‌شود تا آن را در درمان خود نیز به کار برد. مثال‌های زیر نشان می‌دهند که چگونه درمانگر سلطه‌جویی بیمار را برایش تشریح می‌کند:

بیمار	(می‌نشیند و چیزی نمی‌گوید).
درمانگر	تو فقط بلدی بنشینی و انتظار داشته باشی که من کار تو را انجام دهم.
بیمار	(از مکالمه تلفنی دیر وقت شب گذشته برای درمانگر صحبت می‌کند).
درمانگر	تو امروز ساعت سه صبح به سرویس خدمات تلفن کردی تا مرا به‌خاطر حمایت از شوهرت تنبیه کنی. تو می‌خواستی مرا از خواب بیدار کنی.
بیمار	تو فقط می‌نشینی. اگر به من نگویی چکار کنم، پولی از جانب من به‌دست

1. Harry S. Sullivan, *The Interpersonal Theory of Psychiatry* (New York : W. W. Norton & Company, 1953).
2. Eric Berne, *Transactional Analysis in Psychotherapy* (New York : Grove Press, 1961) and Frederick Perls, *Gestalt Therapy* (New York : Julian Press, 1951).
3. Helpless

نخواهی آورد.

درمانگر تو سعی می‌کنی بر من هم مانند فرزندانت تسلط پیدا کنی.

۶- تجزیه و تحلیل الگوها. درمانگر الگوهای کنشی پیچیده بیمار را تجزیه و تحلیل می‌کند و او را در تغییر و رشد الگوهای کنشی سازگار، یاری می‌کند.

چنین به نظر می‌رسد که اکثر مردم، بدون توجه زیاد به ثبات یا منطقی، به صورت درهم و برهمی یک نوع فلسفه زندگی را در پیش می‌گیرند. روان‌درمانی کمک می‌کند تا این قبیل عقاید مورد بررسی مجدد قرار گیرند و نظام معنی‌داری را که خوب ترکیب یافته باشد، به عنوان سرمشق یا الگو به مراجع ارائه نماید.

نظام لیری که در شکل شماره ۱ کتاب تشریح شده است، نمونه‌ای از تجزیه و تحلیل الگوهای شخصیت می‌باشد که از طریق نمایش دوقطبی عشق - دشمنی و ابعاد قدرت و ضعف شخصیت را نشان می‌دهد.^۱

فراانگل در نظام درمانی خود مرسوم به «معنا درمانی»^۲ در جست‌وجوی الگوهایی است که به بیمار معنی می‌دهند: «کوشش برای یافتن معنی در زندگی شخصی اساسی‌ترین نیروی انگیزشی فرد در زندگی‌اش می‌باشد»^۳

در زیر به مثال‌هایی درباره این‌که چگونه درمانگر الگوهای معنی‌دار یا تکمیلی در برابر اظهارات بیمار ارائه می‌دهد اشاره می‌کنیم:

بیمار (به تفصیل صحبت می‌کند که انجام کار برای دیگران تا چه اندازه برایش احمقانه است.)

درمانگر کجای این کار احمقانه است؟

بیمار خوب، حدس می‌زنم که به این سؤال نمی‌توانم با اطمینان پاسخ دهم.

درمانگر شاید بتوان به جای احمقانه بودن آن را شکست خود نامید.

1. Timothy Leary, *Interpersonal Diagnosis of Personality* (New York: The Ronald Press Co., 1957).

2. Logotherapy یعنی آزادی معنوی و استقلال ذهنی. هدف «معنا درمانی» این است که به بیماران کمک کند تا برای خود هدف و معنی پیدا کنند. هیچ چیز به فرد کمک نمی‌کند تا بتواند بر مشکلات عینی یا دشواری‌های ذهنی خود فائق آید، مگر آن‌که او را نسبت به انجام کار معینی آگاهانه متعهد سازیم. م.

3. Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning* (New York: Bacon Press, 1963), P.171.

بیمار دفعه گذشته که این پیشنهاد ناپسند را کرد، این اندازه ناراحت نشدم.
درمانگر شما رفته رفته دارید میزان حساسیت زیاد خود را نسبت به دیگران کاهش می‌دهید.

بیمار هیچ وقت به اندازه حالا در صحبت کردن این قدر گیج نبودم.
درمانگر به نظر می‌رسد که امروز فهمیده‌تر صحبت می‌کنید. شاید حالا از درک مطلب بی‌می‌توانید؟

۷- تقویت. درمانگر رفتارهایی را که به تشدید رشد و سازش اجتماعی منتهی می‌شود پاداش می‌دهد و رفتارهایی را که منفی یا شکست خود است، تنبیه می‌کند. ولپی و الیس در نوشته‌های خود بر این گونه یادگیری‌ها خیلی تأکید کرده‌اند.^۱ این دو نفر عقیده دارند که مشکلات انسان ترس‌ها و تصورات اوست، ترس‌ها و تصورات عصبی نظیر عادت بدی هستند که باید از شر آنها خلاص شد و جای آنها را با پاسخ‌های سالم عوض کرد. در زیر به نمونه‌هایی از کاربرد تقویت، برای کمک به بیمار اشاره می‌کنیم:

بیمار (دربارۀ افراد زیادی صحبت می‌کند)
درمانگر (موقعی که بیمار درباره مادرش صحبت می‌کند، درمانگر مطالبی را یادداشت می‌کند تا به بیمار نشان دهد که به این نکات بیش از دیگران توجه دارد.)

بیمار (حالا درباره تهيۀ صبحانه برای شوهرش، که قبلاً به آن عادت نداشت، صحبت می‌کند.)

درمانگر شما به این نتیجه رسیده‌اید که اگر برای شوهرتان صبحانه تهيۀ کنید خوشحال می‌شود (اهمیت خوشحال کردن شوهر را تقویت می‌کند).
بیمار پس از مدت‌ها برای اولین بار بود که عصبانی نشدم.

درمانگر در آن صورت از این که خودتان را کنترل کردید رضایت خاطر احساس نکردید؟ (نشان دادن پاداشی که انسان از کنترل خودش به دست می‌آورد).
بیمار (دربارۀ چیزهای بی‌اهمیت صحبت می‌کند.)

درمانگر (ساکت می‌ماند و به‌طور منفی او را تقویت می‌کند. به بیمار نشان می‌دهد که

1. Joseph Wolpe, *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition* (Stanford : Stanford University Press, 1958). and Albert Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York : Lyle Stuart, 1962).

این مسأله بی‌اهمیت است.)

۸- خود-افشایی^۱، چنان‌که درمانگر الگوهای دفاعی زندگی خود را در جلسهٔ مصاحبه اظهار نماید، بیمار نیز به انجام چنین عملی تشویق می‌شود. مینتی جرالده مؤکداً یادآوری می‌کند که خود-افشایی یکی از عوامل مهم مشاوره یا روان‌درمانی مؤثر محسوب می‌شود. وی می‌پرسد: «فکر می‌کنید این فرضیه بی‌اساس است که کسانی مراجع می‌شوند که در زندگی خود در برخورد با مردم نتوانسته‌اند خودشان را تا حد مطلوب افشا کنند.»^۲ به مثال زیر توجه کنید:

بیمار	آیا هیچ وقت شما هم به اندازهٔ من ترسیده‌اید؟
درمانگر	ترس تا حد مرگ!
بیمار	شما هیچ وقت چنین احساسی نداشته‌اید، چون شما روان‌شناس هستید.
درمانگر	روان‌شناس هم مثل همهٔ انسان‌هاست، او که نمونهٔ کمال مطلوب نیست، من هم چنین احساساتی داشتم.
بیمار	احساس می‌کنم که زشت هستم.
درمانگر	من هم وقتی که جوان بودم به‌طور وحشتناکی احساس زشتی می‌کردم.
بیمار	شرط می‌بندم که شما هیچ وقت احساس تنهایی نکرده‌اید.
درمانگر	من اغلب احساس تنهایی می‌کنم.

۹- ارزیابی مجدد ارزش‌ها. در این حالت درمانگر از گرایش‌های ارزشی بیمار که هنوز استقرار کافی نیافته‌اند (فرض‌های مربوط به خود و دیگران و امثال آن) مجدداً ارزشیابی به عمل می‌آورد تا در نتیجهٔ این ارزشیابی بتواند نسبت به ارزش‌های آزموده شده و عملی خود را متعهد احساس نماید.

دکتر ویکتور ویکتوروف می‌نویسد:

«من به‌عنوان یک روان‌پزشک فرض‌ها را بررسی می‌کنم. وظیفهٔ روان‌درمانی این است که فرض‌ها را مطابقت کند و در تاریخ زندگی افراد مآخذ آنها را کشف نماید. سپس فرض‌ها را تعریف کند به‌طوری که به‌عنوان اصول و عقاید بدیهی تلقی شود و احتیاجی به اثبات نداشته باشد. این بدیهیات شرط اساسی هر گرایش مربوط به زمان، مکان و اوضاع و احوال

1. Self - disclosing

2. Sidney N. Jourard, *The Transparent Self*, Princeton, N.J.D. Van Nostrand Co., 1964, P.21.

معین دربارهٔ مراجع است. این‌ها را می‌توان به‌عنوان نتیجهٔ انتظار یا حادثه یا به علت همانندسازی با دیگران، که مورد تأیید یا تفره هستند، قبول کرد. یا می‌توان آنها را به‌عنوان حاصل تجربیات مبنای کاوش در دنیای ناشناختهٔ درون قرار داد و تا زمانی که کشف بهتری انجام نگرفته است، آنها را موقتی و آزمایشی پذیرفت.^۱

تأکید ویکتوروف بر ارزشیابی مجدد فرض‌های ارزشی، یکی از قسمت‌های مهم فرایند روان‌درمانی محسوب می‌شود.

چارلوت بوهرلر نیز ارزشیابی را به‌عنوان یکی از اجزای عمدهٔ فرایند روان‌درمانی ذکر می‌کند.^۲

مثلاً در زیر روش‌هایی را خلاصه می‌کنیم که بیمار به‌وسیلهٔ آنها ارزش‌هایش را مجدداً ارزیابی و به کمک درمانگر آنها را تقویت می‌کند.

بیمار هیچ وقت دلم نمی‌خواهد مانند خروس سرم را بلند کنم و بگذارم مردم احساساتم را دریابند.

درمانگر به‌نظر من این خیلی مهم است که سرشان را بلند کنید و بگذارید مردم بدانند چه احساساتی دارید.

بیمار ای وای! من هرگز درک نکرده بودم که اگر انسان به‌جای این که همواره برای آینده برنامه‌ریزی کند، در این جا و حالا زندگی کند، چه اندازه مسرت‌بخش است.

درمانگر به‌نظر می‌رسد که دارید به اهمیت زندگی در زمان حال پی می‌برید.

بیمار دارم می‌فهمم که بر زیان آوردن آن‌چه می‌خواهم و تقاضای آن را دارم، برای من مهم است.

درمانگر موقعی که شما درصدد رفع نیازهایتان برمی‌آید، دوستان دارم.

بیمار ای وای حتی موقعی هم که عصبانی هستم، گفتن آن‌چه در فکرم می‌گذرد آنقدرها بد نیست.

درمانگر به‌نظر من اگر بتوانید پرخاشگر باشید، عالی است.

بیمار دارم درک می‌کنم که نزدیک بودن به دیگران خیلی لذت‌بخش است.

1. Victor Victoroff, «The Assumptions We Live By», Etc., XVI (1958), 17-18

2. Charlotte Bühler, *Values in Psychotherapy* (New York : Free Press, 1962).

درمانگر شما واقعاً دارید به مرحله‌ی نشان دادن صمیمیت نزدیک می‌شوید، و من حتی این صمیمیت را می‌توانم در روابط خودمان احساس کنم.

۱۰- تجربه‌ی مجدد. تجربه‌ی مجدد عبارت است از یادگیری‌های مؤثر گذشته و حساسیت‌زدایی^۱ اثرات مرضی این یادگیری‌ها، روی کنش فعلی فرد.

از نظر تاریخی، تحلیل روانی یک نظام روان‌درمانی است که درک گذشته را به‌عنوان لزوم درک حال تأکید می‌کند؛ مثلاً لیشل عقیده دارد که روان‌کاوی، گذشته را تحلیل می‌کند تا نشان دهد که چگونه گذشته در وضع فعلی فرد مؤثر است؛ به‌عنوان مثال:

بیمار (دربارۀ دوران جوانی خود که با مادرش همیشه نزاع داشته صحبت می‌کند.)

درمانگر صرف این که در گذشته به‌عنوان یک جوان نسبت به مادرت کدورت داشتی این معنی را نمی‌دهد که حالا هم باید با او بدرفتاری کنی.

بیمار موقعی که کوچک بودم خود را به پدرم خیلی نزدیک احساس می‌کردم.

درمانگر آبا موقعی که در این جا و همین حالا با من هستی باز چنان احساسی داری؟

بیمار (دربارۀ یک تجربه‌ی ناخوشایند با مادرش و این که چه اندازه از او مأیوس شده است، صحبت می‌کند.)

درمانگر قبول کن که می‌توانی با مادرت به خوبی صحبت کنی. فرض کن مادرت روی آن نیمکت نشسته است و تو صحبت می‌کنی.

۲- تغییر سلطه‌جو به خویشن‌ساز از طریق درمان‌گروهی

در گروه‌های درمانی می‌توان فرد سلطه‌جو را به خویشن‌ساز تبدیل کرد، و لازم به گفتن نیست که جریان این امر به اندازه‌ی جراحی مغز شگفت‌انگیز و جالب است. نتایج حاصل برای درمانگر همان اندازه رضایت‌بخش است که برای هریک از افراد درگیر در گروه، زیرا در هر زمان که افراد با یکدیگر مواجه می‌شوند، معمولاً یک مبارزه‌طلبی به وقوع می‌پیوندد. بیایید یک جلسه‌ی درمان‌گروهی را مورد بررسی قرار دهیم تا ببینیم چه اتفاقاتی رخ می‌دهد. گروه در ساعت هفت بعدازظهر در اتاق انتظار انستیتو، که به صورت یک اتاق نشیمن و

1 Desensitizing

Otto Fenichel, *The Psychoanalytic Theory of Neurosis* (New York : W. W. Norton & Co 1945).

مجهز به لوازم و وسایل راحتی تزئین شده است، گرد می‌آیند. امشب عده آنها هشت نفر است، چهار مرد و چهار زن، زیرا سعی می‌کنیم از نظر جنسی بین آنها تعادل برقرار سازیم. یک مهندس، یک پزشک، یک فروشنده مبلمان، یک معلم مرد، یک پرستار، یک خانم خانه‌دار، یک معلم زن و یک منشی جوان و خوشگل، این گروه هشت نفری را تشکیل می‌دهند. حداقل سن آنها بیست برای منشی و حداکثر سن پنجاه برای مهندس و پزشک است و روی هم رفته نمونه‌های گوناگونی از افراد سلطه‌جو و خویش‌ساز را تشکیل می‌دهند.

تمام این افراد در ارتباط با خود و سایر اشخاص دشواری‌هایی داشته‌اند؛ مثلاً پرستار دارد شوهرش را از دست می‌دهد و نمی‌داند چرا شوهرش نمی‌خواهد به او به‌عنوان یک زن نگاه کند. حقیقت این است که پرستار مورد نظر لباس مردانه می‌پوشد و ظاهرش بیش از آن‌که زنانه باشد، مردانه است. خانم خانه‌داری که در مجاورت پرستار روی کاناپه نشسته، خسته و کسل است. فرزندانش بزرگ شده‌اند و نمی‌داند آیا برای خودش کاری پیدا کند یا از شوهرش طلاق بگیرد یا هر دو کار را انجام دهد. خانم معلم علاقه‌مند به ازدواج است، ولی تاکنون مرد دلخواهش را پیدا نکرده است تا با او ازدواج کند. گرفتاری منشی جوان و خوشگل این است که رئیس سعی دارد او را بفریزد. رؤسای او معمولاً به فریفتن او اقدام کرده‌اند و موفق هم شده‌اند. و او فقط می‌تواند ناله کند که: اتفاق می‌افتد دیگه.

مردانی که روی کاناپه‌ها و صندلی‌ها نشسته‌اند، نمایندگان از مشکلات معمولی هستند. دکتر با زنی دشواری‌هایی داشته، فروشنده زیبا دو مرتبه ازدواج کرده و کارش به طلاق کشیده است و برای بار سوم خطر جدایی تهدیدش می‌کند. مهندس، که تکنسین لایقی است، نمی‌تواند با مردم و به‌ویژه با کارگران زنی که در یک کارخانه هواپیماسازی زیر نظرش کار می‌کنند کنار بیاید. مرد معلم بی‌نهایت علاقه‌مند است مدیر مدرسه بشود، ولی تاکنون موفق نشده است.

من و کمک درمانگر مدت یک سوم از جلسه سه ساعته درمان را با آنها خواهیم گذراند. کمک درمانگر من زن جذاب، خوش لباس و یک مددکار اجتماعی ۲۸ ساله است که ازدواج کرده، دارای فرزندانی است، و حداقل نیمی از وقتش را به خویش‌سازي می‌پردازد (برای تشریح او واژه «خوش سازگار» را به کار نمی‌برم، زیرا این واژه تنها این مفهوم را دربردارد که این زن «سازگار» بوده و زنی است که خود را با شرایط وفق می‌دهد. درحالی‌که انسان خویش‌ساز خود را وفق نمی‌دهد، بلکه تمایل دارد در برابر هم‌فرهنگ شدن مقاومت

نشان دهد) هریک از ما در این گروه، بیماران مخصوص به خود داریم، ولی به نسبت واکنش‌های خود به خودی ما، در هر لحظه ممکن است هر کدام از ما با یکی یا با همه بیماران سروکار داشته باشیم.

برای شروع مصاحبه می‌گویم: «خب، امشب چه چیز فکر شما را به خود مشغول داشته؟» پزشک که از لحاظ ظاهر یک آدم معمولی به نظر می‌رسد، و احتمالاً در میان‌سالی کمی چاق شده است، نخستین کسی است که صحبت می‌کند. وی هم چنان‌که با فروشنده مبل‌مان صحبت می‌کند، می‌بینم که چشمانش کمی گریان است: «هفته گذشته موقعی که به من گفتید من خودم کاری می‌کنم که از زخم رنجیده شوم، از گفته شما واقعاً ناراحت شدم.»

البته این گفت‌وگو شمه‌ای از رفتار خویش‌تن‌ساز را دربردارد و شخص قسمتی از وجود خود را به گروه منتقل می‌سازد. انسان خویش‌تن‌ساز با کمال میل احساسات ناشی از حساسیت یا رنجش خود را آشکار می‌سازد. چنین رفتاری فعل‌پذیر، ولی سالم است.

مهندس از شنیدن این سخن لبش را گاز می‌گیرد و در صندلی‌اش پیچ و تاب می‌خورد. پاهایش را روی هم می‌اندازد و بانوک پای زیرین به زمین ضربه می‌زند. وی مردی خشن و نسبت به زنان بی‌توجه است و با زیرکی تمام در نقش ابرمردی بازی می‌کند که ماهرانه احساسات خود را مخفی می‌سازد و از آنها می‌هراسد. وی سلطه‌جویی است که هدف اصلی رفتارش را در غایت، فعال بودن و اقتدارطلبی تشکیل می‌دهند و در این لحظه خیلی ناراحت است. بیان رک و راست دکتر موجب شده است که او با پای راستش با عصبانیت به زمین بکوبد.

یک بحران روانی ایجاد شده است، یا مهندس باید از دکتر انتقاد کند یا قبول کند که ناراحتی دکتر دارای ارزش است.

تاگهان از مهندس می‌پرسم: «دلت می‌خواهد به چه کسی لگد بزنی؟»

وی ضمن آن‌که به دکتر خیره می‌شود، می‌گوید: «می‌خواهم به تد لگد بزنم. زن‌ها اغلب سعی می‌کنند در مردان احساس گناه را برانگیزند. بدترین کاری که می‌توانید بکنید این است که نشان دهید از این کوشش آنها رنجیده‌خاطر شده‌اید.»

از او می‌پرسم: «بدی این کار چیست که آدم از کسی رنجیده باشد و این رنجش را به مردم نشان دهد؟»

مدت نیم‌ساعت در این باره بحث می‌کنیم. مهندس که با مادر و همسرش دشواری‌هایی داشته است و به‌طور کلی نسبت به زن‌ها رویه طردکننده‌ای دارد، از خرد شدن وحشت دارد. وی درک نمی‌کند که در واقع مردم خرد نمی‌شوند. آنها آب می‌شوند. روش طبیعی آب شدن

بدن اشک ریختن است. به همان اندازه که خونین کردن برای جراحی ضرورت دارد، گریستن هم برای رشد روانی امری حیاتی است. موقعی که بدن شما بریده می‌شود از آن خون، جاری می‌گردد، موقعی که شما می‌رنجید، گریه می‌کنید و کلیه افراد سلطه‌جو در نتیجه تضادهای درونی خودشان از درون رنج می‌برند. ولی دیکتاتورها، قلدرها و قضاوتگرها در مقابل ریزش اشک به مبارزه خصمانه برمی‌خیزند و از عقب‌نشینی امتناع می‌ورزند. به همین دلیل است که گاه و بی‌گاه با خشمگین شدن‌های آنی و از کوره در رفتن اشخاص مواجه می‌شویم.

وی با صدای خشم‌آلود این‌طور استدلال می‌کند: «اشک مال زن‌ها و بچه‌هاست، نه مال مردها.»

از او می‌خواهم که جمله‌اش را دوباره تکرار کند.

«گریه مال مردها نیست.»

به او می‌گویم: «بلندتر!»

«اشک مال ... نه مال مردها»

می‌لرزد. به او می‌گویم: «شما می‌لرزید. بیشتر بلرزید.»

سعی می‌کند، جانه‌اش تکان می‌خورد. چشم‌هایش مرطوب می‌شود.

به او دستور می‌دهم: «سعی کن چشمان خودت باشی!»

اقرار می‌کند: «من احساس می‌کنم که به گریه افتاده‌ایم» و ناگهان به گریه می‌افتد. وی فریاد

می‌زند: «زن‌ها واقعاً آدم را ناراحت می‌کنند! من در تمام زندگی‌ام از دست آنها ناراحت شده‌ام.»

صحنه به پایان می‌رسد. بحران برطرف می‌شود. وی همان چیزی را که نسبت به آن

مقاومت می‌کرد، به تجربه درآورده است.

این مرد مدت شش ماه به جلسات گروه‌درمانی آمده تا به این مرحله رسیده است و شش ماه دیگر هم باید در این جلسات حاضر شود. اگر نترسد، یا درمان خودش را به‌طور نارس رها نکند، تماس مداوم با اعضای گروه به او کمک خواهد کرد تا رفتارهای رنج‌آور را به‌عنوان یک امر طبیعی بپذیرد. رفته‌رفته رنجش را در نظام واکنش‌هایش وارد می‌کند و در نتیجه از قدرت پاسخ‌های (به اصطلاح) «مردانه» و فعال او کاسته می‌شود و قدرت پاسخ‌های رنجش (به اصطلاح) «زنانه‌اش» افزایش می‌یابد. اگر درمان را بسیار زود متوقف نسازد، درواقع به خویش‌سازی نایل خواهد شد و بخش صنایع نه فقط از حمایت یک تکنسین خوب، بلکه از عضویت یک انسان واقعی برخوردار خواهد گشت.

رفتار درمانگر در چنین گروهی نشان خواهد داد که تا چه اندازه او نسبت به توانایی‌های بالقوه فعال و فعل‌پذیر خود گشاده‌دل است. وی نه فقط باید انسان سلطه‌جو را به‌طور فعال‌پذیر به‌عنوان یک انسان بپذیرد، بلکه باید به‌طور فعال زمینه‌های تثبیت‌شده رشد را خشی سازد، وی باید کوشش‌هایی را که علیه به تجربه درآوردن تضادهای درونی از طرف مراجع ابراز می‌شوند خشی سازد، و سعی کند افکار او نسبت به دو قطبی بودن وجودش را از میان بردارد و او را در این مورد آگاه کند. درمانگر این امر را از طریق توصیف مشاهدات خودش در واکنش‌های سلطه‌جو نسبت به بحران روانی انجام می‌دهد. (به چه کسی می‌خواهید لگد بزنید؟ «شما می‌لرزید.» و امثال آن.)

درمانگر تمام توجه خود را به اضطراب سلطه‌جو معطوف می‌دارد و تفسیرهایی که می‌کند متوجه قسمتی از وجود دو قطبی اوست که به رشد بیشتری احتیاج دارد. او ممکن است، به طوری که من به مهندس گفتم، پیشنهاد نماید که: «ناراحتی در شما چه احساسی ایجاد می‌کند؟ چه چیز در شما موجب می‌شود که مایل شوید صحبت کنید؟ چه مخالفتی نسبت به ابراز احساس رنجش دارید؟» به طوری که در مورد مهندس فوق‌الذکر دیدیم، پاسخ سلطه‌جو ممکن است این باشد که: «انسان نباید رنجش خود را به این صورت نشان دهد.» در این‌جا درمانگر پاسخ می‌دهد: «کجای این کار اشتباه است؟» البته در این‌جا انسان سلطه‌جو در یک دوراهی گرفتار می‌شود. چنانچه در فرض خود مبنی بر این‌که ضعف بخش سالمی از طبیعت انسان نیست اصرار ورزد، در واقع خود را به بن‌بست کشانیده است و باید قبول کند که رنجیدن و آشکار ساختن آن مناسب‌ترین راه تغییر او می‌باشد. ناراحتی حاصل از این تفسیر به او کمک می‌کند تا تعادل از بین رفته او بازگردد و دوباره سازمان یابد.

هرچند ممکن است در گروه‌درمانی بتوانیم با یک یا دو نفر به مدت زیادتری سروکار داشته باشیم، ولی معمولاً همه بیماران در گفت‌وگو‌هایی که بین درمانگر و یک بیمار معین درمی‌گیرد، مشارکت دارند. با آن‌که هر یک از ما بی‌مانند و با دیگران متفاوت هستیم، ولی همه ما انسان هستیم و با یکدیگر شباهت‌های بسیار زیادی داریم. در درمان همانندسازی با یک انسان، به سادگی تحقق می‌پذیرد.

۳- معنای خویشتن‌سازانه تعارض

لازم است درباره معنای «تعارض» به آن صورت که در این‌جا به کار گرفته‌ایم، کمی بیشتر توجه کنیم. در روابط عادی بین افراد تعارض به معنی تشویق منفی بین دو نفر است و از نظر

اجتماعی امری بد تلقی می‌شود، زیرا به رنجوری و ویرانی منجر می‌گردد. لازم است تصریح شود که تعارض برای انسان خویشتن‌ساز بد نیست. در واقع تعارض می‌تواند خلاقه هم باشد؛ مثلاً در درمان‌گروهی که ذکرش گذشت، اگر مهندس با احساسات رنج‌شدهٔ دکتر مبارزه نمی‌کرد، هرگز نمی‌توانست میزان رنجیدگی خود و توانایی‌ها و ارزش‌های آن را کشف کند.

شخص خویشتن‌ساز از انتقاد استقبال می‌کند زیرا می‌داند که برایش آموزنده است. وی از صحبت کردن با کسانی که مخالف او هستند چیز یاد می‌گیرد و در سر و کله زدن با این و آن خودش را می‌شناسد و به نقاط ضعف خودش پی می‌برد، خویشتن‌ساز برای خوشحال شدن به تعریف و تمجید احتیاج ندارد، زیرا می‌داند که بسیاری از حرف‌هایی که از صبح تا شب می‌شنویم چیزی جز تعارف نیست. «دکتر، شما چقدر خوب هستید!» (یک اغواگری مداوم) ولی اگر کسی مورد ستایش اوست، و این شخص معمولاً متعلق هم نیست تا از خویشتن‌ساز تعریف کند، خویشتن‌ساز به حرف‌هایش گوش می‌دهد. هرگاه خویشتن‌ساز باشیم، به تفاوت‌های فردی قدر می‌نهیم زیرا در نتیجهٔ همین تفاوت‌هاست که رشد می‌کنیم.

بسیاری از ارتباط‌های شخصی بین افراد، بازی‌هایی مرکب از اقتدارطلبی و کنترل است که در آن انسان سلطه جو مدام خواستار برنده شدن است. شق دیگر انسان خویشتن‌ساز را می‌توان «خلاق مهیج»^۱ توصیف کرد. انسان خویشتن‌ساز تعارض را امری جالب می‌داند که بدون توجه به برد و باخت، در هر صورت موجب رشد او می‌شود. وی به خود اجازه نمی‌دهد تا به آنچه خواهد برد یا خواهد باخت وابسته گردد، زیرا می‌داند که در حال تغییر است، و به این جهت از تعارض سازنده آنچه را که خواهد شد، می‌شناسد. طبعاً ایمان در این مسأله خیلی دخالت دارد، ایمان به این‌که برد و باخت هر دو به حل تعارض کمک خواهند کرد.

بنابراین، در گروه‌های خویشتن‌ساز، تعارض یکی از ثمربخش‌ترین منابع رشد است، هم‌چنان‌که فرد در دیگران رجوه عقب‌ماندهٔ خودش را ملاحظه می‌کند، به خودشناسی نایل می‌آید و در انگوهای تعادل خود، تغییراتی می‌دهد. و به این ترتیب بین توانایی‌های بالقوهٔ فعال و فعل پذیر او، یک تعادل سالم‌تر برقرار می‌شود.

۴- فرایند درمان خویش‌ساز

فرایند درمان خویش‌سازی را می‌توان افزایش آگاهی دانست. این امر به سه مرحله اساسی تقسیم می‌شود:

۱- بیان سلطه‌جویی اولیه. هم‌چنان‌که بیمار صحبت می‌کند، درمانگر به یک یا دو الگوی اساسی که معمولاً شخص سلطه‌جو در بیان شفاهی خود از آنها استفاده می‌کند، دست می‌یابد؛ مثلاً وی ممکن است مرتباً به الگوهای بی‌پناهی و حماقت که از خصوصیات شخصیت افراد ضعیف است، متوسل شود یا در بسیاری از موارد ممکن است از تکنیک‌های شخصیت افراد قلدر برای باج‌گیری و ابراز قدرت استفاده نماید. وقتی که الگو مشخص شد، روان‌شناس برای بیمار تشریح می‌کند که بازی یا بازی‌های اصلی سلطه‌جویی او کدام هستند.

بنابراین، سلطه‌جویی‌ها را از دیدگاه «یافته‌ها» تجزیه و تحلیل می‌کنند. سلطه‌جویی‌های فعال دارای ارزش کنترل بازدارنده و سلطه‌جویی‌های فعل‌پذیر دارای ارزش‌های اهوآگراانه هستند. یافته‌ها هم از دیدگاه کوتاه‌مدت بودن و هم از دیدگاه بلندمدت بودن، تجزیه و تحلیل می‌شوند. از بیمار می‌خواهند یافته‌هایی را که در یک دوره کوتاه‌مدت از یک سلطه‌جویی خاص دریافت می‌کند، بیان نماید؛ مثلاً اکثر اوقات از سلطه‌جویان برای کنترل دیگران، استثمار دیگران، اجتناب از موقعیت‌های خطرناک، محدود ساختن وقت اغوای دیگران، برای کار کردن به خاطر یک نفر و غیره استفاده می‌شود. ولی از دیدگاه بلندمدت بودن، می‌توان آنها را شکست‌خورده تعریف کرد، زیرا فرد را از دیگران جدا می‌کند و به جای کمک کردن به بلوغ و استقلال وی، او را نابالغ و متکی به دیگران بار می‌آورد.

۲- حفظ تعادل درونی. پس از آن‌که الگوهای اساسی سلطه‌جویی مشخص شد، درمانگر از فرد می‌خواهد تا در مورد تمایل خود به سلطه‌جویی اغراق کند به طوری که ممکن است فرد حماقت‌های سلطه‌جویی خود را ضمن آشکار ساختن شدید آنها، به تجربه درک کند؛ مثلاً از «قلدر» می‌خواهیم در مورد دشمنی خودش اغراق کند، به طوری که امکان آن را بسپارد که خودش را واضح‌تر ببیند. ثانیاً از بیمار می‌خواهیم تا قطب‌های مخالف الگوهای سلطه‌جویی را که نشان می‌دهد، آشکار سازد، مثلاً ممکن است از «ضعیف» بخواهیم به لباس «دیکتاتور» ظاهر شود تا بداند چه رخ می‌دهد. دلیل انجام این تکنیک وجود این فرضیه اساسی است که آشکار ساختن اغراق‌آمیز هر یک از اصول سلطه‌جویی، نشان‌دهنده واپس‌زدن توانایی متقابل آن است؛ مثلاً انسان «ضعیف» در بیان ناراحتی خودش معمولاً نیاز شدید خود را

به دیکتاتور شدن و اظهار کینه‌جویی، که دیکتاتور دارد آشکار می‌سازد. انسان «وابسته» نیز ضمن آشکار ساختن اتکای خود به دیگری، در واقع نیاز شدید خود را به کنترل کردن دیگران، «حسابگر» شدن نادیده می‌انگارد. «آدم خوب» در کوشش‌هایش برای ایجاد احساس گناه در ما، همواره نیاز خویش را به قلدر بودن و آشکارسازی دشمنی، مخفی می‌دارد. «هواخواه» در گرایش خود به احساس مسئولیت نسبت به دیگران، معمولاً نیاز خود را به «قضاوت‌گری» و دارای قدرت مطلق بودن پنهان می‌نماید.

۳. همسازی شخصیت. آخرین قدم این است که قطب‌های فعال و فعل‌پذیر شخصیت را به صورت یک واحد کلی درآوریم. برای انجام این امر سعی می‌کنیم بیمار را تشویق نماییم تا هرچه درباره توانایی‌های فعال و فعل‌پذیر خود می‌داند آشکار سازد، به طوری که متوجه شود که خویش‌سازی مستلزم همسازی و یکپارچگی این دو قطب شخصیت به صورت یک واحد کلی است. به طوری که در فصل سوم گفتیم، خویش‌سازی هم‌چون کسی است که روی یخ آزادانه سرسره بازی می‌کند و از یک قابلیت به قابلیت دیگر در حرکت است، در مسیر زندگی هر جا که از توانایی خود استفاده می‌کند، خلاقیت خویش را آشکار سازد.

با توجه به موضوع فوق، بیمار باید دریابد که می‌توان سلطه‌جویی‌هایی را که متعجب به شکست خود می‌گردند، به رفتار خود - تحقیق‌پذیر متقل ساخت، و آن وقتی است که وی از این حقیقت آگاهی یابد که الزاماً نباید سلطه‌جویی را طرد کند، بلکه هرچه نسبت به سلطه‌جویی آگاهی بیشتری پیدا کند، بیشتر به خویش‌سازی نزدیک خواهد شد. «دیکتاتورها» را می‌توان به «رهبران» و «ضعیف‌ها» را به «همدلان» تبدیل کرد و همین‌طور سایر افراد را.

در این مرحله مطالعه زندگی افراد خویش‌سازی به شخص کمک می‌کند تا درک نماید که چگونه این تبدیل رخ می‌دهد. در گروه‌درمانی تعامل با افراد خویش‌سازی اعتقاد افراد را به فرایند درمان تقویت می‌کند. درک این مطلب در شخص اعتقاد به خود و در نتیجه اعتقاد به خویش‌سازی را ایجاد می‌کند.

فصل شانزدهم

از سلطه جویی تا خویشن سازی

به طوری که در فصول گذشته دیدیم، مشکل این است که خویشن سازی در لحظاتی حاصل می شود که شخص با آگاهی نسبت به سلطه جویی های خودش، تسلیم شود. به این جهت، این کتاب را با اظهار نظرهای متعددی که اشخاص در روان درمانی درباره رشد خودشان از سلطه جویی به خویشن سازی بیان داشته اند، به پایان می رسانم.

شما در این صفحات با افراد حقیقی آشنا می شوید، افرادی که نسبت به سلطه جویی خودشان آگاهی پیدا کرده اند و به خویشن سازی نایل آمده اند. هریک از این افراد داوطلبانه و آزادانه داستان زندگی اش را شرح می دهد. یکی از این افراد دو ماه و دیگری دو سال و نیم تحت روان درمانی بوده است. یکی از آن دو فقط تحت تربیت حساسیت قرار گرفته است. با وجود این، هریک از آنها نمونه آشکاری از آگاهی است که به تغییر صحیح شخص منجر شده است.

۱- مثال اول: مهندس، ۴۳ ساله

من یک سلطه جو هستم.

دو ماه قبل نمی دانستم که سلطه جو هستم. دو ماه قبل صادق ترین، مهربان ترین و غیر سلطه جو ترین فردی بودم که می شناختم. در مورد نحوه زندگی ام هیچ گونه آگاهی نداشتم. در واقع آدم کوری بودم که کورکورانه به لغزش وادار شده بودم و برای خود و دیگران ناراحتی های زیادی ایجاد می کردم.

روزی که به روان درمانی رو آوردم دو مشکل بزرگ داشتم: (۱) نمی توانستم از عهده

فشارهای زیاد مربوط به شغلم در زمینه فروش تولیدات صنعتی برآیم، و (۲) روابط من با افراد نزدیک خانواده پریشان بود و با هیچ‌یک از افراد خارج از قایمیل ارتباطی نداشتم. به‌طور خلاصه، تمام زندگی‌ام نامتعادل بود و در واقع زندگی‌ام برایم ارزشی نداشت. می‌ترسیدم. احساس می‌کردم که با بیچارگی به سوی یک پوچی و بی‌رحمی پیش می‌روم.

در شروع درمان بلافاصله دریافتم که در تمام زندگی نسبت به احساساتم صادقانه عمل نکرده‌ام. من تنها افکار و احساسات سالم و مثبت را آشکار می‌کردم و افکار و احساسات منفی، خطرناک و موجد تعارض را پنهان می‌ساختم. با توسل به سکوت، سستی و عدم تصمیم‌گیری از دعوا و تعارض اجتناب می‌کردم. این حربه چه از نظر دفاعی و چه از نظر رنجاندن بسیار مؤثر بود؛ مثلاً، همسر من یک پرخاشگر جنگجو و مجادله‌گر است. من بیشتر از نوع افراد فعل‌پذیر بودم. به این جهت طبیعی بود (و موفقیت‌آمیز) که مجادله و جنگ را با سکوت، مخالفت و قطع ارتباط، دنبال کنم. این کار معمولاً به نتیجه می‌رسید. زخم به زودی از سواری بر من دست برمی‌داشت. من در نقش یک آدم ضعیف بازی می‌کردم.

بعدها دریافتم که من یک سلطه‌جوی فعل‌پذیر هستم. من از طریق حیل‌های دزدانه، رفتار معصومانه و حقه‌بازی‌های منفی، مردم را گول می‌زدم.

نخسین آگاهی از این الگوهای رفتاری را که در سومین جلسه شرکتیم در گروه‌درمانی حاصل کردم، به شدت مرا تحت تأثیر قرار داد. من در معرض حمله فرار گرفتم، دستم رو شد و به‌طور کامل خلع سلاح شدم، به طوری که کلیه نقاط ضعف من که قبلاً پنهان بود، آشکار شد. آن شب یکی از بدترین شب‌های زندگی من بود.

ولی در همان شب با سلی از روشنایی و آگاهی نسبت به خودم مواجه شدم (اما چقدر رنج‌آور بود). یک هفته طول کشید تا به حالت عادی برگشتم. یک هفته‌ای که در تمام مدت آن روان‌شناس درمانگر را به خاطر آن چه در مورد من انجام داده یا علت انجام آن را فراهم آورده بود، به شدت تقبیح می‌کردم. سپس زندگی جدید رفته‌رفته ظاهر شد. با ترس فراوان تصمیم گرفتم در خانه و محل کار با روش‌های جدید صداقت واقعی را تجربه کنم.

یک روز در اثنای یک دعوی شدید با زخم، آن چه را که سال‌های متمادی در درون خود نگاه داشته بودم، به او گفتم. می‌دانستم که به استقبال مخاطره بزرگی می‌روم، ولی چون برای نخسین بار این حرف‌ها را می‌زدم، خوب و صحیح به نظر می‌رسید. وقتی که تمامی عقده‌های دل را گشودم، زخم گفتم: «فکر نمی‌کنی که من هیچ‌یک از این مطالب را قبلاً نمی‌دانستم؟ من از حرکات، بی‌تفاوتی و سکوت تو گیج شده بودم، صادق بودن کامل با زخم باعث نابودی او یا من نشد بلکه در واقع ما را خیلی بیشتر از گذشته به هم نزدیک ساخت. از

آن روز به بعد روابط ما روبه رشد نهاده است. صداقت من نتیجه خوبی به بار آورد. برای نخستین بار الگوی استفاده از تاکتیک‌های فعل‌پذیرانه را درهم شکستم و نتایج آن اعجاب‌آور بود.

این عمل را در محل کارم هم امتحان کردم. در ابتدا انجام این تصمیم بی‌اندازه وحشت‌انگیز بود، زیرا به اعتقاد خودم تمام امنیت اقتصادی‌ام را به مخاطره می‌افکنم. ولی به این آزمایش دست زدم. برای شروع کار با جملات کوتاه و ساده به رئیس خودم گفتم که تغییرات سازمانی اخیر، بار کاری مرا به‌طور غیرعقلانی افزایش داده است و تحت این شرایط نمی‌توانم کار کنم. دو هفته بعد اوضاع بیش از آنچه تصور می‌کردم عوض شد. هم‌چنین به کسانی که از من انجام کارهایی را می‌خواستند، که در حد وظایفم نبود، یا نباید انجام می‌دادم، هنه گفتن را شروع کردم. یک چاقوری بزرگ به عنوان علامت قطع هرگونه کار غیرضروری، روی میز کارم گذاردم.

در مدت بسیار کوتاه محیط کارم کاملاً عوض شد، حالا دیگر نه کسی مرا تحت فشار قرار می‌دهد و نه کارهای زیادی به من محول می‌شود. برای برنامه‌ریزی و حتی سازندگی کارم، وقت کافی دارم. حالا می‌دانم و عمیقاً این حقیقت را تجربه کرده‌ام که کلیه فشارهای کاری من در واقع نوعی خود-اغوایی^۱ بود. در حقیقت فقدان اعتماد به نفس من عامل اساسی فشار (شغل) من محسوب می‌شد.

پرداخت بدهی‌های کوتاه‌مدت موجب شده است که از شر طلب‌کاران خلاص شوم و وقت بیشتری برای برنامه‌ریزی و خلاقیت، برقراری ارتباط بهتر با کارگران زن و مرد و مشتریان، رویه فکری بهتر نسبت به شغل، و شاید گاه و بی‌گاه موقعیت‌های شگفت‌انگیزی در فروش‌های تازه، داشته باشم. انتظار دارم که نتایج برنامه‌های بلندمدت از این هم بهتر باشد. دست کشیدن از بی‌صداقتی در احساسات، خلاص شدن از فعل‌پذیری در زندگی و سلطه‌جویی به چه طریقی میسر است؟ من معتقدم که کلید حل این معما را باید در درجه اول در میل انسان به مخاطره افکندن خویش، دانست.

من دارم انجام این کار را یاد می‌گیرم. موفقیت‌های اولیه من تا حدود زیادی بر این تشویق‌آمیز بوده است. من این نوع جدید زندگی را جالب و برانگیزاننده می‌دانم. در این نوع زندگی یک کمال و یک دورنمای خوب از آینده نهفته است. مردمی که در زندگی من هستند ناگهان خیلی واقعی شده‌اند. حالا مردم بیشتر شبیه انسان و کمتر شبیه اشیاء هستند.

خُب، من هنوز در آغاز این مسیر هستم و هنوز باید چیزهای زیادی درباره خود و زندگی‌ام بیاموزم. من هنوز سلطه‌جو هستم و به این امر آگاهی دارم، ولی حالا خیلی بیش از گذشته آمادگی آن را دارم که از خودم یک انسان حقیقی و با صداقت بسازم. در عین حال می‌دانم که مسیر جدیدی در پیش گرفته‌ام و کارها همیشه به صورتی که هست باقی نخواهد ماند.

۲- مثال دوم: خانم خانه‌دار، ۲۵ ساله

من یک سلطه‌جو هستم.

در خردسالی دریافتم که می‌توانم با پناه بردن به اظهار شمعف و فعل‌پذیری از ناخوشایندی‌های خشم یا مخالفت مستقیم، اجتناب ورزم. متأسفانه سدی ایجاد کرده بودم که بین من و خانواده‌ام، دوستان، و شوهرم حایل شده بود و مرا از نظر عاطفی بی‌حس، تنها و افسرده ساخته بود.

برای جبران کمبود تماس شخصی و خلأ روزافزونی که در زندگی‌ام به وجود آمده بود، نوعی غذا خوردن اضطراری در من پدید آمد. هرچه بر وزنم افزوده می‌شد، بیچاره‌تر و نسبت به موقعیت زندگی‌ام متأثرتر می‌شدم. بدتر از همه، برای انجام کار یا خلاقیت، ناتوان به نظر می‌رسیدم و علاقهای نسبت به نقاشی نداشتم. چنین به نظر می‌رسید که یک نفر تمام ارزش‌های عاطفی را از من گرفته است. موقعی که به روان‌درمانی وارد شدم، به کشف کلیدهای رفع افسردگی در درون خودم نایل شدم.

از پنج سال قبل که ازدواج کردم و از خانه پدری به خانه شوهر رفته بودم، همواره برای دیدار پدر و مادر در خود احساس اضطراب و اجبار می‌کردم. همین اجبار را در خوردن هم داشتم، ولی در هر دو حالت، پس از اتمام دیدار یا خوردن، هنوز هم در خود احساس خلأ می‌کردم. پس از دو ماه درمان با خوبستن خودم مواجه شدم و نسبت به احساس بی‌خانوادگی خودم، آگاهی پیدا کردم.

من همیشه عقیده داشتم - حرفی که به دفعات دیگران هم گفته بودند - که از داشتن روابط نزدیک خانوادگی خیلی خوشبخت هستم. هرچند آگاهانه این موضوع را اقرار می‌کردم، ولی قلباً از این که عضوی از اعضای خانواده نیستم - یعنی در واقع فقط پدر، مادر و برادرم را با یکدیگر نزدیک می‌دانستم - احساس ناراحتی می‌کردم.

موقعی که اندوه و ترس خودم را به خودم قبولاندم، سرانجام توانستم به پدر و مادرم

صادقانه بگویم که می‌ترسم و اندر هگیم، و نسبت به خود احساس بی‌ارزشی بودن می‌کنم. برای نخستین بار عشق و علاقه خالصانه آنها را احساس کردم. در آن لحظه سدی که ایجاد کرده بودم، دیگر وجود نداشت تا آنها را از من جدا کند.

هرچه بیشتر توانستم به سوی یک شخص واقعی و پراحساس پیش بروم، این بیشتر در هم شکست. بالاخره خودم را آن‌طور که هستم شناختم، شناختی که سال‌ها آرزو کرده بودم بدون سلطه‌جویی بر دیگران، به آن دست یابم. حالا دیگر احساس نمی‌کنم که باید مرتباً پدر و مادرم را ببینم، ولی البته هر وقت آنها را می‌بینم، از مصاحبتشان لذت می‌برم.

با شوهرم نیز روابط بهتری برقرار کرده‌ام. من دریافته‌ام که نه فقط خود را در نقش مطیع «خودبرنده» به عنوان رهبر و قضاوتگر، تعویض کرده‌ام. شوهرم «انسان بدی» بود که نسبت به من بیچاره هیچ توجهی نداشت. سپس دریافتم که به او اجازه نداده‌ام که به من نزدیک باشد، زیرا می‌ترسیدم که کنترل اوضاع را از دست بدهم و هیچ چیز قابل پیش‌بینی نباشد. به این ترتیب هرچند در باطن آدم بیچاره‌ای بودم، ولی خیال می‌کردم که در موقعیت «امنی» به سر می‌برم.

می‌دانم که شوهرم را به خاطر بی‌عدالتی فرضی و با افزایش وزن خودم تنبیه کرده‌ام، روش مطمئنی که برای کنترل کردن او مؤثر افتاده بود. حالا با خودم صداقت بیشتری دارم و به‌طور مداوم می‌توانم خشم و دشمنی را که سال‌ها احساس کرده‌ام و قدرت ابراز آن را نداشته‌ام، آشکار سازم. رفته‌رفته به مرحله‌ای رسیده‌ام که دارم قادر می‌شوم که تمامی احساسات خودم باشم. من دیگر ضعیف نیستم و می‌توانم هیجان زنده بودن را حس کنم.

احساس می‌کنم که بیشتر بین قدرت و ضعف خود همسازی برقرار می‌کنم. حالا دیگر شوهرم خودبرنده و من خودبازنده نیستم. من ضعف و اتکای خودم را به حساسیت و قدرشناسی تبدیل کرده‌ام. در عین حال نسبت به شوهر و پدر و مادرم جدی‌تر و حامی‌تر شده‌ام. من حالا بیشتر به صورت یک انسان کامل رفتار می‌کنم نه به صورت یک نیمه انسان. من به خویشن‌سازی خود مشغول شده‌ام. ولی می‌دانم که هرچه بیشتر سعی می‌کنم چنین آدمی باشم، کمتر آن را احساس می‌کنم و بیشتر به عقب برمی‌گردم. به این جهت دارم یاد می‌گیرم که لغزش خود را بپذیرم. عجیب است که هر موقع این حقیقت را قبول می‌کنم که عقب‌گرد کرده‌ام، راحت‌تر به جلو گام برمی‌دارم. هرچه بیشتر سعی می‌کنم که به رشد خود چنگ بزنم، بیشتر از دستم می‌گریزد.

۳- مثال سوم: پزشک، ۴۳ ساله

من یک سلطه‌جو هستم.

شاید نخستین کوشش‌های من در جهت سلطه‌جویی از زمان خردسالی آغاز شد. مادرم برایم نقل کرده است که در دوران شیرخوارگی با بی‌حرکتی و رنگ‌پریدگی توجه او را به خودم جلب می‌کردم و مجبور می‌شد برای آن‌که از نفس کشیدن من مطمئن شود، کمی پنبه جلوی بینی من نگاه دارد.

هنگامی که در کودکی در یک مدرسه مذهبی تحصیل می‌کردم، به من یاد می‌دادند که «خوب» باشم. برای آن‌که به من کمک کرده باشند، به من گفته بودند که پدرم در بهشت است و خداوند از او مراقبت می‌کند. من جرأت نمی‌کردم یک پسر «بد» باشم. بعدها درصافتم که هرگاه مادر را ناراحت کنم، اعم از این‌که خدا با او موافق یا مخالف باشد، پسر «بد» هستم، ولی به هر حال من در نقش پسر خوب بازی می‌کردم.

در دانشکده، خودسرانه رشته پزشکی را دنبال کردم و نظر مادرم را که الهیات را بهترین رشته انتخابی می‌دانست، رد کردم. در شروع جنگ دوم جهانی در یک مدرسه دارای برنامه آموزش جهشی^۱ شرکت کردم و طبق برنامه «وی - ۱۲» نیروی دریایی به دانشکده پزشکی رفتم. اولین نیم‌سال‌های تحصیلی در دانشکده پزشکی مرا خرد کرد، ولی با کوشش و مطالعه زیاد از عهده امتحانات برآمدم. رفته‌رفته از «پسر خوب» به «دانشجوی خوب» تبدیل شدم. سالی که کارورز (انترن) بودم، سنگینی بار و مسئولیت پزشک بودن را احساس کردم. به رغم مراقبت‌های من بیماران می‌مردند. برنامه‌هایی را برای ادامه تحصیل بیشتر در محل اقامتم آغاز کردم تا بدان وسیله از زندگی در جهان خارج هم در امان باشم. برنامه‌هایم با شکست مواجه شد و با دو پزشک مسن‌تر عملاً به کار طبابت مشغول شدم. برای حل مشکلات عمده به این دو پزشک متکی بودم. این پزشکان مسن جای مادرم را گرفته بودند. موقعی که با شروع جنگ کره بار دیگر به نیروی دریایی پیوستم، دریافتم که چه اندازه گرفته، ناراضی و ناپایمن هستم. دوره‌هایی را که به‌عنوان یک جراح نیروی هوایی به همراهی عده‌ای از خلبانان گذرانیدم، رفته‌رفته مرا از لاک خود خارج ساخت. در این تاریخ با دکتری که مصاحبتش باعث آرامش من می‌شد، ازدواج کردم. مجبور نبودم متعلق به او باشم یا کاری برایش انجام دهم و به همین جهت توانستم در انزوای خود باقی بمانم.

پس از جنگ کره در جنوب کالیفرنیا اقامت کردم و کار من با یک موفقیت ناگهانی ولی سطحی مواجه شد. با وجود این اختصاص تمام وقتم به حرفه پزشکی، کناره‌گیری زخم از همراهی با من و مشکلاتی که این موضوع برایم به وجود آورد، و نیز گرفتاری‌هایی که پدر و مادرم با هم داشتند، کاخ آرزوهای مرا روی سرم خراب کرد. بالاخره از زخم جدا شدم. عاقبت به «تریت حساسیت»^۱ روی آوردم تا بیمارانم را بهتر بشناسم، و در آنجا بود که متوجه شدم خودم نیز مشکلاتی دارم. از آن تاریخ به بعد راه طولانی و دیر گذر روان‌درمانی مادرم را در پیش گرفته‌ام. ماه‌ها در گروه شرکت کردم، ولی شرکت‌کننده فعل‌پذیر بودم. بالاخره فشار گروه را برگردانده خود حس کردم - گروه به من لقب آدم خوب داده بود - و تحت تأثیر همین فشار زنده شدن مجدد خود را احساس کردم.

از طریق روان‌درمانی و مشاوره گروهی حالا درک می‌کنم که چه اندازه فعل‌پذیر بوده و هستم، چگونه از تماس کناره‌گیری می‌کنم و دیگران را از راه سلطه‌جویی به اخذ تصمیم برای خود وادار می‌سازم. سعی می‌کنم بر درمانگران سلطه‌جویی کنم تا آنها را وادار به انجام کار برای خود نمایم. موقعی که درمانگر با گروه آنچه را انجام می‌دهم تماماً طرد می‌کنند، به بهترین پیشرفت‌ها تایل می‌آیم. من اغلب خودم را در بیمارانی می‌بینم که همیشه به من متکی هستند و هیچ وقت مسئولیت سلامت خودشان را به عهده نمی‌گیرند. با بی‌زاری و نفرت مشاهده می‌کنم که تا چه اندازه روش فعل‌پذیر و بی‌قدرت من مانع رسیدنم به هدف‌های مطلوبم می‌باشد. هنوز هم قادر نیستم به یک دعوای بی‌پرده و خود به‌خودی با زخم مبارزه و رزم نمی‌توانم آزادانه و با احساس با همکارانم صحبت کنم. ممکن است به خاطر لحظات بی‌ارزش، روزها کج خلق و رنجیده خاطر باشم. فکرم تهی و اراده‌ام ضعیف می‌شود. ولی خویشتن ساز شدن خود را بیشتر حس می‌کنم. از نقش بیچارگی که بازی می‌کنم آگاهی بیشتر پیدا می‌کنم و روز به روز بیشتر از آن خلاص می‌شوم. برای نیل به ایمنی و رسیدن به آن در خلال انسان شدن، سعی می‌کنم روز به روز کمتر به درجه دکترای پزشکی خودم تکیه نمایم.

۴- مثال چهارم: دانشجو، ۲۶ ساله

من یک سلطه جو هستم.

گاهی این سلطه جویی را از طریق بازی در نقش یک دختر کوچولو اظهار کرده‌ام. می‌دانم که هیچ‌کس نمی‌خواهد یک بچه کوچک را ناراحت کند و به این جهت سعی کرده‌ام خودم را در برابر دیگران و از سختی‌ها و مشکلات زندگی با بازی کردن در نقش یک دختر کوچولو حمایت و محافظت کنم.

من اغلب از طریق گیج شدن و عدم درک موقعیت‌هایی که برای خودم تهدیدآمیز است، بر مردم سلطه جویی کرده‌ام. اگر کسی نداند که شما درباره چه چیزی صحبت می‌کنید چگونه انتظار دارید که شما را درک کند؟ همین‌طور، روشنفکر شدن من به جای صمیمی و پراحساس بودن، به این موضوع بسیار نزدیک است. در بسیاری از مواقع کسانی که به آنها تعامل دارم افراد روشنفکری نیز هستند و با این دسته از مراجعان در آن سطح از تعامل احساس راحتی بیشتری می‌کنم. من ضمن روشنفکر نشان دادن خود، به خاطر فقدان ادراک، مردم را کاملاً از خودم دور نگاه می‌داشتم و دور خود را دیوار می‌کشیدم، و از این‌که به مردم نزدیک باشم، و دیگران به من نزدیک باشند، بین خود و دیگران حایل ایجاد می‌کردم. در واقع من یک حسابگر بودم.

این جبهه‌گیری به قدری مؤثر بود که حتی در گروه‌درمانی، سایر اعضای گروه از ترس رنجاندن من یا از ترس این‌که مبدا گروه را ترک کنم (یکی دیگر از روش‌های سلطه جویی من) از حمله به من اجتناب می‌کردند. هر وقت احساس می‌کردم که حضور در گروه خطری دربردارد، یا گروه را ترک می‌کردم یا به مکانیزم دفاعی خودم متوسل می‌شدم. به این جهت برای این‌که در گروه باقی بمانم، دیگران هیچ وقت به‌طور کامل به من حمله نمی‌کردند و من هم آنها را تحت کنترل خود داشتم. من حتی این تکنیک را در مقابله با درمانگر هم به کار می‌بردم و از طریق سلطه جویی او را وادار می‌ساختم تا در جلسات بیشتر مطالب را او بگوید و به جای آن‌که مسئولیت اعمال و تصمیمات را به عهده بگیرم، او را مجبور می‌کردم به من بگوید چه کنم.

من حالا رفته‌رفته دارم خویشن‌سازی می‌شوم و کارهایی را که انجام می‌دهم، درک می‌کنم. احتمالاً بار دیگر روشنفکری من ظاهر شده است، لیکن احساس می‌کنم که قبل از آن‌که بتوانم خودم را تغییر دهم، باید بتوانم بفهمم و درک کنم که چه دارم انجام می‌دهم. هم‌چنین از بازی کردن در نقش یک کودک دست برداشته‌ام، سؤالاتی برایم مطرح می‌شود و خودم را

برای دیگران صادقانه‌تر و کامل‌تر و نه به صورتی که اثر مطلوبی در ذهن من به وجود آورد، ظاهر می‌سازم. دریافت‌ام که دانستن همه چیز و این‌که همیشه حق به جانب من باشد، وسیله خوبی برای ارتباط با دیگران نیست. هرچند مشکل است، ولی شکست‌های خود را می‌پذیرم و در مباحثی که همه چیز مربوط به آن را خوب نمی‌دانم به بحث و گفت‌وگو می‌پردازم، ولی تظاهر نمی‌کنم که همه چیز را می‌دانم. از طریق قبول ضعف و کمبودهایم بهتر می‌توانم خودم و این حقیقت را بپذیرم که انسان کاملی نیستم، این کار، به نوبه خود، تصویر حقیقی مرا برایم مشخص می‌کند و به من امکان می‌دهد تا از استعدادهایی که دارم به‌طور کامل استفاده کنم. یا قبول ترس، در صدد برآمدنم تا بر آن چیره شوم و به نحوی سازنده و با روشی سالم با آن مبارزه کنم.

از این رو نیز به خویشتن‌سازی خود مشغولم که به جای ساکت ماندن از ترس این‌که مبدا احساساتم جریحه‌دار شوند، از مردم سؤالانی که مربوط به روابط خودم با آنهاست می‌پرسم. هم‌چنین من آن‌چه را که در فکر دارم و احساس می‌کنم به مردم می‌گویم، نه آن‌چه را که «باید» گفته شود یا با وجود نادرستی «خوب» است گفته شود. در نتیجه درمی‌یابیم که اعمال من روی افرادی که با آنها رابطه دارم اثرات ویرانگرانه‌ای برجای نمی‌گذارند، بلکه در واقع موجب تقویت دوستی ما می‌شوند و آن را عمیق‌تر و معنی‌دارتر می‌سازند.

حالا می‌توانم ببینم که تا نیل به کنش کامل هنوز چه راه درازی در پیش دارم. ولی هنگامی که آن را با راه درازی که در جاده پیشرفت پیموده‌ام مقایسه می‌کنم، تشویق می‌شوم و بهتر می‌توانم مسئولیت قبول کنم. من به خویشتن‌سازی خود مشغول هستم.

۵- مثال پنجم: کشیش، ۳۶ ساله

من یک سلطه‌جو هستم.

اعتراف به این حقیقت صداقت‌جسورانه‌ای لازم دارد. اعتراف معمولاً کار یک سرید است نه یک واعظ. پذیرفتن ضعف‌ها، شک‌ها، گنجی‌ها و بالاتر از همه، شکست‌های اخلاقی هاله‌ای ناپایدار را که اطراف سر کشیشان قرار گرفته است، درهم می‌درد و از بین می‌برد.

به این جهت، هرچند انجام این کار از طرف من، که یک کشیش هستم، ممکن است خیلی غیرعادی باشد ولی اقرار می‌کنم که من هم یک انسان هستم. به علاوه، به‌عنوان یک انسان، یکی از مزمن‌ترین مشکلاتی که مجبورم با آن گلاویز شوم، مشکل سلطه‌جویی است. روابط

من با دیگران اغلب با اغواگری، ناآگاهی، کنترل و بدبینی توأم است. این کار همیشه تعمدی انجام نمی‌شود، بلکه محققاً به جای آن‌که علت آن زیرکی باشد، اکثریت مواقع به‌طور ناخودآگاه اتفاق می‌افتد.

به عقیده من سلطه‌جویی امری طبیعی است. هرچند هرگز بر زمان نیامده بود، ولی از مجموع گفتار دیگران چنین استنباط کرده بودم که انسان (کشیش و غیرکشیش) باید «کامل» باشد. از این اندیشه که روش زندگی روحانیون را زیرپا گذاشته‌ام، زیرا به سبک آنها لباس نمی‌پوشم یا اتومبیل من شبیه اتومبیل آنها نیست، یا با دخترانی که آنها قرار ملاقات می‌گذارند و ازدواج می‌کنند، قرار ملاقات نمی‌گذارم و ازدواج نمی‌کنم، احساس غرور می‌کردم در عین حال روش واقعی آنها را درهم شکسته‌ام و هنوز هم به‌طور کلی آن را رها نکرده‌ام، بلکه سعی دارم در نقش رهبر روحانی و قاضی ظاهر شوم.

اتفاقاً در این راه موفق بوده‌ام یا لاقلاً تصور می‌کنم موفق بوده‌ام. کاری که من در هر محل انجام داده‌ام توسط «متنفذین» موفقیت‌آمیز خوانده شده است و کلیسا پروها همیشه از من رضایت داشته‌اند، ولی در بسیاری از این موفقیت‌ها خودم را از دست داده‌ام. تنها درد و یا سه سال گذشته مشتاقانه پذیرفته‌ام که تنهایی و اضطراب و خلأ و یاسی که در دیگران دیدم به منزله آینه‌ای بود که فقط موجب آزمایش درونی خودم شد. این یک قرار تدریجی و دردناک بوده است. کسی که مردم او را از نظر معنوی کامل می‌دانند، و در زندگی صاحب اقتدار است، به سادگی حاضر نیست ایمنی حاصل از این توهمات را رها کند. آن‌چه در خرقه روحانیت من به‌عنوان کشیش آتش زدن نیاز مبرم من به یک جانشین بود تا مرا در مقابله با یأس شخصی و اتکای خودم به دیگران یاری کند.

ارتباط من با زنم از نوع سلطه‌جویی بود (و تا اندازه زیادی هنوز هم چنین است). وی به‌جای آن‌که مرا انبوهی از ضعف‌های مختلف ببیند، مرا به صورت یک دهکتاتور بزرگ دیده است و من هم این توهم را در او تقویت کرده‌ام. در بسیاری از زمینه‌های زندگی من، وی حق ورود نداشت و من از این بابت دو اشتباه بزرگ مرتکب شدم. اول، نمی‌خواستم اسرار روحم را برایش فاش و به ضعف اخلاقی خود اقرار کنم. دوم، او را از امتیاز خودش بودن محروم کردم، بی‌نهایت او را متکی بار آورده بودم و کنترل او را به‌دست گرفتم. با آن‌که زنم نسبت به احساسات عمیق ظرفیت عجیبی دارد، ولی اطمینان دارم که باعث رخوت حساسیت او شدم. وی به‌نوبه خودش برای خوشایند من همواره خودی وانمود کرده است که هرگز نبوده است و نمی‌تواند باشد. با آن‌که همواره سعی کرده‌ام او را نرنجانم، اما اطمینان دارم که عمیقاً موجبات رنجش او را فراهم کرده‌ام.

کلیسا برای من به منزله راه فراری بوده است. من مصرا نه از اصول اخلاقی به قیمت ضایع کردن افراد و از ترس اقرار به احساسات اغواگرانه و بلندپروازانه خودم هواخواهی کرده‌ام. کار من حکم «خدایی» را پیدا کرده است که لازم است روزانه برایش قربانی عرضه کنند، و راه فراری است که توسط آن توانسته‌ام از خانواده، جهان واقعیات و خودم گریزان باشم.

چون فرزند یک خانواده فقیر و بی‌سواد بودم و به اصطلاح زمینه ذهنی «محرومیت از فرهنگ»^۱ داشتم، بلندپروازی‌های خود را برای رسیدن به موفقیت تشدید کرده‌ام. دو مدرک تحصیلی دانشگاهی که تاکنون دریافت داشته‌ام باعث شده است که لیاقت خود را «ثابت» کنم. در نتیجه به خاطر این قبیل «بلندپروازی‌های نامقدس»، خود را تحت فشار نوعی گناه احساس می‌کنم. این گناه همواره مرا به ناامیدی سوق داده است، زیرا مرتباً سعی داشته‌ام تا از مرز بین تمایل واقعی به خدمت به عنوان یک کشیش و جاه‌طلبی شدید نسبت به موفقیت‌های حرفه‌ای، عبور کنم.

رفته رفته دو قطب وجودم را به عنوان یک انسان قبول می‌کنم. من آدمی مغرور و در عین حال فروتن هستم. من خودپسند و ناخودپسند هستم. من خودنما و در عین حال متکی به دیگرانم. عشق می‌ورزم و متنفرم. تمجید می‌کنم و در عین حال دیگران را خوار می‌شمرم. من ضعیف هستم، من مقتدرم. به خودم اعتماد دارم، ولی در عین حال بی‌اندازه رقابت‌طلب هستم. به خاطر ناآگاهی نسبت به منشأ قبح بلندپروازی‌هایم چه گناهی که در خود احساس نکردم لذت بسیاری از پیشرفت‌های خود را از دست دادم، به خاطر این که آن پیشرفت‌ها با برنامه موفقیت حرفه‌ای من اختلاط پیدا کرده بود.

مهم‌تر از بازی زندگی حالا برای من پراهمیت‌تر شده است. به علاوه، پس از آن که نسبت به خودم ایمان پیدا کرده‌ام، نیاز خود را به آشکارسازی، احساس می‌کنم. از مردم لذت می‌برم، و اتکای من به دیگران به صورت امر مهمی درآمده است. وسوسه بردن بازی گاهی بر من مسلط می‌شود و من نسبت به زنم، فرزندانم و اعضای کلیسای بی‌رحم می‌شوم، ولی اهمیت برنده شدن به تغییر مستی و حرفه‌ای خود روز به روز با سرعت کاهش می‌یابد و اهمیت انسان بودن یعنی یک شوهر و پدر و سرانجام یک کشیش بودن، به طور قابل ملاحظه‌ای در من رشد پیدا می‌کند.

جان‌جوی کشیش می‌گوید: «من یک معما و یک چیستان هستم - یک سلطه‌جو و یک خویشن‌ساز - مدت‌های مدید سعی داشتم که انسان دیگری باشم. جملات باهر حالا به من

الهام می‌بخشند: «در دنیای دیگر از من نخواهند پرسید: چرا موسی نشدی؟ از من نخواهند پرسید: چرا مارتین پاپر^۱ نشدی؟ از من هم نخواهند پرسید: چرا جان کیوی کشیش نشدی؟ از من خواهند پرسید: چرا... نشدی؟» ادامه صحبت من این است که: من یک سلطه‌جو هستم. من به خویشتن‌سازی خود مشغول شده‌ام.

عده‌مال ششم: خودم (اورت شوستروم)

دکتر کارل راجرز عقیده دارد که خوانندگان می‌خواهند درباره کسی که برایشان چیز می‌نویسد مطالبی بدانند، به قول او شخصی‌ترین حالات فرد، عمومی‌ترین حالات نیز هست، احساسات و تجاربی که اکثر ما آنها را خصوصی‌ترین و شخصی‌ترین احساسات و تجارب می‌دانیم، همان احساسات و تجاربی هستند که دیگران نیز داشته و دارند. میدنی جراره این موضوع را لزوم خودافشایی می‌نامد، و من عقیده دارم که افشای خود بهترین راه رشد کردن به سوی خویشتن‌سازی است. به این جهت، در این قسمت خواهم کوشید بخشی از تاریخچه زندگی خودم و تلاش‌هایی را تشریح کنم که در رسیدن از سلطه‌جویی به خویشتن‌سازی می‌ذول داشته‌ام.

الف: نخستین خاطرات

من در منطقه موسوم به خط کمربندی انجیل در غرب میانه^۲ پرورش یافتم و از صحبت کامل والدین برخوردار بودم. در همان ایام مرا روزهای یکشنبه به مدرسه ساندی^۳ که وابسته به یک کلیسای متعصب بود، می‌فرستادند. در مدرسه به من یاد دادند که نباید مشروب بخورم، برقصم، به سینما بروم و غیره دین، به طوری که در آن مدرسه دیدم، مجموعه‌ای از «نبایدها» بود. به این جهت خدا در ذهنم به صورت یک سلطه‌جو مجسم شد. به نظر می‌رسید که خدا بیشتر بر مسایل منفی و کمتر بر مسایل مثبت تکیه می‌کند؛ یعنی من در صورتی خوب بودم که تحت کنترل این ممنوعیت‌ها قرار گیرم. از آن تاریخ به بعد دریافتم که تصور مذکور از خدا خیلی کوچک است. حالا باید احساس کنم که حکومت خدا در درون من است و آشکار ساختن صادقانه عمیق‌ترین احساساتم، می‌تواند یک بارقه روحی عمیق باشد.

1. Martin Buber

2. Midwest Bible Belt

3. Sunday School

پدر و مادرم مرا دوست داشتند، ولی محبت مادرم پیش از آن که فعال باشد، فعل پذیر بود. سؤالاتی نظیر «چه ساعتی به خانه برخواهی گشت؟» بیش از آن در من تأثیر می گذاشت تا مثلاً مادرم از من می خواست که در فلان ساعت به خانه برگردم. چون برادرم هشت سال از من بزرگ تر بود، و در کارها به پدرم کمک می کرد، در نظر من «خودبرنده» بود. من همیشه برادر کوچکتری بودم که روزهای شنبه مغازه تابلوسازی پدرم را تمیز می کردم و به این جهت احساس «خودبازنده» بودن می کردم.

نخستین برخورد من با معنی قدرت در روابط انسانی، موقعی بود که در دبیرستان عضو سپاه آموزشی افسران ذخیره شدم. با کار طاقت فرسا خودم را به درجه سروان دانش آموز رساندم و بی اندازه تحت تأثیر قدرت سازمانی ارتش قرار گرفتم. در قالب کارهای ارتش بود که متوجه شدم می توانم دیگران را به انجام کار مجبور سازم و البته چنین دستوراتی صادر می کردم. من می توانستم دیگران را به راهی که مورد علاقه ام بود بکشانم و بر آنها سلطه جویی کنم. در این جا برای نخستین بار در نقش «خودبرنده» ظاهر شدم و از این موقعیت بسیار لذت می بردم.

در عین حال، یکی از درس های مهمی که زندگی به من آموخت، این است که هرگز نمی توانم افراد را به انجام کاری که می خواهم وادار سازم مگر آن که آنها قلباً مایل به انجام آن کار باشند. هم چنین دریافتم که یک ارتباط خویشتن سازانه، که در آن دیگران را به جای «شیء» «تو» به حساب آورم، به جای قدرت، نتایج عمیق تر روانی به بار خواهد آورد.

ب - دانشکده و زندگی نظامی

تحصیلات دوره لیانس خود را در دانشگاه اپلینویز^۱ گذرانیدم. و در آن جا بود که درس های مربوط به شاگرد نمونه بودن را فرا گرفتم. چون همیشه در دانشکده دانشجوی باهوشی بودم، هیچ وقت در زمینه نمره مشکلی نداشتم، و هم چنین دریافتم که اگر در نقش دانشجوی بازنده بازی کنم، یعنی در مقابل استاد برنده تسلیم و چاپلوس باشم، نمرات بهتری می گیرم و ریز نمرات عالی من موفقیت مرا در این نقش اثبات می کند. اما بعدها افسوس خوردم که چرا در روزگار دانشجوی قدری پرخاشگرت تر و اظهارکننده تر نبودم. در این صورت هر چند ممکن بود نمراتم تا این حد عالی نباشد، ولی می توانستم چیزهای زیادتری بیاموزم.

واقعه پرل هاربور^۱ در سال‌های دانشجویی من رخ داد و چون مجدداً در سپاه آموزشی افسران ذخیره بودم، به من فرصت داده شد تا به عنوان یک افسر آموزش بدهم. من در نقش یک افسر بازنده به خوبی بازی کردم و از دانشکده افسری فوریت پینگ^۲ در جورجیا فارغ التحصیل شدم. کمی بعد از آن خودم را در جنگ پیلز^۳ درگیر دیدم. در این مرحله درک کردم که در هنگام جنگ سلسله مراتب مطلق نظامی افسران ارشد کاهش می‌یابد و آن هنگامی بود که برای چهار تا پنجمین بار از من خواسته بودند تا افراد خود را به نقطه‌ای بفرستم که احتمال بازگشت آنها خیلی ضعیف بود. در این جا متوجه شدم که خواهش کردن بیش از دستور دادن به نتیجه می‌رسد. این یکی از درس‌های مهمی بود که در جهت‌یابی انسانی من در زندگی بسیار مؤثر افتاد. در جنگ، حتی اگر با یک سرباز صفر هم به جای تلقی وی به عنوان شیء، هم‌چون یک «تو» رفتار شود، داوطلبانه انجام کارها را به عهده خواهد گرفت.

پس از آن‌که توسط یکی از مسلسل‌های آلمانی‌ها مجروح شدم، شاهد یک تجربه غیرعادی بودم. توضیح این‌که مرا با عده‌ای از زندانیان آلمانی به یک محل امن بردند و در یک بیمارستان عمومی آلمانی‌ها که به تصرف درآمده بود، از من پرستاری کردند. در آن جا با یکی از مهربان‌ترین و همدل‌ترین افرادی که تاکنون دیده‌ام، ملاقات کردم. او یک پرستار مرد آلمانی بود که تقریباً هم‌سن برادر بزرگم بود و برخلاف او امر اجباری ارتش از من دلجویی می‌کرد. ممکن بود چند هفته قبل او را در جنگ می‌کشتم! این تغییر مهم در شرایط زندگی‌ام به من فهماند که توجه به دیگران، به عنوان اشخاص و نه به عنوان دنده‌های ماشین نظامی، چه اندازه اهمیت دارد. تجربه من با این پرستار آلمانی در زندگی درس بزرگی به من داد.

پ - دوره‌های بعد از لیسانس

پس از پایان جنگ برای اتمام تحصیلاتم در دانشگاه استنفورد^۴ ثبت‌نام کردم. در این مرحله از تحصیل، نخست یاد گرفتم که دانشجو باید مورد احترام استاد واقع شود، نه این‌که استاد او را یک بازنده ساده تلقی کند، یعنی همان کاری که در دوره لیسانس در دانشگاه

۱. Pearl Harbor، از سواحل غربی ایالات متحده آمریکا است که در جنگ دوم جهانی ژاپنی‌ها در آن جا به کشتی‌های آمریکایی حمله کردند و در نتیجه آمریکا وارد جنگ شد. م.

2. Fort Benning

3. Beelge

4. Stanford

ایلینوئیز با من کردند. پروفیسور هنری مک دانیل^۱ و ارنست هیلگارد^۲ در دانشگاه استنفورد برایم احترامی قایل بودند که به نظرم بیش از هر چیز دیگر رشد شخصی مرا تسهیل بخشید. در سال‌های آخر تحصیل یک تابستان را در دانشگاه شیکاگو در مصاحبت دکتر کارل راجرز و شاگردانش گذراندیم. وی کسی بود که نظام درمانی خود را براساس احترام و اعتماد به خود و دیگران استوار کرده بود. در آن تابستان منظور از برقراری ارتباط «نو - نو» با دیگران را، به تجربه دریافتم.

ت - یک روان‌شناس

پس از فراغت تحصیل از استنفورد، مدت پنج سال به دانشکده پرداین^۳ رفتم و زیر نظر استاد سابقم دکتر ای. وی. پولیاس^۴، مردی که واقعاً روحانی متفکر و دوست‌داشتنی بود، به تدریس پرداختم. روش تدریس دموکراتیک وی، به جای روش اقتدارطلبانه متداول، مرا در این اعتقاد ثابت قدم کرد که احترام و ارزش قابل شدن برای افراد، چه اندازه حایز اهمیت است. بعد از آن که کارم در پرداین به اتمام رسید، به عمل پرداختم و کار عملی خود را در روان‌شناسی آغاز کردم و از آن تاریخ تاکنون به این کار اشتغال داشته‌ام. دو نفری که در زندگی بیش از دیگران روی من تأثیر گذاشتند، یکی دکتر فردریک پرلز و دیگری دکتر آبراهام مزلو بودند. دکتر پرلز مدت دو سال درمانگر من بود و مرا در فهمیدن بسیاری از الگوهایی که در مورد مفهوم سلطه‌جویی تشریح کردم، یاری کرد. دکتر مزلو چند سال قبل، پس از آن که بعضی از نوشته‌های مرا دیده بود، برای بازدید به مؤسسه ما آمد. هم‌چنین افرادی نظیر دکتر مک دانیل، دکتر هیلگارد، دکتر پرلز و دکتر مزلو با الهامات خود سخت مرا تحت تأثیر قرار دادند و در من این انگیزه را تقویت کردند که به خردم اعتقاد داشته باشم.

ث - انسان شدن

گاهی احساس می‌کنم که موفقیت من به‌عنوان یک روان‌شناس در موفقیت من به‌عنوان یک انسان تأثیر نامطلوب داشته است. اگر این اندازه به نوشتن و بهبود کارهایم سرگرم نبودم، می‌توانستم در سال‌هایی که فرزندانم خردسال بودند و به من بیشتر نیاز داشتند، برای آنها پدر

1. Prof. Mc Daniel
3. Pepperdine

2. Ernest Hilgard
4. E. V. Pullias

بهتری باشم. حالا که فرزندانم به سن نوجوانی رسیده‌اند و در حال جدا شدن از ما هستند، رنج ناشی از اشتباه گذشته را احساس می‌کنم. امیدوارم حساسیت فزاینده من نسبت به آنها در دوران کشمکش‌های خاص بلوغ و دوره بزرگسالی آنها بتواند قسمتی از غفلت‌های من در دوران خردسالی آنها را جبران نماید. فرزندانم بیش از هر کس دیگر به من آموخته‌اند که چه اندازه کنترل شخص دیگر، غیرممکن است. والدین صاحب فرزندانشان نیستند، بلکه چند سالی مانند یک ودیعه آنها را در اختیار دارند، بالاخره از این‌که اجازه بدهم نوجوانان من جدا از من رشد کنند، ناراحت هستم. من می‌توانم به بیمارانم بگویم که خود را با مسایل نوجوانی که آنها را طرد می‌کنند مشغول ن سازند، ولی اجرای این عمل در مورد فرزندان خودم بسیار دشوار است.

من عقیده دارم که درمانگر خوبی هستم زیرا نسبت به احساسات خود و دیگران حساسیت دارم. ولی همین حساسیت یک شمشیر دولبه است که مرا نسبت به انتقاد و در مقابل افراد مزاحم بی‌اندازه زخم‌پذیر ساخته است. من به جای آن‌که با این قبیل افراد مستقیم و رک یعنی آن‌طور که مایلم باشم، رفتار کنم، اغلب به‌طور غیرمستقیم با آنها روبه‌رو می‌شوم. بنابراین، هم‌چنان‌که به سلطه‌جویی‌های خودم نگاه می‌کنم، احساس می‌کنم که بیش از پیش به خویش‌سازی نزدیک می‌شود. ولی مهم این است که کاملاً انسانیت خود را احساس می‌کنم، احساس می‌کنم که من هم یک انسان هستم و می‌توانم اشتباه کنم و در عین حال رشد نمایم. یک روان‌شناس نباید همیشه نمونه کمال باشد، بلکه باید نمونه بارزی از خصایص انسانی باشد، زیرا او هم مانند هر انسان دیگر قطعاً یک شخص غیرکامل است. ما باید خودمان را چنان‌که هستیم، بپذیریم و از این‌که خلا نیستیم، تأسف نخوریم. عجیب این است که هرگاه واقعاً خودمان را قبول کنیم، در خود احساس می‌کنیم که در حال رشد کردن و تغییر یافتن هستیم.

آن‌چه می‌خواهم تصریح کنم این است که ما به‌عنوان روان‌شناس نمی‌توانیم به بیماران خود اجازه دهیم تا از ما خدا بسازند. موقعی که بیمار روان‌شناس را به مقام خدایی می‌رساند، قدرت و نیروی خودش را به جانب او برون‌فکنی می‌کند، و در انجام این امر، خودش را به صورت یک بازنده ضعیف درمی‌آورد. به این جهت من نمونه کمال نیستم بلکه تنها نمونه‌ای از یک انسان واقعی هستم.

من درک می‌کنم از این‌که پاره‌ای از خصوصیاتم را برملا ساخته‌ام، خود را به مخاطره انداخته‌ام و ممکن است دربارهم به‌طور معکوس قضاوت کنند، ولی در عین حال می‌دانم که بدون توجه به حمایت‌ها، نادانی‌ها و مسخره‌بودنم، باید آن خودی باشم که در حقیقت هستم.

این منم، و باید نسبت به آنچه که هستم صادق باشم. زیرا تنها از طریق خودبودن (سلطه‌جویی‌ها و خصوصیات دیگر) است که آگاهی حاصل از آن می‌تواند به خویشتن‌سازی فزاینده‌ای منتهی گردد.

ج - نتیجه :

این «سیر درونی» از سلطه‌جویی به خویشتن‌سازی، سیر جدیدی نیست. این کتاب موضوع را فقط با اصطلاحات و عبارات جدیدی بیان داشته است. به این جهت برای نتیجه‌گیری بی‌مناسبت نیست آنچه را وودرو ویلسون^۱ بیش از ۶۵ سال قبل نوشته است، نقل کنم:

موقعی که انسان «به خود می‌آید» و تغییر وجود خود را گردن می‌نهد، در او یک احساس سلامتی و تجدید نیروی شدید پدید می‌آید. این تحول تنها پس از گذشت دوران بی‌پروایی یا شیفتگی، یعنی زمانی که خرد خود را به آب و آتش می‌زند و نقش یک احمق... را بازی می‌کند، به وجود نمی‌آید، بلکه وی پس از به تجربه درآوردن آنچه تنها خودش از آن آگاهی دارد، به وجود می‌آید:

موقعی که با چشم باز جهان را چنان‌که هست می‌بیند و موقعیت و نقش حقیقی خود را در آن می‌شناسد، این یک فرایند وارستگی از اغفال و گول است. در این فرایند فرد خود را هوشیار می‌بیند... و نیز به قدرت‌هایش پی می‌برد... وی از شر تعصبات گذشته‌های یافته است... گام‌های خودش را شناخته است و می‌داند در چه راهی قدم می‌گذارد. این یک فرایند وارستگی از اغفال و گول است، ولی هیچ مرد خودساخته و درستی را دل‌سرد نمی‌سازد.

امید من این است که اظهارات شخصی که در این فصل آوردم و تفکرات این کتاب به‌طور کلی، راهنمای احمالی شما خواننده عزیز در سرنوشت شخصی شما برای نیل به خویشتن‌سازی باشد.

واژه‌نامه

A

Accelerated Program (mc)	برنامه آموزشی جهشی
Accepting	پذیرا
Action - Centered	کنش - مرکزی
Action - Control	کنش - کنترل
Active manipulator	سلطه جوی فعال
Actualization	خویشتن سازی
Actualizer	خویشتن ساز
Aggression	پرخاشگری
Aggressive	پرخاشگر
Appreciator	ستایشگر
Assertive	حامی
Awareness	آگاهی

B

Behavior Problems	مشکلات رفتاری
Blamer	ملامت‌گر
Bully	قلدر

C

Carer	دلموز
-------	-------

Catharsis	تخلیه هیجانی - پالایش روانی
Clinger	وابسته
Competitor	رقابت‌گر
Conflict	تعارضی
Conformity	هم‌رنگی
Congruence	توافق
Continuum	تداوم، پیوست
Core to Core	دل به دل
Corpse - like behavior	رفتار نعش‌وار
Creative innocence	معصومیت خلافت
Creativity	آفرینندگی، خلاقیت
Culturally deprived	محروم از فرهنگ

D

Deacon	شیخ مسلک
Displacement	جا به جایی
Disturbed	پریشان
Dominating	اقتدارطلبی
Dynamic	پویا

E

Ego - Strengthening	تقویت خود
Embarrassment	رودریاستی
Empathy	همدلی - دمسازی
Empathizer	همدل، دمساز
Encountering	رویارویی
Enculturization	هم‌فرهنگ شدن

F

Fantasy	هوس - خیالیبافی
Feeling - Centered	احساس - مرکزی
Feeling of Worthiness	احساس ارزش
Figure - ground phenomena	پدیده شکل و زمینه
Fulfillment	تحقیق بذیری، اقیاع
Future Oriented	آینده گرا

G

Game player	بازیگر
Gestalt Therapy	گشتالت درمانی
Give - uppers	تسلیم شونتندگان
Group Therapy	درمان گروهی
Growth Oriented	رشدگرا
Hanging - on biter	کنه وار

H

Helpless	بی کمک - بی یاور
Helplessness .	بی یاری
Here and now	این جا و حالا
Hustling	زیر کار در رویی
Hypochondriac	هیپوکندریاک - بیمار انگاری

I

Indifferent manipulator	سلطه جوی بی تفاوت
Inner-directed person	انسان درون رهبر
Inner vs. Other-direction	هدایت درون در مقابل هدایت برون
Integrity	همازی
Interpersonal relationships	ارتباطهای میان فردی
Irresponsible	غیر مسئول

Is-ism	هست‌گرایی
Is Oriented	هست‌گرا
J	
Judgemental	قضاوتگر
M	
Manipulation	سلطه‌جویی
Manipulator	سلطه‌جو
Motivational Problems	مشکلات انگیزشی
O	
Omnipotent	اقتدار طلب
Open	گشاده‌دل
Openness	گشاده‌دلی
Other-directedness	دگر - رهبری
P	
Parallel monologue	گفت‌وگویی موازی
Parent actualization training	تربیت خویشتن‌سازی والدین
Passive manipulator	سلطه‌جوی فعل‌پذیر
Past oriented	گذشته‌گرا
Peer group	گروه هم‌سن
Permissive	آسانگیر - آزادگذار
Phoney	دروغی
Present orientation	حال‌گرایی
Problem solving	مشکل‌گشایی
Process	فرایند - روند
Psychiatry	روان‌پزشکی
Psychic gyroscope	گردش‌نمای روانی

Psychology of rejection

روان‌شناسی طرد

Q

Quisling emotions

عواطف سازشکار

R

Receiving

دریافت، دریافت پیام

Rejection

طرد

Repression

وابس زدگی

S

School Counselor

مشاور مدرسه

Self-actualization

خویش‌سازی

Self-defeating

شکست خود

Self development

خود - تحول

Self-direction

خود - رهبری

Self-discipline

خود - نظمی

Self-disclosing

خود - افشایی

Self-expression

خود - آشکاری

Self-fulfilling

خود - تحقق‌پذیر

Self-growth

خود - رشدی

Self-induced

خود - اغوایی

Self-imposed

خود - تحمیل

Self-picture

خود - تصویر (ذهنی)

Self-punishing

خود - تنبیه

Self-respect

احترام به خود

Self-responsible

مسئول خود

Self-satisfaction

خود - ارضایی

Self-support

خود - پشتیبانی

Self-understanding

خود - فهمی

Sensitivity	حساسیت
Sensitivity training group	تربیت حساسیت گروهی
Shamer	رسواگر
Shoulder	دش مسلک
Shouldism	بایدگرایی
Should oriented	بایدگرا
Social security	ایمنی اجتماعی
Spontaneity	خود به خودی
Stuffed shirt	عصا قورت داده
Symptom	نشانه
System	نظام

T

Tell off	سرزنش کردن
Tension	تنش
Therapist	درمانگر
Top-dog	خودبازنده
Tough	خشن
Transparency	باصفا - شفاف
Troubled persons	اشخاص آشفته
Tyranny of the should	استبداد باید

U

Under-dog	خودبازنده
Unexpressed expectations	انتظارات ابراز نشده
Uniqueness	بی‌مانندی

W

Withdrawal	خودداری، گوشه‌گیری، انزواطلبی
-------------------	-------------------------------

سلطه‌جویی را محیط که آموزگار بزرگی است، به کودک می‌آموزد. انسان در نوجوانی چنین می‌انگارد که پدر و مادر و زندگی، به او مدیون هستند و او باید با نیرنگ و دروغ، حق خود را از آنان بگیرند! بزرگسالان نیز با همین ترفندها می‌خواهند به مقصود خود برسند.

هدف روان‌شناسی صرف توجیه و تبیین رفتار نیست، بلکه باید ما را به خودشناسی، یعنی شناخت توانایی‌هایمان و بارور ساختن آنها، یاری رساند. گروه درمانی به انسان سلطه‌جو کمک می‌کند تا دیگران را برای دیدن خویش، آینه قرار دهد. افزون بر گروه درمانی می‌توان از راه‌های مشاوره، خود - فهمی، یا آموزش و پرورش، شمار افراد خویشتن‌ساز را که بر سلطه‌جویی‌های خود غلبه کرده‌اند، بالا برد. نویسنده در فصل‌های گوناگون کتاب به گروه‌های گوناگون مردم، مانند والدین و کودکان، زن و شوهرها، معلمان و شاگردان و عشاق، اشاره می‌کند و در فصل راه‌های گذر از سلطه‌جویی به خویشتن‌سازی را با ذکر مثال‌های جالب توضیح می‌دهد. در فصل پایانی، کتاب یک مشاوره و روان‌درمانی گروهی را به عنوان الگو بیان می‌دارد. کتاب خواننده را به گونه‌ی حیرت‌انگیزی با بخش تازه‌ی وجود خود آشنا می‌گرداند و او را در شناخت بسیاری از آشتایان، دشمنان، بستگان و دوستان صمیمی، یاری می‌رساند.



نشر فطره

ISBN 978-964-341-756-7



9 789643 417567