

جستارهایی در زمینه خودشناسی / هفتم: فخرطلبی

فخرطلبی

دکتر کارن هورنای سخن جالبی می گوید: "هیچ محرابی به اندازه فخرطلبی قربانی نگرفته است." در طول تاریخ میلیاردها انسان به خاطر این انگیزه مستحیل شده و یا جان خود را از دست داده و یا جان دیگران را گرفته اند.

بسیاری از انسانها کوشش برای جلال و شکوه را با پیشرفت خواهی اشتباه گرفته اند و برای رسیدن به جلال و شکوه و پول و مقام و شهرت و تفوق و برتری دست به کنترل و سرکوب و حتی کشتار دیگران زده اند.

منشأ فخرطلبی

هنگامی که کودک در محیطی که فاقد امنیت عاطفی کافی باشد پرورش پیدا می کند دچار احساس حقارت شده و برای جبران این احساس آزار دهنده به خود ایده آلی پناه می برد. هرچه شدت عدم امنیت عاطفی بیشتر باشد، آزار حقارت شدیدتر شده و فرد دچار خود ایده آلی بزرگتری می شود. خود ایده آلی بزرگتر یعنی فخرطلبی بیشتر.

در واقع بیش از ۹۵٪ آدمها از آزار حقارت رنج می برند، پس فخر طلبی مبتلا به اکثر آدمها است.

همانطور که می دانید عصبیت دارای مشخصه های زیر است:

۱- اجباری و آماره است.

۲- کمال طلبانه و سیری ناپذیر است و هیچ وقت ارضاء شدنی نیست.

۳- منتقمانه است.

۴- فخر طلبانه است.

حال ببینیم فخر طلبی چیست و چه نقشی در ساختار عصبی دارد:

فخر طلبی گفتار، کردار، پندار و احساسی ست که با انگیزش اثبات برتری و ارجحیت خود بر دیگران رخ می دهد. خواستگاه این انگیزش احساس حقارتِ خودِ فرد است.

-فرد برای جبران احساس حقارت خود نیاز دارد که دائم به خود و دیگران ثابت کند که از همه بالاتر است.
-این نیاز فرد را به سمت گرایش به ظواهر سوق می دهد.

-بسیاری بر این باورند که فخر طلبی فقط در اثاث و ماشین و زندگی و خورد و خوراک و پوشاک شیک و گرانقیمت و اشرافی تجلی پیدا می کند.

ولی گاهی این امر در ژنده پوشی و دست از دنیا شستگی خودنمایی می کند.

مثلاً: در اوایل انقلاب بسیاری از به ظاهر مؤمنین و یا حتی چپگراها و ضد دین ها به اینکه با سر و وضعی ژولیده و ژنده در مجامع حاضر شوند افتخار کرده و آنرا نشانه ایمان و دست از دنیا شستگی و یا طرفداری خود از قشر ضعیف و کارگراها قلمداد می کردند. ولی در طول زمان بسیاری از ایشان تغییر روش داده و به اشرافی گری روی آوردند. - در دوره ای در اروپا دوئل کردن فرهنگ غالب اشراف بود و جوانهایی که علائم زخمهای این دوئل ها بر چهره اشان بود به آن فخر می کردند، ولی با منسوخ شدن رسم دوئل، داشتن زخم در چهره حاکی از ناصبوری و لات منشی شد.

این نیاز عصبی باعث می شود که دید فرد معوج شده و ظاهر خوب و یا باشکوه یا ژنده و ژولیده آدمها را با باطن خوب ایشان اشتباه بگیرد.

مثال ۱: یکی از اقوام خانه اش را فروخت و پولش را به کسی داد تا سودش راماهانه بگیرد. آن فرد هم تمام پول را نوش جان کرد. وقتی پرسیدم به چه اطمینانی پول را به او دادی گفت آخر نمی دانی چه زندگی مجللی داشت، تمام فرشهای خانه اش ابریشم خالص بود و چه و چه و چه!!!!

مثال ۲: شخصی آدمهای پولدار تر از خودش به نظرش خوش تیپ تر و زیباتر از خودش می آمدند و به قیافه آنها غبطه می خورد. هرچه دیگران به او اصرار می کردند که خودش زیباتر است باور نمی کرد. (تعکس منفی فخر طلبی)

چگونه آنرا در خود پیدا کنیم:

فخر طلبی واکنش دار است. یعنی اگر این نیاز ارضاء نشود حالمان بد می شود پس با واکنش سنجی می توانیم به وجود فخر طلبی در خود پی ببریم.

مثال ۱:

همکار یک مهندس معمار به او می گوید که برای ساختمان بعدی بهتر است که با یک مهندس معمار دیگر مشورت کنند. او هم ظاهراً موافقت می کند ولی در دلش احساس کینه و نفرت شدیدی به همکارش می کند.

مثال ۲:

فردی همسرش را به دلیل زیبایی ظاهریش انتخاب کرده و نسبت به آن نیز خیلی افتخار و مباهات می کند. ولی از دیدن هنرپیشه ای که خیلی زیباتر از همسرش است، و یا همسر دوستش که خیلی از همسر او زیباتر است به شدت عصبانی و یا افسرده می شود.

مثال ۳:

دوستی داشتم که از اینکه آقای مهندس خوش تیپ و خوش سر و زبانی که در جمع دوستانش بود با دختر عمه خودش ازدواج کرده بود خیلی عصبانی بود، در حالیکه او خودهمسر داشت.

مثال ۴:

فردی پس از ازدواج در خواب و در رؤیاهای روزانه اش پیوسته خود را با زیباترین و جذاب ترین هنرپیشه ها محشور می دید.

مثال ۵:

فرد مذهبی و مؤمنی دائم به اینکه از همه مؤمن تر است مباهات می کرد و دیگران را متهم به بی ایمانی می کرد. وقتی در جمعی از ایمان فرد دیگری خیلی تعریف شد به شدت نسبت به آن فرد احساس کینه کرد و آن مجلس را با خشم ترک کرد.

بایدهای ناشی از فخرطلبی

فخر طلبی بایدهایی به دنبال دارد که فرد بدون در نظر گرفتن منافع و مصلحت خود ناچار به اطاعت از این دیکتاتورهای درونی می شود.

مثال ۱:

معماری که "باید" به درستکاری داشت و به این خصوصیت خود فخر می کرد، آنقدر در بخشهای زیربنایی

ساختمان از مصالح مرغوب استفاده می کرد که برای نازک کاری آن پول کم می آورد و ناچار می شد برای این قسمتها از مصالح ارزان و با کیفیت پایین استفاده کند و نه تنها ارزش کارش نمود پیدا نمی کرد بلکه دچار عناد به خود شدید نیز می شد.

مثال ۲:

خانمی "باید" دارد که هرچه مد می شود بپوشد و آنقدر این بایدِ فخرطلبانه قویست که دیگر توجهی ندارد که آیا این مدل به هیکل، چهره و سن و سالش می آید یا نه؟

مثال ۳:

شخصی "باید" دارد که هر سال مدل ماشین و مبلمانش را عوض کند، هر چند که با این کار مبالغ سنگینی از هزینه های ضروریش را باید صرف آن کند، ولی چاره ای ندارد چون نیاز به تفاخر به اثاثیه و مبلمان آخرین مد دارد.

فخرطلبی های برتری طلبانه

فخر طلبی برتری طلب بیشتر از هر یک از سه تیپ عصبی نمود بیرونی دارد.

-آدمها را به خاطر یک عیب کوچک، بد و به درد نخور به حساب می آورد و به بی عیب بودن خودش تفاخر می کند.

-به اینکه در کشورهای غربی درس خوانده و یا به آنها سفر کرده تفاخر می کند.

-به اینکه دائم از کتابهای فراوانی که خوانده شاهد مثال بیاورد و دانسته های خود را به رخ دیگران بکشد تفاخر می کند.

-جاه طلبی را نشانه قدرت و توانایی خود می داند و به آن افتخار می کند.

-در رؤیاهای روزانه و خوابهایش خود را در حال دریافت جایزه بهترین کار در رشته خودش و یا فلان و بهمان کار می بیند.

-از جاه طلبی دیگران حرصش می گیرد.

مثال ۱:

برتری طلب آنقدر به داشته و نداشته خود فخر می فروشد که کم کم باورش می شود که خداگونه و یا خدا و یا غول است و از اینکه با دیگران محشور باشد احساس سرشکستگی می کند. یکی از همکلاسی های دانشگاهیم

که در انرژی هسته ای کار می کرد می گفت: " کسر شأن من است که به ناهارخوری رفته وبا کارکنان دیپلمه و دفتری غذا بخورم."

مثال ۲:

خودش را دارای صفات فوق بشری می بیند. خانمی از اقوام ما احضار روح می کرد و فکر می کرد که آنقدر از نظر روحی قویست که باید به همه فامیل خط و ربط بدهد. ولی بعد از مدتی آنچنان ترسو شده بود که از سایه خودش هم می ترسید.

مثال ۳:

قدرت و پرستیژ و پول را ممتازترین عوامل و صفات بشری به حساب می آورد و نه تنها نسبت به آدمهای ضعیف و کم قدرت رقتی ندارد بلکه آنها را با نفرت تحقیر و توهین حتی گاهی نابود می کند. دیدار اشخاص ضعیف احساس کینه و نفرت را در دل برتری طلب زنده می کند و نه احساس مهر و رقت را.

مثال ۴:

از معاشرت با آدمهایی که به آنها برچسب بی پرستیژ زده و یا آنها را فاقد قدرت می داند احساس خفت می کند، طوری که بعضی حتی از محشور شدن با پدر، مادر، خواهر، و برادر خود احساس خفت می کنند.

مثال ۵:

وقتی یک آشنای قدیمی در زندگیش رشد می کند می گوید فلانی هیچی نبود حالا ببین به کجارسیده!!

مثال ۶:

خودش را می کشد تا یک ماشین آخرین مدل بخرد و به آن تفاخر کند، و به کسی که ماشین آخرین مدل سوار نمی شود به چشم تحقیر نگاه می کند.

در مقابل کسی که ماشینش مدل بالاتر از ماشین اوست احساس کوچکی و حقارت می کند.

مثال ۷:

حتما باید لباسش مارک دار باشد. اگر دو لباس زیبا را انتخاب کند حتما " آنرا که مارک دار است می خرد، حتی اگر قیمت لباس بدون مارک خیلی ارزانتر باشد. در واقع لباس ارزان به نظرش پست و بی ریخت می آید.

مثال ۸:

خانه و مبلمان شیک برایش ارزشمندتر از خانه و مبلمان راحت است.

فخرطلبی های مهرطلبانه

اغلب این اشتباه پیش می آید که فخرطلبی مختص برتری طلب است ولی مهر طلب هم به روش خودش فخر طلبی می کند.

مثال ۱:

مهرطلب نسبت به بعضی شخصیت های جاه طلب حالت پرستش خواری طلبانه ای پیدا می کند. در حقیقت او به جاه طلبی خودش تعظیم و آنرا تکریم می کند.

مثال ۲:

برای بعضی شخصیت ها خصوصیت های فوق بشری قائل است.

مثال ۳:

همه چیز خود را در مقایسه با دیگران کم مقدار و پست می بیند. اعم از محلی که درس خوانده یا قیافه اش یا لباس و غیره.

فخرطلبی های عزلت طلبانه

به سختی می توان باور کرد که عزلت طلب فخرطلب باشد، ولی او هم به روش خودش فخر طلبی می کند.

مثال ۱:

- قدرت و پرستیژ را بی ارزش و دون به حساب می آورد و به بی توقعی و خاکی بودن خودش فخر می فروشد.

مثال ۲:

کار و فعالیت را بی ارزش و حرص زدن برای مال دنیا به حساب می آورد و به بیکارگی خودش افتخار می کند.

مثال ۳:

به اینکه همیشه دست به کارهای کم زحمت و کم تحرک می زند فخر می کند و آدم های فعال و پر تحرک را خرّمال و نادان به حساب می آورد و اعتقاد دارد که کار مال خر یا تراکتور است.

مثال ۴:

معاشرت با انسان ها را دون شأن خود می داند و می گوید اینها ارزش معاشرت ندارند و به عزلت گزینی اش فخر می کند.

دوست کوهنوردم به این که تنهایی به مسیرهای ناشناخته می رفت افتخار می کرد.

مثال ۵:

به گوشه گیری و کم خواهی خودش تفاخر کرده و آن راناشی از وارستگی خود می داند.

فرق بین پیشرفت خواهی و تلاش عصبی برای جلال و شکوه چیست؟

فرق بین "من باید بشوم" و "من بهتر است"، یا "دوست دارم"، یا "می توانم بشوم" است. در "من باید بشوم"، عقل و فکر و در نظر گرفتن علائق وامکانات و خیر و صلاح فرد و برنامه ریزی جایی ندارد و عملکرد فرد اتوماتیک، غیر اختیاری، توأم با حسادت و کینه توزی، منتقمانه و توأم با تلاش برای جلال و شکوه عصبی ست. ولی در "من دوست دارم" یا "بهتر است بشوم" عقل و فکر و در نظر گرفتن علائق و امکانات و خیر و صلاح فرد و برنامه ریزی رکن اساسی عملکرد و کار است.

مشخصه تلاش برای جلال و شکوه عصبی:

- ۱ - بدون در نظر گرفتن نفع شخص است.
- ۲ - سیری ناپذیر است.
- ۳ - بدون استثناء است، به عبارت دیگر در تمام شئون فرد جاری و ساری ست و خارج از اختیار عقل و کنترل فرد است.
- ۴ - اگر ارضاء نشود واکنش دار است.
- ۵ - تخیلات آرزویی در آن نقش اساسی دارد. یعنی با کوچکترین پیشرفتی خود را در اوج قلۀ توفیق می بیند و با کوچکترین مانع و شکستی خود را در قعر چاه خفت و فلاکت می بیند.

بازتاب فخرطلبی در روابط انسانی

- ۱ - هم خودش را آزار می دهد و هم دیگران را.
- ۲ - از همه عیب می گیرد و حسنی در کسی نمی بیند و این بد رنجی ست.

- ۳ - برای اینکه به موقعیت و مقام برسد دیگران را تخریب، تخطئه و حتی قربانی می کند.
- ۴ - آدمها فقط وقتی ارزش و اعتبار دارند که وسیله ای برای رسیدن او به پست و مقام، پول، شهرت و..... باشند. در غیر اینصورت بی ارزش اند و باید از سر راه برداشته شوند.
- ۵ - هر فکری غیر از فکر خود را مسخره و یا تخطئه می کند.
- ۶ - سعی می کند در دسته ها و گروه هایی که به نظر دیگران روشنفکر و پیشرو هستند جایی پیدا کند و بدون اینکه در احوال و افکار آن گروه تحقیق و تفحص کند چشم بسته تابع آنها می شود.
- ۷ - در افکار و باورهایش تعصب به خرج می دهد چون تعقل و تجزیه و تحلیل در آن نقشی ندارد .

راه رفع فخرطلبی

- چون کسی قبول نمی کند که فخرطلب است و معمولاً " اشخاص آنرا با پیشرفت خواهی اشتباه می گیرند، رفعش مشکل می شود.
- ۱ - پس نخستین گام در راه رفعش، شناخت آن است. باتوجه به مثالهای بالا و با استفاده از واکنش سنجی می توانیم مواردش را در خودمان پیدا کرده و جایگزین مناسب برایش تعیین کنیم .
 - ۲ - تمرین کنیم که از پیشرفت دیگران لذت ببریم.
 - ۳ - تمرین کنیم که آدمهای زیباتر، پولدار تر، مشهورتر، مؤمن تر، باپرستیژتر و مهم تر از خودمان را دوست داشته باشیم، بدون اینکه نسبت به آن ها حالت پرستش داشته باشیم.
 - ۴ - اگر برای خود لباسی می خریم به زیبایی، راحتی و ارزان بودنش اهمیت داده و الویت را به مارکدار و گران قیمت بودنش ندهیم.
 - ۵ - اگر لوازم منزل می خریم به راحتی و قابل استفاده بودن آن اهمیت داده و در بند شیکی، گران قیمت و پرزرق و برق بودنش طوری که چشم دیگران در بیاید نباشیم.
 - ۶ - اگر کادویی برای دیگری می خریم آسایش و راحتی و قابل استفاده بودنش برای آن شخص را فدای شیکی و استثنایی بودن آن نکنیم. طوری که هم چشم دیگران از دیدن آن گرد شود وهم دریافت کننده کادو نتواند آنرا جبران کند.
 - ۷ - در هنگام خرید کادو قیمتی را که به ماتحمیل است نپردازیم.
 - ۸ - تمرین کنیم در مقابل تحقیر، پزدادن و ایراد گرفتن دیگران به یاد بیاوریم که " من خودم، کارم، لباسم، لوازم منزلم، شخص ویا هر چیز دیگرم را دوست دارم ونظر دیگران در مورد آن به خودشان مربوط است.

۹- تمرین کنیم که به جای تفاخر به امتیازاتی که داریم (مثل: زیباییهای ظاهری، پول و ثروت، هوش، دانایی، قدرت، و توانایی و....) نسبت به آنها شکر گذار باشیم.

۱۰- سعی کنیم نعمتهایی را که به ما ارزانی شده ببینیم (حُسنُ جویی از خودمان، دیگران، محیطمان، کارمان و غیره) و نسبت به آنها شاکر باشیم، و به این بیندیشیم که در اداء این نعمات به دیگران و جامعه مدیونیم.

۱۱- تمرین کنیم هر محبت، تلاش، و همکاری دیگران را دیده و قدر شناسی و حتی الامکان جبران کنیم.

۱۲- نسبت به آدمهای ضعیف و ناتوان و کم پول، رقت را جایگزین نفرت کنیم.

۱۳- در مقابل کسی که با ما فخرطلبی می کند ریشه فخر طلبی اش را بیابیم و وارد بازی فخرطلبانه اش نشویم.

۱۴- در مقابل فخرطلبی های برتری طلبانه، اعتماد به نفسمان را بالا برده و ارزش چیزهایی را که داریم بارفتار از پیش تعیین شده در ذهنمان آماده نگه داریم و نسبت به آنها شکر گذار بوده و به آنها ببالیم.

