

جستارهایی در زمینه خودشناسی / نهم: بلای باید

2024/08/30

ینا؛ پرورش نیروی انسانی

بلای باید

شخص عصبی توقعات زیادی از دنیا و مردم دنیا و خودش پیدا می کند

مثلاً "انتظار دارد:

-برایش استثناها و امتیازاتی قائل شوند

-اطاعتش کنند و در خدمتش باشند

-تحسین و تمجیدش کنند

تا احساس ابهت و جلال و شکوه کند

-خوش اقبال باشد (توقع از طبیعت و سرنوشت)

-هرگز بیمار نشود

-پیر و شکسته نشود

-اتفاق سوئی برایش رخ ندهد

توقعاتی که ناشی از غرور دانایی و توانایی است.

اگر این چنین نشود مردم و دنیا مقصرند و وظیفه شناس و گرنه او همان آدم والامقام، خوب، ممتاز و همه چیز لایقی است که بود.

نیاز عصبیت = ساختن و پرداختن خود ایده آلی

مشخصه خود ایده آلی:

-ابهت

-جلال و بزرگی

-شکوه

-عظمت

صفات خود ایده آلی:

-عدالت و انصاف

-آسیب ناپذیری

-عفت

-وقار

-بردباری و تحمل

-خدمتگزاری

-دوست داشتن همه کس

-دلیری

-سخاوت‌مندی

-گذشت و سلیم بودن

-قدرت

-دانایی

-شکست ناپذیری

-بیکرانگی و سیری ناپذیری

-والامقامی

ولی همه این مشخصه ها و صفات بدلی است.

یعنی چه ؟

یعنی اینکه فرد تصویری ایده آلی و بی عیب و نقص را در ذهنش می سازد و صفات بارزی را به او نسبت می دهد و از خودش توقع پیدا می کند که آنگونه باشد.

چون این صفات، ذاتی خودش نیست و یک توقع عصبی است پس حکم "باید" را پیدا می کند.

یعنی اینکه حالت اجباری، اضطراری و آماره دارد پس به همین دلیل به آن دیکتاتور درونی، فرمانده درونی، جبار و یا بلا می گوئیم.

در واقع شخص به جای درک احساسات، خواسته ها و علائق اصیل و درونی خودش به حکم این بایدها خود را مجبور می کند:

-فلان طور باشد

-رفتارش فلان طور باشد

-احساسش نسبت به خودش و دیگری فلان طور باشد

-باید فلان اطلاعات را داشته باشد

-فلان اطلاعات را نباید داشته باشد

-سلیقه اش باید فلان طور باشد

و اگر این بایدها را به جا نیاورد بر او همان می رود که در یک حکومت دیکتاتوری به یک متمرّد می رود.

مثال: چهره و اندامش باید مطابق آخرین مد پاریس باشد.

قبلا" فقط آرایش صورت را و نوع لباس را مد عوض می کرد حالا به برکت جراحی پلاستیک حتی شکل بینی و چشم و گونه و لب و غیره هم باید مطابق مد باشد.

مثال: دوستی داشتیم در دوران دانشجویی که وقتی در مهمانیهای جمعی شرکت می کرد موقع نشستن روی صندلی حتما" روی یک صندلی بلند می نشست و حتما" سعی می کرد

که یکطرفه روی صندلی نشسته کاملاً صاف و شق و رق بنشیند و پاهایش جفت و کشیده و دستهایش به فرم پرنسس هایی که نشسته اند تا نقاش از آنها پرتره بکشد باشد و سرش بالا و خیلی با ناز و وقار باشد و جواب همه را خیلی مختصر و پرنسس مآب می داد. وقتی به او می گفتیم تو چرا اینکار را می کنی می گفت که این رفتار مخصوص آدم های با کلاس و متجدد است.

این دختر خانم به جای اینکه از هم صحبتی هم سن و سال های خودش لذت ببرد و با آن ها شاد و راحت باشد چند ساعتی را در ژست و فیگور می گذراند چون "باید" درونی اش به او حکم می کرد که برای کسب برتری که در لفاف کلاس بالا و تجدد پیچیده شده بود، رفتار صمیمی، شاد و راحت را رها کرده و در چنگ یک رفتار مصنوعی اسیر شود.

مثال: خانمی از همکارهایم به دلیل مهرطلبی و غرور خواستنی بودن شدید معتقد بود که حتماً باید ازدواج کند. چون به دلیل عصبیتهایش رفتار ناخوشایند داشت کسی توجهی به او نشان نمی داد و این جبر و بایدی که از درون داشت او را وادار کرد تا با یک مرد عصبی تر از خودش که آدمی غیر مسؤل و هیز و... بود ازدواج کرده و همچنان به زندگی با آن مرد بچسبد. در حالیکه تمام کینه ای را که به او و به خودش داشت، روی مادر شوهر بیچاره اش تعکس می کرد و بعضی از همکاران را وادار می کرد که از طریق تلفن مزاحم او شوند.

مثال: من به دلیل غرور دانائی "باید داشتم" که راجع به همه چیز اطلاعات داشته باشم حالا این مطلب ربطی به کار و علائق من دارد یا ندارد برایم مهم نبود.

مثال: دوستی داشتم که خیلی باید داشت که مد روز و فرهیخته و روشنفکر به نظر بیاید. برای همین منظور می رفت کلاس آشنائی با موسیقی کلاسیک و کلی صفحه و نوار می خرید و گوش می داد تا همتراز روشنفکرهای تازه به دوران رسیده شود. ولی ناخودآگاه وقتی با خودش آهنگی را زمزمه می کرد همان موسیقی اصیل و یا کوچه بازاری خودمان بود.

بعضی انواع بایدها:

-باید عقیف باشد.

-باید عادل و منصف باشد.

-باید فروتن باشد.

-باید شوهر، همسر، مادر، خواهر، برادر و همکاری ایده آل باشد.

-باید قادر به تحمل همه چیز باشد.

-باید همه کس را دوست داشته باشد.

-باید همه چیز در نظرش کم اهمیت باشد.

-نباید هرگز آزرده شود.

-نباید به کسی و یا چیزی وابستگی پیدا کند.

-باید اجتماعی باشد و از زندگی لذت ببرد.

یا برعکس باید فوق لذت های زودگذر و سطحی باشد.

-باید متجدد و امروزی باشد.

-باید قوی الاراده باشد و احساسات خود را کنترل کند.

-باید خیلی فهیم و دانا باشد و همه چیز را پیش بینی و درک کند.

-باید مشکلات خود و دیگران را خیلی زود حل کند.

-نباید هرگز احساس خستگی کند و یا بیمار شود.

-باید زرنگ و کاری باشد.

پس در واقع باید هرچه را که نشانه بزرگی و شخصیت ممتاز و عالی است را داشته باشد و نباید هر چه را که نشانه کوچکی و حقارت و بی ارزشی است را داشته باشد و اگر دارد مخفی کند.

آیا انسان اصیل و طبیعی فاقد این صفات است؟

خیر انسان اصیل و طبیعی هم این صفات را دارد ولی احساسات و تمایلات و خواسته ها و عملکردهای آدم طبیعی به طیب خاطر، به اختیار و انعطاف پذیر است.

در حالیکه در آدم عصبی این احساسات خواسته ها، تمایلات و عملکردها بدلی، اجباری، خشک و بی اختیار است.

شخص طبیعی امکانات، محدودیتها و واقعیات را در نظر می گیرد.

شخص عصبی توقعات نامحدود، غیر ممکن و دور از واقعیتی از خود و دیگران دارد.

صفات آدم عصبی متناقض و متضاد است چون خواستگاه آنها مهرطلبی، برتری طلبی و عزلت طلبی است، که با هم در تضاد است.

مشخصه های اصلی باید های عصبی:

۱- فرد کوچکترین توجهی به امکان پذیر بودن آن ندارد.

مثال: فرد از خود انتظار دارد که در همه زمینه های موسیقی، اقتصاد، سیاست، ستاره شناسی، اتم و..... دانشمندی کامل باشد، ضمناً "شوهری ایده آل، کارمندی خوب و وظیفه شناس و نودوست و فداکار و غیره باشد.

۲- شخص عصبی یا تقصیر همه کوتاهی ها را به گردن خودش می اندازد و یا دیگران و درواقع به جای رفع مشکل دنبال مقصر می گردد.

به جای حل مشکلات، خود را ملامت و سرزنش می کند چون برای خود ایده آلی سخت است که بپذیرد که او توانایی کامل انجام دادن بعضی کارها را ندارد.

تحمل دیدن نقص را در خودش ندارد پس یا باید صریح آنرا رفع و یا انکارش کند و یا به گردن دیگران بیندازد.

مثالهایی برای رفع و رجوع نقصها:

۱- فراموش کردن احساسات منفی نسبت به پدر و مادر به خصوص موارد مربوط به دوران کودکی (باید مهربان بودن به پدر و مادر).

۲- محکوم کردن پدر و مادر و دیگران در مورد ناتوانیها و کاستیهای خود (نیاز به ندیدن نقص ها).

۳- سرزنش و ملامت خود برای خطاهای گذشته به جای اصلاح اشتباهات گذشته.

۴- پناه بردن به تخیل برای رفع نقصهای خود.

۵- جوانی که "باید" دارد که شجاع باشد:

-اگر از شنا می ترسد سعی می کند به جای یاد گرفتن شنا کتیف و ناسالم بودن آب

استخرها را بهانه کند.

-اگر از صحبت کردن در حضور دیگران می ترسد بهانه اش اینست که این آدمها ارزش حرف زدن را ندارند.

باید های برتری طلبانه:

۱ -تو همیشه باید سر دیگران کلاه بگذاری و از آنها سوء استفاده کنی.

۲ -تو همیشه باید به خوبی خدعه و تزویر کنی.

۳ -تو همیشه باید در هر رقابتی به هر قیمت که شده دیگران را شکست دهی.

بایدهای مهرطلبانه:

۱ -باید با همه کس مهربان و رئوف باشی.

۲ -باید همه را دوست بداری (برعکس برتری طلب که از دوست داشتن دیگران فراریست).

۳ -باید همه را خوب و دوست داشتنی و مورد اعتماد بدانی (برعکس برتری طلب که همه را دزد و خطاکار می داند).

۴ -باید به همه سرویس بدهی و به هیچ کس نه نگویدی.

۵ -باید همه را از خودش راضی نگه دارد.

مکانیسمهای دفاعی نقض باید:

وقتی فرد عصبی بایش نقض می شود دچار احساس حقارت، بی ارزشی و خفت می شود و برای اینکه این حالات را نبیند به "باید" دیگری میدان عمل می دهد که تو باید به قدری منطقی، قوی و تحمل پذیر باشی که از هیچ چیز ناراحت و عصبانی نشوی و بازتاب این مکانیسم در رفتار شخص به فرمهای زیر مشاهده می شود:

۱- حساسیت شدید به سرزنش و ملامت (حتی اگر خیلی ملایم باشد).

۲- تعکس بایدها و توقعاتش از خود به دیگران (توقع بیرحمانه از خود و نسبت دادن آن به دیگران).

۳- ناخرسندی از خود و از دیگران.

۴- تعکس همه عناد، حقارت، خشم و عصبانیت ناشی از بایدها و نبایدهایش به دیگران و همچنین تعکس و نقض این بایدها و نبایدها به دیگران و تیره کردن روابط.

۵- متغیر بودن احساسات از عشق به بی تفاوتی یا به نفرت، در واقع در یک بلاتکلیفی به سر می برد که تکلیفش با خودش و دیگران معلوم نیست.

۶- گاهی به علت نقض یک باید در ما حالتی منفی مثل ترس، اضطراب، ناامیدی و بیچارگی در ما ایجاد می شود ولی باید دیگری به او حکم می کند که تو باید به قدری منطقی و قوی و پرتحمل باشی که هیچ چیز ناراحت و مایوس و مضطربت نکند. به این ترتیب فرد ناراحتی را به عمق وجودش می راند یا گاهی هم به منصرف سازی مثل الکل و مواد مخدر و اشتغال به امور شهوی پناه می برد تا خود را کرخت کرده و عمق احساساتش را نبیند.

پس از مدتی خودشناسی و درک اینکه خواستگاه این بایدها عصبی است فرد به این نتیجه می رسد که لازمست این بایدها و نبایدها را رها کند ولی هنوز خود واقعی آنقدر قوی نشده که بتواند بدون این بایدها به مسئولیتهاش ادامه بدهد و از اینکه بدون این بایدها به زندگی ادامه دهد مضطرب می شود ولی با قوی شدن خود واقعی این اضطراب از بین می رود و متوجه می شود که بدون این زور و فشارها هم می توان زندگی پویا و شادی

را گذرانند.

تعکس ناشی از فشار باید هاست

اجرا نکردن بایدها = گرفتار شدن به شلاق عناد به خود، تنبیه، تحقیر، شکنجه، تخریب، آزار خود به اضافه هراس و اضطراب.

بایدها و تضاد:

بایدها در انسان ایجاد تضاد می کند مثلاً:

- باید با همه مهربان باشم یا باید سر همه کلاه بگذارم و آنها را استثمار کنم.

- باید به رفیقم پول قرض بدهم، یا ندهم.

- باید وقتم را صرف رفاه خانواده ام کنم، یا باید به پیشرفت شغلی ام بپردازم.

تعکس بایدها (در اغلب موارد بایدها بر دیگران تعکس می شود)

باید

حالت تعکس شده

باید بهترین عاشق باشی.

وقتی موفق نمیشود نسبت به معشوق خود عناد و خشم پیدا می کند .

باید همه چیز بدانی و همه کاری را کامل انجام دهی .

فکر میکند دیگران این توقع را از او دارند.

باید از هر قیدی فرار کنی.

برعکس توقعاتی که فکر میکند دیگران از او دارند عمل می کند. هدیه عید نمی دهد چون فکر میکند دیگران از او توقع دارند. ار نوشتن نامه طفره میرود چون احساس تحمیل می کند. از به موقع

حاضر شدن در اداره طفره می‌رود. از انجام وعده هائی که به دیگران داده طفره می‌رود و فراموش میکند .

وقتی دیگران هم همین انتظارات را از ما دارند از آنها می‌رنجیم و انتظاراتی از خودمان داریم. مقاومت می‌کنیم.

عامل شناسایی باید:

-احساس قید و فشار از انجام یک کار و اصرار بی اختیار به انجام آن کار.

-احساس خستگی و کوفتگی دائمی.

-احساس گیر افتادگی.

-تشویش و بیحوصلگی.

-تنبلی و بیکارگی.

راه رفع بایدها و نبایدها:

خودشناسی مستمر.